



Universidad nacional autónoma de México

Facultad de estudios superiores Iztacala

“La codependencia en relaciones de pareja”

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

GISELA NAYELI HERNANDEZ CERON

DIRECTORA: Dra. **María Antonieta Dorantes Gómez**
Dictaminadores: Mtra. **Margarita Martínez Rivera**
Mtro. **Jorge Guerra García**



Los Reyes Iztacala, Edo de México

2011



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.

Agradezco a:

Dios:

Por haberme permitido llegar hasta aquí, por ponerme en este camino y permitirme conocer a tantas personas lindas con las que hoy en día formamos una gran familia.

A mi mamá:

Porque eres un gran ejemplo de amor incondicional, fuerza, valentía y perseverancia.

A mi papá:

Por creer en mí, por darme ánimos en los momentos más difíciles y sé que siempre estas para mí.

A mis hermanos:

Porque no hacen falta las palabras para saber que están aquí y es especial a un Ángel que siempre ha estado a mi lado y que no me deja sola en ningún momento, gracias hermanito, siempre estás en mi corazón.

A mis tías, tíos, primas y primos, por tener siempre una palabra de aliento.

A mis amigas:

Aline, Amanda, Berenice, Diana, Estela, Grisell, Laura por su apoyo incondicional, por sus sabios consejos, por siempre estar en los buenos y difíciles momentos, por creer en mí, por ayudarme a ser consciente de mis fallas y defectos, por enseñarme que la palabra amistad no solo significa celebrar mis aciertos sino también reconocer mis errores y simplemente porque sé que la palabra amistad ahora significa lealtad, amor y comprensión.

A Evelin y Liliana por las aventuras compartidas y porque sé que también son dos grandes oídos y amigas con las que puedo contar.

A ti que me enseñaste el significado verdadero del amor y saber que se disfruta más cuando se está en una relación de pareja sana, aunque en este momento te encuentres trabajando en ello.

A mis profesores por el conocimiento que me transmitieron a lo largo de mi formación, por el apoyo recibido a lo largo de este trabajo, por sus consejos y por compartirme de su experiencia.

Simplemente mil gracias a todos y cada uno de ustedes por formar parte de uno de tantos éxitos que me esperan en la vida.

INDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Capítulo 1. Relaciones de pareja.....	7
1.1 Formación de la pareja y noviazgo.....	8
1.2 Dependencia emocional y pareja.....	22
Capítulo 2. Codependencia.....	28
2.1 Características de la codependencia.....	29
2.2 Patrones de codependencia.....	38
2.3 La codependencia y las adicciones.....	41
Capítulo 3. Alternativas de intervención.....	43
3.1 Grupos de autoayuda.....	43
3.2 Intervención psicológica.....	48
Conclusiones.....	59
Bibliografía.....	63

RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad conocer cómo se construye una relación de pareja sana, las etapas a través de las cuales se desarrolla, como son el noviazgo, el matrimonio, hasta llegar a la vejez. Para poder así entender, como una relación de pareja normal, puede llegar a convertirse en una relación de pareja enfermiza como es el caso de la dependencia emocional y finalmente siendo el tema central, "como es que se construye la codependencia en una relación de pareja", así como saber cuáles son las principales características que la definen, como es la falta de estima, el no contar con límites funcionales, el ser incapaz de asumir y expresar su propia realidad y el no poder ocuparse de sus necesidades y deseos, entre otros más.

Al mismo tiempo, se presenta una propuesta de intervención psicológica basada en el enfoque Humanista Gestaltista, en donde la labor principal del terapeuta será guiar a la persona en su proceso de recuperación centrándolo en el aquí y el ahora, proporcionarle las herramientas necesarias para que pueda resolver sus asuntos inconclusos, trabajar en el "darse cuenta", ya que se considera que está es la principal causa de la codependencia, el no ser conscientes de su propia realidad y el asumirla como tal.

Por otra parte, también es necesario abordar dicha problemática a través de los grupos de autoayuda tales como alcohólicos anónimos y codependientes anónimos puesto que se considera que el hecho de compartir su experiencia con un grupo de personas igual a ellos les ayuda a controlar su adicción.

INTRODUCCIÓN

Existen muchos conceptos acerca del significado de la codependencia y que en ocasiones es difícil poder definirla con exactitud, puesto que la mayoría de las personas podrían ser codependientes de algo en específico: una sustancia, el trabajo, los amigos, y no necesariamente a una relación de pareja destructiva. A continuación veremos algunas de las definiciones más conocidas:

Codependiente es aquel que ha permitido que el comportamiento de otra persona le afecte y que está obsesionado por controlar dicho comportamiento (Melody, 2005, p. 56).

Larsen (1984, citado en Melody 2005) define a la codependencia, como “conductas autodegradantes aprendidas o defectos de carácter que generan una disminución en la capacidad de iniciar relaciones o de participar en ellas” (p. 51).

Es también un problema el poder definir si la codependencia es o no una enfermedad, ya que algunos especialistas dicen que no es una enfermedad sino más bien una reacción normal ante la gente anormal. Por otro lado, algunas personas la consideran una enfermedad crónica y progresiva, en la cual los codependientes necesitan y desean tener gente enferma a su alrededor para poder ser felices. Y a medida que la persona va empeorando, la relación que tiene el codependiente con este se vuelve más fuerte, por ejemplo, lo que puede empezar como una simple preocupación puede desencadenar aislamiento, enfermedades físicas, emocionales y hasta fantasías suicidas, puesto que una cosa lleva a la otra. Otra causa por la cual se cree que es una enfermedad, es porque los hábitos conductuales, cognitivos codependientes, al volverse habituales, se tornan autodestructivos, al causar dolor tanto a ellos como a los demás.

Por lo tanto, es muy importante saber cuál es el origen, las principales características que la definen, y los patrones de conducta que tiende a seguir la persona que la desarrolla hasta llegar al momento en el cual toca fondo e inicia su recuperación.

Además será necesario saber cómo es que se constituye una relación de pareja sana y así poder hacer el comparativo con aquellas en donde existe una dependencia emocional o la codependencia, y así brindar ayuda a aquellas personas que lo necesitan, desde canalizarla a un grupo de autoayuda, hasta brindarle apoyo terapéutico lo antes posible, trabajando principalmente en la autoestima, la toma de conciencia, el manejo de culpas y el establecimiento de límites, sólo por mencionar algunos.

Por otra parte, considero que es un tema poco común dentro del campo de la psicología, así mismo es importante prestar la atención y las medidas necesarias conocer cuáles son aquellos factores que están promoviendo desde el núcleo familiar la formación de dicha enfermedad, sino también al tiempo saber por qué en la actualidad dentro de los hogares se siguen formando mujeres en su gran mayoría codependientes, de tal manera que parece lo más normal del mundo ocuparse y preocuparse de los problemas de la pareja; incluso es bien visto que muchas mujeres traten de resolverles la vida a sus parejas, con acciones que van desde conseguirles un buen empleo y justificarlos cuando actúan de manera incorrecta, hasta tomar aquellas decisiones importantes por ellos, considerando estas acciones muestras de amor.

Asimismo, es importante saber qué es lo que está pasando con estas mujeres, que a pesar de ser independientes en muchos aspectos de su vida, siguen teniendo una fuerte necesidad de sentirse protegidas y respaldadas por un hombre, aunque paradójicamente termine siendo a la inversa y sean ellas quienes dan todo de manera incondicional y en forma desmedida.

Por lo cual este proyecto tiene como objetivo conocer que es la codependencia, cuáles son aquellos factores que hacen que se mantengan en una relación de pareja destructiva, así como saber cuáles son las principales formas de intervención tanto en terapia grupal como individual para lograr una pronta recuperación.

En el primer capítulo se hablará acerca de la formación de una pareja, la cual es

entendida como el proceso a través del cual el individuo elige aquella persona con la cual desea compartir su vida y busca toda una serie de características que de cierta manera le proporcionen satisfacción. Actualmente se considera que los principales factores que intervienen en la elección de pareja son el nivel educativo, la edad, la raza y la religión aunque en estas dos últimas de un tiempo a la fecha existen algunas variantes debido a la diversidad cultural y religiosa (Díaz, 2003).

Forward (1993), menciona que sean cuales sean las razones por las que se elige a una pareja y se enamora de la misma, es una realidad que muchas de las formas de contacto que se establecen en una relación íntima, están basadas en pautas o modelos que se aprenden de los padres, de tal manera que mientras se va formando la propia imagen de uno mismo, se va tomando como referencia tanto del significado de ser mujer como de la manera en la cual se debe conducir la mujer con un hombre, por ejemplo, la identificación que se tenga con la madre. De igual manera, la forma en la que se conduzca la figura paterna será la primera referencia que se tenga de cómo será el trato que se recibirá de un hombre hacia una mujer.

También es importante, conocer el proceso a través del cual surge el noviazgo, que se define como una relación transitoria entre un hombre y una mujer que finalmente puede culminar en matrimonio. El noviazgo, es considerado como una etapa significativa en el crecimiento de una pareja, ya que se conocen y descubren diferentes cualidades, sentimientos, conductas, actitudes, pensamientos, expectativas y necesidades de la persona con la que se convive. Pero en ocasiones una relación de pareja que inicia con una etapa de enamoramiento se puede volver un infierno, al grado que uno o ambos integrantes dejan de ser ellos mismos y se dejan manipular por el otro: ¿qué pasa con esa necesidad inmensa de buscar aprobación y afecto en personas difíciles, que lejos de hacer sentir bien a su pareja sólo reciben maltrato tanto físico como psicológico? y lo peor es que creen merecerlo, y a esto se le denomina dependencia emocional.

En la dependencia emocional, el fin del individuo es estar a toda costa junto a su pareja, a la que idealiza y sin la cual no se considera nada, a diferencia de la

codependencia en la cual el fin es desempeñar un papel de cuidador de una persona con problemas. En ambas enfermedades existe sumisión y abnegación, pero en la dependencia emocional es un medio para preservar la relación mientras que en la codependencia es una de las principales características que la denominan (Castello, 2005).

Lammoglia (2003) dice que cualquier tipo de relación que cause dolor alguno de sus partes es destructiva sin importar cuánto cariño haya. El abuso en las relaciones de pareja, incluye cualquier daño que no pueda explicar de manera razonable.

Por otra parte, es común que en algunas ocasiones se llegue a confundir o considerar el mismo problema la dependencia emocional y la codependencia puesto que ambas guardan ciertas similitudes: la baja autoestima, necesidad de estar siempre con una pareja, el relacionarse con gente difícil; suelen ser personas ansiosas y con tendencia a la depresión así como basar todas sus energías en tratar de hacer feliz al otro. Por ello, será importante aprender a diferenciar una de la otra. Como último punto de este capítulo, se abordara la interdependencia que sería la forma sana de vivir una relación de pareja.

En el segundo capítulo se dará una breve explicación acerca de lo que es la codependencia, la cual como se menciona en un principio consiste en dejar de vivir la vida de uno mismo y ocuparse de la vida de alguien más. Debido a esto, es muy común que se relacione con gente problemática, justamente para sentirse necesitado. El codependiente, al preocuparse por el otro, termina olvidando sus propias necesidades y cuando la otra persona no responde como el codependiente espera, éste se frustra, se deprime e intenta controlarlo aún más (Norwood, 1985).

Melody (2005), menciona que la codependencia se caracteriza por una negación inconsciente de nuestras emociones; la negación es una respuesta humana natural a situaciones a las que no podemos hacerles frente o que no podemos permitirnos sentir, la cual se origina en la niñez, dentro de un ambiente familiar no sano. Es una forma de

protegerse, y generalmente es un proceso inconsciente por ser necesario para la supervivencia en determinadas circunstancias. Además de conocer dicho concepto y sus principales características también mencionaremos los patrones a seguir de los codependientes y los tipos de adicciones que poseen, debido a que algunos autores consideran que va ligado una cosa con la otra y el ser codependiente se considera una adicción. En ocasiones, también existe una fuerte tendencia a adquirir otro tipo de adicciones, como pueden ser el alcoholismo, la drogadicción, los trastornos alimenticios, la adicción al trabajo y a los juegos de azar; aunque no siempre es la regla.

En el tercer se analizarán algunas de las principales alternativas de intervención, como son los grupos de autoayuda, tales como codependientes anónimos y alcohólicos anónimos, los cuales se rigen a través de un programa de doce pasos y doce tradiciones, los cuales tienen con finalidad mantener a la persona libre de su adicción día a día. También se hablará de la intervención psicológica basada en el enfoque humanista Gestaltista que tendrá como finalidad basar a la persona en el aquí y en el ahora, resolver los asuntos inconclusos, trabajar con la autoestima, las falsas creencias, la culpa, etc. Puesto que considero que dicho enfoque puede ser más funcional para la persona, ya que más que ofrecerle una solución a su problema es brindarle una opción más para vivir el día a día.

CAPÍTULO 1. RELACIONES DE PAREJA

La elección de pareja se basa generalmente tomando en consideración criterios como pueden ser tanto físicos como sociales, entre las cuales se encuentran la edad, la raza, el nivel de educación, la inteligencia, el atractivo físico, el autoconcepto, la autoestima, el nivel socio económico, la religión, etc. En ocasiones al momento de hacer dicha elección puede existir una diferencia más marcada entre ambos integrantes siendo en el caso de los hombres los que sobresalen y en ocasiones las mujeres, de tal manera que será importante conocer cómo es que se construye una relación de pareja y las etapas por las cuales atraviesa como es el noviazgo.

La pareja en ocasiones constituye el modelo social más importante en la vida de toda persona, esta idea es introducida en la mente desde una edad temprana específicamente durante la niñez. De tal manera que se anhela de manera inconsciente encontrar un compañero que pueda satisfacer esta necesidad tanto a nivel social como a nivel personal (Eichenbaun, 1989).

La formación de una pareja en ocasiones es considerada como un signo de madurez, adultez, una forma de realización y logro personal, así como puede llegar a ser parte de una de las principales metas que una persona se plantee en la vida (Rage, 1997).

Una pareja puede proporcionar además de amor, compañía, respaldo, placer sexual, hijos, crecimiento, aprobación social, proyectos en común etc. Al mismo tiempo es común que las parejas establezcan ciertos tipos de acuerdos entre sí, así como que podrían acordar la manera en la cual se relacionen con otras personas, como pueden ser la familia, los amigos y las fechas importantes (Troya, 2000).

Sally (2005) dice que las personas que tienen personalidades y temperamentos parecidos se llevan mejor, a lo cual se le llama la regla de la semejanza. Menciona

que cuanto más se parezca uno a su pareja, serán mayores las posibilidades de tener una relación duradera. Así mismo, menciona que la complementariedad es importante cuando se trata de obtener amor y la semejanza cuando se trata de mantenerlo.

1.1 Formación de pareja y noviazgo

Existen diversas teorías acerca de la elección de pareja, ya que mientras algunas personas la consideran como una elección al azar, otras afirman que tiene que ver con una serie de características tanto psicológicas como sociales, ya que por ejemplo cuando se termina con una primera relación, existen cierta tendencia a elegir a otra persona con características muy similares a la primera. Sin embargo, se dice que cuando se inicia una relación de pareja se empieza por el enamoramiento el cual es denominada en palabras de Jonhson (2008), como un lenguaje que entre más se habla, mejor fluye y que si se deja de practicar se empieza a perder. También, es entendido como el sentimiento más hermoso que se puede experimentar, es una decisión, es un compromiso, es hacer, no solo sentir o pensar, un amor sincero debe ser incondicional, hay que amarse a uno mismo para poder amar a los demás (González, 2009).

Curiel (2005), dice que el amor y el enamoramiento suelen presentarse como estados idénticos, pero en realidad no lo son, ya que el amor es estable y duradero, mientras que el enamoramiento es pasajero por naturaleza y se describe como un estado emocional de mucha intensidad acompañado de un tono exaltado.

Pérez (2006), menciona que la expresión emocional que conduce a la elección de pareja es el enamoramiento, el cual es entendido como una fuerza o impulso que nos lleva hacia el otro y que lo convierte en una persona muy especial, ya que se prefiere respecto a los demás.

El estar enamorado puede conducir a ciertos cambios significativos como puede ser

cambiar la forma de pensar igual a la de su pareja, cambiar sus valores y plantearse objetivos en común, en pocas palabras ambos integrantes sufren una transformación. Por otra parte se dice que cuando se está enamorado se tiende a idealizar al otro, por tanto solo se pueden ver las cosas positivas de la otra persona, dejando a un lado todos los aspectos negativos, pero cuando dentro de esa idealización se van incluyendo o aceptando aquellas características que al principio no son tan agradables el enamoramiento se transforma más tarde en amor. El amor es entendido como un sentimiento en donde se acepta a la otra persona con sus defectos y virtudes.

Cabada (1994), dice que los amores tempranos, no tienen porque ser siempre vulnerables y poco duraderos.

Rojas (2003), menciona que el enamoramiento es entendido como una etapa mágica como si se estuviera en otro mundo, en un estado permanente de éxtasis y euforia. Aunque en ocasiones también se puede experimentar ansiedad y miedo a no ser correspondido.

Viejo (2007), dice que el enamorado es entendido como un ser abnegado que idólatra al ser amado, a quien puede perdonarle prácticamente todo por muy disparatados que puedan ser sus actos.

Investigaciones recientes dicen que cuando se está enamorado, se han encontrado sustancias específicas como la feniletilamina y dopamina en personas que se encuentran en dicha etapa, se tratan de compuestos que estimulan ciertos neurotransmisores cerebrales y otras sustancias como la endorfina que tal parecen inducir emociones más estables como pueden ser los sentimientos de seguridad, bienestar y paz.

El enamoramiento va acompañado de fuertes sensaciones físicas, como pueden ser la pérdida del apetito, tensión nerviosa e insomnio. Después de todo enamorarse

implica abrirse, mostrarse a uno mismo como realmente es y arriesgarse a ser rechazado o humillado (Rojas, 2003). Se dice que a pesar de que se nace con la capacidad de amar, se debe tener disposición para aprender a adquirirlo, desarrollarlo y practicarlo con el tiempo.

La unión del amor entre dos personas está siempre en un proceso dinámico de cambio y es a través del tiempo que adopta formas diferentes, dependiendo de la personalidad de cada uno, las circunstancias del momento y la evolución de la pareja. Casi todas las parejas viven, en su primera etapa, un amor pasional que poco a poco va transformándose en cariño, afecto, dependencia mutua y la amistad con el tiempo se irán formando lazos de confianza, seguridad y lealtad.

Person (2000, citado en Rojas 2003) menciona que un ingrediente indispensable del amor de pareja es el sentimiento de ser lo primero para la pareja, ya que esto es una de las principales características del amor pasional. Por otra parte será de suma importancia la reciprocidad que exista en la pareja, ya que tanto se anhela amar como ser amados y al mismo tiempo se busca, aceptación, cariño, apoyo mutuo y continuo.

Alberoni (1997), dice que uno se enamora solo cuando se está profundamente insatisfecho en el presente y se tiene la energía interior para iniciar otra etapa en la vida.

Bobe (1994, citado en Pérez 2006) nos habla acerca de que existen varios mecanismos que intervienen en la elección de pareja como son los biológicos, psicológicos y sociales:

- En el biológico la elección de pareja es entendida como una fase previa al acto sexual que tiene como finalidad única la procreación y supervivencia de la especie.

- Dentro de los mecanismos psicológicos se hace referencias a los mecanismos conscientes e inconscientes:

a) Los conscientes son las normas, valores personales y las fuerzas inconscientes que existen entre los miembros de la pareja ya sean positivos o negativos. Dicha elección de manera consciente se ve influida por el medio en el cual se desarrolla la persona y hasta cierto punto se ve obligada a elegir a su pareja con ciertas características similares como pueden ser la raza, la clase social la religión etc. (Pérez, 2006).

b) Los mecanismos inconscientes: Dichos mecanismos tienen su origen en las teorías psicoanalíticas de Freud, que basa la elección de pareja en un complejo edípico que a su vez se divide en la elección del objeto amado que se distingue por aquellas personas que durante su infancia les proporcionaron cuidado, comida y protección, las cuales mas tarde durante su vida adulta buscaran una figura que les evoque a dicho modelo. Y por otra parte se encuentra el del objeto narcisista, en donde la persona ama a lo que ella misma es y desea ser, por cual se elegirá a una persona con la cual se sienta amado y deseado, aunque no necesariamente él sienta lo mismo por la otra persona.

Abraham (1913, citado en Pérez 2006) menciona que hay dos tipos de elección de pareja; la endogamia neurótica en donde la elección de pareja es la búsqueda de la madre o el padre y la exogamia neurótica, en donde se busca una pareja que se diferencie tanto como sea posible de la madre o del padre.

Por otra parte existen otras teorías acerca de la formación de pareja entre las cuales las más representativas son la teoría de la complementariedad de las necesidades y la integración de varias teorías.

Winch (1958, citado en Díaz 2003) menciona que la elección de pareja se da debido a las necesidades complementarias, mejor conocido como colusión, en el que se

dice que la pareja se forma, a partir de ciertos tipos de conflictos similares no resueltos que finalmente los puede llevar a un cambio, en el cual es importante sentirse aceptado, fortalecido y comprendido el uno por el otro.

Por otra parte Diks (1967, citado en Díaz 2003) dice que la elección de pareja no es un accidente sino mas bien las personas se unen de manera inconsciente basándose en las normas y valores socio-culturales, en la interacción de los Yo-Yo o de los egos centrales, lo cual significa, que la persona va a buscar una relación que se asemeje a la primera que tuvo con sus padres.

Martínez (2006), dice que el tipo de interacción basado en la identificación es el más común en la primera etapa de una relación de pareja. Al mismo tiempo que si ambos integrantes de la pareja son los suficientemente maduros y tolerantes empezaran a construir una nueva realidad, en donde se enriquecen mutuamente, dejan que los gustos y pasatiempos se incorporen a su vida y al mismo tiempo se sumen nuevos hábitos, nuevas rutinas e incluso puede cambiar su percepción y la forma de relacionarse con las demás personas.

Posteriormente iniciaran una segunda etapa de consolidación y cohesión, un periodo largo en el cual se negociaran y establecerán acuerdos sobre aquellas cuestiones en las que la tolerancia no ha sido suficiente, es aquí justo en este proceso donde se pueden establecer normas, reglas, limites, tanto de manera individual como todos aquellos que los involucren a ambos como pareja.

En la tercera etapa los dos se exponen a nuevas experiencias y las asimilan; son vivencias que van surgiendo al estar juntos, que les van creando conciencia del estar como pareja con la finalidad de empezar a evolucionar, si todas estas etapas se dan de manera adecuada, se puede entrar en una etapa de redefinición y maduración, donde cada vez que sea necesario comenzar un nuevo ciclo podrán conducirse de la misma manera y así poder mantener una relación de pareja duradera.

Willi (1978), menciona que existen tres principios fundamentales y básicos para el desarrollo exitoso de una relación de pareja que son:

1) El principio del deslinde, el cual significa el establecimiento de límites, que quiere decir que para que una pareja funcione adecuadamente debe definirse respecto al interior y al exterior:

- En el interior se define la distancia que se establece como pareja y las demás personas, como buscar un momento para estar solos en pareja, por ejemplo, lo que sucede en la etapa de enamoramiento en donde busca alejarse de los amigos, la familia, hasta querer fusionarse o ser una sola persona y evitar cualquier tipo de conflicto. Por otra parte se encuentra la permeabilidad entre la pareja, es decir, se hace todo lo opuesto a lo anterior ya que se establecen límites demasiado abiertos o flexibles, los cuales denotan miedo a perder la individualidad e intimidad y se prefiere mantener una relación de pareja, la cual involucre a los amigos, familiares, el trabajo etc.
- Respecto a los límites exteriores que se establecen en la relación de pareja tienen que ver con la manera en la cual se manejan con el mundo exterior como pueden ser los padres, los amigos y los hijos, en caso de que existan; es decir, deben de ser claros y no permitir que intervengan en su relación de pareja o dejarse influenciar.

2) El comportamiento regresivo-infantil y progresivo-adulto, significa que durante la relación ambas personas en algún momento dado pueden mostrar conductas infantiles que se consideran regresivas o bien maduras que se perciben como progresivas, sin que ninguno de los dos caiga en alguno de los dos extremos, sino más bien lo ideal sería que existiera una variación entre ambos. Es decir cada uno debe de permitirse la posibilidad de cuidar al otro y en un momento dado dejarse cuidar ya que si en algún momento dado alguno de los dos adopta un papel de rigidez o debilidad finalmente puede ocasionar un conflicto entre la pareja.

3) El principio de igualdad del valor que tiene que ver con el sentimiento de autoestima en cada miembro de la pareja; es muy importante que dentro de la relación exista un nivel adecuado o similar respeto a la autoestima el cual puede estar basado principalmente en la belleza, la inteligencia, la posición económica, el nivel de estudios etc.

Además en palabras de Tordjman (1988), también es necesario para el buen funcionamiento de la pareja, cubrir ciertas necesidades emocionales tales como:

- a) Percibir señales claras de reconocimiento del otro ya sean positivas o negativas, ya que se cree que no existe mayor ofensa que el ser indiferente al otro.
- b) Disminuir el sentimiento de inseguridad que puede surgir desde la niñez, ya que en muchas ocasiones se intenta encubrir el miedo a la soledad y en particular al abandono.
- c) El placer sexual que tiene que ver con las necesidades fisiológicas, afectivas y la expresión de los sentimientos.

Deneuve (2001), menciona que cuando se tiene una relación sexual deficiente con la pareja, lo más probable es que si no se resuelve de manera satisfactoria para ambos termine en una separación.

Otra característica fundamental es la aceptación de la ambivalencia, es decir, saber aceptar al otro como diferente, lo cual implica que no siempre va a satisfacer nuestras necesidades y en ocasiones también podrá mostrarse egoísta desde nuestro punto de vista. Ya que no aceptar a la pareja como es, significa idealizarlo y al mismo tiempo negar la realidad.

También será importante el crecimiento de la intimidad, crear un vínculo con el otro en el cual se debe ser capaz de mostrarse vulnerable, establecer una comunicación

clara, confrontar las diferencias lo antes posible sin guardar resentimientos y aprender a negociar para llegar acuerdos en común.

Por otra parte, está el ser congruente lo cual en palabras de Satir (1976) significa “la condición de ser emocionalmente honesto” y para lograr dicha congruencia establece cinco estrategias:

- 1) La libertad para ver y escuchar lo que es, en vez de lo que debería ser, haber sido o será.
- 2) La libertad para decir lo que uno siente y piensa en lugar de lo que uno debería.
- 3) La libertad para sentir lo que uno quiere en vez de lo que uno debería.
- 4) La libertad para pedir lo que uno desea en lugar de siempre estar esperando permiso.
- 5) La libertad para tomar los riesgos por uno mismo en vez de elegir lo que siempre es seguro.

Otro aspecto importante en toda relación de pareja satisfactoria es contar con un mismo nivel de compromiso, basándose en la confianza con el otro, lo cual conllevará más tarde a un proyecto en común, al crecimiento de la pareja y a la superación de conflictos que posteriormente puedan surgir.

Rogers (1972, citado en Díaz 2003) menciona que para que una relación progrese y se enriquezca será necesario:

- La dedicación y entrega; que significa comprometerse mutuamente a trabajar juntos en el proceso de cambio de la relación.
- Comunicación; considerada como la expresión de los sentimientos que existen ya sean positivos y negativos y no dejar que se conviertan en resentimientos.
- La disolución de roles; se refiere a la no aceptación de roles y expectativas familiares, sociales y religiosas, sino más bien será una decisión de pareja el rol que cada uno de ellos decida adoptar.
- Convertirse en un yo separado; cuando cada uno de los miembros progresa de forma individual la pareja se enriquece aun más.

Por otro lado varios autores coinciden que para lograr establecer una relación de pareja feliz y adecuada es necesario que exista:

- Una demostración mutua de admiración
- Complicidad
- Hacer un balance positivo de la relación
- Ayudarse a ser independientes de sus actos
- Ser sinceros
- Huir de la rutina
- Mantener relaciones sociales
- Pedir de una forma adecuada demostraciones de afecto
- Cuidar los detalles que le agradan al otro
- Manifestar contractivamente los desacuerdos
- Mantener un espacio y tiempo exclusivo para la pareja
- Mantener un vida sexual satisfactoria
- Pedir perdón de forma sincera

Más allá de la importancia que tiene el mantener una relación de pareja adecuada también es importante evolucionar dentro de la misma, como puede ser pasar de una fase de noviazgo y posteriormente al matrimonio.

El noviazgo

El noviazgo es una etapa significativa en el crecimiento de toda pareja, puesto que tiene como finalidad descubrir ciertas cualidades, sentimientos, pensamientos, actitudes, conductas, así como identificar cuáles son sus valores, sus pasatiempos, además de conocer su estilo de vida, con la finalidad de conocerse y poder tomar una decisión para vivir más adelante juntos (Dorantes, 2005).

También, el noviazgo es visto como una relación transitoria entre dos personas, que tienden al matrimonio. Es la relación entre dos enamorados que desean conocerse mejor para ver si llegan a casarse.

Willi (1978), dice que la razón por la cual se establece una relación de parejas, es porque ambas personas suele tener problemas y conflictos de la misma clase y esto los hace sentir una gran atracción. De tal manera que al estar juntos buscan liberarse de sus temores vividos en la infancia, mas adelante si llegasen al matrimonio se espera que se liberen de la culpa que prevalecía hasta ese momento.

Por otra parte, Rage (1996) refiere que, para que se de una relación de matrimonio satisfactoria es necesario que desde el noviazgo haya un buen entendimiento, donde se vaya dejando poco a poco una postura infantil, egoísta y adquirir una actitud de crecimiento, que le permita aceptar a la otra persona como es, así como que uno de los principales objetivos del amor es encontrar el equilibrio, la autorrealización y por ende el crecimiento personal. Es una etapa muy importante de la vida con la característica principal del enamoramiento, que incluye varias actitudes:

- Pensamiento frecuente en la persona amada, que se presenta idealizada y maravillosa.
- Deseo de verse, de conversar, de reunirse. Deseo de agradar a quien se ama.
- Planificación intensa para conseguir los proyectos anteriores (agradar y encontrarse)
- Deseo de servir y buscar el bien del ser amado
- Sentimientos y emociones intensas ante la presencia real o imaginaria del ser amado

Durante la convivencia diaria, cada uno de los miembros comparten ciertas cualidades, habilidades, actitudes y sobre todo ciertas circunstancias basadas en la comunicación, confianza, empatía, solución de problemas, aceptación y compromiso, los cuales lograrán más adelante un mejor entendimiento, honestidad,

responsabilidad y madurez en la relación. Así mismo, es importante, que las parejas que conviven diariamente atiendan sus necesidades y construyan con el día a día una relación armoniosa y estable.

Díaz (2003), refiere que se debe de entender al matrimonio como un proceso dinámico, en el cual las parejas deben de entrar para lograr una permanencia en la relación y es a través de diferentes estadios que se va unificando tales como se presentan a continuación:

Estadio de luna de miel: El cual se caracteriza por mantener una relación altamente romantizada, idealizada y exclusiva, en esta etapa las diferencias que puedan llegar a surgir son minimizadas y las similitudes acentuadas, además de que dentro de la pareja puede existir los mismo valores, hábitos, sentimientos y pensamientos. La transición al siguiente estadio comienza cuando alguno de los dos se mueve a la diferenciación y es durante esta etapa que muchas parejas acuden a terapia. Finalmente cuando los dos compañeros están listos para dejar la fantasía de la perfección, comienzan a tratar sus diferencias y las expectativas del matrimonio pueden pasar al siguiente estadio.

El segundo estadio son las expectativas: Como pueden ser el vivir juntos, compartir responsabilidades, la resolución de problemas y el mantener la armonía dentro de la pareja. Cada compañero debe de ser capaz de cambiar las expectativas para adaptarse a los papeles necesarios para lograr metas mutuas y cumplir con las responsabilidades de la relación. Cuando los compañeros pueden reconocer y afirmar las diferencias de cada uno y su individualidad, ya pueden pasar al siguiente estadio.

El tercer estadio, se caracteriza por una mayor lucha de independencia, la cual es vista en algunas ocasiones como una lucha de poder. Durante esta etapa se pueden establecer límites dentro de una relación de pareja y se puede empezar a aceptar

los rasgos positivos y negativos del compañero y de un mismo.

El cuarto estadio representa los años intermedios del matrimonio, una de las etapas más estresantes para la pareja particularmente cuando hay hijos adolescentes en la familia. Parece ser la etapa para resolver los conflictos no resueltos del pasado. Es durante esta fase cuando surge la separación durante algún tiempo para después volver a estar juntos. Ya que tal parece que necesitan reencontrarse a ellos mismos para posteriormente reafirmar lo que siente el uno por el otro.

En el quinto estadio, ya hay una comprensión y aceptación de manera positiva por la lucha de la independencia, hay una mayor disposición para la toma de responsabilidades y de las propias necesidades, anhelos, pensamientos y sentimientos y aceptar el hecho de que cada uno es único y diferente.

Cuando las parejas reconocen y aceptan su interdependencia llegan al siguiente estadio que se conoce como un periodo de resolución donde existe una aceptación mutua, autonomía, la comunicación es mejor.

Durante el sexto estadio ambos integrantes se sienten plenamente aceptados, se considera como la etapa de crecimiento personal, ambos compañeros se sienten libres para explorar nuevas formas de realizarse, lo cual es considerado como los mejores años del matrimonio.

Willi (1978), refiere que la formación del matrimonio se da a través de cuatro fases que son las siguientes:

- 1) La fase de la formación de pareja estable; que se define por una búsqueda de identidad donde las relaciones son variables y poco duraderas, es mediante estas que los adolescentes y jóvenes empiezan a conocer sus límites y cualidades, lo cual puede elevar el sentimiento de estima. Es muy importante que antes de elegir a una pareja, se tenga un conocimiento claro de uno mismo. Así mismo es posible que durante esta fase surjan ciertos miedos como pueden ser, el miedo a las relaciones sexuales, a la pérdida de la identidad, a sentirse atado, miedo a

separarse de la familia y a las obligaciones y responsabilidades que dicho paso amerita.

- 2) Fase de reestructuración y producción del matrimonio; esta fase incluye los primeros años de la relación, es una fase muy activa y llena de cambios. Ya que la pareja debe de crear una nueva identidad, donde es necesario que ambos cedan y poder crear un equilibrio como pareja. Durante esta etapa hay una búsqueda y creación común, como pueden ser los acuerdos y las decisiones que toman juntos para llevar a cabo las tareas diarias. Otro aspecto interesante durante esta fase, es saber separarse de manera adecuada de la familia de origen, que en ocasiones se hace más difícil cuando surge el sentimiento de culpa. Y es normalmente durante esta etapa que vienen los hijos y todos los cambios que esto conlleva, como por ejemplo compartir el tiempo de pareja con los hijos y es con frecuencia el padre quien se siente desplazado.
- 3) Fase de la crisis de los años de la mitad de la vida; en esta fase suelen existir muy pocos objetivos en común y por lo tanto que hagan a la pareja mantenerse unida, se plantean la posibilidad de retomar todas aquellas cosas que en algún momento dejaron de hacer por la pareja ya que empiezan a sentir la sensación de vejez cada vez más cerca y también se da con mayor frecuencia la infidelidad, el cual lo toman como un intento de empezar de nuevo y sentirse más jóvenes. En el caso de las mujeres dejan de sentirse necesitadas principalmente por sus hijos, se sienten solas y abandonadas por el esposo. Es la fase mejor conocida para las mujeres como la fase del nido vacío, aunque para otras lo toman como una oportunidad para realizarse y retomar sus actividades que en algún momento dejaron. También es durante esta etapa que pueden darse cuadros depresivos y en donde se acude con mayor frecuencia a terapia de pareja.
- 4) La vejez; esta etapa en ocasiones, está asociada a la jubilación, a enfermedades o incluso a la muerte. Es esta fase el hombre entra en el reino de la mujer y por lo tanto se siente más dependiente de ésta, lo cual puede hacer que con frecuencia sienta cierta hostilidad hacia su pareja para mantener su sensación de individualidad y negar su dependencia.

En palabras del autor estas fases serian las ideales por las que todo matrimonio debería atravesar aunque existen excepciones como puede ser que una relación de pareja termine en divorcio, que exista infidelidad por parte de la mujer o de ambos y que exista un matrimonio sin hijos.

Gray (1995), menciona que para que pueda surgir una buena relación entre dos personas, es necesario crear una comprensión de las diferencias que hay entre hombres y mujeres. Así como aumentar la autoestima, la dignidad personal e inspirar una confianza mutua, responsabilidad, mayor cooperación y por ende más amor.

Por otra parte menciona que las relaciones de pareja no deben de ser de lucha, la tensión, el resentimiento y el conflicto solo surgen cuando no hay una comprensión mutua, de tal manera que mucha gente se siente frustrada en sus relaciones.

Además de conocer las diferentes teorías y etapas del proceso de construcción de una relación de pareja es también importante conocer como una relación de pareja sana se transforma en una relación de abuso donde puede existir chantaje emocional o en una relación de dependencia emocional.

El chantaje emocional, se da cuando existen ciertas características dentro de la interacción en una relación de pareja, tales como exigencia, resistencia, presión amenazas obediencia y reiteración (Forword, 2003). El chantajista puede amenazar con causar dolor o infelicidad al mismo tiempo que expresar su sufrimiento, trata de conseguir lo que desea a costa de lo que sea haciendo promesas, pone en una escala el amor que pueda sentir o dejar de sentir por su pareja en función a que cumpla con sus demandas. Cuando la otra persona cede lejos de sentirse bien se siente peor, mientras el chantajista comprueba que el presionar y hacer sentir culpable al otro es todo lo que tiene que hacer para obtener lo que quiera de la otra persona.

1.2 Dependencia emocional y pareja

La dependencia emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otra persona. La dependencia afectiva se da en personas que se han desarrollado en ambientes carentes de afecto y se han especializado en extraerlo de las personas difíciles (Etxebarria, 2005).

El dependiente reacciona de manera absurda cuando lo tratan mal, en lugar de desapegarse del agresor, se culpa así mismo del maltrato. Estos adictos sienten una necesidad afectiva extrema a lo largo de sus relaciones de pareja; siendo que dicho dependiente no lo es de la pareja sino más bien de su idea que tiene del amor, por lo cual se enganchara a cualquier tipo de relación sea estable o no. También sigue siendo dependiente incluso cuando esta solo o no tiene pareja, debido a que su patología provoca que busque a otra persona desesperadamente en cuanto pierde una; de hecho, una de las principales características de un dependiente de cualquier tipo es no poder estar solo.

Lammoglia (2006) dice que, la dependiente emocional a pesar de que en la mayoría de las ocasiones recibe maltrato por parte de su pareja, considera que no puede vivir sin él, así como se cree lo suficientemente fuerte para soportar el maltrato por parte de su pareja y no es capaz de ver que este maltrato podría llevarla a incluso a la muerte. A lo que Montalvo y cols. (2011), señala que la dependencia emocional, la persona dependiente necesita, que su pareja ya sea actual o ex-pareja le proporcione “seguridad, confianza, amor, afecto, felicidad, satisfacción sexual, protección, ánimo, hacerse sentir orgulloso y valioso, su compañía, apoyo, etc., para poderse sentirse bien y feliz consigo mismo. Ya que ante una escasa o falta de proporción de estos elementos por parte de la pareja o ex-pareja, el dependiente emocional podría llegar a experimentar sentimientos de enojo, rechazo, tristeza, depresión, etc. hacia sí mismo, por lo cual su autoestima sería sumamente baja y negativa.

Características de la dependencia emocional:

- a) La dependiente y los demás: Un dependiente busca desesperadamente la aprobación de los demás por lo que sufre mucho cuando se entera que le desagrada a alguien. Un ejemplo claro es que muchas mujeres dependientes sufren de trastornos alimenticios, lo cual es un signo desesperado por tratar de complacer a la sociedad en lo que se supone que se espera de una mujer físicamente. Cuando un dependiente encuentra pareja, la adicción se vuelve el centro de su existencia y todo lo demás queda a un lado; trabajo, amigos, familia. El dependiente se emociona exageradamente al principio de una nueva relación o cuando conoce a una persona con la cual ha flirteado; ella lo interpreta como un flechazo y vive pendiente de sus llamadas o imaginando como será el próximo encuentro, si es que lo hay. Por lo que en caso de que se de algo con esa persona muy pronto la dependiente necesitara estar en contacto permanente con dicha persona, debido a que por un lado siente una la necesidad emocional y por el otro le provoca una gran ansiedad pensar que puede perderlo. En la relación de pareja la dependiente acabara haciendo siempre lo que el otro quiere como medio para preservar la relación a toda costa, por lo cual se vuelven asimétricas o desequilibradas. Ya que uno de los componentes es quien domina en la pareja y el otro solo se preocupa de su bienestar, de hacer todo lo que la pareja desee, de magnificar y alabar todo cuanto haga. El dependiente idealiza a sus parejas y las escoge con ciertas características determinadas que ella misma no sabe identificar pero que le atraen como un imán; ególatras, con gran seguridad en sí mismos, fríos emocionalmente. Las relaciones de pareja atenúan su necesidad pero el dependiente nunca es un ser completamente feliz ni espera serlo porque su existencia es una sucesión de desengaños; es decir, el dependiente nunca ha conocido el verdadero amor ni el respeto, porque su propia personalidad atrae a individuos incapaces de sentirlos o manifestarlos. El dependiente siente pánico a las rupturas ya que cuando las ha vivido anteriormente las llevan a un estado depresivo. En otros casos niegan lo que está pasando, dice que “ solo es una crisis”, “ el necesita tiempo” y

constantemente llaman a la expareja o intentan encontrárselo por casualidad para reanudar la relación, mientras que una persona normal vive un proceso de duelo, la dependiente no conoce ese estado de apatía puesto que el tiempo que esta sin pareja vive en un estado de ansiedad que es todo lo contrario a la apatía.

b) La dependiente y ella misma:

- La dependiente no soporta estar sola consigo misma suele tener un miedo enfermizo a la soledad.
- Continuamente se siente triste e infeliz, por lo que sufre a menudo ataques de pánico, taquicardias, molestias estomacales, alergias y demás somatizaciones de la ansiedad.
- Sufre de baja autoestima y carencia afectiva; la autoestima consiste en el sentimiento valorativo de nuestro ser y de nuestra manera de ser y de quienes somos nosotros. Debido a esto, la dependiente no demanda el cariño o amor verdadero de su pareja porque ni si quiera lo siente por ella misma.

c) La dependiente y el sexo:

- Sexualmente le atraen las relaciones difíciles y que ofrecen un desafío; casados, gays, promiscuos, patanes, etc. Y considera aburridas a las personas que se interesan verdaderamente por ella.
- Confunden el miedo y la atracción sexual; utilizan el sexo para no ser abandonadas, se reafirman sexualmente porque creen que de esta forma nunca las dejarán por otra, ya que nadie es mejor que ella.
- Confunden sexo con sumisión; dan sexo a su pareja con la finalidad de satisfacerlo a él más que a ellas mismas. Muchas veces encuentran atractivas las prácticas sadomasoquistas.
- Confunden sexo y amor; creyendo que con la práctica se creará un vínculo estable, cuando en realidad es al revés el sexo se usa para tratar de revertir el hecho de que la pareja está mal o no funciona.

- Invierte mucha energía en el sexo; lo cual no es malo pero empieza a serlo cuando alguien se esfuerza para que cada encuentro resulte maravilloso y sus esfuerzos son en vano.

La sexualidad del ser humano, está integrada dentro de un conjunto de circunstancias vitales, estas pueden verse favorecidas o por el contrario las pueden dificultar y bloquearse (Jellouschek, 2005).

Castelo (2005) define a la dependencia emocional como una necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Es un deseo irresistible hacia el otro sin tener alguna razón en particular. Es concebir la vida siempre al lado de alguien al que se idealiza y se cree poderoso, por lo tanto su vida girará alrededor del otro.

Las relaciones de pareja que suele tener los dependientes emocionales, son de sumisión e idealización de la otra persona. Por lo que la dependencia emocional se considera un trastorno de la personalidad que se caracteriza por el establecimiento continuo de relaciones de pareja tan intensas como las adicciones.

Por otra parte Heathers (1955, citado en Pérez 2006) menciona que la dependencia interpersonal se divide en instrumental y emocional. La primera se caracteriza por una falta de autonomía, inseguridad, poca iniciativa, falta de capacidad para asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia, mientras que la emocional se limita a percibirse como una necesidad afectiva por el otro.

También existe otro tipo de dependencia llamada dependencia dominante, la cual se observa con frecuencia en los maltratadores, en la cual se ve una patología mixta en la que coexiste la necesidad afectiva propia de la dependencia emocional con una intensa agresividad hacia la pareja, de esta forma los dependientes dominantes, como su nombre lo dice, se caracterizan por tener relaciones de dominación en lugar de sumisión; sin por ello dejar de sentir dependencia hacia su pareja. Se puede

interpretar dicha hostilidad como una venganza por las carencias sufridas en la infancia. Dichos dependientes dominantes suelen estar representados por los hombres o lesbianas quienes de acuerdo con los roles que les asigna la sociedad deben mostrarse fuertes competitivos y poco sentimentales; por lo tanto, se sienten presionados para adoptar posiciones de fuerza y competitividad.

Los dependientes controlan, dominan e incluso humillan a su pareja pero detrás de esta superioridad se esconde una profunda necesidad y ansias de control del otro al que quieren siempre consigo y de manera exclusiva.

Martos (2003), menciona que en ocasiones la dependencia emocional se disfraza de amor o de amistad y crea cadenas tan sólidas que resulta casi imposible separarse de las personas con las que han establecido tales lazos. Puede estar disfrazarse de amor pero en realidad no lo es porque existe violencia y sufrimiento, puesto que el amor no genera sufrimiento sino felicidad. El amor significa vida no destrucción.

Romper con una relación de dependencia no es una labor fácil, puesto que hay que entender que no se trata de amor ni amistad, compatibilidad ni agradecimiento si no de una dependencia como tal.

Por lo tanto, será importante tomar conciencia que lo que le une a la otra persona no es amor. Cuando se disfraza el amor en angustia, culpabilidad, malestar y obsesión se vuelve una pesadilla, así mismo no solo es importante reconocerlo sino más bien romper con esa relación de dependencia.

Además de conocer algunas de las formas inadecuadas de vivir una relación de pareja es fundamental saber cuál es la manera sana de llevar a cabo una relación de pareja sana como es la interdependencia.

La interdependencia es una relación ideal donde cada uno de los miembros se da el derecho de ser quien es, cada uno aporta a la relación cierta riqueza y maduran mutuamente. Así como cada quien tiene su propio espacio (Barnetche, 2007).

También se denomina interdependencia al proceso donde se desarrollan ciertas necesidades que solo podemos satisfacerlas interactuando con otras personas como es la nutrición emocional; la cual debemos aprender a reconocerla y satisfacerla con la persona adecuada y en el momento adecuado, además de ser recíproco, a dicho proceso.

Tener una nueva mirada ante la vida, así como romper con todos aquellos círculos viciosos, ayudan a tener una mayor conciencia al momento de elegir una nueva relación de pareja (Thalman, 2010).

Al contrario de las personas que se consideran interdependientes, existe otro trastorno además de la dependencia emocional llamado codependencia, el cual se considera un problema exclusivo de las mujeres aunque no siempre es la regla, pero sin lugar a dudas existen muchas más mujeres que hombres codependientes, por tanto a continuación se verán algunos de los conceptos más utilizados para definir dicha enfermedad, algunas de sus principales características y por último como es que se va construyendo poco a poco un patrón codependiente.

CAPITULO 2. CODEPENDENCIA

Para Norwood (1985), el ser una persona codependiente significa permitir que el comportamiento de otra persona me afecte y estar obsesionado por controlar y cambiar dicho comportamiento. Por lo cual el codependiente suele olvidarse de sí mismo para centrarse en los problemas del otro ya sea su pareja, un familiar, un amigo, etc. Debido a esto es muy común que se relacione con gente problemática, justamente para sentirse necesitado. De tal manera que el codependiente, al preocuparse por el otro, olvida sus propias necesidades y cuando la otra persona no responde como espera, se frustra, se deprime e intenta controlarlo aún más.

Otras definiciones más comunes, dichas por mujeres codependientes consideran que el ser codependiente, es “el mantener una relación sentimental con una persona alcohólica o drogadicta”. También es considerado como un problema psicológico que se presenta en casi todas las personas que conviven con un alcohólico o que son adictas a otras sustancias químicas, por lo cual se consideran codependientes aquellas personas que permanecen junto a una pareja que las explota, que abusa de ella en varios aspectos, que organiza su vida en base a las necesidades y deseos de su pareja aunque no resulten satisfactorios para ellos mismos. En ocasiones, se define a la codependencia como una serie de rasgos de personalidad los cuales surgen cuando dicha persona procede de una familiar alcohólica, con dependencia a drogas o bien que se encuentran dentro de un ambiente familiar sumamente estresante y conflictivo. Así mismo se piensa que dicha enfermedad, es predominante en las mujeres que en hombres.

Barnetche (2007), define a la codependencia como una enfermedad que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar en forma positiva en una relación.

Subby (2002, citado en Barnetche 2007) denomina a la codependencia como una condición emocional, psicológica y conductual que se desarrolla como resultado de

la exposición prolongada y la práctica de una serie de conductas opresivas que impiden la expresión abierta de los sentimientos así como la discusión directa de los problemas personales e interpersonales.

En síntesis, la codependencia consiste en estar total o casi totalmente centrados en una persona, un lugar o en algo fuera de nosotros mismos. La codependencia se caracteriza por una negación inconsciente de nuestras emociones, la cual es una respuesta humana natural a situaciones a las que no podemos hacerles frente o que no podemos permitirnos sentir. Se origina en la niñez, dentro de un ambiente familiar no sano. Es una forma de protegerse. La cual en algunas ocasiones es un proceso inconsciente y necesario para la supervivencia en determinadas circunstancias. Por lo que un codependiente tendrá que aprender a establecer límites funcionales y a relacionarse de forma sana con las demás personas.

2.1 Características de la codependencia

Además de tener una clara definición acerca del concepto, también es importante conocer cuáles son sus principales características; siendo las más representativas las siguientes:

Beattie (2005), menciona que las personas codependientes se enfrentan a cinco principales dificultades:

- a) El no tener niveles adecuados de autoestima.
- b) El no poder establecer límites funcionales.
- c) El no asumir y expresar su propia realidad.
- d) El no ocuparse de sus necesidades y deseos.
- e) El no saber experimentar y expresar su realidad con moderación.

a) Dificultad para experimentar niveles adecuados de autoestima

Los codependientes tienen dificultades con su autoestima en uno o dos extremos. En uno de los extremos la autoestima es baja o nula; se piensa que uno vale menos que los otros. En el otro extremo hay arrogancia y grandiosidad se piensa que uno es alguien especial y superior a las otras personas.

En el primer caso el origen de la autoestima baja empieza cuando el niño aprende por parte de sus cuidadores que él es “menos que”, dichos mensajes pasan a formar parte de la opinión que el niño tiene de sí mismo, cuando dichos niños llegan a la adultez es poco probable que se consideren valiosos.

Por otro lado, algunos sistemas familiares disfuncionales les enseñan a los niños que ellos son superiores a las otras personas, con lo cual les inculcan una sensación de poder. No les ayudan a ver y a corregir sus errores, tampoco les hacen saber su propia imperfección y hacerse responsable de ella.

También se dice que los codependientes no poseen autoestima sino estima exterior, la cual se basa en cosas externas como: su apariencia, el dinero que ganan, el empleo que tienen etcétera.

La estima exterior se basa en el propio desempeño (lo que logra o lo que no logra) o en la opinión o en la conducta de otras personas. El problema consiste en que la fuente está fuera de uno mismo y por lo tanto es vulnerable. Cambios que están más allá del propio control, ya que se puede perder esta fuente exterior de estima en cualquier momento de modo que se trata de algo frágil y poco confiable.

Bucay (2002), menciona que la autoestima significa la capacidad de evaluarse o valorarse a sí mismo y que básicamente consiste en saber que soy lo que verdaderamente soy.

Satín (1998), dice que la autoestima es un proceso de juicio personal, que permite a las personas concluir que son dignas y valiosas, sin embargo en el caso de las personas codependientes no se perciben como tal y por lo tanto, carecen de este valor.

b) *La dificultad para establecer límites funcionales*

Los sistemas de límites son vallas invisibles y simbólicas que tienen como propósitos:

- Impedir que la gente penetre en nuestro espacio y abuse de nosotros.
- Impedirnos a nosotros entrar en el espacio de otras personas y abusar de ellas.
- Manifestar de manera adecuada nuestro sentido de quienes somos.

Sin embargo, por el hecho de crecer o desarrollarse dentro de una familia disfuncional, pueden surgir cuatro tipos básicos de deterioro en cuanto al establecimiento de límites: 1) Ausencia total de límites: Las personas con límites inexistentes no advierte en absoluto que están siendo objeto de un abuso o que ellas mismas son abusivas. Les cuesta decir que no o protegerse. Permiten que los otros se aprovechen de ellos en términos físicos, emocionales, sexuales o intelectuales sin un claro conocimiento de que tienen derecho a decir “basta, no quiero que me toquen” o bien “yo no soy responsable de tus sentimientos, pensamientos y conductas”. Un codependiente sin límites no solo carece de protección, sino que tampoco puede reconocer el derecho de otra persona a tener límites con él. Entonces traspasa los límites de las otras personas, sin advertir que está haciendo algo inadecuado.

2) Límites dañados: Un sistema de límites dañados presenta “agujeros” ya que a veces o con ciertos individuos; las personas con límites dañados no pueden decir

que no, o simplemente no establecen ningún límite, por lo cual, les resulta difícil cuidar de ellos mismos.

3) Muros en lugar de límites: Un sistema de muro pretende reemplazar los límites intactos, y suele estar constituido por cólera o miedo. Las personas que usan un muro de cólera comunican de modo verbal y no verbal el mensaje de que “si te acercas a mi o dices algo sobre esto o aquello, explotaré” Quienes emplean el muro de miedo se apartan de los otros para estar a salvo. Las otras dos clases de muro son el muro del silencio y el muro de palabras. La persona que utiliza el muro del silencio se queda callada y no emite un campo energético de emociones, trata de pasar inadvertida y comienza a observar lo que sucede en lugar de participar. Por el contrario quienes emplean el muro de palabras a menudo hablan si detenerse aun cuando alguien más intenta intervenir, realizando algún comentario o cambiando de tema.

4) Oscilaciones entre muros y ausencia de límites: también es muy común que una persona pase en cualquier momento de un tipo de muro a otro, aunque siempre manteniéndose invulnerable detrás de las paredes.

Zagury (2004), dice que **“nadie puede respetar a sus semejantes si no aprende cuáles son sus límites, lo que incluye comprender que no es posible hacer siempre todo lo que se desea en la vida” (p.17).**

Así mismo, menciona que la importancia que tiene el aprender a vivir con límites, radica en aprender a ser felices, a respetar y cumplir las reglas básicas de la vida y especialmente, si se aprender a amar al otro y a uno mismo, así como que es de vital importancia, que los límites se enseñen desde la niñez.

Por lo tanto poner límites significa:

- Enseñar que todos tienen los mismos derechos.
- Enseñar que existen otras personas en el mundo.
- Entender que los derechos acaban donde comienzan los derechos del otro.
- Decir “sí” siempre que sea posible, y “no”, siempre que sea necesario.

- Ser conscientes de que muchas cosas puede hacerse y otras no.
- Enseñar al niño desde pequeño a tolerar pequeñas frustraciones, para que en un futuro pueda superar los inconvenientes de la vida con equilibrio y sensatez.
- Desarrollar la capacidad de ser paciente.
- Saber discernir entre lo que es una necesidad y un deseo.
- Comprender que el respeto a la privacidad no significa falta de cuidado o atención, ni carencia de acompañamiento.
- Enseñar que a cada derecho le corresponde un deber y sobre todo dar un buen ejemplo como padres.

Si desde la niñez los padres cimientan en sus hijos el valor que tiene vivir con límites funcionales, por ende será mucho más fácil que al llegar a la adultez sea personas más sensatas que posean límites para ellos mismo y en sus relaciones respecto a los demás.

c) La dificultad para asumir la realidad

Los codependientes manifiestan muy a menudo que no saben quiénes son. Para experimentar y poder expresar la realidad será necesario tomar conciencia de la misma. Beattie (2005), menciona que la realidad se define en cuatro aspectos: el cuerpo, lo que parecemos y cómo funcionan nuestros cuerpos; el pensamiento, como damos sentido a los datos recogidos, los sentimientos, nuestras emociones y la conducta, lo que hacemos o no hacemos.

A los codependientes les cuesta asumir todas o algunas partes de estos componentes, en los siguientes términos:

El cuerpo; se tienen dificultades para ver con exactitud el aspecto físico o tomar conciencia de cómo funcionan el cuerpo

El pensamiento; les cuesta trabajo reconocer sus pensamientos y si lo hacen, no saben comunicarlo.

Los sentimientos; les resulta difícil reconocer lo que sienten o experimentan emociones abrumadoras. A lo que Goleman (1995), menciona que los sentimientos tormentosos o desagradables no deben de negarse para sentirse todo el tiempo contento, sino más bien reconocerlos y hacer algo con ellos y sobre todo no permitir que se presenten con mayor frecuencia que los positivos.

La conducta; tienen dificultades para tomar conciencia de lo que hacen ya sea bueno o malo así como para asumir su conducta y las posibles consecuencias de la misma.

d) Dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos

Todos tenemos necesidades básicas como el comer, vestir, tener un lugar para vivir, las cuales en un principio son cubiertas principalmente por nuestros progenitores y posteriormente se nos enseña a cubrirlas por nosotros mismos.

De igual manera existen necesidades que solo podemos satisfacerlas interactuando con otras personas, como es la nutrición emocional, la cual se debe aprender a reconocerla y satisfacerla con la persona adecuada y en el momento adecuado, además de ser recíproco; a dicho proceso se le llama interdependencia.

Otra parte importante además de las necesidades son los deseos, los cuales se pueden dividir en grandes y pequeños; los deseos pequeños son en realidad preferencias que cuando se satisfacen nos brindan placer y los deseos grandes nos aportan realización; por ejemplo el tener cierta profesión.

Los codependientes tienen dificultades para reconocer y satisfacer sus deseos por lo cual ante dicha problemática puede reaccionar de la siguiente manera:

- Ser demasiado dependiente: conocen sus necesidades o deseos pero esperan que alguien más se haga cargo de ellos.
- Ser antidependiente: reconocen que tienen deseos pero tratan de satisfacerlos por ellos mismo y son incapaces de aceptar ayuda o la orientación de alguna otra persona. Por lo cual prefieren carecer de las cosas necesarias o deseadas antes de ser vulnerables y pedir ayuda.
- No perciben sus deseos ni sus necesidades, aunque los tengan no son conscientes de ellos.
- Confunden los deseos con necesidades; saben lo que quieren y lo obtienen, pero no saben lo que necesitan.

El hecho de que las personas no atiendan adecuadamente a sus deseos y necesidades suele estar relacionado con una sensación de baja autoestima. Así como es importante cubrir las necesidades y los deseos; de igual manera es importante aprender a diferenciar entre uno y otro.

e) *Dificultad para experimentar y expresar nuestra realidad con moderación*

Una de las características principales de los codependientes es que no saben ser moderados con otra persona así como que suelen siempre estar en los extremos; por ejemplo; estar totalmente comprometidos o totalmente desapegados.

Dicho síntomas se puede apreciar en los siguientes aspectos:

Cuerpo: muchos codependientes se visten sin medida (estrafalarios) en el otro extremo ocultan su cuerpo con ropa holgada desde el cuello hasta los pies; esta característica suele estar presente en personas que han sido víctimas de abuso sexual, incesto o acoso sexual.

Otros aspectos físicos pueden ser una extrema delgadez o la obesidad; el esmero o dejadez en el cuidado personal.

Pensamiento: los codependientes piensan en términos de blanco o negro, correcto o incorrecto por lo que reconocen muy pocas zonas grises o términos medios.

Sentimientos: tienen dificultades para reconocerlos y comunicarlos, sus emociones son débiles o inexistentes o están representadas por un carácter explosivo o angustioso. Además de que pueden mostrar cuatro tipos de realidad emocional:

- La realidad de los sentimientos adultos: es una respuesta emocional auténtica y madura al propio pensamiento, dichos sentimientos por lo general son moderados y determinan que uno se sienta centrado dentro de uno mismo.
- La realidad de los sentimientos inducidos por otro adulto se le conoce como empatía; sin embargo, en los codependientes dicha empatía (ponerme en el lugar del otro) trasciende más allá y suelen relacionarse con personas que niegan que sus sentimientos los perturban, no los reconocen, o son muy intensos al grado que dejan que les afecte a ellos mismos.
- Sentimientos congelados: Experimentan muy poca emoción o ninguna, solo brindan una seguridad aparente. Una de los posibles orígenes de dicho problema puede estar en la niñez, ya que pudo haber sufrido maltrato físico y/o verbal por expresar sus sentimientos por lo cual aprenden a reprimirlos o callarlos.
- Sentimientos transportados de niño al adulto: Los niños también absorben sentimientos tales como la vergüenza, la ira, el miedo y el dolor, dichos sentimientos permanecen dentro del niño hasta la adultez.

Por lo tanto es, de suma importancia aprender a reconocer la diferencia entre los cuatro tipos de sentimientos, para lograr una pronta recuperación.

Norwood (1985) refiere que existen diferentes características que definen a las personas codependientes entre las cuales las más representativas son las siguientes:

- Proviene de un hogar disfuncional que no satisfizo sus necesidades emocionales.
- Proporciona afecto en forma desmedida a aquellas personas que consideran necesitarlo debido a las carencias que tuvieron durante su infancia.
- Buscan parejas emocionalmente inaccesibles a quienes intentan cambiar por medio de su amor.
- Le temen al abandono por lo cual hace cualquier cosa para evitar que su relación se disuelva.
- Debido a que están acostumbradas a la falta de amor en sus relaciones de pareja se esfuerzan demasiado y ponen todo de su parte para complacer.
- Asumen más del cincuenta por ciento de la responsabilidad, la culpa y los reproches en sus relaciones.
- Debido a la falta de estima no creen merecer la felicidad por lo cual consideran que deben ganarse el derecho a ser felices.
- Sienten una gran necesidad de controlar a sus parejas debido a la falta de seguridad propia.
- Idealizan a sus parejas y se basan más en cómo pueden cambiarlos que en lo que son en realidad.
- Son adictas a los hombres y al dolor emocional.
- Son más propensas a tener algún tipo de adicción a las drogas, alcoholismo, a la comida etc.
- Se ocupan de los problemas de los demás para evitar ocuparse de los propios.
- Poseen una mayor tendencia a tener episodios depresivos por lo cual tratan de evitarlos teniendo relaciones inestables las cuales les proporcionan una mayor excitación.
- No se sienten atraídas por aquellas personas que se muestran amables, estables confiables y que se interesan por ellas si no todo lo contrario.

Las personas que aman demasiado tienen poca consideración por su integridad personal en una relación amorosa, por lo cual dedican todas sus energías a cambiar las conductas o los sentimientos de la otra persona mediante manipulaciones desesperadas (Norwood, 1985).

Además de conocer la definición y las características de la codependencia también es importante saber cómo es que surge o se va construyendo poco a poco dicha enfermedad, por lo tanto será importante conocer los patrones a seguir.

2.2 Patrones de codependencia

En la mayoría de los casos refieren que la codependencia surge desde los estilos educativos con los cuales son criados los hijos, o bien en hogares disfuncionales en donde los padres en ocasiones no manejan de manera adecuada las principales características en un niño como pueden ser la vulnerabilidad, la imperfección, la inmadurez y la dependencia, las cuales sino se manejan de manera adecuada pueden formar más tarde un adulto carente de autoestima o el otro extremo una persona arrogante y sentirse superior a los demás.

También, en algunas ocasiones puede existir abuso por parte de los padres hacia sus hijos, como hacerles reproches por su falta de madurez, el ser demasiado dependientes y no ser perfectos, por lo cual más adelante los menores pueden perder el sentido de valía, por lo tanto, dichos padres lo que realmente demuestran es que no cuentan con límites propios y en ocasiones pueden llegar a asignar responsabilidades mayores a un menor de edad o irse al otro extremo sobreprotegiéndolos y creerlos incapaces de realizar cosas sencillas o básicas de autocuidado, debido a esta situación y como mecanismo de defensa el niño adopta rasgos disfuncionales.

Otro tipo de abuso puede ser que al demandar mayores responsabilidades en los niños, dañan a su niño interior, el cual es considerado como una fuente eterna que acompañara a la persona a lo largo de toda la vida, es en pocas palabras la esencia innata con la que se nace (Bradshaw, 2005).

De acuerdo con lo anterior lo más común, es que un niño que se desarrolla dentro

de un núcleo familiar sin límites crezca sin ellos, lo cuales lo pueden volver un adulto agresivo y violento que no mida las consecuencias de sus actos. O ser un adulto tímido, inseguro, carente de estima y dejarse violentar por otra u otras personas, porque finalmente sus padres no le enseñaron a defenderse y protegerse.

Pia (2005), menciona que el niño desde su nacimiento, es cien por ciento dependiente de sus progenitores para cubrir sus necesidades básicas y deseos, las cuales posteriormente en las familias funcionales, les enseñan a los niños a cubrirlas poco a poco y en caso de ser necesario pedir ayuda a la persona adecuada sin sentir culpa ni vergüenza.

Por el contrario cuando un niño se desarrolla en un ambiente disfuncional puede que crezca siendo demasiado dependiente, antidependiente o que no sepa percibir sus propias necesidades y deseos por lo cual estos menores pueden presentar tres tipos de abuso;

- a) Los padres le resuelven todo al niño no dejándolo intervenir en nada y permitirle que se equivoque y aprenda de sus errores por lo tanto más tarde será dependiente incapaz de valerse y cuidarse así mismo.
- b) El niño es atacado cuando expresa alguna necesidad, por lo cual aprenderá que es malo expresar sus necesidades y deseos.
- c) El niño es ignorado por completo, por lo tanto los padres no cubren dichas necesidades y deseos.

De tal manera, estos menores durante su adultez seguirán manteniendo los mismos patrones de conducta, por ejemplo ser incapaces de cubrir sus necesidades básicas como el prepararse algo de comer, lavar y plancharse la ropa, asear el espacio en donde duermen etc. a menos que lo haga la mamá o la esposa en el caso de los hombres, por el contrario, también pueden irse al otro extremo ser personas totalmente independientes, tanto que para ellos el pedir ayuda por más insignificante que parezca, les provoca molestia e incluso los avergüenza y les hace sentir mal, el

no tener el control de la situación y finalmente pueden crecer sin saber reconocer

Familia disfuncional	Familia funcional
No se hablan las cosas	Comunicación abierta
Represión de sentimientos	Expresión libre de sentimientos
Ausencia de reglas	Reglas establecidas
Relaciones viciadas	Respeto a las personas
Manipulación y control	Respeto a la libertad de cada uno de los miembros de la familia
Falta de valores	Presencia de valores
Actitudes rígidas	Flexibilidad de criterios
Atmosfera desagradable	Atmosfera agradable
Enfermedades frecuentes	Gente sana
Relaciones dependientes	Independencia y crecimiento
Envidia y desconfianza	Confianza y amor

cuáles son sus necesidades y deseos.

Barnetche (2007) refiere que el desarrollo de la codependencia se inicia dentro de las familias disfuncionales y hace una comparación entre los estilos educativos de una familia funcional y disfuncional

Otras características de las familias disfuncionales son:

- No existe libertad para hablar las cosas y la poca comunicación que existe es superficial solo se tratan las cosas indispensables
- No se expresan libremente los sentimientos por miedo al rechazo
- Surgen constantes conflictos por la carencia de reglas establecidas
- El ambiente familiar suele ser tenso

- Las cosas se obtienen a través de la manipulación o la imposición
- Se establecen relaciones de dependencia, las cuales no permiten el crecimiento y madurez de los miembros de la familia
- Se establecen relaciones de envidia y desconfianza

Por otra parte, no solo el crecer o desarrollarse dentro de una familia disfuncional, hace que surjan más tarde, personas adultas con rasgos de codependencia, sino también, gran parte de este problema es fomentado por la sociedad en donde se educan a las mujeres para ser sumisas, serviciales, abnegadas y complacientes, por el contrario, los hombres deben mostrarse siempre fuertes, sin mostrar sus sentimientos ni emociones y por supuesto sin adoptar algún rol femenino.

Más allá de la construcción de la codependencia es muy común asociar como un síntoma más de dicha enfermedad algún tipo de adicción.

2.3 La codependencia y las adicciones

La palabra adicción es sinónimo de dependencia. Una de las razones por las cuales las personas adquieren dichas dependencias es porque el objeto como tal puede producir una fuente de placer intensa.

Valleur (2005), menciona que la dependencia como tal tiene dos principales componentes:

- a) Se es dependiente cuando no se puede dejar de hacer una cosa (conducta) o dejar de usar una cosa (sustancia)
- b) Cuando esa sustancia o conducta se transforma en el centro de su existencia.

Por otra parte, May (2000), refiere que cuando se buscan una adicción es con la firme intención de sentir una sensación de bienestar de forma inmediata, es una liberación momentánea de un enorme vacío que siente dicha persona, un alivio a su

dolor y una falsa sensación de poder. Aunque después de dicho efecto momentáneo que puede dar una adicción la persona termine sintiéndose aislada, desamparada y vacía, es así como surge el ciclo adictivo en donde la persona empieza a sentir miedo, rabia, dolor, vergüenza, fuera de control y buscara aliviar todo eso con su adicción.

De tal manera, se puede decir que se utilizan las adicciones, para evitar enfrentarse a la vida y tratar de llenar el vacío que se puede estar sintiendo. May (2000), menciona que dentro de las adicciones, ya sean químicas, físicas o emociones, se distinguen dos tipos básicos; las de activación a través de las cuales se busca energía, potencia, estimulación, y las de saciedad en las cuales se busca la satisfacción. También puede existir una variación entre una y otra, es decir que una persona adicta oscile entre una adicción de activación y otra de saciedad o bien que tenga más de una adicción.

Algunos autores han definido a la dependencia emocional y a la codependencia con una adicción al amor así como que suelen existir casos en donde una persona codependiente también puede tener alguna otra adicción como puede ser a las drogas, al alcoholismo, a los trastornos alimenticios, al sexo, a los juegos etc., aunque no siempre es una regla.

Dorantes (2009), menciona que en ocasiones es común que la persona a la que está ligada la codependiente presente problemas de adicciones como puede ser al alcohol, a las drogas, trastornos alimenticios, etc., pueden sufrir de alguna enfermedad física e incluso mental.

Una vez revisado el tema de la codependencia, es también importante buscar un tratamiento a través del cual pueda solucionarse dicho problema, por lo cual se abordaran como primer punto los grupos de autoayuda tales como alcohólicos anónimos, codependientes anónimos etc. así como será muy importante combinarla con terapia individual.

CAPITULO 3. ALTERNATIVAS DE INTERVENCIÓN

Actualmente existen muchas opciones de intervención para personas codependientes como son los grupos de autoayuda tales como; codependientes anónimos, alcohólicos anónimos, al-anón, comedores compulsivos, adictos anónimos a las relaciones, entre otros más. En dichas instituciones trabajan principalmente con el programa de doce pasos de alcohólicos anónimos, enfocado a la problemática en cuestión. Sin embargo algunas personas deciden tomar de manera paralela una terapia individual, en donde el tratamiento está en función de la corriente psicología a la cual pertenezca el especialista, con el objetivo de lograr una pronta recuperación en el paciente.

3.1 Grupos de autoayuda

El grupo iniciador de los grupos de autoayuda es el llamado alcohólicos anónimos, el cual se origino en Estados unidos de América en 1935 por Bill W y el médico Robert Smith. Ambos eran enfermos alcohólicos los cuales se percataron que al compartir sus experiencias con otras personas les ayudaba a controlaban el impulso de beber.

Dicho programa está basado en los 12 pasos que el enfermo a de seguir para ser capaz de superar la adicción o la enfermedad. La funcionalidad de dicho programa son las terapias de grupo así como que se les recomienda utilizar la psicoterapia ocupacional.

Actualmente A.A. se describen de la siguiente forma:

Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni

cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. Alcohólicos Anónimos no está afiliado a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

Su programa de los doce pasos, ha sido tomado por otras asociaciones de autoayuda como es el caso de Al-Anon, grupos de familiares de alcohólicos, que nace casi al mismo tiempo que Alcohólicos Anónimos y es fundada por las esposas y otros familiares de los primeros miembros de Alcohólicos Anónimos y que al día de hoy forma una numerosa comunidad. Otra de las comunidades que han aplicado exitosamente el programa de los pasos son Neuróticos anónimos, Narcóticos Anónimos y otras comunidades más.

En los Grupos de Familia Al-Anon se considera que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación.

En Al-Anon tienen como fin común ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Dicho trabajo lo llevan a cabo practicando los Doce Pasos, dando la bienvenida y ofreciendo consuelo a los familiares de los alcohólicos y comprendiendo y animando al alcohólico.

Por otro lado, Codependientes Anónimos es un grupo de hombres y mujeres cuyo propósito es desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de forjar relaciones sanas y satisfactorias. Castellanos (2009) menciona que al incorporar los principios del programa, se vuelven cada día más honestos con ellos mismos y respecto a su comportamiento como codependientes. Recurren a los Doce Pasos y a las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Ya que esto constituye los principios del programa y sirven de guía para forjar relaciones honestas y satisfactorias con ellos mismos y con los demás. En CODA, cada uno de

los integrantes aprende a construir un puente que los conecta con un Poder Superior, según lo conciben y se le concede a los demás el mismo privilegio.

En la página principal de codependientes anónimos (www.codaenespanol.org) mencionan que algunos de ellos fueron criados en un entorno familiar donde existían adicciones; sin embargo para otros no fue así.

Una forma en la que los codependientes en recuperación se definen y perciben es la siguiente: “nos hemos dado cuenta de que en nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada y que proviene de un sistema familiar con distintos grados de disfuncionalidad. Todos hemos experimentado el trauma doloroso del vacío de nuestra niñez y de las relaciones que hemos desarrollado a lo largo de nuestras vidas.

Hemos intentado utilizar a los demás, como nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros propios hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar, y también como una manera de compensar por las pérdidas emocionales de nuestra niñez. En algunos casos, nuestras historias personales también incluyen otras adicciones a las cuales hemos recurrido para tratar de lidiar con nuestra codependencia.

Todos hemos aprendido a sobrevivir en la vida, pero en CODA estamos aprendiendo cómo vivir la vida. Mediante la aplicación en nuestras vidas diarias y en nuestras relaciones presentes y pasadas de los Doce Pasos y de los principios de vida que hallamos en CODA, experimentamos una liberación de nuestros propios estilos autodestructivos de vida.

Al incorporar activamente el programa de Codependientes Anónimos en sus vidas, pueden alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad”.

A continuación se describe brevemente los doce pasos de codependientes anónimos los cuales son una adaptación de los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos:

1. Admitimos que éramos impotentes respecto al poder sobre los otros y sentimos que nuestra vida se había vuelto ingobernable. La principal característica de los codependientes es tratar de controlar el comportamiento del otro o tratar de rescatarlo todo el tiempo, por lo tanto el primer paso es aceptar que tengo un

problema puesto que no me corresponde resolver la vida de terceras personas.

2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría repararnos y devolvernos el equilibrio. Sin lugar a dudas todos necesitamos creer en un poder superior sin importa el nombre que se le quiera dar, simplemente el hecho de creer que se puede salir adelante por mas difícil que parezca puede aliviar a cualquiera.

3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de él. "Señor hágase tu voluntad".

4. Sin temor hicimos un minucioso examen de conciencia; significa que por primera vez se deje de pensar en los demás y centrarse en uno mismo, es decir recapitular todo aquello tanto bueno como malo que se ha hecho en el aspecto personal, social y espiritual. La forma más común de llevar a cabo este paso es escribir una historia de vida plasmada sobre papel.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otros seres humanos la naturaleza exacta de nuestros errores. La confesión es la mejor solución para cumplir con el primer aspecto y respecto al segundo dentro de los grupos hay personas especialmente con las cuales se pueden desahogar contando sus más íntimos secretos sin que sean juzgados, criticados o etiquetados, con ellas mismas se puede hablar acerca del enojo y resentimiento que se trae desde hace tanto tiempo

6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter. Esto significa que es necesario darse cuenta de que algunas de las cosas que se hicieron anteriormente lejos de ayudarlos, los han dañado profundamente tanto a ellos como a otras personas.

7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas, si es la humildad es la base para la funcionalidad del programa.

8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.

9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño o perjudicado a un tercero. Pedir perdón puede ser un buen paso, dejar la soberbia a un lado también podría ayudar así como ser honesto y responsables de nosotros mismos

10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas en el momento de reconocerlas. La parte más difícil del programa es que cuando se equivocan o recaen será necesario decirlo y afrontar las consecuencias.

11. Buscamos a través de la oración y 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. Habiendo logrado el despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros codependientes, y practicar estos principios en todas nuestras acciones. Es decir que así como un buen día alguien llevo a nosotros y nos tendió la mano para salir delante de igual forma a manera de gratitud que mejor que pasar el mensaje a alguien que lo necesite. Además de aplicarla el programa con nosotros mismos día a día.

Finalmente todos los grupos de autoayuda tienen como fin común lograr una pronta recuperación en los enfermos, en sus familiares y en las personas con las que habitualmente conviven. Y específicamente en el caso de codependientes anónimos poder construir relaciones de pareja sanas y aprender a ser feliz y libre.

3.2 Intervención psicológica

Sin duda alguna dentro de la terapia individual que puede tomar una persona codependiente existen numerosas teorías psicológicas por las cuales se puede abordar dicha problemática y al mismo tiempo numerosas técnicas terapéuticas, sin embargo analizaremos la terapia Gestalt:

Gestalt es un término alemán, dicha palabra se traduce a veces como “forma”, siendo así la Teoría de la Gestalt, que significa teoría de la forma. Desde una perspectiva global “holística” , la terapia Gestalt aspira al mantenimiento y desarrollo de ese bienestar armonioso y no a la curación o reposo de un problema en concreto, así como que la terapia Gestalt valora el derecho a la diferencia y a la originalidad de cada ser (Ginger, 2005).

En pocas palabras es un proceso que fomenta el crecimiento y la toma de conciencia acerca de los problemas que se tienen y dicho proceso será necesario antes de eliminarlo.

La terapia Gestalt es una terapia perteneciente a la psicología humanista o (Tercera fuerza), la cual se caracteriza por no estar hecha exclusivamente para tratar enfermos, sino también para desarrollar el potencial humano. También se define a la gestalt como una psicoterapia que se ocupa de resolver asuntos pendientes por lo que puede considerarse como una ciencia que trata del organismo humano y sus relaciones dentro de un contexto único.

Fritz Perls, Laura Perls y Goodman fueron los iniciadores de la Psicoterapia Gestalt, en los años cuarentas del siglo pasado. Su base está en la filosofía existencialista, en la teoría de campo, en la psicología de la Gestalt, retoma algunos puntos del Psicoanálisis, entre otras teorías y enfoques psicológicos.

Shibley (1995), menciona que la terapia Gestalt les ayuda a las personas a darse

cuenta de que existen posibilidades a su disposición y les proporciona la energía necesaria para ir hacia ellas.

Los principios de la Gestalt están basados en:

El aquí y ahora : Vivir y sentir el presente, vivir y sentir la realidad, siendo esto uno de los principios más importantes y a la vez difícil de mantener en la terapia gestáltica, ya que los pacientes suelen centrarse mas en el pasado, por lo cual será labor del terapeuta hacer consciente al cliente del ahora, lo cual lo puede lograr planteándole preguntas tales como ¿Qué está pasando ahora en ti?, ¿De qué tienes conciencia ahora?, ¿Qué estás sintiendo en este instante?

Melnick y March Comp. Woldt (2007) mencionan que, el principio de vivir el aquí y el ahora en la terapia Gestalt se debe a que vivir en el presente abarca al pasado, al mismo tiempo el presente tiene una gran influencia sobre el futuro. Por lo tanto, la principal razón por la que la Gestalt se basa en el vivir el aquí y el ahora es debido a que se tiene la creencia que finalmente los cambios se dan en el presente.

El darse cuenta es otro proceso central de la terapia Gestalt que tiene como finalidad darse cuenta de lo que sucede en el encuentro entre paciente y terapeuta, es decir estar consciente de lo que se siente, se piensa, se cree y se recuerda, (es el cliente quien ha de darse cuenta de lo que le pasa). Sólo se necesita ser consciente para cambiar "si se quiere". Puesto que está basado en el principio de que si se quiere cambiar habrá que reconocer los comportamientos disfuncionales antes de iniciar el proceso.

Aceptar lo que uno es: No buscar ídolos, no aceptar los "deberías", ser responsable de los propios actos.

Enfatizar en el cómo o en el para qué más que en el porqué. ¿Cómo me siento? ,

¿Cómo me siento en esta situación? , ¿Cómo me siento ahora? , ¿Para qué estoy haciendo esto? , ¿Para qué me sirve sentirme de este modo?

De esta manera la persona toma conciencia de sus sentimientos corporales y sensoriales así como que se hace consciente de lo que está sucediendo o el porqué de lo que no está sucediendo y, a la vez, también se hará consciente de sus necesidades y, más importante aun, podrá cubrir en ese mismo momento dicha necesidad para poder pasar a otra cosa.

Desafortunadamente las personas codependientes no se aceptan como son sino todo lo contrario, de ahí alguna de las razones por las cuales acepta el maltrato y el abuso, porque su enfermedad no les permite aceptarse tal cual son y vienen cargadas de culpas, resentimientos, falsas creencias tales como: ¡Una buena mujer es aquella que ayuda a su pareja a resolver sus problemas!, ¡Todas las mujeres deben mostrarse vulnerables y sumisas ante su pareja!, ¡A los hombres no les gustan las mujeres que muestran más valor, carácter y seguridad que ellos!, ¡El amor se sufre pero se disfruta!

Todas estas frases compradas son sinónimos de que crecemos con la idea errónea de que en todas las relaciones de pareja hay problemas, dependencias, violencia, infidelidad etc., en donde el propósito del terapeuta será hacer consciente al usuario de esto, e ir dejándolas a un lado y centrarse o preguntarle y ¿Tú que piensas? ¿Cómo crees que son las relaciones de pareja?

De tal manera que la finalidad será hacerle ver al otro que la felicidad, la estabilidad y el crecimiento personal no está en nadie más que en ella misma.

Otra característica de la terapia Gestalt es el no murmurar, lo cual tiene como finalidad fomentar la expresión directa de lo que se piensa o se dice de otras personas, impidiendo de esa manera que se produzca la murmuración y más aun si dichas personas se encuentran presentes en ese momento. La murmuración suele

surgir cuando no se pueden manejar los sentimientos hacia la otra persona, por lo tanto, al utilizar dicha regla se confrontan aquellos sentimientos que se tratan de evitar y a la vez se le obliga a la persona a ver lo que hay detrás de estos, permitiendo así la comunicación, el ser directo y a la vez honesto.

También, es importante el uso de la primera persona, puesto que una de las fortalezas de la terapia Gestalt es como se ha mencionado el asumir la responsabilidad de nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones: el cliente no tiene que ocultarse usando un sujeto colectivo. Por ejemplo, al decir "los jóvenes bebemos mucho" en vez de "yo bebo mucho" se hace uso del plural, y por lo tanto se desvía la responsabilidad personal.

El terapeuta Gestalt tiene la función de guiar al cliente para que se haga consciente de su situación (el darse cuenta). Hay una interacción de yo, tú, nosotros; se rompe la dicotomía médico-paciente. El cliente se expresa tanto verbalmente como con gestos y movimientos.

Por otro lado Martín (2006), menciona que las técnicas que se utilizan dentro de la psicoterapia Gestalt están basadas en lo que se denomina reglas y juegos, siendo las reglas muy pocas, las cuales se establecen desde el principio de la terapia y servirán para facilitar la interacción entre el paciente y el terapeuta.

También se dice que las técnicas dentro de la terapia Gestalt en ocasiones son vistas como juegos los cuales tienen como finalidad hacer conscientes los sentimientos, las emociones y las conductas. Dichos juegos tienen como finalidad ayudar al paciente a tomar conciencia de lo que hace, dice, piensa y siente y a la vez facilitar su proceso de maduración.

Salama (2004), menciona que las técnicas que se aplican en la psicoterapia Gestalt pueden dividirse en dos grandes áreas interdependientes entre sí, las supresivas y expresivas, las cuales son definidas de la siguiente manera:

Las supresivas sirven para dejar de hacer lo que sea necesario, para descubrir la experiencia que se oculta detrás de una determinada actividad, como pueden ser:

- Experimentar el vacío: Llevar a la persona a no evitar sus sensaciones o huecos.
- Descubrir los debeísmos: Los introyectos son creencias falsas que no le pertenecen al individuo.
- Encontrar las formas de manipulación: Descubrir cuáles son las de cada uno y aprender a evitarlas para facilitar un contacto pleno.
- Saber formular preguntas y respuestas. En palabras de Salama toda pregunta tiene un anzuelo al final que sirve para manipular.
- Darse cuenta que cuando se está demandando o exigiendo, es una respuesta que favorece vivir anclado en la infancia.

Dentro de las expresivas se reúne la energía suficiente para hacerle frente al “darse cuenta del paciente” ya sea intensificando la atención o exagerando la acción deliberadamente como se muestra a continuación:

- Expresar lo no expresado: Puesto que el silencio oculta la necesidad por temor a ser y a enfrentar.
- Terminar o completar la expresión: Cuando la figura está incompleta.
- Buscar la dirección y hacer la expresión directa. Es importante observar los movimientos más simples del paciente y exagerarlos ya que en ocasiones esto hace que la persona pueda decir claramente lo que desea.

Grad (1998), menciona que muchas veces el miedo y la duda nos impiden ver la realidad y tal parece que esto es algo que ocurre muy a menudo con las personas codependientes, puesto que en la mayoría de las ocasiones no asumen su realidad. Menciona que muchas veces en este sentido del darse cuenta, se crean resistencias al cambio, las cuales, son mecanismos que se utilizan para sustraer el dolor, por ejemplo a sentirse rechazados y no amados, tales como, la proyección, deflexión, introyección, retroflexión y confluencia. La proyección consiste, en atribuir a los

demás los sentimientos y deseos propios. Se trata en general de sentimientos y deseos “vergonzosos”, que no se quieren reconocer como propios, pues muchas veces no coinciden con la imagen que se tiene de uno mismo. Introyección; es una forma de sentir, de juzgar, de valorar que se ha tomado de alguien más y que suele ser conveniente para evitar conflictos, los cuales se toman de alguien que con frecuencia son los padres, los cuales se integran al comportamiento sin nunca asimilarlos y por lo tanto, las introyecciones pueden llegar a formar parte de la personalidad. La retroflexión, consiste en hacerse a uno mismo lo que se desearía hacerle a los demás, por ejemplo un niño que es regañado por su madre, puede golpearse contra la pared, cuando en realidad siguiendo este principio sería a su madre a quien en realidad quisiera golpear. La confluencia; cuando una persona no distingue sus límites y los de su entorno esta en confluencia. La confluencia es patológica cuando se hace crónica, la persona no puede decir lo que ella misma es, así mismo tampoco puede decir lo que son los demás, no sabe dónde termina ella y donde comienzan los otros. Al ser incapaz de determinar las fronteras entre sí misma y los demás no puede entrar en contacto con nadie y por el mismo motivo tampoco puede alejarse de nadie. Una persona que se encuentra en confluencia crónica, bloquea sus necesidades, sus emociones y sus actividades, es una confusión total, hasta que ya no es consciente de lo que quiere hacer y de la forma en la que se está impidiendo hacerlo.

Todos estos mecanismos dentro de la terapia Gestalt tienen como finalidad la el poder identificarlos y asimilarlos, la cual es necesaria para poder desarrollarse personalmente. Puesto que la mayor parte del trabajo en la Gestalt consiste en hacer la toma de conciencia en el paciente de todo aquello que ha dejado de asimilar en él y que solo lo ha llevado a dar respuestas estereotipadas a cualquier situación.

Por otra parte Woldt (2007) menciona que algunas de las técnicas más utilizadas en terapia Gestalt son:

Técnica del dialogo, de la silla vacía o silla caliente. Esta consiste en hacer dialogar

con las distintas partes que se oponen en el individuo y en poner en contacto aquellas otras que se niegan o se rechazan. Con esta técnica la persona va entablando un diálogo entre ambas partes hasta que las integra y las hace suyas, al igual que también puede desarrollarse un dialogo entre el paciente y una persona significativa para él. De tal manera que el paciente va adquiriendo la habilidad de reincorporar partes suyas proyectadas en otros así como ponerse en el lugar del otro.

Asuntos pendientes: Son todos aquellos sentimientos y emociones no resueltos, que no han podido ser expresados porque la persona no se ha atrevido o no ha tenido la oportunidad de expresarlos en momento en que surgieron o tomó conciencia de ellos; por lo tanto será parte de la terapia que cuando el paciente logre identificar algunos de estos asuntos pendientes se le pedirá que los complete. Por ejemplo a través de sus sentimientos agresivos amorosos o de cualquier tipo; sin embargo, no siempre el paciente acepta de primera instancia, ya sea porque le cueste trabajo despedirse de una persona o terminar con una historia o simplemente puede ser por miedo al dolor, a la soledad o al vacío. Para poder trabajar con los asuntos pendientes se hace una especie de encuentro con la persona con la que el paciente se encuentra enganchada, se le pide que exprese los sentimientos que guarda hacia la otra persona y que en algún momento no ha podido expresarlos, como pueden ser dolor, resentimiento, rabia, amor etc. y una vez que ya no tiene nada que expresarle, se le pregunta si ya esta listo para despedirse y se procede hacer el proceso para la despedida, lo cual el terapeuta puede deducir si el paciente ya está listo por el tono de voz, la postura y por lo convincente que pueda escucharse durante el proceso.

Perls (2004), menciona que “una de las principales fuentes de malestar psicológico en la gente es producida por los asuntos inconclusos”, los cuales aparecen cuando una persona se siente dolida, enojada o resentida con otra persona y no encuentra la forma de superar esos sentimientos, esto repercute en la persona de manera negativa puesto que al evitar el cierre de esa experiencia incompleta gasta gran parte de su energía, lo cual hace que en consecuencia, se sienta desgastado para poder hacerle frente a nuevas situaciones a las cuales se enfrenta.

Además, menciona que los asuntos inconclusos son una consecuencia del amor no expresado, la culpabilidad no resuelta, las acciones del pasado no aceptadas etc.

Cuando las personas no actúan adecuadamente para hacer un cierre, no pueden olvidar las acciones que han ocurrido en el pasado o no aceptan la situación como es, son incapaces de funcionar de forma sana y enérgica.

La forma en la que se abordaran los asuntos inconclusos en la terapia Gestalt, consistirá en vivenciar la formación y cierre de la figura, actualizarse en el sistema de valores, adquirir sabiduría, poder y amor, ser responsable, autentico y lo más importante establecer un buen contacto consigo mismo y con el entorno. Una persona sana es capaz de identificar lo que necesita y luchar con todas sus fuerzas para conseguirlo.

Hacerse responsable: Esta técnica se basa en el continuo de conciencia, por ejemplo cuando el paciente expresa algo que le está sucediendo, se le puede decir que añade a esa percepción “ Y me hago cargo de ello” por ejemplo “ me doy cuenta de que mi voz es tranquila y me hago responsable de ello”. De esta manera se pretende que la persona deje de echarle la culpa a los demás de su estado o de sus problemas y así mismo tiene la oportunidad de hacer algo por si mismo para cambiar o disminuir sus consecuencias. A partir de esta experiencia tendrá que aceptar que lo que le ocurre es porque hace o deja de hacer algo y que el resultado es el producto de sus acciones.

Juego de roles: Ocurre muchas veces que ciertas percepciones que se tienen ante ciertas cosas, pueden ser simples proyecciones. Esta técnica sirve para descubrir conflictos internos y se pretende que el paciente actúe cierta situación y se le pide si se identifica con alguna de esas características.

El ritmo contacto retirada: La conducta es un proceso dinámico que va cambiando de

acuerdo a sus necesidades, toda persona en determinado momento tendrá necesidad de apartarse del contacto, esto en la terapia Gestalt no se le conoce como resistencia sino como una necesidad del organismo de contacto-retirada. Por ejemplo, cuando el paciente quiere retirarse se le pide que cierre los ojos y se vaya en fantasía a cualquier lugar o situación en la que se sienta seguro, tras describir la situación se le pide que abra los ojos y vuelva al grupo. Este mecanismo se suele ocupar para recuperar la energía que se va apagando con el tiempo o el aburrimiento, el cual es considerado al igual que la crítica como dos formas de retirarse e indican carencia de recursos para vivir y experimentar las vivencias que dichas situaciones le provocarían al paciente.

Ensayo teatral. Es una preparación interna de los roles que habitualmente se representan ante la sociedad para mantener a salvo una imagen y un estatus social. Por ejemplo, el miedo que las personas pueden presentar para hablar en público, puede solo ser un temor a no desempeñar un buen papel, lo cual pueden estar detrás el miedo a ser rechazado o a no hacerlo bien desde el punto de vista de la propia persona.

Además de tomar terapia individual también es importante acompañarla con una terapia de pareja la cual, en palabras de Woldt (2007) menciona que cuando una pareja acude es importante determinar si se trata de una búsqueda de enriquecimiento, para crecer personalmente o simplemente para liberarse del sufrimiento. Por lo cual uno de los principales objetivos del tratamiento podría ser resolver los conflictos que están produciendo dolor en la convivencia de pareja. Dicha intervención estará enfocada en encontrar nuevas formas de interactuar o comunicarse de una manera más sana; por lo tanto, el experimentar es la base de todas las intervenciones y le sirve al terapeuta para ir verificando el cambio que se va dando entre los integrantes de la pareja. Por ejemplo, el terapeuta puede redirigir el diálogo de un miembro de la pareja hacia el otro cuando utilizan al terapeuta como interlocutor y una vez que se da la interacción entre la pareja, el terapeuta puede apoyar con una comunicación no verbal, como podría ser alejarse un poco de la

pareja y evitar observarlos mientras interactúan; es decir, desviar la mirada de manera sutil. Sin embargo la terapia Gestalt de pareja varía de un terapeuta a otro y dependerá de los conceptos teóricos que posee cada terapeuta.

Zinker (1994, citado en Woldt, 2007) menciona que dentro del trabajo con parejas es importante verlos como una unidad de tratamiento, a lo cual lo llamaron “organismo racional”, por lo cual, es necesario referirse a ellos con frases que los involucren a ambos, tales como “nos damos cuenta de que ustedes dos” o “ustedes dos son”; tales frases sirven a la pareja para reconocerse a sí mismos como pareja. Al mismo tiempo Zinker menciona que es de vital importancia reconocer dentro de la pareja un sistema de igualdad entre ambos.

Otro problema significativo al cual se enfrentan las parejas, y podría ser al mismo tiempo una de las causas más comunes por las que acuden a recibir terapia es, las crisis en la relación de pareja, las cuales en palabras de Salama (2004) son definidas como un desequilibrio significativo en el curso de una relación. Para poder superarlas será importante desarrollar o resolver los siguientes puntos:

- Reconocer que existen.
- Analizar cómo se iniciaron.
- Expresar la molestia que sienten.
- Responsabilizarse cada quien por la parte que le corresponde.
- Disculparse y recibir las disculpas del otro.
- Perdonar y perdonarse.
- Aprender de la experiencia.

Ya que en palabras de Salama (2004), si no se cumple con los puntos anteriores, el resultado será el resentimiento y la separación, así como que sobra decir que la palabra crisis es sinónimo de crecimiento.

Una vez mencionados los principios básicos, las reglas y algunas de las principales

técnicas que se emplean dentro de la psicoterapia gestáltica, es importante dejar claro que en dicha terapia lo que se pretende es lograr que el paciente sea un participante activo y responsable, que aprenda a experimentar, a observar y a realizar su propias metas sirviéndose de sus propios esfuerzos. Que asuma la responsabilidad de su conducta y que trabaje para lograr tal cambio (Salama, 2004).

De tal manera que el rol del terapeuta es ser participante; es decir, observar la conducta del paciente en “el aquí y el ahora”. Por lo cual se pretende que al finalizar el tratamiento el paciente aprenda a ser independiente, asumir su propio proceso de vida haciendo uso de los recursos que posee, para estar en completa armonía consigo mismo así como con las personas que lo rodean.

Finalmente, retomando tanto los principio y algunas de las técnicas por las cuales se rige la terapia Gestalt, podemos decir que, el principal objetivo de la terapia Gestalt será lograr que el usuario haga contacto con las emociones, ideas y pensamientos que lo llevan a ser codependiente de la otra persona a través de diferentes técnicas de contacto y logro de conciencia, ya que será de gran importancia tener los recursos necesarios para poder romper con esos vínculos codependientes y no necesariamente tendrá que dejar, en este caso, a su pareja de la cual es codependiente, sino más bien irá enfocada a que la persona sepa que su felicidad y bienestar no depende del otro sino de ella misma y que al mismo tiempo puede tener autonomía, libertad y ser autosuficiente sin necesidad de estar o tener una pareja.

CONCLUSIONES

Retomando las partes fundamentales del presente escrito, se puede concluir que la codependencia es una enfermedad que se caracteriza por una excesiva preocupación de resolverle la vida a otra persona, llámese familiar, amigo, pareja. Las principales características que la definen de acuerdo con lo revisado, son: la falta de estima, ausencia de límites en todo tipo de relaciones, dificultad para asumir su realidad, dificultad para reconocer sus deseos y necesidades, entre otras.

El objetivo central fue conocer cómo es que se construye la codependencia en las relaciones de pareja y que tipo de intervención psicológica desde el enfoque gestaltista, puede recibir una persona. Se encontró que desde dicha perspectiva, no se puede generalizar que la codependencia sea un patrón repetitivo; es decir, que hijos de parejas codependientes vayan a formar más tarde parejas codependientes por aprendizaje. Sin embargo, sí se refleja una falta de conciencia para poder cubrir sus necesidades más básicas, el exigir y mantener respeto hacia ellos mismos y hacia los demás, o simplemente tener conciencia de que la vida de cada persona es propia y no se puede resolver la de nadie más; así mismo, es común encontrar en dichas personas cierta tendencia a repetir la misma forma de relacionarse, a esto que se le conoce como la compulsión a la repetición, y por tal motivo, es muy común que la persona codependiente, al terminar con una relación de este tipo, llegue a formar otra relación igual de difícil.

Es común ver, por ejemplo, que una mujer que vive con un alcohólico, al morir su pareja, su codependencia no termine, ya que lo más probable es que busque engancharse a otra relación enfermiza.

Las personas codependientes carecen de habilidades para poder ser asertivas, no saben decir no, se encuentran llenas de frustración por no poder cambiar al otro,

depositan expectativas demasiado elevadas en su pareja y son sumisas e inseguras.

La Gestalt, le ofrece al usuario a ubicarse y darse cuenta que ha construido relaciones que le han llevado al fracaso, pero que finalmente puede reprogramarse y cambiar su metodología, confrontar al usuario y hacer conciencia de ¿ahora qué va a hacer? tomando como referencias las experiencias pasadas y ayudándole a reinventarse por decirlo de alguna manera, a través de diferentes técnicas como hacerse responsable de sí mismo, dejar las culpas, romper con sus tabúes y falsas creencias, es decir a construirse.

También, en ocasiones, la codependencia se define como una creencia adquirida acerca de lo que debe o tiene que ser una relación de pareja. Esto se puede aprender culturalmente de manera indirecta sin ir tan lejos, todo el tiempo se pueden ver y escuchar mensajes como en el caso de las telenovelas, donde se muestran a las protagonistas como mujeres desvalidas y mártires abnegadas, que capítulo tras capítulo sufren por conseguir a costa de lo que sea, el amor de su pareja; es decir, muestran el mensaje de que las mujeres deben ganarse “el derecho a la felicidad”.

De tal manera, que sería importante aprender desde una temprana edad, específicamente en la adolescencia, a identificar cuando se está en una relación de abuso y de violencia, con la finalidad de dejar de fomentar estas mismas y darlas por terminadas. Al mismo tiempo que sería necesario cambiar todas esas falsas creencias desde el núcleo familiar, tales como “las mujeres están para servir al hombre”, “pues es el hombre que dios me mando”, “Dios sabe porque hace las cosas”, “Es la cruz que te toca cargar”, etc. Y más bien enseñarles a los niños a tener y mantener niveles adecuados de estima, el aprender a poner límites, el cimentar valores, para que posteriormente crezcan con la idea de que lo normal, es que solo por el hecho de ser seres humanos se tiene el derecho a vivir feliz, a poder elegir con quien se quiere estar y sobre todo a mantener relaciones de pareja sanas. De igual forma si todas las personas tuvieran clara, entendida y asimilada la siguiente frase, “El amor no tiene por qué doler y si te duele es porque no es amor”,

se podrían ahorrar tanto, desgaste físico, psicológico y emocional.

Hoy en día, es muy común encontrarse con la idea de que el valor que tiene una mujer, está en función de ciertos estereotipos físicos y sociales, lo cual también es un tabú, lo cual lejos de ayudar, solo las limita más.

Aunque se presume que en la actualidad, las mujeres son más liberales, que se encuentran en situación de igualdad e incluso que son más capaces para desarrollar ciertas actividades o puestos mejor que los hombres, tal parece que en cuestiones emocionales y de pareja todavía siguieran ancladas, teniendo que pedir la aprobación de su pareja. Digo aprobación porque muchas veces la mujer decide y actúa “en función de”, por ejemplo, cuando es soltera de acuerdo a lo que mande el padre y cuando se casa, en función de lo que opine o diga el marido, y entonces la pregunta es ¿dónde queda la liberación femenina?, porque hoy en día siguen tan llenas de prejuicios y dudas para poder decidir por ellas mismas y con temores.

Posiblemente, se deba a que desde el hogar tanto la familia, llámense abuelas, madres, tías, etc., y la misma sociedad, se empeña en vender la idea de que una buena mujer o esposa es aquella que se dedica en cuerpo y alma a su pareja, se preocupa por él, lo complace en todo, lo atiende cómo se merece, etc., solo por mencionar algunas de las frases ya hechas que pasan de generación en generación, entonces tal parece que aquella mujer que no cumpla con las características anteriores está destinada al fracaso matrimonial o en el peor de los casos hacer una solterona.

Por otra parte, además de recibir terapia psicológica individual, también juegan un papel muy importante los grupos de autoayuda. Tal es el caso de **Codependientes anónimos**, los cuales trabajan con un programa de doce pasos y doce tradiciones, en donde el principal objetivo es enseñarles a las personas a construir relaciones sanas y libres, tanto con ellos mismos, como con los demás. Así mismo, consideran una forma de terapia el compartir con los miembros del grupo sus propios problemas

y experiencias, y al hablarlos consideran que estos pueden ser de gran ayuda para otras personas. Al mismo tiempo creen que mientras permanecen en el grupo, van creciendo poco a poco y al compartir sus experiencias con los demás les sirve para ayudar a liberarse de sus ataduras emocionales del pasado y a controlar su compulsión en el presente.

Finalmente la labor del psicólogo es ayudar a la persona a darse cuenta que si rompe con un vínculo afectivo o con una relación el mundo no se le va a acabar y que finalmente la persona solo es responsable de su propia vida y de la de nadie más. El aprender a ser autónomo, el vivir su propia experiencia de vida, el aprender que la gente que está a su alrededor está de paso, así como el ser consciente que cada quien decide cómo vivir su vida y construir su realidad.

Y al mismo tiempo, sobra decir, que implica un gran trabajo por parte de la persona codependiente pero también de cada ser humano en general, tanto para dejar a un lado todas esas creencias preservadas culturalmente y tener el valor y el poder para reinventarnos.

BIBLIOGRAFIA

Alberoni Francesco (1997). *Te amo*. Madrid: Gedisa.

Barnette Pous María Esther (2007). *Quiero ser libre, no sufra más sea usted mismo*. México: Patria S.A. de C.V.

Beattie Melody (1999). *Ya no seas codependiente: Como dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de uno mismo*. México: Promexa.

Beattie Melody (2005). *Libérate de la codependencia*. Magala: Sirio. S. A.

Bradshaw, J., Woodman, M. y Jung, C. (2005). *Recuperar al niño interior*. Barcelona: Kairos.

Brander Nathaniel (2003). *El poder de la autoestima*. México: Paidós.

Bucay Jorge (2002). *De la autoestima al egoísmo*. México: Océano.

Cabada Castro Manuel (1994) *La vigencia del amor: afectividad, hominización y religiosidad*. Madrid: San Pablo.

Castanedo Celedonio (2004). *Laura Persl. Viviendo en los límites*. (3^a. Edición) México: Plaza y Valdez S. A. de C. V.

Castello Blasco Jorge (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Ed. Alianza S.A.

Curiel Castelazo Cristina (2005). De amores y desamores. En: Rossi Luisa. *Relaciones de pareja retos y soluciones*. México: Editores de textos

Mexicanos.

Deneuve Paul (2001). *Amor y sexo*. México: Grupo editorial lumen. Buenos-aires.

Díaz Morfa José (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. Madrid: Desclee de broower.

Dorantes María A. (2005). *Manual didáctico. Como mejorar mi relación de pareja: La aceptación, confianza, empatía, búsqueda de acuerdos y el compromiso aplicados a la comunicación funcional*.

Eichenbaum E. I. y Orbach. S. (1989). *¿Qué quieres las mujeres?* Madrid: Revolución.

Etxebarria Lucia (2005). *Ya no sufro por amor*. Madrid: Martínez roca.

Fernández Ana teresa. (2007). *Terapia Gestalt, historia, teoría y práctica*. México: Manual moderno.

Forward Susan (1993). *Cuando el amor es odio. Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos*. México: Grijalbo.

Forward Susan y Frazier Danna (2003). *Chantaje emocional*. México: Diana.

Ginger Serge (2005). *Gestalt el arte del contacto: una perspectiva optimista del conocimiento humano*. Barcelona. RBA.

Goleman Daniel. (1998). *La inteligencia emocional*. México: Javier Vergara.

González David (2009). *Armonía para tu vida*. México: Palacios.

Grad Marcia (1998). *La princesa que creía en los cuentos de hadas*. Barcelona-España: Obelisco.

Gray John (1995). *Los hombres son de marte, las mujeres son de venus*. Buenos Aires- Argentina: Océano Atlántida.

Jellouschek Hans (2005). *Los riesgos de la vida en pareja: como compaginar amor, familia y profesión*. Sal terrae: Santandera.

Johnson Sue (2008). *Abrázame fuerte. Siete conversaciones para un amor duradero*. Argentina: Urano.

Lammoglia Ernesto (2003). *El amor no tiene por qué doler*. México: Grijalba S.A. de C.V.

Lamomoglia Ernesto (2006). *El triángulo del dolor*. 2da. México: Debolsillo.

Martín Ángeles (2006). *Manual práctico de la psicoterapia Gestalt*. Bilbao: Desolee de brower. S.A.

Martín Ángeles y Vázquez Carmen (2005). *Cuando me encuentro son el capitán Garfio no me engancho: la práctica en psicoterapia Gestalt*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Martínez Jesús Miguel (2006). *Amores que duran y duran y duran. Claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. México: Pax.

Martos Rubio Ana (2003). *¡No puedo más! Las mil caras del maltrato psicológico*. España:Mc. Graw. Hill.

May Dorothy (2000). *La dependencia controladora. La dependencia sumisa*. Madrid:

Desclee de brouwer S.A.

Mellody Pia, Wells Miller Andrea y Miller J. Keith. (2005). *La codependencia; Qué es, de donde procede, como sabotea nuestras vidas. Aprende hacerle frente.* Barcelona: Paidós.

Montalvo Reyna Jaime, Nápoles Rodríguez O., Espinosa Salcido M. y González Montoya S. (2011). Efectos cualitativos de una técnica de PNL en la dependencia emocional de pareja. En: revista electrónica de psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala Universidad Nacional Autónoma de México. Vol. 14 no.1.

Norwood, Robin (1985). *Las mujeres que aman demasiado.* Buenos aires argentina: Vergara.

Pérez Testor Carles (2006). *Parejas en conflicto.* México: Paidós. Barcelona Buenos Aires.

Pietro Daniel (2003). *La dependencia afectiva.* México: Diana.

Rage Átala Ernesto (1996). *La pareja: elección, problemática y desarrollo.* México: Plaza y Valdez.

Rage Átala Ernesto (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia.* México: Plaza y Valdez.

Rojas Marcos (2003). *La pareja rota.* Madrid: Espasa Calpe S. A.

Sally Stephen (2005). *Tu pareja perfecta. Guía práctica para descubrir afinidades y compatibilizar con tu otra mitad.* Barcelona: Océano Ámbar.

- Santin H. L. (1998). Autoestima y fracaso escolar. En L. Aragón (1998) *Dislexia fundamentos teóricos, evaluación y tratamientos*. México UNAM-FES Iztacala.
- Shibley Hyde Janet (1995). Traducción de Pablo Manzano. *Psicología de la mujer. La otra mitad de la experiencia humana*. España: Morata.
- Thalman Yves Alexandre (2010). *Otro flechazo. Cómo liberarse de la tiranía de las repeticiones amorosas*. Barcelona, España: Obelisco.
- Troya Estela (2000). *¿De qué está hecho el amor? Organizaciones de la pareja occidental, entre el siglo XX y el siglo XXI*. Buenos aires Argentina: Tumco.
- Valleur Jean Marc y Matysiak Claude. *Las nuevas adicciones del siglo XXI. Sexo pasión y videojuegos*. Barcelona: Paidós.
- Viejo Teresa (2007). *Pareja ¿fecha de caducidad?* España: Martínez roca.
- Willi Jurg (1978). *La pareja humana: relación y conflicto*. Madrid: Morata, S.A.
- Willi Jurg (2004). *Psicología del amor. El crecimiento personal en la relación de pareja*. Barcelona: Herder.
- Woldt Ansel L., Kent State University y Toman Sarah. M. traducido por Lic. Acuña Fernández Ana Teresa (2007). *Terapia Gestalt, historia, teoría y práctica*. México: el manual moderno.
- Zagury Tania (2004). *Límites sin trauma*. Buenos Aires Argentina: Editorial del nuevo extremo, S. A.