



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO**

---

**FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES**

**LOS HILOS INVISIBLES  
¿HERENCIA O ELECCIÓN?  
(RELATO PERIODISTICO).**

**T E S I S A**  
**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE**  
**LICENDIADO EN**  
**CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**  
**ESPECIALIDAD EN PRODUCCIÓN**

**P R E S E N T A**  
**YAZMÍN ANGÉLICA GARRIDO MONDRAGÓN**

Asesora: Dra. Francisca Robles.



CIUDAD UNIVERSITARIA, MARZO 2010



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por darme la oportunidad de haber nacido, tener una familia y educación.

A mis padres: Eva y Esdras, que me han educado con valores, y han hecho de mí una persona, responsable, honesta, además por enseñarme el verdadero valor de la familia.

A mis hermanas: Naye y Paty por escucharme en los momentos más difíciles, y darme consejos cuando los he necesitado. Gracias.

A mis hijos, Ricardo y Rodrigo: ustedes me han dado la fuerza necesaria para terminar este trabajo. Hijos los Amo. Recuerden que los sueños siempre se hacen realidad. A ti Juan, por el apoyo que me diste cuando lo necesite.

A mis amigos Haydee, Humberto y Leonardo: Gracias, por aquellas palabras de aliento que me dieron cuando las necesitaba.

A mis profesoras: Dra. Francisca Robles, Rocío Avendaño, Elvira Hernández, Coral López de la Cerda y Rosalía Flores. Gracias por confiar en mí, por su tiempo al revisar mi trabajo y darme las herramientas necesarias para ser una mejor profesionista.

A mis compañeros de grupo del centro de educación continua.

Al Padre Ramón y Padre Chuy. Por enseñarme a estar más cerca de Dios.

A la Dra. Catalina Monroy y Dr. Miguel Ángel Hernández, por las entrevistas realizadas, me ayudaron a enriquecer mi trabajo

Y a todos aquellos que siempre me ayudaron de una forma u otra para no dejarme vencer ante la adversidad, con su amor y comprensión.

Pero sobre todo a la Universidad Nacional Autónoma de México, por darme la oportunidad de formarme como profesionista

Siempre los llevare en mi corazón.

**GRACIAS POR SU APOYO!!**

## ÍNDICE

INTRODUCCION.....	- 3 -
CAPÍTULO 1 LA CODEPENDENCIA.....	- 7 -
1.1 LA ENFERMEDAD .....	- 7 -
1.2 LAS CAUSAS .....	- 11 -
1.3 LAS CONSECUENCIAS.....	- 15 -
CAPÍTULO 2 TRES GENERACIONES DE CODEPENDENCIA .....	- 17 -
2.1 SOFÍA "LA ENFERMA" .....	- 17 -
2.1.2 ANTES LOS PADRES DECIDIAN POR UNO.....	- 17 -
2.1.3 EL INICIO DEL PROBLEMA.....	- 21 -
2.1.4 TUVO 10 HIJOS.....	- 23 -
2.1.5 COCINAR CON LEÑA 20 AÑOS: TUMOR MALIGNO .....	- 25 -
2.2 GRACIELA "LA DOMINANTE".....	- 26 -
2.2.1 LA RAZÓN DE SU CARÁCTER .....	- 27 -
2.2.2 MADRE SUSTITUTA A LOS SEIS AÑOS.....	- 32 -
2.2.3 SER LA ENFERMERA DE LA CASA .....	- 33 -
2.2.4 LOS HIJOS TIENEN QUE VOLAR .....	- 37 -
2.2.5 GRACIELA LA MAMA .....	- 41 -
2.3 MARIANA "LA DOMINADA".....	- 42 -
2.3.1 LA HIJA MAS CHICA.....	- 42 -
2.3.2 SER LA HERMANA DE LAS GEMELAS.....	- 44 -
2.3.3 LA ENFERMEDAD DE LA ABUELA .....	- 47 -
2.3.4 EL MEJOR MOMENTO DE SU VIDA.....	- 48 -
2.3.5 EL CAMINO DE SER PROFESIONISTA.....	- 50 -
2.3.6 EL CÁNCER DE GRACIELA.....	- 51 -
2.3.7 CUANDO EL SUENO SE ACABA .....	- 52 -
2.3.8 LA SEPARACIÓN .....	- 55 -
CAPÍTULO 3 APOYOS TERAPEÚTICOS .....	- 57 -
3.1 GRUPOS DE APOYO TERAPEUTICO Y DE AUTOAYUDA.....	- 57 -
3.2 TERAPIAS .....	- 60 -
3.2.1 TERAPIA INDIVIDUAL .....	- 60 -
3.2.2 LA TERAPIA FAMILIAR O DE PAREJA.....	- 62 -
3.2.3 TERAPIA DE GRUPO .....	- 63 -

3.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	- 65 -
3.4 LAS CONSTELACIONES FAMILIARES .....	- 67 -
CONCLUSIONES .....	- 72 -
FUENTES .....	- 76 -

## INTRODUCCIÓN

Para despertar el interés público, los medios de comunicación, han utilizado diferentes estrategias, por ejemplo el relato. En él se transforman los hechos y se da voz a los diferentes protagonistas que participan en dicho relato; ya que este se centra en un solo caso en específico, donde se ubican a los personajes centrales, las acciones y los escenarios.

Entre los diferentes estilos de relato, existe uno conocido con el nombre de relato periodístico. En el relato periodístico existe una narración de cómo van sucediendo los hechos, ya que todos los personajes van siendo testigos que sirven al periodista para reconstruirlos. El trabajo de nosotros es hacer que el “lector escuche, experimente y vea”<sup>1</sup> lo que el protagonista nos narra sin él estar presente.

La narración es la pieza fundamental en este relato, ya que son hechos reales, donde los protagonistas testifican su propia historia de vida.

El relato periodístico se centra en contar un hecho o situación del pasado que representa una realidad y se debe considerar:

- Investigar: El hecho mismo para contarlo lo mejor posible.
- Entrevistar: A quienes participaron en los hechos
- Documentar: Aquello que se va a relatar para la legitimidad de la investigación.

---

<sup>1</sup> Robles, Francisca. Tesis de doctorado. “El relato periodístico testimonial perspectivas para su análisis”. UNAM. FCPyS. México. 2006 p. 3.

- Revisar notas sueltas: De revistas, periódicos, libros y/o documentos que sirven para ilustrar el relato<sup>2</sup>.

“El Relato Periodístico es un discurso narrativo que el periodista-autor, convertido en narrador-protagonista-testigo, realiza sobre un suceso real”<sup>3</sup>.

A través de la investigación para ir contando la historia de mi relato periodístico, retomé varios géneros periodísticos, como por ejemplo: la entrevista y el reportaje testimonial. Cada persona que estuvo involucrada en esta investigación nos contó una parte de su historia que le tocó vivir y así se pudo relatar de una manera más precisa y detallada los hechos reales a través de una enfermedad como es la codependencia.

La presente tesina es un relato periodístico que sigue con las características antes mencionadas, donde trataremos el tema de la codependencia, de tres generaciones de mujeres que nos cuentan su historia de vida.

Muchas familias mexicanas viven con un problema de codependencia ya que no saben que están atrapados en ella; es difícil darse cuenta de que existe un problema dentro del seno familiar o conyugal y no sabemos cómo resolverlo o en ocasiones, no queremos darnos cuenta de la situación por la que estamos pasando, por miedo, pena, vergüenza, “el que dirán” de las personas, o simplemente no queremos salir de la situación por comodidad, cobardía, baja autoestima o el temor de no poder salir solas adelante.

La codependencia es un estado de ánimo que tiene “hilos invisibles” ya que no sabemos hasta donde estamos sumergidos en ella, por eso es necesario superar

---

<sup>2</sup> *Ibidem*, pp.19-20

<sup>3</sup> *Ibidem* p.44

lo antes posible dicha conducta o enfermedad. Ciertas personas casi siempre tuvieron algún tipo de maltrato en su niñez, es decir, la enfermedad se va adquiriendo desde el seno familiar, ya sea por un padre o madre alcohólico, drogadicto, por una enfermedad psicosomática que es utilizada para chantajear, una familia disfuncional, entre otras cosas; éstas son algunas características que nos llevan a la edad adulta hacer codependientes.

Por eso el interés de mi investigación fue enfocarme a una “enfermedad o estado de animo” como el de la codependencia, ya que en algunas ocasiones los jóvenes universitarios estamos sumergidos en el problema y no sabemos como salir de ella.

Cuando una persona joven comienza a probar la droga, el alcohol, seguramente es porque en el seno familiar hay un gran vacío, por ejemplo, de amor y atención de los padres a los hijos; y, la mejor manera de llamar la atención es volverse adicto a una droga, a la comida , etc.

El objetivo de esta tesina es de aplicar la técnica del relato periodístico en la codependencia. Con ello, los y las jóvenes, al leer mi trabajo, también identificarán algunas características y consecuencias de la codependencia, además de que se expone un ejemplo de un hecho real, para que quede más claro hasta dónde llegan las afectaciones de esta. Asimismo se da a conocer las terapias que se pueden tomar.

En el primer capítulo abordaremos el tema de la codependencia, ¿Qué es?, ¿Cómo darnos cuenta que somos codependientes?, ¿Cuáles son sus causas y consecuencias? Hablaremos de algunas características que tienen este tipo de personas.



En el segundo capítulo tendremos un ejemplo de tres generaciones de codependientes (mujeres). Sofía que es la abuela de una familia. Ella siempre estaba enferma, necesitaba que alguien estuviera con ella cuidándola y atendiéndola.

Graciela, la hija mayor de Sofía. Ella tiene un carácter dominante, es enfermera de profesión, es madre sustituta de sus seis hermanos, además de la albacea de la familia, su principal preocupación era su madre que siempre estaba enferma.

Mariana, la hija de Graciela. Ella resiente más los síntomas de la codependencia, porque durante 14 años, vive con su abuela Sofía, convive de cerca con su enfermedad. Es de un carácter débil, sumiso, se siente fea y siempre quiere complacer en todo a las personas que la rodean. Ella al casarse no puede tener una relación estable, debido a los conflictos existenciales que trae consigo la enfermedad de su abuela y por ende, llega al fracaso matrimonial.

Por último, en el capítulo tres hablaremos de las terapias que existen: la individual, la familiar, los grupos de autoayuda, la inteligencia emocional y las constelaciones familiares. Esta última terapia nos sirve para darnos cuenta en un corto tiempo desde donde se va arrastrando el problema y cómo se puede mejorar la vida a partir de una constelación, ya que sí se puede tener un cambio personal y posteriormente familiar. Cuando alguien toma el primer paso de cambiar, los demás miembros de la familia hacen lo propio, para tener una mejor calidad de vida.

Además, hablaremos de los “doce pasos” a seguir para darnos cuenta que se puede salir adelante y no volver a recaer en dicho estado de ánimo.

## CAPÍTULO 1 LA CODEPENDENCIA

En el presente capítulo hablaremos de la enfermedad de la codependencia, cómo se va desarrollando, cuáles son sus causas y consecuencias de dicha enfermedad, cómo se llega a involucrarse con personas dominantes y cuáles son las características principales de los dominados, además de que dichas relaciones conflictivas llegan a tener, algunas veces, finales drásticos, como por ejemplo, la muerte.

### 1.1 LA ENFERMEDAD

La palabra codependencia aparece a finales de los años setenta en los tratamientos psicológicos. Robert Subby y John Friel en un artículo del libro *Co-dependency, an emerging*, escribieron: “originalmente se usó para describir a la persona o las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de su relación cercana con alguien que tiene una dependencia química...”<sup>4</sup>

Por lo general se piensa que la gran mayoría de los codependientes son parientes cercanos puede ser la madre, el padre, los hijos, los tíos o los abuelos; de la persona adicta. Una persona puede ser adicta a una sustancia, al trabajo, a una enfermedad, etc. La adicción se da por falta de autoestima y para ser aceptados en un círculo social.

---

<sup>4</sup> Beattie, Melody. Ya no seas codependiente, como vivir y evitar una relación enferma con seres queridos que son comedores compulsivos, adictos al alcohol, tabaco, droga, sexo, Ed. Patria. México. 2009. p 51.

Existen diversas definiciones de codependencia. Para Robert Subby la codependencia es un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya esta expuesto prolongadamente a, y haya practicado, una serie de reglas opresivas, reglas que previenen la abierta expresión de sentimientos al igual que la discusión abierta de problemas personales e interpersonales”<sup>5</sup>.

Larse, la define como “esas conductas aprendidas, autoderrotantes, o defectos de carácter que producen una disminución en la capacidad de iniciar o de participar en relaciones amorosas”<sup>6</sup>.

Para la Psicóloga Liliana Ghibaudi, la codependencia “es una enfermedad del alma” donde existe un trastorno, una dependencia emocional, una obsesión entre dos personas principalmente, donde una quiere cambiar a la otra, utilizando el chantaje, la depresión o las enfermedades psicosomáticas, además de que siempre el codependiente quiere ser el rescatador del mundo”<sup>7</sup>.

Para la terapeuta familiar Dra. Catalina Monroy, “La codependencia es un tipo de relación, donde hay una dependencia excesiva de parte de dos personas, es una dependencia estrecha donde ambas se necesitan mutuamente y una es indispensable de la otra aunque la relación produce dolor, si no hay dolor no hay codependencia”<sup>8</sup>.

---

<sup>5</sup> *Ibidem*. P.51

<sup>6</sup> *Ibidem* p. 51

<sup>7</sup> Programa de Tv, Mejos con Gaby Vargas. Transmitido el 27 de agosto de 2009. Canal 40.

<sup>8</sup> Entrevista Terapeuta Familiar y Dra. Catalina Monroy, Realizada el 11 de Enero de 2010

El Dr. Miguel Ángel Hernández, y además orientador familiar, define a la codependencia como: “una patología<sup>9</sup> que esta asociada con aquellas personas que tienen una enfermedad como el alcoholismo, la drogadicción o que sufren de violencia o maltrato; son personas que conviven con individuos enfermos que tienen características muy propias de sentirse culpables y se sienten responsables o propician que el otro tome, se alcoholicé o se drogue”<sup>10</sup>.

En página web de la Psicoterapia integral, leemos que la codependencia es el ciclo de patrones de conducta, y pensamientos disfuncionales, que producen dolor, y que se repiten de manera compulsiva, como repuesta a una relación enfermiza y alienante, con un adicto o en una situación de toxicidad relacional”<sup>11</sup>.

Ahora bien, al hablar de codependencia también tenemos que hacer mención del codependiente. “Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte, y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona”<sup>12</sup>.

Como hemos leído anteriormente las especialistas coinciden que los codependientes siguen un mismo patrón de conducta, que lo que busca es controlar a las personas que lo rodean, ya sea por una sustancia química o por una relación enfermiza.

---

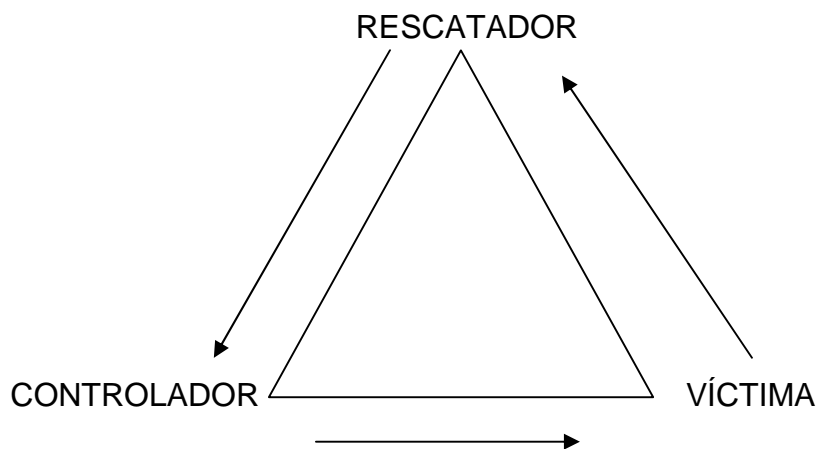
<sup>9</sup> Patología: Estudio de la características, causas y efectos de la enfermedad tales como se reflejan en la estructura y función del organismo. Diccionario de Medicina. Edit. Océano-Mosby. España.2004 p.1010.

<sup>10</sup> Entrevista al Orientador Familiar y Dr. Miguel Ángel Hernández. Realizada el 26 de Enero de 2010.

<sup>11</sup> [www. Psicoterapiaintegral.com](http://www.Psicoterapiaintegral.com), revisada en el mes de octubre 2009.

<sup>12</sup> Beattie, Melody. Ya no seas codependiente, como vivir y evitar una relación enferma con seres queridos que son comedores compulsivos, adictos al alcohol, tabaco, droga, sexo, Ed. Patria. México. 2009. p56

Una relación codependiente siempre existe para obtener un beneficio, por ejemplo: yo estoy enferma para que tú estés a mi lado, porque si te vas yo me muero. El beneficio de esta relación es que la persona enferma chantajea al hijo, a la madre o al padre para estar a su lado y controlar su vida. Los codependientes no tienen vida propia, siempre están preocupados por lo que les sucede a su alrededor. Esto quedará más claro con el triángulo del codependiente.



Cuadro realizado con información obtenida en el programa "MEJOR con Gaby Vargas" transmitido en canal 40 el 27 de agosto de 2009.

El primer paso que da el codependiente es que se cree el rescatador de la persona, por ejemplo: si conoce a una persona alcohólica, va a tratar de convencerlo que deje de tomar, posteriormente es el controlador de la misma, se va a dedicar a seguir sus pasos y a estarlo vigilando todo el tiempo para poder tener el control de la persona. Finalmente se convierte en la víctima (esté último es el lugar preferido de dichas personas), una vez que logra su objetivo: que la otra persona deje de tomar, la relación cambia por completo, ya no tiene a nadie a quien controlar por lo tanto al sentirse victimarios buscan una nueva relación igual de enfermiza para ser nuevamente el rescatador y así progresivamente.

## 1.2 LAS CAUSAS

Una de las principales causas de la codependencia es el maltrato infantil, es decir, los niños aprenden de lo que observan, si un niño vive en una familia disfuncional, donde existe el maltrato psicológico, físico, emocional e incluso sexual, él piensa que es normal, porque no ha aprendido a vivir de otra forma y va a buscar a una persona enferma igual que él.

Casi siempre una persona codependiente busca un patrón similar a sus padres, ya que inconscientemente buscamos esa protección que de niños nos dieron en el hogar.

La mayoría de los especialistas aseguran que el matrimonio es la base de la familia, ahí nos formamos como personas de bien o de mal, para la psicóloga Liliana Ghibaudi, “el 90% de lo que somos de adultos es lo que vivimos en la niñez”<sup>13</sup> por ello la importancia de formar un matrimonio lo más sano posible.

Algunas características de los codependientes son:

- Maltrato Infantil
- Baja Autoestima
- Inseguridad
- Depresión
- Soledad
- Autoritarismo y controladores
- Ser aceptados por los demás
- No pone límites

---

<sup>13</sup> Programa de Tv, Mejor con Gaby Vargas. Transmitido el 27 de agosto de 2009. Canal 40

Estas son las principales causas por las que una persona llega a ser codependiente, además de que se sienten responsables por los actos de las personas que los rodean; ellos no toman decisiones solos, siempre piden una opinión para estar seguros de sus actos y pensamientos, le quitan la responsabilidad a los demás, ellos siempre hacen la mayoría de las actividades para complacerlos y obtener un respeto o admiración. Existe una represión a sus sentimientos, ideas, siempre dicen Sí aunque quieran decir No, se obsesionan por los problemas de los demás, quieren tener el control de todo aunque no les pidan su ayuda, niegan tener un problema, no saben poner límites, se sienten débiles consigo mismos, no soportan la soledad, no saben comunicarse, no confían en nadie, son débiles y sufren en exceso.

A continuación escribiremos las características de las personas codependientes:

- 1.- Proviene de hogares disfuncionales (violencia familiar, conductas compulsivas, rigidez extrema con el dinero, la comida, entre otras cosas).
- 2.- Habiendo recibido poco afecto, tratan de compensar indirectamente esa necesidad de cariño.
- 3.- Reaccionan ante la clase de persona inaccesibles para intentarlos cambiar debido a que pudieron convertir a sus padres en seres cariñosos y atento.
- 4.- Como les aterra el abandono, hacen cualquier cosa para mantener al adicto a su lado.
- 5.- Casi ninguna cosa es demasiado problemática, y si embargo, tardan demasiado tiempo en solucionar un problema.
- 6.- Acostumbradas a la falta de amor en las relaciones personales, están dispuesta a soportar todo tipo de humillaciones.

- 7.- Están dispuestas a aceptar más del 50% de la responsabilidad, aunque no tengan la culpa.
- 8.- Su amor propio es críticamente bajo, y en el fondo no creen merecer la felicidad. Y no tienen derecho a disfrutar la vida.
- 9.- Necesitan con desesperación controlar a las demás personas para sentirse útiles por la poca seguridad que tuvieron en su niñez.
10. En una relación siempre viven en fantasía.
11. Son adictas al dolor emocional.
12. Están predispuestas emocionalmente a ingerir una droga.
- 13.- Evitan concentrarse en su responsabilidad para consigo mismas al verse atraídas hacia personas que tienen problemas por resolver.
- 14.- Tienen tendencias depresivas, lo cual se compensa con relaciones inestables.
- 15.- No les atraen las personas amables, les parecen aburridos.<sup>14</sup>

Las personas codependientes tienen una serie de problemas que les cuesta trabajo entender, porque no saben identificarlos cuando están sufriendo, hasta que acuden con un especialista o platican con alguien de mucha confianza. Es entonces cuando se pueden ir dando cuenta poco a poco.

A continuación mencionaremos los síntomas que una persona "Normal" tiene, no así las personas codependientes quienes no saben identificar estos síntomas:

1. Experimentan niveles adecuados de autoestima, establecen límites funcionales.
2. Asumen y expresan su propia realidad.

---

<sup>14</sup> Cfr. Norwood, Robin. Las mujeres que aman demasiado, Ed.Zeta. reimpresión julio 2009.



3. Se ocupan de sus necesidades y deseos de adultos.

4. Experimentan y expresan su realidad con moderación.<sup>15</sup>

A los codependientes se les hace difícil entender que tienen una baja autoestima o nula, no ponen límites en ninguna relación ya sea de pareja, familiar o de cualquier otro tipo, no saben expresar sus sentimientos ni saben decir “NO” y aceptan todas las circunstancias que se les presenten, frecuentemente andan preocupados por las necesidades y problemas de las personas que los rodean, no así las de ellos, e incluso se sienten preocupados por las acciones de las demás.

Por último viven su vida a los extremos, o son muy exagerados o son muy débiles. Por ejemplo, pueden ser personas que quieren que la vida de los demás gire alrededor de ellas e incluso le tienen miedo o pueden ser personas que no ponen límites y dejan que todo el mundo le dirija su vida.

Los codependientes siempre están a expensas de lo que las otras personas sienten, quieren, desean, se sienten atraídos por los cosas de las demás personas por su falta de identidad y por querer ser aceptados a su alrededor, en ocasiones son chantajistas por falta de su amor propio.

Aunque no todo es malo, los codependientes tienen buenos sentimientos, son responsables, en ocasiones demuestran su afecto a las personas que los quieren, son buenos empleados, realizan sus actividades al pie de la letra.

La psicóloga Liliana Ghibaudi, en el programa “MEJOR con Gaby Vargas” transmitido en el canal 40, el 27 de agosto de 2009, nos comentó que las

---

<sup>15</sup> Mellody Pia, Wells Mimmer Andrea y Millar Keith J. La codependencia. Qué es, de dónde procede, cómo sabotea nuestras vidas. Aprende a hacerle frente Ed. Paidós, reimpresión 2009, México. P. 32

personas codependientes no tienen cura porque es una adicción<sup>16</sup> que tienen un control con ellas mismas.

### 1.3 LAS CONSECUENCIAS.

Las principales consecuencias de la codependencia son:

Estar en una relación que produce dolor, vuelve a aparecer la violencia, no se tiene vida propia, preocupación por resolver los conflictos de las demás personas, porque ellos no pueden resolver sus problemas por esta razón buscan tener relaciones enfermizas, incluso pueden llegar al suicidio (la muerte). “Con frecuencia en la edad adulta buscamos resolver problemas de la infancia”<sup>17</sup>.

“El 85% de las familias en México son disfuncionales”<sup>18</sup> es por eso que la mayoría de los codependientes no tienen una familia funcional. Dichas personas siempre van ligando su vida del presente con lo que vivieron con su familia de origen, lo que buscan las personas es el amor que de niños no obtuvieron a cualquier precio aunque les dejan huellas en el corazón y en el alma.

Una persona codependiente no puede dar respeto, amor ni poner límites cuando él no los tuvo, por eso es muy importante buscar ayuda tanto profesional como espiritual. Es necesario creer en un “ser superior”, que nos guíe en el camino anímico. Además con las terapias y grupos de autoayuda en donde se platican los

---

<sup>16</sup> Adicción: dependencia compulsiva e incontrolable de una sustancia, un hábito o una práctica hasta tal punto que su cesación produce reacciones emocionales, mentales o fisiopatológicas graves. Diccionario de Medicina. Edit. Océano-Mosby. España.2004 p.28.

<sup>17</sup> Programa de Tv, Mejor con Gaby Vargas. Transmitido el 27 de agosto de 2009. Canal 40

<sup>18</sup> Ibidem.

casos para encontrar soluciones y así salir lo más pronto posible para no seguir dañando a las personas que los rodean.

Lo más importante para no sufrir algún tipo de adicción es educar a los hijos, con respeto, amor, con valores firmes, seguridad y una buena autoestima.

En el siguiente capítulo veremos un claro ejemplo de tres generaciones de mujeres codependientes.

## **CAPÍTULO 2 TRES GENERACIONES DE CODEPENDENCIA**

### **2.1 SOFÍA “LA ENFERMA”**

Sofía la abuela de esta familia siempre estaba enferma. En este capítulo se hablará cómo la enfermedad es un factor clave de la codependencia, ya que cuando el padecimiento se complica por una operación es necesario estar ahí con el enfermo por las secuelas de las operaciones, los malestares, los cuidados, mientras pasa su recuperación, pero ¿qué sucede cuando no mejoran los enfermos?

Sin más preámbulo, vamos a la historia de Sofía, aunque ella ya no esté presente, veremos cómo su enfermedad dejó marcada a esta familia.

#### **2.1.2 ANTES LOS PADRES DECIDÍAN POR UNO**

El día 16 de Agosto, fue un día soleado, hacía un poco de viento en Contepec, Michoacán, todo indicaba que iba hacer un día común y corriente para la familia de Bertha, que ya tenía los nueve meses de embarazo y en cualquier momento iba a dar a luz a su segundo hijo, de los nueve que tendría.

Ese día ella se encontraba haciendo la comida para su esposo y su hijo, pero de repente sintió un dolor muy fuerte en el vientre; se sostuvo de lo primero que encontró a su paso.

Este dolor fue una contracción<sup>19</sup> y era el inicio del trabajo de parto y en cualquier momento daría a luz.

Como se iba acercando la tarde, las contracciones se iban haciendo cada vez más fuertes y los dolores más intensos, por esa razón decidieron ir por la partera<sup>20</sup> del pueblo. Parecería que hasta el cielo sabía que los dolores de Bertha eran más fuertes, por lo que el aire cada vez se hacía más intenso hasta que llegó la hora del parto las 8:00 de la noche.

En eso se escucha un grito muy fuerte de Bertha y en seguida un chillido del bebé, ella le pregunta a la partera

- *¿Qué fue señora?*
- *Fue una hermosa niña.*
- *Ella, se llamará Sofía.*

Sofía era una niña de estatura media, sus ojos eran de color negro grandes, su cabello largo negro, delgada, de carácter noble, sencilla, comprensiva y cariñosa con sus padres aunque ellos le impedían demostrarle su amor porque creían que se mostraba débil ante los demás. Pero no todo era color de rosa, en ciertos momentos, Sofía se enojaba y sacaba su carácter fuerte (que todos tenemos en algún momento).

---

<sup>19</sup> Contracción: Estrechamiento rítmico de la porción superior del útero que comienza siendo muy débil y se va haciendo progresivamente más vigoroso; al final del parto la contracciones son fuertes, aparecen cada 2 minutos y duran más de uno. Las contracciones empujan al feto y lo hacen progresar por el canal del parto.

Diccionario de Medicina. Ed. Océano-Mosby. España.2004 p.314

<sup>20</sup> Partera: Mujer que tiene por oficio asistir a loa que está en parto. Diccionario Enciclopedia Salvat, Ed. Salvat Editores. S.A. México Tomo 4 p-2568.

Al pasar el tiempo Sofía quería ir a la escuela para aprender a sumar, restar y leer principalmente, aunque la mayoría de las mujeres no asistían a la escuela en ese pueblo, porque se quedaban en casa para aprender los oficios “propios” de su sexo como: cocinar, bordar, planchar, tejer, y cuidar a los hermanos.

En ese tiempo las mujeres no tenían ni voz ni voto, incluso para algunas familias no las querían porque decían que eran una carga más. A pesar de esta práctica dentro de su casa se sentía segura y querida.

La casa de Sofía en Contepec era una casa chica, donde había muchos árboles frutales, rodeada de cerros, todo era frondoso. Los pastizales eran de un color verde muy intenso y brillante. Los animales tenían diferentes tipos de colores como cafés, negros, blancos todos brillantes y hermosos; se les veía pastar a los alrededores del pueblo. A lo lejos de su casa se escuchaba un riachuelo, además de las diferentes aves que existían y de los animales que ellos mismos criaban como pollos, gallos, conejos, cerdos y vacas. Estos animales servían como alimento para la familia.

Cuando Sofía tenía ocho años su padre decide llevarla a vivir con su tío para que hiciera las labores del hogar, era como su empleo, porque la economía de su familia fue decayendo poco a poco.

La casa de su tío era un poco más grande que la de ella, aunque la niña no quería irse para allá porque se separaría de la familia.

Ese día el cielo estaba negro, había mucho viento y empezaron a escucharse las primeras gotas de la fuerte lluvia que azotaría la región, al mismo tiempo Sofía estaba inconsolable porque no viviría más con su familia.

En el momento en que Sofía llega a su nuevo hogar (sí así se le pudiera llamar), el clima se vuelve muy frío, ella no estaba tranquila en ese lugar porque su tío la maltrataba, le pegaba y la humillaba constantemente.

Pasaron dos largos años en la misma situación, cuando ella cumplió 12 años, llega su padre para llevarla a su casa, ella estaba feliz, la tarde transcurría muy tranquila, el atardecer se veía diferente: había un sol más esplendoroso, todo aquel día era bello para la menor.

Sin embargo, la economía de la familia estaba a la baja nuevamente y es por esa situación que su padre decide que ella llegue a radicar con una tía al Distrito Federal, donde obtendría un mejor salario y una vida digna.

A los veinte años llega a la capital con su tía allá por Tacubaya y comienza a trabajar como “sirvienta” en una casa muy grande, tenía un gran jardín, alberca, terraza; por dentro, tenía una cocina, sala, comedor, recámaras, todo los muebles eran muy lujosos e incluso hasta importados. Sofía realizaba todas las labores domésticas: cocinar, lavar, planchar, sacudir, tenía que tener todo listo para que los patrones estuvieran contentos con su trabajo.

Una tarde los patrones tuvieron una falla eléctrica en su casa y llamaron a un electricista<sup>21</sup> para solucionar el problema, es ahí donde conoce a su esposo Antonio. Desde el día en que se vieron, se flecharon, sus miradas se cruzaron por un mismo instante, el corazón de Sofía latía muy rápido y fuerte, ella se sentía intranquila y nerviosa mientras que él, no le quitaba la vista de encima.

---

<sup>21</sup> Recordemos que en aquellas épocas sólo existían los oficios para la gente humilde o de clase media, donde únicamente asistían los hombres para estudiar la primaria y si los recursos alcanzaban seguirían estudiando la secundaria, ni de que hablar de la preparatoria y universidad era un lujo cursarlas para tener una profesión, eso era de los ricos. El 60% de los trabajadores en 1945 eran agricultores y el 40% restantes tenían algún otro oficio.  
www.inegi.org.mx Revisada en el mes de Noviembre de 2009.

- *Hola ¿Cómo te llamas? (con una voz fuerte, firme y grave)*

- *Sofía y ¿tú? (un tono quebradizo y nervioso)*

- *Antonio.*

- *¿Te ofrezco algo que tomar?*

- *Sí, gracias agua.*

- *Aquí está*

Transcurrieron aproximadamente seis meses, ellos decidieron casarse, pero antes van al pueblo de ella para pedir la mano a sus papás y sellar así su compromiso. Regresan a la capital para vivir juntos y así formar una nueva familia por el rumbo de la Magdalena Mixhuca que por ese tiempo estaba despoblado.

### 2.1.3 EL INICIO DEL PROBLEMA

Después de casados Sofía deja de trabajar por órdenes de Antonio, para dedicarse exclusivamente a las labores de su hogar. Para finales de los 40's y principios de los 50's era mal visto que las mujeres trabajaran fuera de casa,<sup>22</sup> ¿Pues que su hombre no era lo suficientemente macho para mantener a su mujer?

Para las mujeres de esa época no había otra opción que dejar de trabajar para dedicarse en cuerpo y alma a las labores del hogar, además de que la mayoría de las familias vivían en la casa paterna, es decir, con sus suegros, cuñados, tías y primas, en un solo terreno.

---

<sup>22</sup> En los años 40 trabajaban el 30% de las mujeres, el 70% se dedicaban al hogar, según el censo de 1950, las mujeres trabajadoras fueron 14,000.  
*Ibidem.*



No sólo se tenía que acoplar a su marido, sino a toda la familia de él para evitar problemas, aunque el principal problema era él y su alcoholismo.

Regularmente Antonio, llegaba muy tomado a casa, nunca pudo dejar el vicio ni con la llegada de sus hijos, al contrario le gustaba más el pulque. Cuando él tomaba, se volvía más agresivo de lo normal, además de golpes agregaba palabras para agredir a Sofía.

Ella siempre se sentía utilizada, maltratada, ya que casi siempre Antonio la golpeaba diciéndole que era una inútil, que no sabía hacer otra cosa más que frijoles, ¿qué diablos le hacía a todo el dinero que le daba?, de seguro se iba de piruja con otros hombres y enseguida la aventaba al suelo y le daba de patadas.

Esta no fue la única ocasión que sucedió, aunque ella se esforzaba para hacer las cosas lo mejor que podía, él nunca estaba conforme. Cuando no le gustaba alguna decisión tomada por Sofía discutía a gritos y sin más le soltaba una bofetada y enseguida le propinaba una golpiza que siempre le dejaba huella en el cuerpo, en el alma y en el corazón.

En los años 40's y 50's la violencia era "normal", además de que las mujeres desde niñas estaban acostumbradas a esos tratos ya que lo vivían en su casa con sus padres.

Los dos eran muy diferentes físicamente, Antonio era alto, fuerte, todo un macho en cambio Sofía era chaparrita, delgada, débil y frágil, una mujer sumisa totalmente, e incluso Antonio siempre decía:

*"Yo como hombre de la casa siempre tengo que llevar el control de la misma, ya que ninguna vieja me puede dar órdenes a mí, además como hombres de vez en*

*cuando tenemos que tener una que otra distracción y en mi casa es ir con mis amigos a echarnos unos tragos para distraernos de los problemas de la casa*<sup>23</sup>.

Sofía empezó a tener problemas de salud cuando nacieron los hijos, tosía constantemente, los especialistas le informaron que el problema venía de tiempo atrás porque inhaló mucho humo desde temprana edad. Efectivamente, en la casa de sus padres cocinaban con leña y ella aspiró el humo desde su temprana hasta los 20 años de edad.

#### 2.1.4 TUVO 10 HIJOS

De este matrimonio nacieron diez hijos, siete sobrevivieron y tres fallecieron muy pequeños.

El primero, Antonio, falleció de meningitis,<sup>24</sup> por un golpe muy fuerte en la cabeza. Toda la familia salió un día a dar un paseo dominical. Antonio, tenía tres años, él se subió al columpio, y le dijo a su tío Jorge que lo meciera. Jorge iba tomado y le empieza a columpiarlo muy fuerte, pero cada con más fuerzas. Antonio no pudo agarrarse del columpio y se soltó de este; salió volando y se golpeó la cabeza con una piedra. Su tío se alejó de la familia para no regresar por un largo tiempo.

La segunda fue Carolina, murió por complicaciones en el parto.

---

<sup>23</sup> Entrevista realizada a Pedro, hijo mayor de Sofía.

<sup>24</sup> Meningitis: Cualquier infección o inflamación de las membranas que recubre el cerebro y la médula espinal. Se caracteriza por tener inflamación en la cabeza, mucho vómito, dolor y rigidez en la nuca. Regularmente es por un golpe muy fuerte en la cabeza. Diccionario de Medicina. Edit. Océano-Mosby. España.2004 p.860.

El tercero, fue el más chico de todos, (no quiso quedarse en la familia que le tocó vivir), él murió por insuficiencia respiratoria<sup>25</sup>, además de estar bajo de peso, débil y pequeño.

Sofía se sentía muy deprimida, en esos días de agonía por la que pasaron sus hijos, estaba inconsolable, estaba sentada en un sillón, con la mirada perdida. No comía, se la pasaba en puro llorar e incluso no le importaban sus demás hijos, sólo se culpaba por ser una mala madre y esposa: si ella hubiera estado más al pendiente de ellos esos “descuidos” no hubieran existido y sus hijos estarían vivos.

Para aquellos años (40's y 50's) era normal tener una familia numerosa, más de 10 hijos era lo ideal, ya que no existía una planificación familiar. Los matrimonios estaban conscientes que eran los hijos que DIOS les mandaba. La mujer que tenía pocos hijos, era culpada por no servir para darle más criaturas al marido, ya que casi siempre era un hijo tras otro.

Para los hombres, era más importante tener varones que “hembras”, se sentían más machos, más “hombres”, ya que los varones son más fuertes, tienen más derechos que las mujeres, ya que ellas no sirven, son débiles, no tienen carácter, son sumisas, “ser mujer no vale la pena”, decía Antonio.

Pero él, no era siempre “macho”, cuando no tomaba; cocinaba, incluso le ayudaba a Sofía con algunas labores del hogar, además se volvía cariñoso con sus hijos, les compraba cosas para comer, como por ejemplo; carne, pan, jamón y huevo. Antonio llegaba con sus bolsas de papel repletas de comida y lo primero que hacía

---

<sup>25</sup> Insuficiencia Respiratoria: Incapacidad de los sistemas cardíacos y pulmonares para mantener un intercambio adecuado de oxígeno y dióxido de carbono en los pulmones.  
*Ibidem*. P. 761

era saludar con un beso en la mejilla a Sofía y les daba un fuerte abrazo a todos sus hijos. El problema era cuando tomaba, era todo lo contrario, agresivo y los humillaba a todos.

### **2.1.5 COCINAR CON LEÑA 20 AÑOS: TUMOR MALIGNO**

A los 24 años de edad, Sofía se enfermó gravemente llamaron a una ambulancia y la llevaron al hospital de emergencia, donde se quedó hospitalizada para intervenirla quirúrgicamente; en dicha operación le extirparon la mitad del pulmón. Ahí comenzó realmente el calvario porque desde esa fecha empezó a necesitar el oxígeno cuando se sentía cansada o fatigada.

Cuando Sofía estaba en la sala de recuperación, se encontraba toda entubada, anestesiada y muy adolorida después de la operación, además se sintió responsable de su enfermedad. Porque dejaba a sus hijos encargados con una de sus tías para su cuidado y también se sentía mala madre y mala esposa.

Aún estando convaleciente, ella estaba al pendiente de sus hijos, como podía se levantaba a darles de desayunar, a hacer la comida o ir al mercado. En ciertos momentos, Antonio le ayudaba en lo que él podía mientras se recuperaba, esto únicamente cuando no estaba alcoholizado.

En una plática posterior a la operación, Sofía le comentó a su doctor, que cometió, muchos errores en el pasado, como dejar de comer, hacer corajes en todo momento, se descuidó físicamente y todo para llamar la atención del marido para que éste dejara de tomar, lo cual nunca sucedió.

Con estas discusiones Sofía se sentía deprimida porque no le hacía entender a Antonio que su vicio era malo y lo tenía que dejar, que les hacía daño a ella y a sus hijos principalmente, ya que ellos podrían seguir sus pasos. Y desafortunadamente el miedo que tenía Sofía con sus hijos se cumplió.

En diferentes momentos de su vida pasaría por hospitalizaciones y repetía la rutina: dejar a los hijos encargados, a veces por grandes periodos de tiempo con tíos, compadres, cuñados con la gente que en ese momento los pudiera ayudar. Para ella no era fácil dejarlos abandonados e ir a las consultas, a sus chequeos, sentía que sólo era una carga familiar y no servía para nada.

La enfermedad, la operación y la convalecencia no frenaron los golpes de Antonio. A los 44 años de edad Sofía decae nuevamente, la vuelven a hospitalizarla y le diagnostican insuficiencia respiratoria, ahora el oxígeno será utilizado de por vida. Sale del hospital con una tripa de 10 mts, que va desde su nariz al tanque que le suministra el oxígeno. Dicho tanque se tenía que recargar cada dos meses, lo cual representaba un gasto más para su marido alcohólico y un trabajo más para su hija la mayor: cuidar a sus hermanos pequeños, ir al mercado, darles de comer, lavar, planchar, cocinar, bañarlos, y en fin ser como su “madre sustituta” a los 6 años.

## **2.2 GRACIELA “LA DOMINANTE”**

Graciela la mamá de esta familia era la que llevaba realmente las riendas de la misma. Ella es la mayor de siete hermanos.

En esta parte del relato se hablará como su carácter fuerte y dominante es un factor más para prolongar la codependencia.

A continuación Graciela nos contará su historia y nos dirá los aspectos más importantes que la llevaron a ser la “dominante”.

### 2. 2.1 LA RAZÓN DE SU CARÁCTER

*Nací un 3 de Abril, en el Distrito Federal, en la casa de mis padres, (anteriormente los partos eran atendidos en las mismas casas, ya que no existían hospitales cercanos), era un día caluroso, con muchos pajarillos cantando de un lugar a otro, Mis papás vivían cerca del palacio de los deportes, cuando cumplí tres años de edad cambié de residencia, nos vamos a vivir al sureste de Coyoacán.*

*Mi nueva casa era inmensa. Aunque contaba con las necesidades básicas como drenaje, agua y luz, y cinco cuartos en total: una recámara, sala, comedor, cocina y baño; me sentía tranquila porque me encontraba con mi familia.*

*Desde niña, llamé la atención por mi físico: era de tez blanca, cabello castaño claro muy largo, de ojos cafés claros y de mediana estatura; mis facciones eran muy finas y siempre le decían a mis padres que “bonita niña”, porque a donde llegaba llamaba la atención, aunque mi único defecto que tenía era mi carácter fuerte, además era un poco desesperada y quería hacer todo yo misma.*

*Por otra parte, en el patio de la casa me entretenía jugando con mi abuelo paterno de nombre Ricardo, con la tierra, el agua encharcada, palos y otras cosas, ya que los demás adultos no disponían de tiempo para jugar.*

*Recuerdo que cuando era niña yo jugaba sola, no había más niños en el terreno, aunque tenía primos no era lo mismo jugar con ellos que con algún adulto de la familia por ejemplo, mi abuelo.*

*Había ocasiones que me sentaba en una rueda de cemento donde había una enredadera y me ponía a cuestionar de la vida que tenía, ya que a veces me sentía triste, solitaria, abandonada y no querida por mis padres, ya que nunca me los demostraron.*

Ella en estas reflexiones se sentía destrozada emocionalmente y siempre se preguntaba si sus padres realmente la querían, porque en ocasiones le pegaban y la maltrataban emocionalmente, diciéndole que era una niña tonta, bruta y que no pensaba.

Estas palabras la dejaron marcada de por vida, aunque para la década de los 50's, era "normal" la violencia en los niños, no existían para las autoridades.

Había ocasiones en que Graciela se acercaba a su padre cuando este llegaba de trabajar para saludarlo:

- *Hola papá ¿Cómo te fue en el trabajo?*
- *Bien, y tú ¿que hiciste en el día?*
- *Me puse a jugar con mi abuelo*
- *Hay niña, ¿por qué no le ayudas a tu madre en las cosas de mujeres, y dejas de dar tanta lata?*

En ese momento Graciela, le iba a dar un fuerte abrazó y un beso a su papá para recibirlo, porque llegaba del trabajo, pero lo único que consiguió fue la indiferencia de parte de él, ya que nunca se paró para mirar a su hija de frente. Para Antonio

este signo de amor de su hija, él no lo podía tener ya que se sentía débil y perdía autoridad ante sus hijos.

En cambio, su abuelo llegaba de trabajar o de ir a un mandado y lo primero que hacía era cargar a Graciela, la besaba en la mejilla y le daba de vueltas e inmediatamente después la abrazaba fuerte, demostrándole el amor que sentía hacia ella.

- *Abuelo, ¡Te quiero mucho!, (le decía Graciela), ¿verdad que nunca me vas a dejar sola?*
- *Ya sabes que yo te quiero mucho y habrá un cierto día que nos vamos a tener que separar, esa es la ley de la vida.*
- *¿Pero falta mucho, verdad?*
- *Sí, hija, falta mucho.*

Aunque Graciela no entendía muy bien aquello de la separación con su abuelo (la muerte), no le tomaba mayor importancia y ella únicamente se dedicaba al mundo de un niño que es jugar, jugar y seguir jugando.

Por parte de su abuela paterna, Rebeca, el trato era diferente. Ella siempre fue más drástica, más regañona e incluso las reglas de la casa las imponía ella. Nunca le pedía opinión a nadie, esto Graciela lo aprendió muy bien porque siguió este patrón de la abuela y de su padre.

Desde que tenía seis o siete años de edad, aproximadamente, Graciela quería entrar a la escuela para aprender a leer, escribir, sumar, restar, y así para poder ayudar a su madre que siempre estaba enferma. En algunas ocasiones, ella no hacía bien las cuentas y no le daban el cambio completo. Cuando su mamá la



mandaba a la tienda a comprar verdura, pan y chile, por ejemplo: Sofía le decía:

*“Si la verdura te cuesta un peso, dile a la señora que te la deje más barata”*

Ella como era niña hacia todo al revés:

- *Señora ¿cuánto cuesta el jitomate?*
- *85 centavos.*
- *No, déjemelo a un peso<sup>26</sup>.*
- *No, Graciela, está más barato.*
- *Es que yo quiero que me lo deje a un peso (la señora se reía).*

Así pasaba hasta que convencía Graciela a la señora que le dejara la verdura más barata.

Cuando llegaba a su casa su mamá la regañaba y le decía muchas cosas hirientes porque había pagado demás.

- *Ya llegué mamá.*
- *¿Me compraste todo lo que te pedí?*
- *Sí, todo me lo dejaron a un peso*
- *Pues a ¿cuánto estaba la verdura?*
- *A 85 centavos.*
- *Eres una niña muy tonta y bruta, ¿cómo se te ocurre pagar más, si costaba 85 centavos y te lo dieron a un peso?*
- *Es que tú me dijiste que me lo dieran a peso.*
- *No entiendes nada Graciela, ¡hay Dios mío! ¿Por qué no me diste hijos más inteligentes?*

---

<sup>26</sup> En 1950 el dólar valía 8.65, después de 1955 subió a 12.50 el peso por dólar.

Pero Graciela era muy niña y todavía no tenía noción de cantidades. Está situación la deprimía y se ponía a llorar, aunque también la hacía más fuerte para insistirle a su padre que la mandara a la escuela para aprender aunque sea lo básico según ella.

Por esta razón, Graciela entró a la única escuela primaria que existía en el pueblo y es ahí donde conoció a todos los vecinos y amigos.

*Como era la única escuela, ahí nos encontrábamos los vecinos, nos conocimos muy pequeños e incluso hasta la fecha nos seguimos hablando y convivimos con familias completas, es decir, los abuelos, padres e hijos.*

En los años 50's y 60's la educación en México era drástica, dura y exigente. En las escuelas, los maestros les pegaban a los niños. ¡Era la única opción para meterlos en cintura!, según ellos.

Para entrar a la secundaria la situación fue exactamente igual. Ingresó a la única escuela que existía en el pueblo siguiente "Culhuacán", donde no solo estudiaban los jóvenes de ese pueblo sino de los alrededores.

En ese lugar conoció a varios muchachos guapos, de ojos verdes, y tez blanca:

*En la época de mi adolescencia yo tenía muchos pretendientes. De hecho, muchos me hablaron para ser mis novios, pero yo no acepté a nadie porque le tenía miedo a mi papá por lo agresivo que era, además me daba pena que me vieran con él tomado.*

En la escuela todos la conocían por el carácter duro y fuerte, nunca se dejaba de nadie y tampoco le gustaban las injusticias. Pero no todo era malo en Graciela; en ocasiones tenía un carácter dulce, tierno y alegre, pero nunca expresaba sus

sentimientos por miedo al rechazo, y porque en su casa no se lo habían enseñado.

### 2.2.2 MADRE SUSTITUTA A LOS SEIS AÑOS

Graciela por las mañanas se dedicaba a ayudarla a las labores del hogar a su madre, principalmente ir a la tienda, ya que según ella no existían los mercados. La señora de la tienda ya conocía perfectamente a Graciela e incluso se quedaban a platicar un rato para distraerla de todas las actividades que ella realizaba.

Después de llegar de la tienda se dedicaba a lavar los trastes, la ropa, planchar, bañar y cuidar a sus hermanos y en su tiempo libre se dedicaba a hacer la tarea; todo esto mientras su madre hacía la comida que era lo único por lo que se preocupaba. Por las tardes asistía a la escuela y al llegar a la casa continuaba con las labores domésticas que su madre le enseñaba.

*“Recuerdo a Graciela cuando llegaba a la escuela casi siempre llegaba corriendo por la misma situación, sin embargo ella nunca se rindió, aunque le costaba trabajo estudiar, trataba de hacer lo mejor posible las cosas que realizaba, al salir de la escuela se iba muy rápido a su casa, se preocupaba demasiado por su familia, en específico por su mamá que estaba enferma”<sup>27</sup>.*

Graciela, se quedó con la responsabilidad de la casa, por ser mujer y ser la mayor. Adoptó el carácter de su papá: ser fuerte y dominante. Ella no podía darse el lujo de ser débil por las mismas circunstancias; es más, adoptó el papel de ser la

---

<sup>27</sup> Entrevista realizada a Juan, compañero de la escuela de primaria de Graciela.

madre sustituta para sus hermanos y ellos la respetaban, porque era la imagen materna que, sin querer, ella suplió.

*“Graciela era como nuestra madre, ella nos atendía, e incluso le teníamos más miedo a ella que a mis propios padres. Siempre se hacían las cosas como ella quería, no nos pedía opinión, e incluso su carácter que tiene nos ponía en cintura a todos nosotros. A veces nos pegaba, nos regañaba porque no hacíamos las cosas como ella quería”<sup>28</sup>.*

### 2.2.3 SER LA ENFERMERA DE LA CASA

Graciela al ver el padecimiento, los dolores, el sufrimiento de su madre, decidió seguir estudiando una carrera técnica: “Enfermería”, que duraba un año en el Hospital Infantil de Iztapalapa. Con esta formación, ella comprendería y entendería más la enfermedad de su madre y así la podría ayudar más en un caso de emergencia.

La vida de ella era difícil, tenía que estudiar, llevar las riendas de la familia, hacer las labores de la casa, nunca se rindió siguió adelante. Al paso del tiempo terminó su carrera. Su madre se sentía orgullosa de ella, lo mismo que sus hermanos y su padre.

Ella intensificó su carácter, se volvió un poco mal hablada, dura, responsable y egoísta, aunque tenía sus buenos detalles, era noble con la gente que realmente necesitaba su comprensión, su ayuda, su amistad, en fin lo que una enfermera hace por un paciente.

---

<sup>28</sup> Entrevista a Jorge, hermano menor de Graciela.

Al poco tiempo que terminó la escuela, entró a trabajar al IMAN (Instituto Mexicano para la Asistencia a la Niñez), hoy conocido como el Instituto Nacional de Pediatría (INP), donde explotó al máximo sus conocimientos adquiridos. Ella siempre dio la cara por sus pacientes y los sacó adelante. Una vez más no podía verse débil: en su casa era fuerte y ahora ante ellos. Graciela más que una enfermera se convirtió en una amiga, en una consejera del paciente.

Graciela no tenía un horario fijo, era complicado porque tenía que ser madre de sus hermanos, cuidar a su madre, que si no estaba tan enferma tenía que estar al pendiente de sus medicamentos, de lo que hiciera falta en casa, ya que fue la única que tuvo una profesión.

*“Mi hermana siempre estaba al pendiente de mis padres principalmente. Según nosotros, es una mujer ejemplar, aunque a veces me molestaba su actitud porque se sentía la mamá de todos nosotros y se metía en nuestras vidas, además siempre nos regañaba por todo”<sup>29</sup>.*

Por estas circunstancias ella, era doblemente necesitada en su familia porque cuidaba a su madre, padre, y hermanos. Aunque ella quería que ellos tuvieran una carrera no fue así, sólo estudiaron los niveles básicos donde aprendieron a leer, escribir y hacer cuentas.

Para mediados de los 60's, sus hermanos estaban entrando a la adolescencia, con ello ya podían ayudar con algunas tareas de la casa a su madre y a su hermana. A los hombres se los llevaba a trabajar su papá, para ganar unos centavos más. A ellos les enseñaron a que las mujeres les hacían todo.

---

<sup>29</sup> Entrevista a Pedro el hermano mayor de Graciela.

*“Mi papá nos llevaba trabajar todo el día, llegábamos muy cansados, una vez llegando a la casa, mi madre nos servía de comer y mis hermanas nos ponían el agua para bañarnos. Ellas nos lavaban, planchaban, nosotros únicamente nos dedicábamos a trabajar”<sup>30</sup>.*

En sus pocos ratos libres Graciela, siendo adolescente, se salía a jugar a la calle con los demás compañeros, primos y vecinos:

*Eran muy bonitos aquellos tiempos donde no había tanta malicia, donde todo era verde, volteabas a los alrededores y lo único que se veía eran los grandes sembradíos con sus veredas; te podías mojar cuando llovía y no te enfermabas, porque se comía más sanamente; los niños tenían más defensas que ahora, incluso el agua se podía beber de los grandes ríos o arroyos que pasaban por el lugar. ¡Era una vida hermosa la de aquellos tiempos! Además todos salíamos juntos a jugar a las escondidillas, las atrapadas, a cualquier cosa, lo único que importaba era convivir un rato en familia y así nos las pasábamos un buen rato.*

En ocasiones el padre de Graciela, cuando no tomaba, compraba cosas para comer, por ejemplo: Jamón, queso, chicharrón, carne, cualquier cosa y siempre al llegar los sentaba a la mesa a todos para comer en familia y sus hijos se sentían muy bien con esta atención de su padre. También todos los domingos se iban a dar un paseo e iban a visitar a sus parientes para salir un poco de la rutina de los hijos.

Ya de adulta, Graciela, con muchas cargas para sus 20 años de edad, siempre dejó de lado su vida personal para dar prioridad a su familia. En ciertos momentos ella ponía en su lugar a su padre, ya que no le gustaban las injusticias y no

---

<sup>30</sup> *Ibidem*

permitía que volviera a ponerle las manos encima a su madre que se encontraba delicada de salud. Odiaba que su padre llegara borracho frecuentemente e incluso invitaba a sus amigos briagos a su casa para seguir tomando. Ahí Graciela se vuelve más fuerte que nunca, tomó fuerza y valor de “sin saber de dónde”, corría a los amigos de su padre y les prohibía regresar, ellos le tuvieron miedo desde ese momento.

*Recuerdo un día que llegaron a buscar a mi papá sus amigos, yo salí a abrir, preguntaron por él, yo les dije que se fueran pinches briagos que no tenían que ir a buscar a nadie, e incluso yo no dejé salir a mi padre ese día, desde ese momento sus amigos me tenían miedo.*

Su padre aunque nunca dejó de beber disminuyó severamente su forma de tomar porque los estragos de la enfermedad ya estaban dejando huella, con el paso del tiempo, él también se enfermaría de diabetes<sup>31</sup>, hipertensión<sup>32</sup> y cirrosis,<sup>33</sup> era por tomar tanto y frecuentemente.

---

<sup>31</sup> Diabetes: Trastorno complejo del metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas debido fundamentalmente a una falta relativa o absoluta de secreción de insulina por parte de las células beta páncreas. Esta enfermedad puede ser familiar (hereditaria)  
Diccionario de Medicina. Edit. Océano-Mosby. España.2004 P.389

<sup>32</sup> Hipertensión: Trastorno muy frecuente, a menudo asintomático, caracterizado por elevación mantenida de la tensión arterial por encima de 140/90 mm de Hg.  
*Ibidem*. P 703

<sup>33</sup> Cirrosis: Enfermedad degenerativa crónica del hígado en la que los lóbulos se convierten en tejidos fibrosos, el parénquima degenera y produce una infiltración de grasa. La causa más frecuente de la cirrosis  
Es el abuso del alcohol.  
*Ibidem*, P. 257

## 2.2.4 LOS HIJOS TIENEN QUE VOLAR

Para Graciela, el aspecto sentimental nunca fue su prioridad, por el entorno en el que estaba viviendo. Sin embargo con el paso de los años ella se fue haciendo más fuerte de carácter, más dominante en los aspectos laborales y personales.

En el ámbito laboral, parecería que su vida iba mejorando ya que le ofrecieron trabajar en el hospital 1ero. de Octubre del ISSSTE, justo en ese momento la vida sentimental de Graciela también va mejorando.

Ella estaba preparada para tener una relación más estable, parecería que las cosas, finalmente, se estaban acomodando.

En ese momento conoció a un vecino de la misma calle, llamado Julián, el día que se conocieron fue un día un poco extraño:

*“Ese día que conocí a Graciela, su hermana nos hizo una broma, ella chiflaba igual que nosotros. Ese día hubo un problema con un cuate de la banda, nosotros nos estábamos juntando para repeler la agresión, en eso oímos un chiflido y vimos como la cortina se movió, nos dio mucho coraje. Al salir su hermano Jorge, le preguntábamos porque había chiflado y le dimos un pequeño golpe, él entró llorando y enseguida salió Graciela a reclamarnos, y casi nos peleamos a golpes, solo que nuestros amigos intervinieron para no agarrarnos”<sup>34</sup>.*

Después de esto, él le dice a sus amigos que esa vieja va a quedar ahí con él, después de un tiempo ellos empiezan a cortejarse, él sabía la problemática que vivía ella, con sus padres. Sin embargo, él también tenía un caso similar en su casa, su padre siempre fue cristiano de carácter más fuerte que su madre, su

---

<sup>34</sup> Entrevista a Julián, esposo de Graciela.



padre siempre fue un “macho”, aunque nunca golpeó a su madre ni a sus hijos, sin embargo siempre los educó de una manera drástica, su madre era sumisa, débil, y siempre tenía que tener todo listo para cuando llegara su marido.

Toda esta problemática ayudó a ambos para tener una relación más estable, de cierta manera los dos entendían la situación de su pareja.

Un día ella lo presentó a sus padres y lo que más le sorprendió a Graciela es que su papá lo aceptó inmediatamente. No le puso pero, como a los demás pretendientes de sus hermanas o incluso de sus primas. A todos le dio sus buenos golpes y a Julián nunca lo tocó.

Julián era un hombre amable, humilde, sencillo, carismático, apuesto, le gustaba el fútbol, igual que a ella.

Graciela se dio cuenta que era una buena persona, aunque al principio lo rechazaba porque le caía mal.

*Cuando lo conocí, él se creía mucho, porque estaba con la bola de amigotes ahí afuera de la casa jugando fútbol, como esperándome; y a mí, eso me reventaba en la punta, porque nadie me tenía que cuidar, yo sola me podía defender, además yo nunca le he tenido miedo a nadie.*

Una vez que ella le dio el sí a Julián, él pasaba por ella a su trabajo o salían a pasear.

Él siempre fue muy bien recibido en su casa. Algo destacable fue su carácter opuesto al de ella. Algo interesante pero a la vez efímero, es que la gente dice que regularmente la pareja busca a alguien muy parecido a sus padres: la mujer a su papá y el hombre a su mamá. Lo que en esta pareja no concuerda porque el papá de Graciela fue dominante, alcohólico, responsable, duro en ciertas ocasiones.

Julián era tranquilo, honesto, responsable, le gustaba el alcohol pero muy poco, nada con lo que Graciela estaba acostumbrada.

Ahora bien, la mamá de Julián, era muy tranquila, amable, sumisa, ninguna de estas características tenía Graciela: era todo lo contrario. Sin embargo, ellos supieron llegar a acuerdos para que no existiera ningún tipo de violencia en el hogar que formarían como matrimonio.

Graciela, pensó que una vez casada las cosas iban a cambiar porque se iría a vivir a otro lugar; esto no ocurrió. Sus padres le pidieron que no se fuera de la casa porque no querían quedarse solos por lo de sus enfermedades y que ella llevara el control de la casa. Para su papá, ella se volvió su mano derecha para tomar decisiones y solucionar problemas.

Para ellos, Graciela era necesaria e indispensable, y por ellos le pedían que se quedara a vivir ahí. Aunque para Julián la situación era incómoda y no le gustaba del todo, él quería vivir independiente de la familia de ella para evitar malos entendidos.

*“Mis suegros siempre fueron una personas respetadas para mí, siempre me trataron de maravilla, nunca se metieron en nuestro matrimonio e incluso fuimos una familia muy unida incluyéndolos. Ellos me querían mucho y yo a ellos, siempre fueron como mis segundos padres, me ayudaron en mucho, por eso estoy agradecidos con ellos”<sup>35</sup>.*

Graciela, no quería dejar abandonados a sus padres por los achaques de la enfermedad; sus hermanos le dejaron toda la responsabilidad y el cuidado de ellos.

---

<sup>35</sup> Entrevista a Julián, esposo de Graciela.

A Graciela, esta situación no le molestaba sino todo lo contrario; ella estaba tranquila para poder atender a sus padres, siempre dijo que ellos nunca fueron una carga para ella.

En cierto momento de su vida, era su responsabilidad que su familia estuviera siempre unida.

Un día su padre se enfermó de gravedad y lo tuvieron que llevar al hospital. El se quedó internado por varios días hasta que lo dieron de alta porque ya no le podían hacer más sino que esperar a que llegara el final para Antonio.

*Y así sucedió. En su cuarto estaba él acostado en su cama, muy débil, casi no se le entendía cuando hablaba, ya estaba en lo último, recuerdo que sus hijos, amigos y nietos, se fueron a despedir de él e incluso llegó un sacerdote para confesarlo, y al día siguiente él falleció.*

En ese momento Graciela se sintió más con la responsabilidad de ayudarle a su madre y no la dejaría sola. Antonio, antes de morir, ya había tomado una decisión para Graciela y Pedro (los hermanos mayores): ellos se tenían que hacer responsables de todas las decisiones de la casa, los nombró “albacea”<sup>36</sup>, esto fue una carga más para ellos. Sin embargo en lugar de traer beneficio trajo todo lo contrario: más problemas, discusiones y envidias.

Graciela, sin pensarlo, tomó el lugar de su padre, a lo mejor por su mismo carácter fuerte que tenía, por las circunstancias o simplemente porque ellos le dieron las

---

33. Albacea: Persona encargada por el testador para asegurar el cumplimiento de su última voluntad.  
Diccionario Enciclopedia Salvat, Edit. Salvat Editores. S.A. México. Tomo 1 pág. 82

herramientas necesarias y la confianza para dejar en ella la responsabilidad de tomar las riendas de todo.

### 2.2.5 GRACIELA LA MAMÁ

Al año y medio de casados, Graciela y Julián tomaron la decisión de ser padres, y decidieron tener a su primera hija: Fernanda. Al año a Gloria, año y medio después a Mariana. Ella no quería cometer los mismos errores que le tocó vivir.

Graciela tenía que organizar más su tiempo: ser madre, esposa, hermana, hija y profesionalista, fueron muchas responsabilidades que le tocaron asumir.

Graciela trabajaba, dejaba a sus hijas encargadas con sus hermanas, ya que ellas estaban en casa con su mamá a su cuidado, querían mucho a sus sobrinas. Sus abuelos las adoraban, siempre le demostraban su amor, algo que nunca hicieron con sus hijos.

Las niñas crecieron y sus papás decidieron cambiar de casa. Compraron un terreno a dos cuadras de la casa de la mamá de Graciela, Sofía. Esto no cambió en nada la convivencia con ella, ya que diario iban a visitarla.

Graciela, le tomaba la presión o le llevaba algo de comida por agradecimiento o simplemente por amor a su madre, una muestra de cariño a quien le dio la vida.

Sus hijas siendo adolescentes iban de visita a la casa de la abuela, la que más la visitaba era Mariana, la hija más chica de Graciela.

En el año 2001 a Graciela le diagnosticaron Cáncer de tiroides<sup>37</sup>, por todo el resentimiento, orgullo, coraje, rencor, frustración, todos los sentimientos negativos. Los doctores afirmaron que fue porque en su momento ella no dijo las cosas de frente y se quedaba callada.

En el siguiente apartado Mariana nos contará su historia, cómo ella vivió su propia historia: la relación que lleva con su madre, abuela, pareja e hijos y todo lo que aprende a lo largo de la vida misma.

## **2.3 MARIANA “LA DOMINADA”**

Mariana la hija menor de Graciela, llevó una vida muy dura, drástica y siempre se sintió desplazada por los demás. Parecería que nunca existió aunque ella estuviera presente.

Mariana nos platicará su historia: cómo vive la codependencia y cómo la ejerce a través de sus hijos.

### **2.3.1 LA HIJA MÁS CHICA**

El primero de junio, era un día muy hermoso, con mucho calor y con la probabilidad de lluvia; por la mañana Graciela llegó al hospital a dar a luz a su

---

<sup>37</sup> Cáncer de Tiroides: Neoplasia de la glándula tiroides, caracterizada por crecimiento lento y curso clínico más lento y prolongado que el de otras neoplasias malignas. El primer signo de cáncer puede ser el aumentó del tamaño de la glándula.  
*Ibidem.* P.205 y 206.

tercera hija. Fue un parto por cesárea<sup>38</sup> programada, para no lastimar tanto a la madre como al bebé, (dijo el doctor). Ese día llegó Mariana al mundo.

Mariana llegó a un hogar donde la querían mucho sus padres, hermanas, tíos y abuelos. Siendo la más chica acaparó la atención de todas las personas que la rodeaban.

Desde muy pequeña se sintió protegida por sus abuelos maternos Antonio y Sofía. Sus hermanas y ella, creían que eran las consentidas de ellos.

*Mis abuelos me querían mucho, más mi abuelo Antonio. Cuando él llegaba de trabajar, yo me asomaba a la calle y al verlo yo me echaba a correr a la esquina para que él me cargara y me consintiera, luego subíamos a darle de comer a los guajolotes en su corral. Yo siempre estuve muy apegada a él hasta que falleció.*

Mariana era muy pequeña tenía como tres o cuatro años, cuando vió a su abuelo postrado en la cama, rendido y ella le decía que lo quería mucho que se parara para irle a dar de comer a los animales y a jugar, en su mentalidad de niña pensaba que era una enfermedad más que pronto pasaría, no fue así él falleció.

Mariana salió de la recámara de su abuelo y se fue al patio a jugar con sus hermanas que se encontraban en casa. Ese día, fue el último día que ella vio despierto a su abuelo.

*Al anochecer del 5 de enero, uno se tenía que ir a dormir temprano, porque mis papás decían que era la llegada de los reyes magos. Como cada año, lo primero que hacía, al despertar, era irle a enseñar a mis abuelos los regalos que los reyes me habían traído. Ese día, vi primeramente un ataúd.*

---

<sup>38</sup> Cesárea: Intervención quirúrgica que consiste en realizar una incisión en el abdomen y el útero para extraer el feto por vía transabdominal.  
Ibidem. P.246

*Recuerdo es ver una caja café claro con muchas veladoras, yo le pregunté a mi mamá que quién estaba ahí y me dijo que era mi abuelo Antonio. Le pedí que me cargara para verlo, mis tías me pusieron una cubeta para alcanzarlo a ver, recuerdo muy bien verlo dormido, cuando era hora de bajarme yo me aferre al ataúd y no me quería quitar de ahí, me abrasé con todas mis fuerzas a él y no me quería separar. Estuve llorando todo el día, fue muy fuerte para mí entender que mi abuelo ya no estaría conmigo. Hasta la fecha lo recuerdo como un buen hombre.*

Desde ese día la vida para Mariana fue diferente, ya que no estaba la persona que más la consentía y se sentía sola, se sentía desplazada.

### **2.3.2 SER LA HERMANA DE LAS GEMELAS**

Cuando llegó el momento, Mariana frecuentó en un kinder cercano al lugar del trabajo de su madre. Cuando terminaba el horario escolar, la mamá de Mariana, iba a recogerla y se la llevaba a su trabajo hasta que terminara su turno. Ella se dormía abajo de la mesa de exploración o se ponía a platicar con los doctores o las enfermeras ya que la conocían desde que estaba en el vientre de su madre.

*“Recuerdo a Mariana, era una niña muy platicadora, todo nos contaba, siempre estaba cerca de su madre e incluso se hacía amiga de los doctores, ya sabíamos que cuando no estaba platicando estaba dormida”<sup>39</sup>.*

---

<sup>39</sup> Entrevista realizada a Raquel, compañera de Sofía.

Al término del ciclo escolar sus padres decidieron cambiarla de kinder, el mismo en donde iban sus hermanas. Para Mariana fue un desequilibrio porque comenzaron las comparaciones con ellas.

- *Hola Mariana, ¿Eres la hermana de las gemelas?*
- *Sí.*
- *Entonces, veremos si eres igual de inteligente que tus hermanas.*

Está situación a Mariana le causó un gran conflicto, siempre hubo muchas comparaciones con sus hermanas, se sentía flaca, fea, no hablaba, le daba vergüenza todo. Aunque realmente era una niña muy agradable, siempre fue delgadita, blanca, su pelo era muy largo castaño claro, todos los que la conocían decían que era “igualita a su mamá”.

Cuando ingresó a la primaria, fue la misma situación: sus maestras le hacían la misma pregunta ¿eres hermana de las gemelas? Esto le perjudicó ya que le exigían más a ella que a los demás.

*Desde que yo recuerdo siempre hubo una comparación con mis hermanas en la escuela, ellas eran muy inteligentes y yo no tanto; fue tanta la presión que las maestras ejercían en mí que me bloqueaban y no aprendía mucho porque siempre era la misma pregunta ¿eres hermana de las gemelas?, espero que seas tan inteligentes como ellas, eso a mí me hacía sentir mal porque no rendía todo lo que yo podía.*

Mariana tenía una maestra de nombre Rita, ella la perjudicó mucho ya que siempre la humilló y la hizo sentir menos.

- *Hoy tendremos examen de cálculo mental.*

Al calificar los exámenes, se dio cuenta que Mariana lo había reprobado y le dijo:



- *Mariana, ¿no te da pena, que tus hermanas estén en la escolta y tú seas una burra? ¡Reprobaste el examen! ¡Estudia! A ver si te ayudan a estudiar tus hermanas.*

A Mariana le dio mucha vergüenza, casi lloraba, pero enseguida la maestra la seguía regañando, diciendo cosas hirientes, ella incluso se sentía impotente al no poder responder a las humillaciones de su maestra. Es en esta etapa donde los niños se creen todo lo que le dice el profesor, sea bueno o malo; pero desgraciadamente lo malo es lo que florece.

Sus padres siempre fueron muy estrictos con las tres: querían que llevaran la tarea lo mejor que se pudiera. Se preocupaban más porque estuviera limpia y con letra clara. Si no estaba así, sus papás le arrancaban la hoja del cuaderno hasta que estuviera bien hecha.

Graciela y Julián siempre consentían a sus hijas en lo que podían. Si no les daban todo lo que pedían, hacían el esfuerzo por complacerlas en lo que se pudiera. Aunque sin pensarlo el carácter de Graciela, lastimaba a sus hijas con cosas hirientes que les decía.

*Recuerdo que mi madre siempre fue de un carácter muy explosivo, decía las cosas como iban no le daba pena nada, al contrario le valía, incluso a veces nos regañaba por todo y mi abuela Sofía nos defendía. Siempre fuimos las consentidas de ella.*

### 2.3.3 LA ENFERMEDAD DE LA ABUELA

Su familia vivió en la casa de la abuela Sofía, hasta que Mariana cumplió trece o catorce años de edad. Su estancia en la casa siempre fue buena. Para Mariana y sus hermanas, la abuela Sofía fue su segunda madre, porque estaba al pendiente de ellas, las consentía y las quería mucho.

Mariana recuerda que su abuela siempre estaba enferma. En varias ocasiones sus padres no dormían con ellas porque llevaban al hospital a Sofía, y se tenían que quedar a cuidarla. Cuando eso sucedía sus tías se encargaban de las niñas.

*Yo recuerdo a mi abuela como un pan de Dios, era muy tierna, noble, buena onda, amable, siempre que le pedía algo o le preguntaba, ella me lo contestaba de la mejor manera. Yo no recuerdo ningún mal trato de parte de ella. Siempre era una sonrisa, una buena palabra, siempre me decía ¡Qué te vaya bien y qué te cuide Dios!*

La mayor parte del tiempo Graciela se la pasaba en la casa de Sofía, platicando o ayudándole a hacer alguna cosa, sea comida, un encargo, ir por el medicamento, incluso hasta comían en la casa de ella. Todo el tiempo se la pasaba con la abuela, era realmente muy poco tiempo el que convivía como familia.

Y como siempre Sofía estaba enferma, la familia de Mariana tenía que estar al pendiente de ella, en todo momento. Incluso, Mariana y sus hermanas la cuidaban. Cuando sus tías se iban al mercado o tenían que hacer un mandado, ellas estaban ahí al pendiente.

#### 2.3.4 EL MEJOR MOMENTO DE SU VIDA

Cuando Mariana cumplió 15 años, ya vivían en otra casa, independiente de Sofía; pero ella la quería mucho y siempre que salía de la escuela la pasaba a visitar en agradecimiento y por amor. Sofía siempre tenía buena cara.

Le hicieron su fiesta de XV años y su abuela tenía que estar presente. Sofía estaba emocionada porque había visto crecer a sus nietas y nunca pensó que las llegaría a ver de quinceañeras, esto debido a su enfermedad; pero los sueños existen.

Sofía le decía a Graciela

- *Nunca pensé llegar a este momento. Yo pensaba: ¿alcanzaré a ver a mis nietas cuando tengan sus 15 años?*
- *Ya verás mamá, tú todavía seguirás por un buen rato con nosotros, no te preocupes.*

La fiesta de Mariana estuvo maravillosa e inolvidable, ella se divirtió mucho y es una etapa que ella recuerda con mucho cariño.

*Mi fiesta de XV fue la mejor fiesta que he asistido. ¡Fue genial! ¡Había mucha gente! Yo me la pasé bailando una pieza tras otra, no me importaba nada de los demás invitados, ese día era mi fiesta y lo único que importaba era que estuviera feliz y así fue, realmente fue inolvidable, además que en ese tiempo tuve a mi primer novio.*

En esa época Mariana se sentía “completa” eran sus quince años, tenía novio, se sentía bonita, su autoestima estaba nivelada, sin embargo dos meses después

ese novio le rompió el corazón y ella entró en una depresión que tardó en salir de ella.

Aquél novio se empezó a interesar por su hermana Gloria. Mariana se sentía mal porque no comprendía cómo él podía fijarse en su hermana. A pesar de que ellos no fueron novios, ella se sintió traicionada por los dos. Esto llevó a la conclusión de su noviazgo y otra vez bajó su autoestima. Se sentía de nuevo fea y flaca y que ningún hombre nunca más se iba a fijar de nueva en ella. Era una adolescente no sabía para dónde caminaba su vida y con este “fracaso de amor” se sentía muy lastimada.

Así entonces, durante varios años, ella lloró mucho en sus cumpleaños, se sentía muy deprimida, hasta que le dieron otra buena noticia: su ingreso a la Universidad del Valle, en la Preparatoria “Francisco I. Madero”. Uno de sus anhelados sueños se había cumplido.

La estancia en esta escuela fue la mejor de su vida, ya que ahí conoció el verdadero valor de la amistad, porque tuvo muchos amigos que la ayudaron a seguir adelante o más bien se apoyaban en todo: tareas, compromisos, en citas con los novios; en fin, una serie de cosas que los verdaderos amigos hacen sin ofrecer nada a cambio. De la preparatoria, todavía tiene contacto con dos de sus compañeros: Jatziri y Jair. Ellos son una parte fundamental en su vida ya que para ella son más que amigos, son como confidentes; realmente para ella son muy importantes. Por eso Mariana dice que una de las mejores épocas de su vida fue cuando estudiaba en esta preparatoria.

*“Recuerdo a Mariana, era una niña con muchos sueños, un poco retraída, pero siempre que la necesitábamos nos brindaba su apoyo”, dice Jatziri<sup>40</sup>.*

Por su parte, Jair nos comenta:

*“Ella era una chica muy bonita, era muy agradable, aunque de repente nos enojábamos por tonterías, pero siempre nos buscábamos para perdonarnos, ella ha sido mi mejor amiga, cuando tengo algún problema, siempre me escucha, ella sabe que la quiero mucho”<sup>41</sup>.*

### **2.3.5 EL CAMINO DE SER PROFESIONISTA**

Al terminar el bachillerato, ingresó a la Facultad de Arquitectura de la Universidad del Valle de México. Ella se encontraba más que feliz, su familia la apoyaba. Su padre siempre le dijo que la apoyaría porque de eso dependería su futuro, en cambio su madre no estaba de acuerdo porque decía que esa carrera no servía de nada y que no encontraría trabajo y que mejor estudiara otra cosa, pero era su decisión. Mariana nunca dudó de lo que quería estudiar, siempre estuvo firme en estudiar arquitectura, verdaderamente la apasionaba; además con el tiempo le iba a demostrar a todos los que no creían en ella, que iba a ser una gran profesionalista.

*La carrera pasó muy rápido realmente, ya no tenía tiempo de divertirme como antes. Los estudios me absorbían todo el tiempo. Pero como todo buen*

---

<sup>40</sup> Entrevista realizada a Jatziri, amiga de Mariana.

<sup>41</sup> Entrevista a Jair, amigo de Mariana.

*universitario, vi la manera para hacer diferentes cosas, como por ejemplo ver a mi novio y asistir a fiestas con mis amigos.*

La estancia en la Facultad también fue muy productiva para ella, ya que sus compañeros eran amables y sus maestros eran realmente buenos, tenían mucha experiencia en las materias que impartían, lo que permitió que Mariana aprendiera lo mejor de cada uno de ellos.

### 2.3.6 EI CÁNCER DE GRACIELA

Un día como cualquier otro llegó su mamá de trabajar, tenía un semblante triste, desolado. Mariana le preguntó: ¿qué te pasa? Le contestó que una doctora le observó una bolita en el cuello y la mandó al hospital, porque no era normal.

Después de varios estudios, de una dolorosa intervención quirúrgica y de estudios patológicos de la muestra de la “bolita”, los médicos concluyeron que padecía de un Cáncer de tiroides<sup>42</sup>. Aquí empezaron una serie de consultas en el hospital, en el que incluso se queda internada un fin de semana porque le daban radiaciones que eran muy fuertes, pero ella siguió adelante y no se dio por vencida.

*Cuando mi mamá nos dice que tiene cáncer, yo me sentí mal porque pensé que se iba a morir y que nos iba a dejar solos, luego los doctores nos explicaron la situación. El cáncer se había detectado a tiempo y era muy favorable porque es curable”*

---

<sup>42</sup> Cáncer de Tiroides: Neoplasma de la glándula tiroides, caracterizada por crecimiento lento y curso clínico más lento y prolongado que el de otras neoplasias malignas. El primer signo de cáncer puede ser el aumento de tamaño de la glándula. Diccionario de Medicina. Edit. Océano-Mosby. España.2004 Pp. 205 y 206.

Mariana se pone feliz porque aunque la enfermedad es Cáncer, se podía vencer y su mamá hasta el momento sigue luchando contra él para salir adelante.

### 2.3.7 CUANDO EL SUEÑO SE ACABA

Parecía que el sueño de Mariana estaba a punto de realizarse, estaba por terminar la carrera, tenía un novio que al parecer la quería; aunque la relación no andaba del todo bien: discutían mucho, peleaban por todo, además de que él se sentía inferior que ella, porque ya estaba a punto de terminar la carrera y él no.

Cuando comenzó el servicio social, se enteró de que estaba embarazada. Tenía que decidir si quería ser profesionista o ser ama de casa. Su madre siempre le inculcó que cuando llega un hijo a la casa hay que darle toda la atención que merece.

Mariana decidió dejar a un lado su profesión para dedicarse de lleno a su hijo. Ella se sintió confundida porque no comprendía el por qué tenía que elegir entre su carrera y su hijo. Ella eligió lo segundo, cuidar de lleno a su hijo y más adelante retomaría su profesión.

Sin embargo Mariana estaba feliz por la llegada de su hijo. Mariana y Einar, al nacer su hijo Ángel, toman la decisión de casarse aunque ella no estaba convencida.

*Yo estaba feliz por mi hijo que había sido hombre, pero lo más importante es que estaba sano y fuerte, era lo mejor que me había pasado en toda mi vida y es una experiencia que nunca se olvida, el sentir cómo te pateas, cómo se mueve en tu vientre. Es maravilloso sentir que le das vida a un nuevo ser.*

Sofía sufrió una caída que la llevaría hasta el hospital. Mariana le fue a presentar a su hijo. Ella lo tomó en sus brazos, observó y luego se lo devolvió. El 19 de septiembre, falleció Sofía. Mariana tenía que seguir con su vida, con su hijo Ángel y con su esposo. Aunque le dolió la muerte de su abuela, no se podía dar el lujo de volverse a deprimir una vez más.

Al casarse Mariana y Einar se van a vivir a la casa de ella por un año: comenzaron los problemas:

*Yo creo que el verdadero problema fue que involucramos a mucha gente en nuestra relación, además de irnos a vivir a mi casa. En lugar de beneficiarnos nos perjudicó porque no era una relación de dos sino de más persona. Mi madre discutía con él. Yo empecé a ver muchos defectos que siempre había tenido y no les había hecho caso.*

Mariana y Einar empezaron a pelear por todo, discutían por tonterías. El la agredía verbalmente, le decía que era una tonta, inútil y que no sabía ser mujer, porque se dejaba mangonear por su madre, ya que ella la manipulaba a su antojo.

Aunque nunca la tocó físicamente, las heridas del alma la dejaron marcada de por vida, ella le empezó a creer todo lo que él decía, aunque muy en el fondo ella sabía que no era cierto, que tenía una carrera y que podía salir adelante, pero también tenía miedo. ¿Qué iba a pensar la gente de que su marido la dejaba? Era preferible aguantar el maltrato psicológico, emocional e incluso económico a que la abandonara el hombre; además ella no trabajaba y su hijo no merecía una familia desintegrada.

*En ocasiones yo me controlaba para no lastimar a mi hijo, para que no nos viera pelear. Yo sabía que eso no era bueno, pero no podía, sentía mucho coraje,*



*frustración, enojo conmigo misma y empezaba la discusión aun más fuerte. Los dos queríamos tener un hogar feliz pero no podíamos controlarnos a la hora de las discusiones.*

El esposo de Mariana quería que cuando él llegara de trabajar estuviera todo listo en casa, la comida, la casa aseada, todo en su lugar; y si no estaba así, había pleito, aunque ella hacía todo lo posible por no discutir. Además, el carácter de ambos era muy diferente.

Einar era un macho, quería que todo estuviese en su lugar, luego gritaba por todo, nunca se le encontraba a gusto, además de que era más alto que ella y tenía mucho más fuerza. Mariana era más bajita que él, indefensa, sumisa, se creyó todo lo que él le decía, lo cual dañó severamente su autoestima, además de que su mamá luego le decía:

*Yo no sé por qué te casaste con ese macho, que lo único que quiere es que estés sometida como su madre, pero tú no vas a estar así, de eso me encargo yo.*

Pasaron cinco años y en el momento de más peleas, donde la relación ya estaba dañada, Mariana se entera que estaba embarazada nuevamente. Aunque ella estaba feliz, también se sentía triste porque no sabía cómo manejar la situación para no perjudicar a sus hijos, lo que ella quería era que ellos estuvieran felices.

*La relación con Einar se fue empeorando cada día; no le parecía nada, llegaba de malas a la casa, enojado, cansado, la relación ya no era buena.*

Por su parte Einar nos comenta:

*“La relación entre Mariana y yo, ya no era buena, era un fracaso. Cuando llegaba discutíamos, además de que ella no tenía nada listo, era un floja, y yo en mi*

*trabajo estaba todo el día, casi nunca le hablaba por teléfono, era muy indiferente la relación entre los dos, lo único por lo que estábamos ahí era por nuestro hijo”*

Un día en la madrugada Mariana se entera que Einar tenía otra mujer. Para ella fue un shock porque tenía ocho meses de embarazo. Ese día ellos discutieron como nunca lo habían hecho, se dijeron muchas cosas hirientes, se insultaron, se ofendieron, hubo golpes y una huella que todavía no cierra del todo.

*Ese día discutimos por mucho tiempo, yo no pensé en las consecuencias de la discusión y del daño que le hacíamos al bebé por nuestra irresponsabilidad. Ese día estaba en mi mente todo negro, no quería pensar en nada, ni en nadie, hasta que se acabó la discusión y decidimos separarnos. Ese día me la pasé llorando todo lo que restaba de la madrugada, me sentía mal por mis hijos, pero también en un momento pensé que era lo mejor para todos porque no era bueno estar en esa situación.*

### **2.3.8 LA SEPARACIÓN**

*Después de ese día no pensaba en nada más que en mi bebé y en mi hijo: cómo los iba a sacar adelante.*

Con ocho meses de embarazo Mariana toma la decisión más fuerte de su vida: separarse de Einar. Ella sabía que en ese momento era lo mejor por el bien de todos. A los quince días de la separación ella decidió tomar una terapia que la ayudara a sentirse un poco mejor, por el bien del bebé. Así estuvo por un corto tiempo hasta la llegada del mismo, además Mariana seguía viendo al padre de sus hijos porque su hijo más grande quería ver a su papá. Esto en lugar de favorecer

la terapia, fue todo lo contrario porque cuando se veían discutían por cualquier cosa.

Con el nacimiento de su segundo hijo, Enrique, ella suspende sus terapias terapéuticas.

*“Cuando mi hijo nació lo primero que hice fue verlo, darle un beso y decirle que me perdonara por todo el daño que le hice, porque era una estúpida y no pensaba en el daño que le hacía, que me perdonara y que nunca más iba a suceder, que tenía una madre que lo adoraba y un hermano que lo quería mucho y que era bienvenido a este mundo”*

Mariana desde ese momento reanudó sus terapias para salir adelante con sus hijos y para curar las heridas del alma y del corazón que son difíciles de borrar. Sobre este tema hablaremos en el capítulo siguiente referente a los diferentes tipos de terapias para salir adelante.

## **CAPÍTULO 3 APOYOS TERAPEÚTICOS**

En este capítulo se hablará de algunos tipos de terapias que existen para solucionar el problema de la codependencia.

### **3.1 GRUPOS DE APOYO TERAPEÚTICO Y DE AUTOAYUDA**

Para salir de cualquier enfermedad psicológica y/o emocional, como pueden ser la inhalación de sustancias químicas, la depresión, la codependencia, entre otras; existen diferentes tipos de apoyos terapéuticos y grupos de autoayuda que ofrecen métodos de superación personal, ayuda psicológica y si se requiere asesoría legal a muy bajo costo.

Entre algunas asociaciones que ayudan a enfrentar el problema de la codependencia, podemos mencionar la organización Codependientes Anónimas (CODA). Es para todas aquellas mujeres que tienen algún tipo de esta enfermedad, ya sea por el alcohol, la droga o por otras situaciones o relaciones de poder.

Otro grupo importantes es el de Alcohólicos Anónimos (AA) donde sus miembros tienen reuniones semanales, no tienen costo; además de que asignan un padrino o madrina, su función es la de ser un consejero, a cada miembro que te escucha, te cuenta su vivencia personal como un ejemplo para que el ahijado no cometes los mismos errores que él o ella.

También para los familiares de los alcohólicos existen los grupos denominados:

El Al-anon: Los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a su problema común.

El Alateen: Los miembros de Alateen son Adolescentes (12 a 20 años), cuyas vidas han sido afectadas por el beber compulsivo de un pariente o amigo. Los miembros de Alateen se reúnen para compartir experiencias, fortaleza y esperanza; su único propósito es prestar ayuda a los adolescentes familiares de alcohólicos, dándoles la bienvenida y brindándoles alivio.<sup>43</sup>

Aunque estos grupos se enfocan a los alcohólicos anónimos, también funcionan para los codependientes, ya que el problema se va arrastrando desde el seno familiar.

De los grupos antes mencionados, estos cuentan con un programa que lo denominan los doce pasos:

- 1.- *Admitimos que éramos impotentes ante el problema (cual sea éste), que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. Es la aceptación de lo que es.*
2. *Llegamos al convencimiento de que un poder superior podría devolvernos al sano juicio. Es lo espiritual y la esperanza del creador.*
3. *Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.*
4. *Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos. Hacemos una evaluación de nosotros mismos para poder cambiar de fondo.*
5. *Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos. La confesión es buena para el alma.*

---

<sup>43</sup> [www.al-anonlateen.org.mx](http://www.al-anonlateen.org.mx)

6. *Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.*
7. *Con humildad le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.*
8. *Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuesto a reparar el daño que les causamos.*
9. *Reparamos directamente a cuanto nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.*
10. *Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.*
11. *Buscamos a través de la oración la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros lo concebimos, pidiéndole sólo que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.*
12. *Al obtener un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los demás y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.<sup>44</sup>*

El programa de doce pasos es fundamental para tener una vida digna, dicho esquema lo utilizan la mayoría de las organizaciones de autoayuda.

Los grupos de autoayuda sirven básicamente para entender que la codependencia es un estado de ánimo y hay que salir lo más pronto posible de ella, para no afectar a nuestros seres queridos.

También existe el Instituto de las Mujeres (Inmujeres), este apoya a todas las mujeres que están pasando por algún tipo de violencia intrafamiliar, en el noviazgo

---

<sup>44</sup> Melody Beattie. Ya no seas codependiente, cómo vivir y evitar una relación enferma con seres queridos que son comedores compulsivos, adictos al alcohol, tabaco, drogas, sexo. Ed. Patria. Pp.260-267.

y matrimonio. En dicho Instituto se ayuda a solucionar el problema con apoyo o terapia psicológica a un bajo costo.

Existen diferentes tipos de terapias que a continuación se describen.

## **3.2 TERAPIAS**

Desde un punto de vista médico, terapia y tratamiento son sinónimos. La terapia puede ser curativa, paliativa o preventiva.

A continuación describiremos algunos tipos de terapia

### **3.2.1 TERAPIA INDIVIDUAL**

Es un tipo de terapia que se da a una sola persona para solucionar un cierto problema en específico. El terapeuta ayuda a reflexionar acerca del trastorno que se tiene, además de hacer unos ejercicios. Él, según la necesidad, solicita al paciente en realizar algunas tareas con el fin de ayudarlo a solucionar su propio problema. También verifica los logros obtenidos para después involucrar a los demás miembros de la familia en el proceso.

En el caso del codependiente se resuelve individualmente, ya que existe una baja autoestima, básicamente.

Los terapeutas trabajan mucho en esta terapia con el manejo de los impulsos, las emociones y la comunicación. A la mayoría de las personas, nos cuesta trabajo comunicarnos con nuestros seres queridos y en ocasiones la única manera que encontramos para decirnos algo, es a base de gritos, reproches o cuando estamos

enojados; esto ocasiona que en lugar de solucionar el problema, este se vaya haciendo más grande y no lo resolvamos ni en el momento ni en la manera correcta.

Otro ejemplo muy claro de la mala comunicación con el entorno familiar, es cuando hay una discusión. Algunas de las partes se queda callada y no dice nada, lo único que logra es que ella misma se llene de rencor, de coraje, de frustración, etc. Al no expresar sus sentimientos, los acumula en sí hasta llegar a un tope en donde los vierte sobre otra persona. Aquí la solución que pone el terapeuta es: primero, no quedarse callado. Es cierto, que cuando hay una discusión alguna de las partes debe de tener prudencia. Dicho de otra manera, primeramente se debe tener calma, no gritar y escuchar los reproches de la otra persona; posteriormente, será el turno para la persona que escuchó. Sólo así, utilizando el diálogo como medio de comunicación, se podrá encontrar una posible solución. Si la situación está muy fuerte, se deja pasar el coraje y se cuando esté en calma, los dos lo pueden hablar de una manera sana, donde ya se habrán eliminado todos los sentimientos negativos que se tenían cuando existía la discusión en la pareja.

El especialista ayuda a encontrar el camino a los problemas; él no da la receta mágica, él enseña cómo manejar las emociones de la manera correcta para no seguir repitiendo los mismos errores que en el pasado. Lo más importante de esta terapia es que el terapeuta escucha y poco a poco, ayuda a salir adelante.

Toda terapia ayuda a encontrar los puntos más fuertes y débiles de la persona, la cual se percata de un mejoramiento con el paso del tiempo.



### 3.2.2 LA TERAPIA FAMILIAR O DE PAREJA

Este tipo de terapia como su nombre lo indica trata que toda la familia esté en un tratamiento psicológico básicamente, es simplemente para resolver el problema de raíz y así no lastimarse más y que cada quién pueda hacer su vida lo mejor que se pueda, sin dejar secuelas en el corazón y en el alma.

Teniendo una persona imparcial, como el terapeuta, cada miembro de la familia escucha el punto de vista de los demás, para tratar de llegar a una solución. Esto no quiere decir que con una serie de terapias se acaba el problema. Los integrantes de la familia tienen que seguir acudiendo a la terapia individual y a la familiar para llegar de fondo del problema.

*“El objetivo de está terapia es transformar la crítica destructiva en una familia que tiene respeto a sus conflictos en una crítica constructiva, que permite modificar los patrones negativos de conducta”<sup>45</sup>.*

Cuando en una familia existe una persona adicta, y los demás miembros acuden a este tipo de terapia, casi siempre es para salvar el vínculo familiar, por diferentes circunstancias.

Las familias que deciden tomar esta terapia, deben de estar consientes de las ventajas y desventajas que ésta posee. No siempre por tomar una terapia se va a solucionar el problema de un día para otro. Hay que tener en cuenta que existen diferentes factores o circunstancias que hacen que no siempre se llegue a la solución del problema.

---

<sup>45</sup> [www.terapia.org](http://www.terapia.org). Revisada el mes de Enero de 2010.

Cuando se toma la decisión de aceptar a la persona adicta en el seno familiar, se tienen que tener en cuenta diferentes elementos para tener una relación más estable y menos dañina en la familia. Uno de los elementos a considerar es el de reconocer que la persona adicta no va a cambiar del todo, es decir, va a seguir teniendo los mismos defectos que antes; pero que sin embargo, el trato hacía ella y la relación intrafamiliar será más sana.

La terapia de familia realmente funciona cuando los miembros de la misma están totalmente visualizando en solucionar los problemas de raíz.

Estos y otros aspectos marcan la diferencia cuando una familia quiere solucionar el problema o no. Cuando alguna de las partes comienza a poner pretextos para no asistir a la terapia significa que no todos están convencidos de la situación.

Las terapias familiares funcionan cuando realmente se está interesado en salir adelante y no decaer nuevamente, es decir, aunque nosotros pensamos que es algo diferente no es así, ya que estamos acostumbrados a seguir viviendo en una familia conflictiva. Por eso cuando se toma la decisión de salir adelante y dejar todo lo malo en el pasado es que ya estamos reconociendo la enfermedad y ahora hay que seguir hasta salir por completo de ella por el bien de nosotros mismos, siempre tenemos que pensar en nuestro bienestar.

### **3.2.3 TERAPIA DE GRUPO**

Este tipo de terapias se basan en tratamientos para algún tipo de enfermedad, ya sea psicológica, psicosomática; por ejemplo, donde la principal función es reflexionar sobre el problema mismo.

La Terapia de grupo “es una aplicación de técnicas psicoterapéuticas en un pequeño grupo de personas con trastornos emocionales que, bajo la dirección de un terapeuta, tratan sobre sus problemas en un intento de promover el crecimiento psicológico individual y la modificación favorable de la personalidad de cada uno de los pacientes. Es particularmente eficaz en el tratamiento de diversas adicciones”<sup>46</sup>.

Dichos grupos nos permiten conocernos a nosotros mismos y a darnos cuenta que no somos las únicas personas que tenemos problemas, aunque los casos son similares pero nunca iguales. También nos ayudan a tener una mejor calidad de vida y a mejorar nuestras relaciones interpersonales.

Aunque cada integrante del grupo tiene su propio tratamiento, es necesario requerir un apoyo grupal para sentirse identificado con los demás miembros.

En dichas terapias grupales se pueden tratar todo tipo de problemas sociales, como por ejemplo: Violencia familiar, psicológica, sexual, depresión, problemas con hijos, codependencia, alcoholismo, drogadicción, entre muchos otros.

Las reuniones no pueden durar más de una hora, los grupos no pueden pasar más de 15 personas, los miembros de estos, tienen que estar concentrados y atentos a las indicaciones de los terapeutas, ya que se pretenden que las personas que exponen sean lo más sincera y honestas posible, además, que las personas que lo escuchan tienen prohibido burlarse o hacer comentarios erróneos que no beneficien a la persona.

Cuando una persona se integra a la terapia grupal, nadie la puede obligar hablar de su problema, cada integrante abre su corazón cuando se siente integrado,

---

<sup>46</sup> Diccionario de Medicina. Ed. Océano-Mosby. España.2004 p.1250.

apoyado, aceptado, seguro, ya que ella decide cuándo exponerlo ante los demás. La mayoría de las personas que integran el grupo asisten libremente, ya que se dan cuenta que necesitan ayuda.

### 3.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un término que lo descubren los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, de la Universidad de Yale; sin embargo es difundido por el psicólogo Daniel Goleman, y es la capacidad de:

- Sentir
- Entender
- Controlar
- Modificar<sup>47</sup>

Como seres humanos tenemos la capacidad de sentir nuestras emociones (alegría, tristeza, enojo, etc.). El conocerlas nos ayuda a comprenderlas para posteriormente poder manejarlas. Por último, se pueden modificar dichas emociones. Por ejemplo, un sentimiento de enojo. Sentirnos con mucha ira, desconcentrados, enfadados; cuando logramos asimilarlos, se entiende el sentimiento y se identifica su causa; para luego poderlos controlar a nuestra manera y por último los tenemos que modificar.

La inteligencia emocional es aplicar nuestra inteligencia a nuestras emociones, es decir, actuar de la manera correcta en el momento adecuado, ya que los sentimientos y las emociones se van mezclando tanto con el cuerpo y la mente. Si

---

<sup>47</sup> [www.inteligencia-emocional.org](http://www.inteligencia-emocional.org). Pagina visitada en el mes de Febrero 2010

nosotros nos sentimos tristes o deprimidos, nuestro cuerpo tiene una reacción de flojera, nuestra cara se ve cabizbaja, no pensamos en nada y nos vestimos con lo primero que encontramos en el armario. En contraste, si nosotros nos sentimos alegres, todo nuestro entorno cambia, nos reímos de cualquier tontería, saludamos a la gente que nos rodea, somos amables, entre otras cosas, a esto se refiere Daniel Goleman, cuando dice que nuestros sentimientos tiene que estar nivelados para tener una vida feliz<sup>48</sup>.

La inteligencia emocional influye tanto a nivel familiar, social y psicológico, ya que como seres humanos nos vamos relacionando con diferentes tipos de personas y nuestro estado de ánimo interviene y nos ayuda a entablar relaciones favorables o decepcionantes.

Cuando nos comunicamos con otra persona, nos interesa su forma de expresarse ante nosotros, sin embargo “las expresiones no verbales también nos manifiestan gran parte de la información que desea transmitir nuestro interlocutor”<sup>49</sup>. Con este lenguaje no verbal, nos damos cuenta cuando una persona es de nuestro agrado o no.

Nuestras emociones y sentimientos nos van guiando al caminar de la vida, ya que nosotros percibimos e intuimos cuando estamos en peligro, o tenemos que tomar una decisión importante, para alcanzar un objetivo o una meta que nos va a satisfacer.

---

<sup>48</sup> Goleman, Daniel. La inteligencia emocional, Por qué es más importante que el cociente intelectual. Ed. Vergara. México. 2009.

<sup>49</sup> Fernández, Berrocal y Ramos, Díaz Natalia, Desarrolla tu inteligencia emocional. Ed. Kairòs, Barcelona, 2004. p. 73

### 3.4 LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Algunas personas deciden tomar las constelaciones familiares como un método terapéutico. Dicho método fue creado por un psicoterapeuta alemán de nombre Bertt Hellinger en el año 1980. Las constelaciones familiares se basan en el análisis exhaustivo de la familia de origen, “se dice que el 70% de los problemas psicológicos que nos afectan a todos vienen de nuestra historia y relación familiar. El hijo, por amor ciego, adopta reacciones y soporta cargas que le dificultarán la vida de adulto”<sup>50</sup>. Desde el mismo momento en que nacemos, formamos parte de un 50% del padre y el 50% de la madre, ya que ellos nos transmiten los genes del amor, la salud y el sexo. Sin embargo, también nos transfieren cualidades negativas, por ejemplo, el gusto por el alcohol o el tabaco; es decir, mientras los padres estén más sanos psicológicamente, con una vida estable, sin presiones, es mejor para el bebé, ya que no cargará con preferencias negativas. Si al momento de engendrarlo los padres toman alcohol, son adictos a una droga o están deprimidos, estos genes negativos se los transmiten al bebé, lo que le ocasiona que tenga más cualidades negativas que positivas.

Todo lo que somos de adultos viene formado con la información que mandan nuestros padres a través del ADN, desde el momento de engendrarnos. Por eso es muy importante que cuando la pareja decide tener un hijo esté lo más “sanamente posible” en todos los aspectos, para formar niños seguros, con buen autoestima. Aunque estas virtudes se van reforzando más con el amor y el cariño de los padres que le dan al niño día con día.

---

<sup>50</sup> [www.constelacionesfamiliares.org](http://www.constelacionesfamiliares.org). Página visitada en el mes de Enero 2010

El creador de las constelaciones familiares, Bert Hellinger, dice que “al conjunto de leyes naturales, sociales, familiares, espirituales que rigen a los sistemas familiares se les llama ÓRDENES DE AMOR que al ser violados originan los conflictos y discordias internas ocasionando un comportamiento neurótico y de sufrimiento o falta de libertad”<sup>51</sup>. Estas palabras de Bert son muy claras, cuando una familia está rodeada de amor, de espiritualidad, de bases sólidas y fuertes. Con estas características familiares, los problemas se resolverán de inmediato, ya que todos están interesados en solucionarlos y escuchar las diferencias que existen entre una y otra persona. En cambio, cuando la familia está llena de problemas, de inseguridades, de vicios, no hay respeto, ni límites, hacen que el círculo de armonía se rompa y que a ninguno de sus integrantes le importe la vida de los demás porque no existe la comunicación y el respeto.

El objetivo de las constelaciones familiares es resolver los conflictos desde la raíz, inmiscuyéndose desde lo más profundo del ser y desenredando el nudo que bloquea el sistema personal y dificulta la energía de este, además de que “en poco tiempo el constelante se da cuenta de la raíz del problema, o la parte del conflicto”<sup>52</sup>. Las constelaciones nos ayudan a darnos cuenta de algo que no fluye en la vida diaria, así como a conocer desde qué generación ello está estancado. El objetivo es desbloquear el problema para que vuelva a fluir la vida del individuo, sin culpas.

Las constelaciones familiares nos dicen que los seres humanos somos fieles a nuestros ancestros. Así que no podemos actuar de diferente manera porque los

---

<sup>51</sup> [www.constelacionesfamiliaresmx.com](http://www.constelacionesfamiliaresmx.com) Página visitada en el mes de Enero 2010

<sup>52</sup> Programa de Tv, Mejor con Gaby Vargas. Transmitido el 17 de Enero de 2010. Canal 40.

estaríamos traicionando. Inconscientemente seguimos la misma calidad de vida que nuestros ancestros. Un ejemplo es: Si una tía muere de cáncer a los 55 años, una mujer (de la tercera o cuarta generación), repite la misma enfermedad y es muy probable que muera a los 55 años. Esto es porque somos fieles a nuestros ancestros, además de que esto es inconsciente. En muchas ocasiones nosotros no conocemos a ese pariente lejano que nos está heredando esa enfermedad.

Las decisiones que nosotros tomamos en la vida, están ligada inconscientemente con nuestros ancestros.

Lo que se representa en una constelación es un problema serio. Este tipo de terapia no se debe de tomar a juego, no es cualquier “representación” de un problema, las personas que participan en ella, están conscientes de lo que pueden encontrar, tampoco se trata de algo espiritual (no llega al espíritu) a la constelación. Una constelación se lleva acabo de la siguiente manera:

Se trata un problema por ejemplo la codependencia. El constelante escoge del grupo a un representante padre, madre, hermanos e incluso hijos (parientes más cercanos), si es necesario abuelos y tíos. Él ve desde afuera la constelación, no participa, posteriormente el especialista los coloca de una manera en específico para ver dónde está el problema. Las personas que los representan utilizan las mismas palabras, gestos, movimientos que los representados manejaban en su vida cotidiana, esto sin conocerlos. En este caso puede ser que la abuela tuvo una tía (que no conoció), tuvo los mismos padecimientos de ella; por ser fiel a sus



ancestros, ella repite el mismo patrón (inconscientemente). Desde el momento que se dan cuenta, el problema desaparece porque ya saben el origen de este.

“Las constelaciones familiares es una sesión terapéutica en donde se puede identificar como es que una situación o problema actual tiene que ver con el amor al grupo familiar”<sup>53</sup>.

Lo que se propone en las constelaciones familiares es liberar la energía negativa de los individuos, tener respeto y paciencia entre cada miembro de la familia. Además por ser integrante de la misma, es necesario involucrarse en los problemas de los demás, es decir, lo que le afecta a uno influye en el resto de la familia.

Algo importante es que casi siempre cuando hay un problema de alcoholismo, drogadicción, codependencia, depresión con tendencia al suicidio, es porque en la familia de origen hubo una persona desplazado, que no se nombra, ya sea por una muerte trágica, por decepción familiar, por suicidio, por un aborto. La familia al no contar ese hecho trágico, algún miembro de la familia va a repetir ese hecho sin saberlo.

“A través de las constelaciones, lo que antes se consideraba “malo” como son la enfermedad, la soledad, la muerte, la tragedia y el crimen, se re-significa y cobra

---

<sup>53</sup> *Ibidem.*

una fuerza potencial que saca la muerte para llevar a la vida, el bienestar, a la funcionalidad y a la prosperidad”<sup>54</sup>.

Todos los problemas tienen solución, por esto es necesario, acudir a un grupo de terapia, autoayuda o de constelaciones familiares, para saber y entender desde qué momento de nuestras vidas estamos arrastrando y aprender a solucionarlo por medio del perdón y la aceptación, primero de nosotros mismos y después de las personas que nos hicieron daño en el pasado.

La vida es como un río que hay que dejarlo fluir, aunque a veces se interpondrán piedras en el camino que tenemos que aprender a quitar para que la vida siga su curso. Nosotros somos dueños y leales a nuestros ancestros, sin embargo hay que tomar de ellos lo mejor para beneficiarnos en el futuro.

---

<sup>54</sup> Lammoglia Ernesto. Secretos de Familia. Constelaciones familiares: nuevas soluciones para fortalecer tu vida. Ed. Grijalbo, México. 2008. p.34-35.

## CONCLUSIONES

En esta tesina se habló cómo la codependencia es un factor que deja marcada a las familias, pero existen alternativas para salir adelante y sin dejar tantas huellas a las personas que queremos y que nos quieren.

La codependencia es un estado de ánimo que si se detecta a tiempo, es más fácil salir de ella lo antes posible, “el tratamiento de la codependencia puede consistir en una mezcla de psicoterapia y asistencia a grupos de autoayuda, hasta sesiones estructuradas de terapia familiar”<sup>55</sup>.

Pero esto no es posible si la persona afectada no pone atención a su propia recuperación, además de no continuar con los patrones de conducta que existen y no rompe todo el lazo con las personas enfermas.

Existen algunas terapias que pueden ayudar a solucionar el problema como las familiares, individuales, de pareja y los grupos de autoayuda. Estas terapias no funcionan si el enfermo no está completamente decidido a dejar su vida del pasado, para seguir con una nueva vida en el presente y el futuro; donde cambiará su vida radicalmente, sin maltratos, con autoestima alta, con un sentimiento mejor consigo mismo. “La codependencia es tratable y la recuperación es posible”<sup>56</sup>.

En el caso de Mariana, la terapia le ha ayudado a recuperar su autoestima, a manejar sus emociones de una manera correcta, está tratando de volver a empezar a gobernar su vida con sus hijos, poniendo límites, sin gritos, sin palabras hirientes y, lo más importantes, sin golpes.

---

<sup>55</sup> [www.Psicoterapiaintegral.com](http://www.Psicoterapiaintegral.com). consultada el 15 de octubre de 2009.

<sup>56</sup> Ibidem.

*“A mí, la terapia individual, me ha ayudado a reconocer mis errores, me estoy poniendo a trabajar en ellos, aunque las heridas aun siguen abiertas, pero creo que poco a poco, se van a ir cerrando con el tiempo. También creo que lo que me ha dado la fuerza de seguir adelante son mis hijos. Al ver sus ojos, me veo reflejado en ellos, y pienso que todos en este momento nos sentimos contentos y felices por la vida que llevamos. Nos costó mucho trabajo darnos cuenta de la problemática que teníamos, pero Gracias a Dios, eso se quedó atrás”<sup>57</sup>.*

Mariana también nos comenta que lo que la ayudó a salir adelante fue en creer en Dios, (el ser superior, que hablan en los doce pasos). Al asistir a Misa, al leer la Biblia, al acercarse a personas creyentes, ha cambiado su forma de pensar y ella misma se siente en paz y tranquila consigo misma y con Dios.

En estos momentos esta a punto de entrar a un grupo de constelaciones familiares, para poder comprender desde que generación atrás se viene arrastrando el problema de codependencia.

También su familia “nuclear” (padre, madre y hermanas), están por asistir a terapias familiares, porque han visto los cambios en ella, y están seguros que si le funcionó a ella, a los demás también.

Con respecto al padre de sus hijos, lo ven cada fin de semana, conviven de una manera sana, ya no pelean delante de los niños. *“Los dos hemos comprendido que eso no es bueno para nadie y a los únicos que dañamos son a ellos. Creo que los dos hemos madurado lo suficiente para hablar de nuestras diferencias de una*

---

<sup>57</sup> Entrevista a Mariana. Febrero de 2010.

*manera tranquila y serenamente. Nos ha costado mucho trabajo, pero ahí vamos poco a poco*<sup>58</sup>.

Ahora bien, ¿la codependencia puede ser una herencia o una elección? Si es considerada como herencia, ella se va construyendo diariamente desde el seno familiar, ya que se siguen los patrones de conducta desde la niñez hasta la vida adulta y no nos damos cuenta que ella existe a través de “hilos invisibles” que hay entre los enfermos y las familias. Si la codependencia es una elección, lo es porque somos individuos que tenemos la capacidad para decidir que ya no queremos una vida de dolor, frustración, violencia psicológica, emocional y física.

Ahora bien, para el Dr. y orientador familiar Miguel Ángel Hernández, la codependencia “no es herencia ni elección, porque ella se va aprendiendo desde el seno familiar. Nosotros no hemos pedido que algún miembro de la familia esté enfermo (alcohólico, drogadictos, codependiente), ni elegido nacer en una familia codependiente. Por otra parte, al escoger a la pareja, no se sabe, ni siquiera se imagina la historia detrás de él o ella, porque se está enamorado y los defectos en ese momento no importan. Luego entonces, al casarse, la persona se casa también con la codependencia de su cónyuge”<sup>59</sup>.

Yo difiero con él, porque al momento de elegir a la pareja, uno elige también al codependiente. Así entonces, se repite el mismo patrón de conducta que se tenía en la familia; aunque si bien es cierto, que cuando se está enmarada(o), los defectos no se encuentran. Si se perciben conductas desagradables pero se cree

---

<sup>58</sup> *Ibidem.*

<sup>59</sup> Entrevista al Orientador Familiar y Dr. Miguel Ángel Hernández. Realizada el 26 de Enero de 2010.

que con el tiempo van a cambiar, lo cual nunca sucede. Además, de que se va siguiendo una herencia sociocultural y familiar que en ciertas ocasiones obligan a seguir con esa persona que hace daño.

Yo creo que es tanto una herencia como una elección, porque vamos repitiendo la vida que teníamos en el seno familiar, por eso es una herencia y una elección porque nosotros elegimos a nuestra pareja, aun con problemas de codependencia. En mi experiencia como investigadora, este trabajo me ha enriquecido en los aspectos de conocer más los problemas y consecuencias que una familia codependiente enfrenta y conocer un poco más la ayuda que pueda recibir. Sin embargo, al ir desarrollando el presente trabajo, descubrí la magnitud de las constelaciones familiares, ya que es un nuevo tipo de terapias, que “resuelven” el problema en un corto tiempo, aproximadamente 2 horas. El constelante se da cuenta de cómo su vida gira alrededor de su grupo familiar, ya que por ser fieles a ellos, se toman decisiones importantes en su desarrollo profesional y personal. Además que, se puede identificar desde donde comienza el “problema” y se puede cortar totalmente el lazo para no cometer los mismos errores.

Así que cuando algo en la vida no fluya de la manera correcta, lo que yo recomendaría es acudir a un grupo de constelaciones para detectar que piedra en el camino no está dejando fluir, para quitarla del camino y continuar con la vida lo más sanamente posible.

Por eso se recomienda que familias completas entren a las terapias para no continuar con el triángulo del codependiente ni el círculo vicioso, para poder cambiar la vida de estos seres tan hermosos y maravillosos que somos nosotros mismos.

## FUENTES

- Diccionario de Medicina. Edit. Océano\_Mosby. España. 2004.
- Friday, Nancy. Mi madre/ yo misma. Las relaciones Madre-Hija. Ed. Colofón. S.A. México. 2007.
- Fernández, Berrocal, Pablo y Ramos, Díaz, Natalia. Desarrolla tu inteligencia emocional. Ed. Kairós. Barcelona. 2004.
- Goleman, Daniel. La inteligencia emocional, Por qué es más importante que el cociente intelectual. Ed. Vergara. México. 2009.
- González, Reyna, Susana. Periodismo de opinión y discurso. Géneros Periodísticos I. Trillas.México. 1991.
- Hellinger. Bert. La paz inicia en el alma. Constelaciones familiares al servicio de la reconciliación. Ed. Herder México. 2007.
- Hellinger, Bert y Ten, Hövel, Gabriele. Reconocer lo que es: Conversaciones sobre implicaciones y desenlaces logrados. Ed. Herder. España 2002.
- Dr. Lammoglia, Ernesto. Secretos de familia. Constelaciones familiares: nuevas soluciones para fortalecer tu vida. Ed. Grijalbo. México 2008
- Leñero Vicente y Martín Carlos. Manual de Periodismo. Grijalbo México.1995
- May, Dorothy. Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia Sumisa. Ed. Desclée de Brouwer, S:A:, Bilbao.2000.
- Melody, Beattie. Más allá de la codependencia: cómo crecer y mejorar nuestras relaciones. Estados Unidos. Ed. Promexa. 1992.

- Melody, Beattie. Ya no seas codependiente: cómo dejar de controlar a los demás y empezar de ocuparte de ti mismo. Ed. Promexa. España. 1991.
- Melody, Beattie. Ya no seas codependiente, cómo vivir y evitar una relación enferma con seres queridos que son comedores compulsivos, adictos al alcohol, tabaco, drogas, sexo. Ed. Patria. México .2009.
- Mellody, Pia, Wells, Millar y Keith Millar. La codependencia. Qué es, de dónde procede, cómo sabotea nuestras vidas. Aprende a hacerle frente. Ed. Paidós Saberes Cotidianos. México. 2009.
- Norwood, Robin. Las mujeres que aman demasiado. Ed. Zeta. España 2009.
- Oblitas, Luis A. Psicoterapias Contemporáneas. Ed. Cengage Learning. México. 2008.
- Paullada, Cantú, Ana. “La codependencia”. Revista de las adicciones. Junio de 2006.
- Ramírez, Sotelo, Violeta. “Los doce pasos y la recuperación del codependiente”. Revista de las adicciones. Junio de 2006.
- Rincón. Lía. La Psicoterapia pensada a partir de lo posible. Ed. Polemos. Buenos Aires. 2005.
- Van, Eersel Patrice y Maillard Catherine. Mis antepasados me duelen. La Psicogenealogía y constelaciones familiares. Ed. Obelisco. España. 2009.



## TESIS

- Calveiro Garrido, Pilar. Tesis de doctorado. “Confrontación, resistencia y fuga en las relaciones de poder”. UNAM. México. 1997.
- Diego, Mozo, Ely Diana. Tesis Licenciatura. Jóvenes Asesinos. (Relato Periodístico).UNAM. FCPyS. México. 2004.
- Hernández, Carballido, Sonia Elina. Tesis Maestría. El relato periodístico en México. UNAM. FCPyS. México. 1998.
- Monterrosas, Viguera, Abraham. Tesis Licenciatura. “Volcanes en el cuerpo... y en el corazón”. Calidad de vida de las mujeres adultas con artritis reumatoide: el testimonio de Piedad Viguera. Reportaje Narrativo. UNAM. FCPyS. México. 2007.
- Robles, Francisca. Tesis de doctorado. “El relato periodístico testimonial perspectivas para su análisis”. UNAM. FCPyS. México. 2006
- Rodríguez, Ponce, Yadira Antelma. Tesis de Licenciatura. “Amores que matan: Mujeres codependientes a relaciones violentas”. UNAM. FCPyS. México. 2006.
- Rodríguez, Dorantes, Mónica. Ma. Tesis licenciatura. Viviendo y conviviendo con el Down. Un relato periodístico. UNAM. FCPyS. 2003.

## **ENTREVISTAS**

- Graciela. Entrevista realizada el mes de octubre de 2009.
- Mariana. Entrevista realizada el mes de Octubre de 2009 y el mes de Febrero de 2010.
- Pedro, Juan. Jorge, Julián y Einar. Entrevistas realizadas el mes de Noviembre de 2009
- Raquel, Jatziri, Jair. Entrevista realizada el mes de Diciembre de 2009.
- Psicóloga, Lourdes Flores. Entrevista realizada el mes de Diciembre de 2009.
- Psicóloga, Terapeuta Familiar y Dra. Catalina Monroy. Entrevista realizada el mes de Enero de 2010.
- Orientador Familiar y Dr. Miguel Ángel Hernández. Entrevista Realizada el 26 de Enero de 2009.

## **PROGRAMAS DE TELEVISION.**

- Mejor con Gaby Vargas. Transmitido el 27 de Agosto de 2009. Canal 40.
- Mejor con Gaby Vargas, transmitido el 17 de Enero de 2010. Canal 40.

## **CIBERGRAFÍA**

- [www.adicciones.org](http://www.adicciones.org). Consultada en Octubre de 2009
- [www.codependientesanonimas.org.mx](http://www.codependientesanonimas.org.mx). Consultada de Septiembre a Octubre de 2009.
- [www.inmujeres.df.gob.mx](http://www.inmujeres.df.gob.mx). Consultada de Septiembre a Octubre de 2009.
- [www.vidahumana.org](http://www.vidahumana.org). Consultada en octubre de 2009.
- [www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx) Consultada el mes de Noviembre de 2009.
- [www.constelacionesfamiliares.org](http://www.constelacionesfamiliares.org): Consultada el mes de Enero de 2010
- [www.constelaciones.org](http://www.constelaciones.org) Consultada el mes de Enero de 2010
- [www.constelacionesfamiliaresmx.com](http://www.constelacionesfamiliaresmx.com) Consultada el mes de Enero de 2010
- [www.vincolm.com](http://www.vincolm.com). Consultada el mes de Enero de 2010.
- [www.terapia.org](http://www.terapia.org). Consultada el mes de Enero de 2010.
- [www.gabyvargas.com](http://www.gabyvargas.com). Consultada el mes de enero2010.
- [www.psicoterapiaintegral.com](http://www.psicoterapiaintegral.com). Consultada el mes de Febrero 2010.
- [www.inteligencia-emocional.org](http://www.inteligencia-emocional.org). Consultada el mes de Febrero 2010.
- [www.al-anonatee.org.mx](http://www.al-anonatee.org.mx). Consultada en el mes de febrero 2010.