

" UNIVERSIDAD "
" " NSURGENTES "

" Plantel Xola "

" LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON "
" INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-25 "

" CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
PRESENTES EN UN GRUPO DE MUJERES
CODEPENDIENTES "

" T E S I S "

" QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE: "
" LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA "
" PRESENTAN: "

" C. " MARCIA " CASTELÁN ROJAS "
C. " DAMARIS YASGEL SANTIAGO DOMINGUEZ "

" CUGUQT: LIC. ANA MARIA EUSEBIO HERNÁNDEZ " "

" MÉXICO, D.F. "

" 2012! "



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS DE MARCIA

Gracias a Dios.

Por acompañarme en toda mi vida, por darme la fortaleza en mi corazón e iluminar mi mente para poder tomar buenas decisiones y llegar a este momento.

Gracias a mis padres.

Betito y Adelita Q.D.P. por darme la vida, por su amor, comprensión, cariño incondicional, por su motivación y consejos de que no hay imposibles, por los momentos buenos y no tan buenos por guiarme por el buen camino en la vida, por impulsarme siempre para poder lograr mis metas donde se encuentren siempre los recuerdo con amor.

Gracias a mis hermanos.

Olinka, Alfredo, Magdy, Gerardo, Maricruz, Gregory, Migue y Blanca por compartir todos los momentos buenos y difíciles, por su cariño comprensión sus consejos, sugerencias, opiniones los cuales han sido un aprendizaje que me han hecho crecer como persona y tener otra perspectiva de la vida.

Gracias a mi esposo.

Luis por tu amor, cariño, comprensión, por escucharme, por tus consejos, por compartir los momentos buenos este viaje de mi vida, por compartir sus conocimientos que me han ayudado de aprendizaje y crecimiento, por motivarme a ser mejor tanto personal, como profesional y por el apoyo para poder lograr este proyecto.

Gracias a mis amigos y compañeros.

A todos los aprecio mucho por su apoyo, por compartir experiencias durante toda la carrera por ayudarme a madurar y crecer y todo lo que me han brindado en diferentes momentos de mi vida a las psicólogas (os), Cristina, Diana, Rosario,

Cecy, Manuel, Chela, Isaac, René, también a Elsy, Isaac, Paty, Maribel, Nancy, Fermín, Hugo, Alma y, Angélica gracias por su apoyo y comprensión.

.

Gracias a mi asesor.

Maestro y Psicólogo Luis Carrillo, por su paciencia, consejos, opiniones conocimientos y asesoría los cuales me sirvieron de gran utilidad para poder lograr y realizar la “tesis” la cual contribuye a mi desarrollo profesional.

Gracias a todos mis maestros.

A mis revisores los Maestros y Psicólogos Miguel Ángel, Brian, Yolanda y Ana María, también les agradezco mucho su comprensión, paciencia, conocimientos y consejos que me sirven de mucho aprendizaje para mi desarrollo profesional y para poder terminar mi tesis, también mi agradecimiento a todos los que participaron durante toda mi carrera ya que gracias a sus conocimientos y apoyo he logrado esta meta.

AGRADECIMIENTOS DE DAMARIS

Mi agradecimiento más sincero y profundo va dirigido a **DIOS** por todas las bondades que he recibido y a todas aquellas personas que me han ayudado a aprender, durante los años de mi vida que he dedicado en la realización de esta tesis.

No obstante quiero darle las gracias de forma muy especial a mi familia, particularmente a mi padre **Miguel Ángel Santiago V.** Y a mi madre **Adela Domínguez Blas.** Por sus ánimos y dedicación constante, pero sobre todo por su apoyo, amor y comprensión, "Los amo".

A mí **Ángel.** De la guarda que siempre ha estado presente en los momentos más importantes de mi vida, gracias por todo su apoyo humano y técnico que me ha brindado para el crecimiento de mi desarrollo personal y profesional, "Te amo".

Por otra parte expresar, también mi agradecimiento a los asesores que participaron en la elaboración de esta tesis, **Lic. Luis Fernando Carrillo, Lic. Miguel Ángel Medina, Lic. Yolanda Santiago Huerta y Lic. Brian Limón.** Por el tiempo, paciencia y sabiduría que en todo momento me han dedicado a lo largo de mi preparación, con mi admiración y respeto más profundo.

"La vida es larga cuando es miserable, pero breve cuando es feliz."
Eurípides

INDICE

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO 1. “LA PAREJA HUMANA”.....	8
1.1 HISTORIA DE LA RELACIÓN DE PAREJA.....	8
1.2 CONCEPTO DE LA PAREJA.....	10
1.3 CICLO VITAL DE LA PAREJA.....	11
1.4 ELECCIÓN DE LA PAREJA.....	12
1.5 MECANISMOS INCONSCIENTES QUE INTERVIENEN EN LA ELECCIÓN DE PAREJA.....	18
1.6 CONCEPTO DE AMOR.....	20
1.7 FACTORES QUE INFLUYEN POSITIVAMENTE EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	22
1.8 FACTORES QUE INFLUYEN NEGATIVAMENTE EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	25
1.9 ROL SOCIAL Y ROL FEMENINO.....	30
1.10 LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA.....	30
CAPITULO 2. ASPECTOS GENERALES DE LAS ADICCIONES Y LA PAREJA.....	32
2.1 ETIMOLOGÍA DE LA ADICCIÓN.....	32
2.2 ORIGEN HISTÓRICO DE LA ADICCIÓN.....	32
2.3 CONCEPTO DE ADICCIÓN:.....	33
2.4 CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN.....	36
2.5 TIPOS DE ADICCIÓN.....	40
a) MECANISMOS DE DEFENSA.....	43
b) SIGNOS Y SINTOMAS DE LA ADICCIÓN.....	44
2.6 ADICCIÓN A LAS PERSONAS.....	44
2.7 CONCEPTO DE ADICCIÓN A LA PAREJA.....	46
2.8 CARACTERISTICAS DE LAS PERSONAS ADICTAS A LA PAREJA.....	50
CAPITULO 3. LA CODEPENDENCIA EN LA MUJER HACIA SU PAREJA.....	55
3.1 CONCEPTO DE CODEPENDENCIA.....	55
3.2 INVESTIGACIONES SOBRE LA CODEPENDENCIA Y DESARROLLO DE LA CODEPENDENCIA.....	60
3.3 TIPOS DE CODEPENDENCIA.....	68
3.4 TIPOS DE CODEPENDIENTES.....	69
3.5 CARACTERISTICAS PSICOLÓGICAS DE LA MUJER CODEPENDIENTE.....	70

3.6	CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES EN LA RELACIÓN DE PAREJA	75
3.7	DINÁMICA DE LA PAREJA CODEPENDIENTE.	78
3.8	CARACTERÍSTICAS QUE INFLUYEN EN LA RELACIÓN CODEPENDIENTE.	84
3.8	MECANISMOS DE DEFENSAS PSICOLÓGICAS QUE PRESENTAN LOS CODEPENDIENTES.....	86
CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA		88
4.1	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	88
4.2	TIPO DE INVESTIGACIÓN: “DESCRIPTIVO”	88
4.3	PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS.....	88
4.4	DETERMINACIÓN DE VARIABLES	89
4.5	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: CODEPENDENCIA.....	89
4.6	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE DEPENDIENTE: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS.	89
4.7	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: CODEPENDENCIA.....	91
4.8	MUESTRA CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	94
4.11	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN: No experimental transversal	95
4.12	PROCEDIMIENTO:	95
4.13	ANÁLISIS ESTADÍSTICO	96
CAPÍTULO 5. RESULTADOS.....		98
CAPITULO 6. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.		104
CAPITULO 7. CONCLUSIONES.		111
LIMITACIONES Y SUGERENCIAS		113
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....		114
A N E X O S.....		119

"

RESUMEN

Es muy importante el tema de la codependencia de la mujer hacia su pareja y por lo cual se procedió a estudiar cuáles son las características psicológicas que determinan que la mujer sea más susceptible a volverse codependiente de su pareja. Ya que como se sabe la pareja cumple una función muy importante dentro de la vida del individuo y la sociedad. También existen pocos estudios sobre el tema. De hecho Melody (1998) plantea que la mujer codependiente es aquella que ha permitido que su vida se vea afectada por la conducta de su pareja y está obsesionada tratando de controlar la conducta de ésta. Al respecto Wescheider (1987) agrega que la codependencia es “una condición específica que se caracteriza por una preocupación y una dependencia excesiva (emocional, social y a veces física), de una persona.

De los resultados obtenidos en este estudio, reflejan la relación que existe entre la codependencia y las características psicológicas que se encontraron en porcentajes altos, la represión con más de la mitad de las mujeres de la muestra estudiada ya que reprimen sus sentimientos y emociones por miedo a perder a su pareja, la negación también se encontró en la mayoría porque es un mecanismo de defensa que utilizan para evitar la angustia que les produce su problemática y es la necesidad de complacer por lo que la mayoría de las mujeres son complacientes de su pareja. Ahora bien las características que salieron más bajas son: la baja autoestima, la falta de límites, la necesidad de controlar y obsesión y la dependencia emocional. De los resultados del test de frases incompletas de Saks, se encontró que la mayoría de las mujeres reportó haber vivido una mala relación con el padre, madre, infancia y pareja actual, lo que concuerda con algunas investigaciones, que la codependencia se puede originar en hogares disfuncionales en donde no se satisfacen las necesidades de afecto, respeto y amor incondicional y esto se va a reflejar dentro de la relación de pareja. Ya que en nuestra cultura existen factores socioculturales, que influyen por ejemplo a la mujer se le enseña a ser sumisa, complaciente a no expresar sus emociones y esta dinámica de pareja no permite su desarrollo. También se confirmó las hipótesis de trabajo, en el sentido de que las tres características psicológicas se encontraron en porcentajes altos como: la represión, la negación y la necesidad de complacer están presentes en este un grupo de mujeres codependientes.

INTRODUCCIÓN

El tema de la codependencia de la mujer hacia su pareja se ha abordado limitadamente en México debido a la baja incidencia de casos registrados y a la poca importancia que se le da. El término "Codependencia" surgió de un movimiento llamado Alcohólicos Anónimos instituido por los años 30's, sobre la necesidad de identificar y darle un nombre a una posible patología notoria en las esposas de los alcohólicos y se aplicó por primera vez en la década de los 70's, a las familias de los alcohólicos. Se sabe que la mujer codependiente es aquella que ha permitido que su vida se vea afectada por la conducta de su pareja y está obsesionada tratando de controlar la conducta de ésta, es una dependencia de sus estados de ánimo y de su amor Melody (1998).

Ahora bien el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales el DSM-IV (2007) describe a la codependencia como un trastorno la personalidad que se caracteriza por una (necesidad general y excesiva de que se ocupen de ella, cultivar patrones de relación en los que se comportan como la muleta psicológica de su pareja, de la cual obtiene la seguridad que necesita y cree eliminar la amenaza de abandono y, que a su vez ocasiona un comportamiento de sumisión y temores de separación). Estos factores dirigen a la persona a una relación autodestructiva. También Wescheider (1987) menciona que la codependencia es "una condición específica que se caracteriza por una preocupación y una dependencia excesiva (emocional, social y a veces física), de una persona".

También como se ha mencionado, la pareja cumple una función única en la vida de un individuo porque proporciona compañía, seguridad y sobre todos amor, sin embargo, las relaciones de pareja no siempre son satisfactorias, a veces ni siquiera benéficas para ambas partes. En esta dinámica de pareja codependiente sucede así. Porque pierden contacto con sus emociones pensamientos, sentimientos, decisiones, elecciones y necesidades y no asumen la responsabilidad de su cuidado y bienestar y esto repercute en su salud física y psicológica.

Por lo que si una mujer desarrolla la codependencia no significa que necesariamente deba terminar la relación, siempre que busque ayuda y pueda curarse. Sin embargo, la mujer codependiente es incapaz de alejarse por sí misma de una relación enfermiza, por más insana que ésta sea y continúa con su relación; de modo que necesariamente la mujer codependiente requiere de asesoría y tratamiento por parte de un profesional de la salud mental y prevenir la codependencia desde la niñez.

Por consiguiente la presente investigación está enfocada sobre el estudio de las características psicológicas presentes en un grupo de mujeres codependientes hacia su pareja todas usuarias de la Unidad de Atención y Prevención de Violencia Intrafamiliar (UAPVIF). Para lograr lo antes mencionado, el psicólogo debe conocer las características psicológicas que se encuentran presentes en esta afección. Ya que de lo contrario la codependencia puede generar como resultado un estancamiento en su desarrollo afectivo, emocional y psicológico que no les permite ser plenas y estables.

La presente investigación se estructuró en siete capítulos de la siguiente manera: En el capítulo 1 titulado la “pareja humana”, se aborda la historia de las relaciones humanas, concepto de pareja, ciclos, elección, mecanismos inconscientes que intervienen en la elección y tipos de parejas.

En el capítulo 2 denominado “aspectos generales de las adicciones“ trata sobre el tema de las adicciones, origen de las adicciones, tipos de adicciones y adicción a la pareja, características y mecanismos de defensa que presenta la mujer que es adicta a la relación de pareja.

En el capítulo 3 titulado “la codependencia de la mujer hacia su pareja”, y es el tema principal de esta investigación, trata de los conceptos de codependencia, investigaciones sobre la codependencia y desarrollo de la codependencia, tipos de codependencia, los tipos de codependientes, la dinámica de la pareja codependiente, factores que influyen en la relación codependiente, características psicológicas de los codependientes, defensas psicológicas que presentan los codependientes.

En el capítulo 4 con el título “metodología” se expone el tipo y el diseño de investigación que se aplicó para poder llevar a cabo el presente trabajo y se darán a conocer los resultados obtenidos.

En el capítulo 5 con el título “resultados”. Este capítulo se presenta cada una de las gráficas de los resultados obtenidos.

En el capítulo 6 con el título “discusión de los resultados”. En este capítulo se discuten dichos resultados.

En el último capítulo 7 que son las “conclusiones”. Se menciona que en esta investigación se alcanzaron todos los objetivos planteados al inicio de este estudio, que es conocer si existen y en que porcentaje las características psicológicas y en un grupo de mujeres codependientes a su relación de pareja las características psicológicas son: control, negación, represión, baja autoestima, dependencia emocional, falta de límites, necesidad de complacer, obsesión y la relación con la pareja actual y por último las limitaciones y sugerencias.

Finalmente, cabe enfatizar que esta investigación puede servir para el abordaje de esta problemática dentro del área de la psicología, con el propósito de prevenir y mejorar la calidad de vida de estas mujeres que viven dentro de una relación codependiente. Para que pueda establecer una relación sana y funcional con su pareja. Incluso para el desarrollo de programas preventivos que oportunamente se intervenga con pláticas, talleres orientando y proporcionando estrategias generales para adquirir habilidad en la resolución de la codependencia estos pueden ser aplicables tanto en instituciones públicas como privadas.

CAPÍTULO 1. “LA PAREJA HUMANA”

“La solución total de la existencia es la unión entre personas. La fusión con otro ser, el amor” (Fromm1999).

1.1 HISTORIA DE LA RELACIÓN DE PAREJA.

En este capítulo se expone lo que algunos psicólogos, psiquiatras, sociólogos y estudiosos de la conducta han definido como relación de pareja

Luz de Lourdes Eguiluz (2008) En su libro entendiendo a la pareja, menciona. Que en el inicio del andar del hombre sobre la faz de la tierra, este ha tratado de establecer ligas emocionales y racionales con sus congéneres, es por ello que comienza a interrelacionarse con los demás, creando vínculos indisolubles a través de la procreación, manifestando desde entonces un serie de roles .programáticos en esa primera relación manejando a la par una complementariedad en dichos roles. (p.p 29)

Para Casado (1991), en su libro “la nueva pareja” refiere que la complementariedad es un elemento básico entre el hombre y la mujer. a consecuencia de la división sexual del trabajo. ya que durante el periodo paleolítico la división sexual estaba conformada de tal manera que para el hombre su función primordial era la caza y para la mujer la recolección, así como el cuidado de los hijos. Debido a la distribución de funciones y a la obtención recursos distintos, se crea una codependencia mutua. (pp 62)

“Posteriormente, el mayor peso se centró en la agricultura, al mismo tiempo, se estableció la distribución de las tareas entre sexos y consigo un cambio de pensamiento y una nueva organización social, lo cual revalorizó el papel de la

mujer. También se produjo un importante crecimiento demográfico y de los recursos, con esto surgió la guerra y conjuntamente el guerrero, cuyo papel asume el hombre recobrando así un predominio que no tenía desde los tiempos de caza, así se inicio un proceso de toma de poder por parte del hombre, y al mismo tiempo trae a la mujer una nueva forma de coerción, el rapto, la violación y primeras formas de esclavitud, con esto se rompió la complementariedad simétrica.

Según la época y el lugar, el proceso de asimetría en la complementariedad que originó la aparición de un patriarcado va evolucionando con el tiempo, en donde la mujer dependía de su padre hasta que éste la cedía al marido, por lo tanto las mujeres no solo tenían un valor económico para los hombres que las intercambian, si no también representaron un valor de paz y alianzas. En tiempos pasados el matrimonio obedecía al mantenimiento de la tribu o familia, y ha servido a intereses económicos hasta tiempos más recientes” (Casado, 1991).

Al respecto Palacios (1994), explica que desde el principio de la agricultura mexicana, la organización social de la pareja, fue en teoría completamente democrática. Había en orden jerárquico: familias, linajes, clanes y tribus, las cuales eran dirigidas por un consejo del que formaban parte todos los caciques para buscar el bienestar del pueblo, la conservación de la moral y las costumbres. Los cambios se fueron dando y toda la organización social azteca cambio a partir de la conquista, ya que tanto el hombre y la mujer perdieron completamente sus posiciones los cuales fueron separados brutalmente como pareja y convertidos en esclavos y como consecuencia perdieron su calidad humana y estructura social.

Posteriormente, Hernán Cortés arribó a las costas de México en 1519 y trajo consigo la historia, cultura y tradición de la Península Ibérica. Sin embargo, en los siglos XVI y XVII, las prácticas ideales y aspiraciones maritales de las familias y parejas se llevaron a cabo en una sociedad que incluía a españoles, indios, esclavos y mestizos. La iglesia regulaba, controlaba y manipulaba todos los conflictos surgidos de estos matrimonios mixtos, su carácter exogámico fue justificado por la evitación del incesto; asimismo, surgiendo nuevas pautas de comportamiento en materia de parentesco y matrimonio.

Casado (1991), considera que en la actualidad se está produciendo una profunda transformación cultural de los roles sexuales. El hombre se feminiza y la mujer se masculiniza, es decir ambos están recuperando las capacidades humanas que culturalmente les habían sido negadas. La recuperación de las características masculinas por parte de la mujer significa ejercer su capacidad de autonomía, responsabilidad, decisión y ejercer un poder activo, libre de la dependencia y sumisión. Estos cambios se van dando en aumento en el número de mujeres que ocupan lugares laborales y políticos de gran responsabilidad, también en la sexualidad (intimidad), ella es una parte activa y tiene el poder de elegir y decidir.

1.2 CONCEPTO DE LA PAREJA

Winch (1972) en su teoría de complementariedad explica que la elección de pareja se articula alrededor de ejes bipolares complementarios, los cuales pueden ser inconscientes o conscientes, la presencia de una característica complementaria en una persona impulsa al otro a buscar la particularidad antagónica en su futura pareja, sin que haya puntos de equilibrio o intermedios. Según este autor la pareja busca en el otro lo que no tiene.

Tordjman (1989) nos habla de que existe una necesidad por buscar afinidad en la pareja, la cual se manifiesta en forma de mecanismo de defensa y de reafirmación a través del otro, lo que uno es. El amante descubre en el amado una gran complementariedad, ella o él es todo lo que hubiera deseado llegar a ser. En él encontramos una parte de nosotros mismos, reprimida o sublimada.

Casado (1991) concibe a la pareja como la relación entre dos personas basada en la percepción del vínculo que tienen ambas, caracterizada por la aparición del “nosotros”, bajo la regulación social que sea.

Rage (1996) considera a la pareja como origen de la familia, compuesta por dos persona completas, viviendo un proceso de madurez y preparación para la misión que emprenderán. Deben estar conscientes de los retos que puede depararles el mundo cambiante, así como de las dificultades propias de cada etapa de su ciclo

familiar, para poder vivir y trabajar juntos en su propio crecimiento como personas y como pareja, en la formación de una familia sana, funcional y con valores.

Castro Inés (2004) menciona que la pareja es el antecedente de todo grupo humano. En el transcurso de la historia el hecho de convivir en un mismo lugar han creado gradualmente una forma particular de sobrevivir como grupo y construido como una forma de crecer y de ser. Con el objetivo de asegurar la continuidad de la especie y del progreso de la civilización se le ha protegido a la pareja y a la familia, que cubre funciones biológicas, psicológicas y sociales. En México, la mujer juega un papel muy importante y su objetivo primordial es la maternidad, la cual fue heredada por la cultura española e indígena. Pp32

1.3 CICLO VITAL DE LA PAREJA

"

Rage Átala (1996) "Para la mayoría de los individuos el logro de la intimidad con una persona del otro sexo es una meta principal en la vida. Indica, en alguna forma, madurez y adultez, así como realización y logro personal. Es un hecho que las relaciones íntimas varían considerablemente de cultura a cultura y dentro de las culturas. Las metas del enfoque humanista son el crecimiento de cada uno de los miembros. Este aspecto le ha sido criticado. Sin embargo, es muy importante ser persona para poder responder como tal. Es necesario un yo y un tú para poder responder como tal. Es necesario un "yo" y un "tú" para poder hacer la relación en el "nosotros".

Díaz Loving (1999) menciona que el poder en la relación de pareja se refiere a quien toma las decisiones, quien plantea ideas o soluciona problemas, quien recibe mayor acuerdo o quien participa más en las discusiones. Dentro de la relación de pareja se establecen convenios y negociaciones en donde las partes tratan de lograr que la otra parte acepte y cumpla sus ideas y necesidades".

"

1.4 ELECCIÓN DE LA PAREJA

La elección de la pareja es un proceso que está lleno de diferentes preguntas, por ejemplo: ¿Por qué me atrae una persona más que la otra?, ¿Por qué elegí a esta persona y no a la otra?, ó ¿por qué ando con esta persona? Para responder a estas preguntas, se presentan a continuación las propuestas de diversos autores para aclarar el cómo elegimos a nuestra pareja

Norwood Robin, (1993) menciona que la pareja elegida no es igual a uno de nuestros progenitores, sino que con esa pareja podemos sentir lo mismo y enfrentar los mismos desafíos que encontramos al crecer, repitiendo la atmósfera de la niñez y utilizando las mismas maniobras en las que ya se tiene tanta práctica; aun cuando estos movimientos nunca hayan dado resultado. Pp 56

Rage (1996), explica que en la elección de la pareja los elementos positivos que han sobresalido son: la edad, educación, y clase social, sin embargo, aparecen otras que no son fácilmente medibles: carácter, estabilidad emocional, disposición complaciente y el buen humor. Actualmente son el atractivo físico y la personalidad. Este autor establece los siguientes 4 factores que llevan a las personas a relacionarse con éxito

1) Atractivo físico.- la apariencia física desempeña un papel muy importante en la atracción social, ésta es relativamente necesaria para una relación positiva y duradera

2) Atractivo psicológico.- Que implica el gusto por el tipo de intimidad, amistad, los aspectos de personalidad (madurez emocional), la inteligencia.

3) Atractivo sociológico.- comprende los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura, subcultura entre otros.

4) Atractivo axiológico.- incluye los valores que tienen los miembros de la pareja: (económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos) Los valores de

importancia para la pareja son la veracidad (pensar, obrar y hablar con veracidad y congruencia), el respeto al parecer ajeno, la fidelidad, la tolerancia, el diálogo.

Díaz Loving (1999) menciona que existen 3 factores a los que debe enfrentarse la pareja por las que atraviesa la pareja. Pp 76

1) Los límites: Que se refiere a la interferencia por parte de algún miembro de la familia, amigos, profesión, diversión e interés social.

2) Intimidad: Que implica las variaciones en cercanía emocional o física durante el proceso de vida compartida.

3) Poder: Que se refiere a las formas en que se ejerce el dominio y control.

Jean Lemaire (2003), postula que la elección de la pareja tiene dos rasgos:

a) Una elección que implica reciprocidad, es decir cada uno de los miembros, juega simultáneamente el papel de "elector" y "elegido", por lo cual encuentra, en la búsqueda del otro, satisfacciones simétricas o complementarias a las de ella o él.

b) Lo que se espera del objeto elegido se relaciona con lo que se espera de la relación; contribución al equilibrio personal y a la organización defensiva. Para que el yo mantenga su unidad y coherencia, se requiere del otro, características positivas y complementarias.

Lemaire (2003) ha planteado las siguientes formas en las que se elige una pareja. Pp 42

I.- Elección relacionada con las Imágenes Parentales.

En este caso los primeros objetos representados por los padres, constituyen una base para futuras elecciones de objeto. Se puede observar la repetición de modelos de relación, así como la reproducción de características de uno u otro padre en el cónyuge a elegir. Esta influencia genera a su vez, diferentes formas de elección de pareja:

- a) Elección positiva o por desplazamiento: Consiste en la elección de un compañero que presente características deseadas de cualquier de los padres. Se trata de un desplazamiento de las expectativas respecto a figuras parentales, a un cónyuge que debe cumplir y satisfacer funciones como las de protección, afecto y nutrición en forma simbólica, tal como lo hizo algunos de los padres.
- b) Elección negativa o por contraste: En este caso se observa la tendencia a buscar otro cuyas características constituyan una referencia negativa a alguno de los padres: por lo general se refiere al padre de sexo opuesto. La búsqueda se orienta hacia alguien que “no sea como”.
- c) Elección referida a roles: Se observa la tendencia a buscar un compañero que cumpla roles que aparecen como deseados si la referencia es positiva, o roles que permitan reparar aquellas expectativas no satisfechas con los padres.

II.- Elección con relación al fortalecimiento defensivo:

El fortalecimiento defensivo se ha mencionado como una condición de toda elección de pareja. Sin embargo, es posible distinguir situaciones en que el fortalecimiento se refiere a algún aspecto personal que aparece amenazante. En estos casos la elección se refiere, principalmente, a defensas contra posiciones o aspectos de la personalidad mal integrados. Ejemplos de este tipo de elección:

- a) Elección como lucha contra la depresión: En esta modalidad puede observarse en personas que presentan disposiciones depresivas latentes y donde el equilibrio aparece dado por la incorporación sucesiva de objetos buenos, positivos y/o gratificantes. Estos objetos pasan a consolidar un yo inicialmente débil y frágil.
- b) Elección por idealización: Se busca la perfección del objeto amoroso. Entran en juego mecanismos de disociación que separan del otro todo aquello que podría ser negativo, manteniendo así sus aspectos gratificantes. Es un mecanismo que tienen altos costos personales y para

la pareja. Limita progresivamente la relación, obstaculiza la adaptación social y emocional de la pareja.

- c) Elección de pareja como reacción contra la intrusión: En esta elección de pareja se busca preservar la seguridad por sobre la búsqueda del placer. Personas que no logran soportar lo emocional y afectivo, sintiéndose fácilmente invadidos.
- d) Elección contra el riesgo de amor intenso: Se relaciona con la anterior modalidad, en tanto la defensa se orienta a protegerse de objetos amorosos, la intensidad de los sentimientos es experimentada como cuestionadora del equilibrio personal. La elección se orienta hacia un compañero que no despierte un amor incontrolable, ni tampoco necesidad de compromiso afectivo
- e) Elección como respuesta a un desafío: En estos casos se produce la atracción, ya sea porque el otro es el más codiciado del medio, la mujer más activa, lo más difícil de lograr. Los desafíos pueden surgir de las formas de pensar o expresar ideas.
- f) Elección por piedad, compasión o para actuar el rol de curador de heridas y mostrar fortaleza: En este caso aparece la persona diciendo "él o ella tenía problemas, yo veía que podía ayudarlo o ayudarla, esto me hacía sentir bien, superior". Este tipo de elección puede responder a la defensa contra la depresión o como una fórmula de negar la carencia la necesidad en sí mismo.

Otra propuesta sobre la elección de pareja fue hecha por Streaan (1982) Quién menciona que al igual que la elección de cónyuge, quizá esté influida por la necesidad de defenderse contra determinados impulsos instintivos, también puede estarlo por el deseo de encubrir una débil imagen de uno mismo. Cuando una persona elige a un compañero de matrimonio para ocultar alguna deficiencia real o imaginaria, la utilidad de esta maniobra defensiva queda pronto anulada. En la vida conyugal cotidiana, el compañero acabará resintiendo el que dicha persona se sienta insatisfecho. La persona que elige a un compañero para ocultar alguna falta propia se siente también insatisfecha en otra forma. La mayoría de

los individuos consideran su elección de cónyuge como un reflejo de sí mismos es como decir al mundo “esto es todo lo que soy y para lo único que sirvo”.

La necesidad de borrar un viejo dolor puede también influir en la elección conyugal, generalmente en forma destructiva. La psique humana se forma temprano en la infancia y el resultado se encuentra guardado en la persona. El matrimonio no crea nada nuevo, los reproches que se hacen, resultan cuando se dan cuenta de que el compañero fue inconscientemente elegido para repetir conflictos de la infancia. Como el patrón es inconsciente, los desastres conyugales y la “oportunidad” de infortunio están inconscientemente dispuestos a ser perpetuados.

Sigmund Freud (1981) Refiere que ningún individuo está exento de ser influido por sus fantasías inconscientes en la elección de un compañero. Su teoría sostiene que hay dos formas de elección del cónyuge: elección narcisista y elección anaclítica.

La elección narcisista se configura a partir de considerarse uno mismo como objeto; es decir, la persona se enamora de alguien parecido a ella misma. El tipo narcisista puede amar:

- a) lo que él mismo es: alguien cuya personalidad parezca similar a la suya.
- b) Lo que él fue en otro tiempo. Alguien que le recuerde a él mismo cuando niño.
- c) lo que le gustaría ser.
- d) lo que en otro tiempo fue parte de él: Alguien que le recuerde a los padres o hermanos.

La elección anaclítica es configurada tomando a alguien de quien se puede depender por su sostenimiento (el amor por una madre, por ejemplo). El tipo anaclítico puede amar:

- a) A alguien que alimente.
- b) A alguien que proteja.

III. Elección del compañero por amor

Fromm (1999) menciona que el amor es una de las formas de relacionarse con los objetos. Este autor destaca que las formas permanentes de relación constituyen el carácter que demarca cuatro orientaciones de éste, en los que describe dos aspectos, productivos e improductivos.

- a) Orientación receptiva: La persona siente y espera recibir toda satisfacción del exterior, encuentra dificultad para hacer algún esfuerzo, por lo que espera que todo le sea dado. La relación amorosa consiste en “ser amado” y no en amar; “aprenden” de cualquiera que les brinde amor o lo que se le parezca. Son sumamente sensibles al alejamiento o rechazo del ser humano.
- b) Orientación Explotadora: Al igual que la orientación receptiva, la fuente de todo bien está en el exterior y no puede producir nada por sí mismo; sin embargo, en la orientación explotadora no es pasiva sino activa, quitando por medio de la fuerza o la astucia los obstáculos que se le presentan. En sus relaciones afectivas tienden a robar y arrebatarse. Tienden a enamorarse de personas comprometidas y que pueden quitar a los demás.
- c) Orientación Acumulativa: La gente tiene poca fe en lo que puede obtener del exterior, su seguridad se encuentra basada en la acumulación y el ahorro, “procuran que salga lo menos posible ya que todo gasto se interpreta como una amenaza”. Hay un ordenamiento compulsivo en los sucesos de la vida, así como un apego rígido a la rutina. El amor es básicamente una posesión; no dan amor, sino tratan de conseguirlo apoderándose del “amado”. Se entregan a la rememoración de sentimientos y experiencias pasadas.
- d) Orientación mercantilista: Ocurre una sobre identificación con los preceptos socioeconómicos de la sociedad capitalista. Las normas y valores las definen, como las autoridades externas. Puede llegar a esconder sus verdaderas cualidades para satisfacer las demandas del mercado.

Bajo la perspectiva de esta orientación, la persona se vuelve víctima en lugar de amo de sus circunstancias. Siempre existe cierto sentido de inseguridad e inferioridad debido a que la condición está fuera del control de la persona y, sobre todo, sí ésta se ve amenazada continuamente. El sentido de identidad se ve obstaculizando.

1.5 MECANISMOS INCONSCIENTES QUE INTERVIENEN EN LA ELECCIÓN DE PAREJA.

Freud (1981) La elección del objeto (lo llamo primero objeto de pulsión y más tarde objeto de amor o de odio) no es cualquiera sino sumamente tributaria de la historia del sujeto.

El psicoanálisis parecía destinado inicialmente a una psicología individual porque teorías freudianas trataban más de los procesos intrapersonales. Pero aún en análisis individual hay dos personas, y el tratamiento se basa sobre esta relación diádica. Por eso que varias corrientes posfreudianas de psicoanálisis desarrollaron más las relaciones interpersonales (teorías objetales, teoría intersubjetiva, teoría vincular) que se aplican bien a las relaciones de pareja y de familia. Además, la comprensión psicoanalítica fue y sigue siendo el primer sostén del desarrollo de la psicopatología del niño, y de la misma manera destapó los efectos negativos de las relaciones familiares conflictivas sobre la salud mental del niño.

Bobé y Perez (1994) mencionan que existen mecanismos inconscientes que influyen en la dinámica de la relación de pareja y las motivaciones en la elección o para formar una pareja, los cuales tienen su origen en las fantasías inconscientes que forman parte del fondo emocional de la atracción mutua, pero son la base que determina la intensidad de los conflictos de pareja.

Según Bobé (1994), la constitución de la estructura vincular está basada en las expectativas conscientes de dar y recibir, pero regida por “acuerdos inconscientes”, como son:

- a) La idealización: Cuando en el individuo predomina el “yo” ideal y, por tanto, un aspecto de omnipotencia narcisista, se busca en la pareja la realización de la fantasía. En una situación idealizada se trata de buscar, que la pareja ofrezca la gratificación “perfecta” de todas las necesidades en una expectativa irreal.

- b) Identificación proyectiva: Se proyectan aspectos propios de la pareja y se percibe que el otro es una parte de sí mismo y se relaciona como si esto fuese así. Pero si el aspecto proyectado es rechazado, la pareja puede ser odiada.

- c) La colusión: Es un proceso simbiótico en el que ambos se atribuyen inconsciente y mutuamente sentimientos compartidos.

"

"

1.6 CONCEPTO DE AMOR

El diccionario de la lengua española (2000) define el amor como el “sentimiento afectivo que nos une a buscar lo que consideramos bueno para poseerlo y gozarlo; sentimiento que impulsa a procurar la felicidad de otra persona; pasión que atrae un sexo hacia otro; cariño, ternura”. La definición contempla varios aspectos del amor como son: la necesidad, el goce, el deseo sexual y la ternura.

Para Freud (1981), Amor se origina en la sublimación de la sexualidad. El objeto amoroso es el medio para obtener la satisfacción de las pulsiones sexuales, apuntaladas en la autoconservación.

Fromm (1999) define al amor como una facultad y una actitud que requiere de un aprendizaje. No es algo espontáneo que sucede, ni un problema de encuentro con el objeto adecuado, tampoco es un dilema sobre la capacidad de provocar el amor, en ese sentido, existe una diferencia entre “enamorarse” y “permanecer enamorado”. El enamoramiento por sí solo no perdura, amar es un arte y demanda un esfuerzo que solamente realizan aquellos quienes desarrollan una orientación productiva hacia la vida. El amor es la respuesta madura del ser humano con respecto a la angustia, la vergüenza y la culpa, que se generan en su conciencia de separación. Los ingredientes del amor son: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento. Pp 32

Por su parte Sternberg (1990), propone una teoría triangular del amor, donde distingue tres componentes esenciales que pueden presentarse conjuntamente, aunque con la presencia aislada de cualquiera de ellos, en los vínculos amorosos.

El primer componente: es la intimidad. Este componente se relaciona estrechamente con la calidez y la amistad. Es importante para la longevidad de la relación amorosa, aunque es difícil de lograr. Tiene una estrecha vinculación con la transparencia y la autorrevelación en la pareja. También participan los siguientes factores:

Deseo de promover el bienestar, sentimiento de felicidad, respeto, capacidad de contar con la persona amada en el momento de necesidad, entendimiento mutuo, entrega de uno mismo, recepción de apoyo emocional entrega de apoyo emocional de la persona amada, comunicación íntima y valoración íntima de la persona amada.

El segundo componente es la pasión. Este componente se relaciona con la expresión de necesidades y deseos, de despertar psicofísico, como puede ser la necesidad de sexualidad, pertenencia, sumisión aceptación. La pasión es poco estable y controlable. La pasión evoluciona con mucha rapidez, alcanza su cima velozmente y luego declina.

El último componente se refiere a La decisión-compromiso, este implica la decisión de amar y al compromiso de mantener este amor. Los dos componentes se pueden presentar juntos o por separado: la decisión sin el compromiso, como en la relación de amantes o el compromiso sin la decisión, como en los matrimonios arreglados. La evolución se inicia gradualmente y va en aumento, hasta estabilizarse. Cuando la relación de pareja es frustrante, el compromiso puede declinar y cuando fracasa, puede desaparecer por completo. En la actualidad el compromiso amoroso ha disminuido su importancia en nuestra sociedad, ya que a veces el compromiso es mayor hacia el desarrollo individual, y al desaparecer la relación íntima y pasional, el compromiso no es tan fuerte como para evitar la ruptura.

1.7 FACTORES QUE INFLUYEN POSITIVAMENTE EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

A continuación, se mencionan los factores que influyen positivamente en toda relación de pareja.

a) Comunicación en la pareja.

Lemaire (2003) menciona que la proporción de fracasos en la vida de la pareja se debe a la pobre comunicación entre sus integrantes. Los obstáculos más comunes para la comunicación son: idiomas diferentes, falta de desarrollo intelectual, carencia de desarrollo verbal, información cualitativamente insuficiente, transmitir una gran cantidad de información sin comunicarse en lo absoluto y la incongruencia del lenguaje no verbal (gestos, mímica sexual, miradas); con el lenguaje verbal.

Díaz-Loving (1999) menciona que en un estudio de parejas mexicanas, existe correlación entre los estilos de comunicación (positivo, reservado y violento) y el amor, celos, interacción, conducta sexual e infidelidad, este autor explica que poseer un estilo de comunicación positivo (amable, afectuosa, comprensivo, y abierto) en la interacción con la pareja, permite:

- a) Crear vínculos afectivos sólidos que promueven la cercanía y el deseo de compartir con la pareja que el resultado es amor.
- b) Promover la atracción sexual, el gusto y el deseo de tener a la pareja sexualmente, lo que lleva a sentirse satisfechos y anhelar continuar con la relación. Así mismo permite promover la confianza, el gusto por conocer e interactuar, reduciendo la posibilidad de sentir egoísmo-posesión, dolor, intriga, enojo, frustración y celos.
- c) Reducir significativamente la posibilidad de pensar y/o de estar con otras personas (infidelidad).

Las personas que utilizan estilos de comunicación reservado (poco expresivo). Son íntimos, apasionados, comprometidos con su pareja. Tiene confianza, gusto por interactuar, y están satisfechos sexualmente, no en la misma medida que los que poseen un estilo de comunicación positivo, pero si lo suficiente para percibir amor, no sentir celos ni enojo ante la interacción.

Finalmente las parejas con estilo de comunicación violento son agresivo, no perciben amor en su relación, no hay confianza, desaparece el deseo de interactuar y no existe la satisfacción sexual.

b) Atención.

Fromm (1999). Señala que otros aspectos que influyen favorablemente en la relación de pareja son el cuidado y la preocupación. La responsabilidad en el amor, y en su verdadero sentido, es un acto enteramente voluntario, constituye la respuesta a las necesidades, expresadas o no, de otro ser humano. En la dinámica de pareja, la responsabilidad juega un papel muy importante porque de alguna manera el otro miembro sabe que es responsable y está dispuesto a corresponder en las expectativas que tengan para un futuro. "Se ama aquello por lo que se trabaja, y se trabaja por lo que se ama".

c) Respeto

Fromm (1999), explica que el respeto, es un componente de amor muy indispensable dentro del núcleo de la pareja, de acuerdo a la raíz de la palabra (respicere) significa mirar, tener la capacidad de ver a la otra persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única. Respetar significa preocuparse por que la otra persona crezca y se desarrolle por sí misma. El respeto funciona, si el otro miembro de la pareja ha alcanzado la independencia, sin tener que dominar o explotar a nadie.

d) Fidelidad.

Al respecto Baizán (2005), explica en su libro "El pozo profundo de la infidelidad", que desde el momento del enamoramiento hasta el establecimiento de un compromiso formal, se hacen promesas y pactos que dan a la pareja la sensación de estabilidad y permanencia. Pp65

Está autora menciona que sin compromiso ni fidelidad, la intimidad y la cercanía son muy endebles e inseguras como para aventurarse en una relación duradera. Ambos miembros de la pareja necesitan que el otro sea fiel a su promesa de cuidado, responsabilidad y respeto para crear un ambiente de certeza y seguridad.

El compromiso que se establece en la pareja significa promesas mutuas, que se convierten en obligaciones que llaman a la responsabilidad frente al otro, la promesa más importante en la pareja es la fidelidad y está describe la necesidad de mantener vigentes esas promesas mutuas de amor, respeto, y responsabilidad.

1.8 FACTORES QUE INFLUYEN NEGATIVAMENTE EN LA RELACIÓN DE PAREJA

a) Celos en la pareja:

Klein (1999) menciona que la colopatía, enfermedad de celos, tiene su origen en la misma personalidad del celoso; es como si quedara fijado en la posición esquizoparanoide dominado por el miedo al ataque y a la pérdida.

Rage. (1996) menciona que en la relación de pareja la persona celosa desea controlar y poseer. Explica que los celos son sentimientos universales y, en este sentido no son patológicos. Sin embargo, la conducta que evoca es lo que con frecuencia resulta irracional. Los celos pueden ser buenos o malos, dependiendo de lo que se hace y de la forma en que se actúa de acuerdo con lo que se siente.

b) Lucha de poder.

Lemaire Jean (2003) menciona que el poder dentro de la pareja juega un papel determinante, la importancia de los conflictos que surge en torno al dinero es mayor cuanto mayor es la posibilidad de utilizar esos recursos. El simple hecho de que la mujer trabaje y aporte una contribución material modifica sustancialmente las relaciones entre la pareja y esto es mal visto por el marido, que se siente lesionado, como si la actividad profesional de la mujer significará su propia incapacidad personal. También hay otros medios que sirven para afirmar el poder sobre el compañero y son el conocimiento y la competencia profesional.

Rage (1996) postula que en todas las relaciones hay lucha de poder. Sin embargo, cuando la relación se torna codependiente, carece de compromiso y negociación. El juego se realiza en un campo de batalla donde uno tiene que ganar y el otro tiene que perder. Surge entonces la necesidad de controlar la forma de pensar, sentir y de ser de la pareja, es decir, decidir por ella con quien y con que se compromete.

c) Infidelidad.

Forward (1986), refiere que “se necesita abrir un espacio en la pareja para que quepa un tercero. La deshonestidad (las mentiras) pueden abrir grandes brechas entre la pareja y dar lugar a ese espacio necesario entre los dos que da cabida al tercero. La tendencia a mentir deteriora o imposibilita una buena relación de pareja. Las mentiras y secretos pueden provocar mucha desorientación de quien las recibe. Por lo tanto una vez que la relación se deteriora lo suficiente, el mentiroso se quejará de eso mismo que ha provocado y se lamentará de sentirse solo, aislado y sin la confianza de la pareja”.

Brown (1991) plantea seis etapas en el proceso que puede vivir una pareja en la que uno de sus miembros trasgrede las reglas y viola los votos de fidelidad.

Primera: Empiezan a crearse las circunstancias adecuadas. Inhabilidad para tener intimidad y tolerar la cercanía. Puede haber conflictos sin resolver, hay insatisfacción, resentimiento, diferencias, incompreensión y distanciamiento. Tal vez se presentan reclamos, pleitos y reproches constantes. Tanto la sensación de no poder obtener, como la de ser incapaz de proporcionar lo que se necesita para vivir en una relación feliz, son el terreno fértil para buscar primero amigos y luego suplentes amorosos de la pareja original. Se empieza a fantasear con una nueva conquista.

Segunda: Se presenta en escena alguien que representa una tabla de salvación. El flechazo, se toma la decisión de vivir la aventura. Empieza la construcción de una relación a escondidas y las mentiras a diestra y siniestra. El infiel niega el romance y la engañada ignora las señales. El amor prohibido puede mientras tanto profundizarse o prolongarse.

Tercera: El descubrimiento de la infidelidad. Es el momento más crítico para los tres del triángulo, pero en especial para quien descubre el engaño. Para él o ella, cambia el concepto que tenía de sí mismo (a), de la pareja y del compromiso. Su pasado, presente y futuro se desploman, el descubrimiento supone un choque tal que provoca tanta ira, que pueden provocar al engañado a ser destructivo, y al

infiel, el descubrimiento lo puede liberar o causar una profunda culpa. Al amante, lo incitará a una lucha, por una pareja ajena que considera le pertenece.

Cuarta: La crisis en la pareja. Todo se derrumba. La infidelidad se magnifica como la causa principal de la crisis y se pierde la perspectiva para valorar otros problemas ya presentes en la pareja. El miembro engañado se obsesiona con la infidelidad. El infiel se siente atrapado, la amante espera un desenlace favorable. Esta crisis puede representar una buena oportunidad para la pareja de sacar u solucionar los problemas de fondo o bien significar la separación y el rompimiento. Esto depende de la calidad de la relación, los rasgos internos de personalidad de ambos, y del tipo de infidelidad de esta así como la duración y propósito de la misma.

Quinta: La recuperación. De sí mismo en primer lugar, si la pareja puede ver una oportunidad de reconstruir su relación, empezará un largo y difícil periodo de curación mutua. Es importante descubrir las causas subyacentes a la infidelidad para encontrarles solución y no quedarse atorado en un laberinto de fantasías, culpas, ataques y explicaciones o disculpas sin fin. Puede ocurrir que la pareja se rompa definitivamente y se separe, o que ambos decidan trabajar en recuperar y reactivar su relación. En cualquier caso, es importante considerar que la vida continúa.

Sexta: Después de un largo proceso, es probable que se llegue al perdón. En este caso, ya sea que permanezcan juntos o estén separados, el perdón les permitirá soltar las amarras para liberarse de la dolorosa experiencia y dejarla atrás. Perdonar, les permitirá estar listos después de cerrar ese capítulo, para empezar una nueva vida.”

d) Baja autoestima.

Branden (1999) en su libro "Los 6 pilares de la autoestima", explica que la baja autoestima está unida a los rasgos de inseguridad y dependencia. Su compañero funciona como parte constitutiva de su persona. Asimismo, la celotipia y las conductas para controlar se suman a la inseguridad y la dependencia, puesto que si la pareja concreta el abandono, perderá una parte de sí misma. Además que la autoestima es el componente evaluativo de sí mismo, otorgándole dos características afectivas: sentimiento de capacidad y de valía personal.

También indica que "La autoestima baja orienta los sentimientos hacia la desgracia y la culpa, enfoca a la persona hacia al auto sabotaje, derrota y el fracaso. El futuro es incierto, se siente incapaz de resolver sus problemas y la desesperanza es total. Se siente indigna de toda estima, se reprocha por faltas sin importancia, se aparta de los contactos sociales, está inmersa en su propio mundo incapaz de concentrarse en lo que sucede a su alrededor".

Abraham Maslow, (1994) habla, de la autoestima en su teoría de las necesidades y expresa que una vez satisfecha permite alcanzar la autorrealización, demostrando así que la necesidad motiva la conducta del individuo.

Es por eso que, para satisfacer la necesidad de autoestima, una persona tiene que sentirse reconocido y querido por los demás, respetado y útil para la sociedad.

Según la pirámide de necesidades de Abraham H. Maslow (1994), la autoestima es una necesidad que debe cubrirse ya que es el nivel de agrado o desagrado que cada individuo le otorga a sus características (físicas, intelectuales y emocionales), así como, actitudes y conductas. Como se explica a continuación:

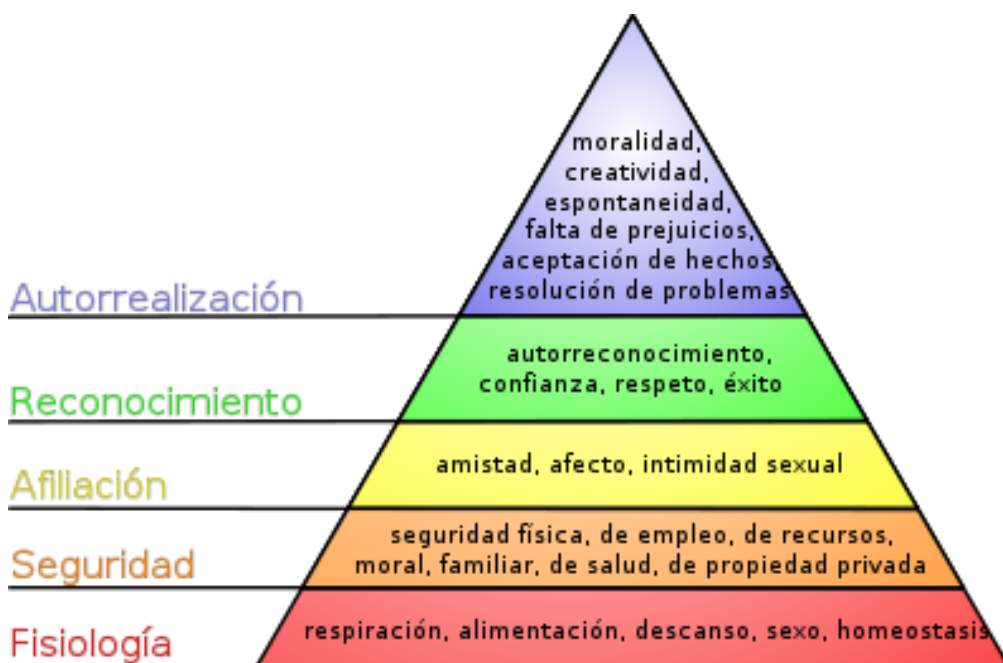


Figura 1. Pirámide de Maslow.

e) Violencia en la pareja, física, psicológica o sexual

Corsi (1995) menciona que la violencia ha sido una característica aceptada y tolerada desde tiempos remotos en la vida familiar. Sin embargo actualmente, desde el punto de vista estadístico, son fenómenos “normales”. Por lo que es un tema importante que interviene en la pareja. Pp 63

La violencia implica siempre el uso de la fuerza (psicológica, física, económica) para producir un daño. Así, el uso de la fuerza nos remite al concepto de poder.

Por lo tanto, la violencia siempre es una forma de ejercicio de poder mediante el empleo de la fuerza, que adoptan habitualmente la forma de roles complementarios: padre-hijo, hombre-mujer, maestro-alumno, patrón-empleado, joven-viejo.

El objetivo de la conducta violenta es someter al otro mediante el uso de la fuerza y obtener que el otro haga algo que no haría por su propia voluntad.

Generalmente en las parejas en las que aparece violencia y agresión tienen una organización jerárquica fija o inamovible.

1.9 ROL SOCIAL Y ROL FEMENINO

Díaz Loving (1999), sostiene que “la sociedad describe como debería de comportarse un hombre, cómo tiene que ser su apariencia, que tipo de personalidad debe poseer para las funciones que tenga que desarrollar”. pp 45

También menciona que de forma similar, la mujer se crea no solo a partir de la condición genética, sino también por las fuerzas psicosociales que moldean y que influyen sobre su personalidad. Como consecuencia de ello, las formas de vestir y de arreglarse, los tipos de juegos y también la expresión de las emociones (las mujeres no pelean, los hombres no lloran) difieren de un género a otro.

Este proceso se conoce como socialización a través del rol de género; incluye la enseñanza de las conductas que constituyen los roles de género asociadas al hecho de ser hombre o mujer.

1.10 LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA.

Kaplan (1982) menciona que la sexualidad y el amor son elementos muy importantes como misteriosos de la experiencia humana. La capacidad de amar, de experimentar placer sexual enriquece la vida y cuando estos aspectos de la personalidad se ven mutilados o reprimidos, las personas son incapaces de alcanzar todo potencial humano.

Forward (1986) por su parte, hace referencia que ninguna relación sexual puede mantener el magnetismo característico de la luna de miel. Por su propia naturaleza, las relaciones sexuales sufren cambios a medida que una pareja va

madurando. Sin embargo en las relaciones codependientes en donde predomina el control, el terreno sexual se convierte escenario de importantes conflictos. Se necesita un esfuerzo concertado por parte de ambos miembros de la pareja para hablar abiertamente de sus sentimientos y preferencias sexuales. Cuando falta este elemento de negociación, suele faltar también la sensibilidad necesaria para una discusión abierta de los deseos y las necesidades sexuales.

Mientras que Erich Fromm (1999), en su libro, “el arte de amar”: considera que “El amor no es el resultado de la satisfacción sexual, sino de la dicha sexual - e incluso el conocimiento de la técnica sexual – es el resultado del amor”.

Díaz Loving (1999), menciona que las teorías que le dan importancia de proteger la adecuada satisfacción de las necesidades sexuales como medio de equilibrio personal y social, sostienen que es saludable mantener relaciones sexuales gratificantes. El hecho de que se sienta satisfecha la pareja en aspectos físicos-sexuales incrementa el número de relaciones sexuales y la satisfacción de ambos miembros de la pareja. También la satisfacción sexual está relacionada con el poder que se da dentro de las relaciones sexuales como: quien toma la iniciativa, quien manipula y quien controla estas.

"
"
"

"

CAPITULO 2. ASPECTOS GENERALES DE LAS ADICCIONES Y LA PAREJA

"

2.1 ETIMOLOGÍA DE LA ADICCIÓN.

Arana Rubén (2009) explica que la palabra adicto viene del latín "addictus", que quiere decir "adjudicado" o "heredado". Después de la guerra, los romanos hacían una "subasta" donde regalaban esclavos a los soldados que pelearon bien, esos esclavos eran conocidos como "addictus". Entonces entendemos que "adicto" es un "esclavo" de las drogas.www.infoadicciones.net.

2.2 ORIGEN HISTÓRICO DE LA ADICCIÓN.

Víctor Frankl (1981) en su libro "El hombre en busca de sentido", y creador de la "logoterapia". menciona, que la "raíz de la adicción se inicia debido a que el vacío existencial" que existe en el hombre, que significa la carencia del sentido de la vida, se manifiesta principalmente en un estadio de tedio, (aburrimiento), pues la progresiva automatización aumenta en las personas el tiempo de ocio y no saben en que emplear su tiempo. Este vacío existencial se presenta bajo máscaras y disfraces. A veces la frustración de la voluntad de sentido se compensa mediante la voluntad de tener dinero, en otras ocasiones el vacío de la voluntad de sentido se rellena con la voluntad del placer. Buscando también en sustancias como el alcohol o cualquier adicción".

Berneche. De Castillo (1991) en el libro "libre de adicciones" menciona que cuando hablamos de adicciones sólo pensamos en alcohol, las drogas o tabaco, sin darnos cuenta de la inmensa cantidad de hábitos que atrapan y esclavizan la voluntad del ser humano. Por ejemplo, las conductas compulsivas en (los desórdenes alimenticios, en el despilfarro del dinero, en el juego, en el trabajo, en las relaciones sexuales y la adicción al amor) menciona que los seres humanos van perdiendo su libertad interior, sin darse cuenta, buscan caminos para escapar del dolor por lo que se les dificulta entablar relaciones sanas e íntimas con ellos mismos".

"

2.3 CONCEPTO DE ADICCIÓN:

Institución de la Organización de las Naciones Unidas (1957)

Adicción: Estado de intoxicación crónica y periódica originada por el consumo repetido de una droga, natural o sintética, caracterizada por:

Una compulsión a continuar consumiendo por cualquier medio.

Una tendencia al aumento de la dosis.

Una dependencia psíquica y generalmente física de los efectos.

Consecuencias perjudiciales para el individuo y la sociedad.

(Serie de Informes Técnicos, ONU, números 116 y 117, 1957.)

Según la Asociación de psiquiatras estadounidenses

Dependencia a una sustancia: Patrón mal adaptado de abuso de una sustancia que produce trastornos o dificultades físicas importantes desde un punto de vista clínico, siempre que se manifiesten tres (o más) de los factores abajo expuestos en cualquier momento, dentro de un periodo de 12 meses:

1. Tolerancia, definida en cualquiera de los siguientes términos:

a) Necesidad de consumir una cantidad notablemente superior de la sustancia a fin de conseguir la intoxicación o el efecto deseado.

b) Efecto marcadamente menor con el uso continuo de la misma cantidad de una sustancia.

c) Consumo de una sustancia (o en su defecto, otra de la misma clase) a fin de evitar los síntomas de abstinencia.

2. Abstinencia, definida en cualquiera de los siguientes términos:

a) Síndrome de abstinencia característico de la sustancia.

b) Consumo de una sustancia (o en su defecto, otra de la misma clase), a fin de evitar los síntomas de abstinencia.

3. Consumo de una sustancia a menudo en grandes cantidades o durante periodos de tiempo más largos de los pretendidos inicialmente.

4. Existencia de un deseo persistente o de esfuerzos inútiles por reducir o controlar el uso de la sustancia.
5. Empleo exacerbado del tiempo en actividades relacionadas con la obtención de la sustancia.
6. Abandono o reducción de actividades importantes de carácter social, ocupacional o recreativa derivadas del uso de la sustancia.
7. Consumo continuado de la sustancia a pesar de conocer la existencia de un problema persistente o recurrente, ya sea de índole física o psicológica, que con toda probabilidad ha sido motivado o exacerbado por la sustancia. Se diagnosticará abuso de una sustancia con dependencia fisiológica si hay pruebas que demuestran la existencia de tolerancia o abstinencia. Se diagnosticará abuso de una sustancia sin dependencia fisiológica si no hay pruebas de la existencia de tolerancia o de abstinencia. (Asociación psicológica americana 1982).

La Organización Mundial de la Salud (OMS1990) define a la adicción con base a dos aspectos:

1.-El fenómeno de tolerancia: es la capacidad que tiene el organismo para asimilar el efecto de una droga o de un medicamento y hace que acepte esa sustancia y requiere sucesivamente dosis cada vez mayores. Esa tolerancia del organismo al efecto de una droga constituye la primera parte del efecto de la adicción.

2.-El síndrome de abstinencia: cuando una persona tolera el efecto de una sustancia, se ve obligada a consumirla con mayor frecuencia y en dosis más altas y suspende deliberadamente su consumo. Sufrir una serie de síntomas al verse privada de su efecto. El cual puede manifestarse con náuseas, vómitos, dolores o contracciones musculares, hasta estados de coma e incluso la muerte.

Es decir que por adicción debe entenderse como el estado de intoxicación crónica y periódica originada por el consumo repetido de una droga, natural o sintética caracterizada por: una compulsión a continuar consumiendo por cualquier medio,

una tendencia al aumento de la dosis, una dependencia psíquica y generalmente física de los efectos, consecuencias perjudiciales para el individuo y la sociedad.

Theodore Rubin (1991), menciona que el alcohol, la droga, el tabaco, la comida y otras sustancias son usadas con frecuencia para sedar y anestesiar el odio que la persona se tiene. Dice que desafortunadamente, es usado inconscientemente como una manera de suicidarse lentamente.

Anne Wilson Shaef (1991) define a la adicción como cualquier proceso ante el cual somos impotentes. Nos controla, nos obliga a decir, hacer y pensar cosas que no van de acuerdo con nuestros valores personales y nos conduce progresivamente a ser más compulsivos y obsesivos.

Castelló Blasco (2005), menciona que “la adicción es una conducta destructiva de carácter obsesivo y compulsivo, que intenta evadir el dolor emocional a través de la negación y el control. El perfil psicológico adictivo resume características emocionales, estructuras de pensamiento y conductas, que permiten darle el nombre de tal. Se suele creer que la adicción se refiere sólo a las drogas, al alcohol y eventualmente a la nicotina. Sin embargo muchas otras conductas pueden transformarse en destructivas, controlando la vida de las personas, empobreciendo su rendimiento y alterando su calidad de vida.”

Boundy (1993) refieren que es probable que la mayoría de nosotros padezca alguna o varias adicciones. Ya no es tan fácil como se solía hacer antes, dividir el mundo entre adictos y no adictos.

Más bien parece tratarse de una línea continua que va desde la "normalidad", hasta las adicciones altamente destructivas. Vivimos en realidad en "una cultura adictiva", que critica y señala lo mismo que provoca."

Esther Gwinnell (1999) menciona que “la diferencia entre obsesión y adicción no es tan fácil de definir ya que existe una gran diferencia entre ambos conceptos, especialmente si hablamos sobre una conducta en lugar de una droga, Puesto que se utiliza el término de “adicción” para referirse a un problema relacionado con alguna droga, y “obsesión” para un problema intelectual o de conducta. Pero

por lo que se ha escrito de la adicción está claro que algunas personas desarrollan cambios reales en la química cerebral en respuesta a ciertas conductas.”

La obsesión es un problema menos físico que mental, aunque existen ciertos tipos de obsesión que pueden destruir la vida del que las padece. Las obsesiones más comunes son las causadas por una relación, ya que para muchas personas estar enamorado es muy parecido a una obsesión, y la obsesión en si también puede parecerse mucho al amor.

También menciona que la diferencia más importante entre placer y la adicción es que, la adicción es destructiva y el placer no.

2.4 CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN

Berneche de Castillo (1991) menciona los diferentes aspectos que se relacionan con el fenómeno adictivo:

Tolerancia. Se refiere a que cada vez se necesita más del objeto de la adicción para lograr el mismo resultado. El nivel de tolerancia va en aumento, en el caso de las relaciones de pareja, el individuo requiere cada vez más de la relación adictiva.

Abstinencia. Cuando, por cualquier circunstancia ajena a la voluntad, no se obtiene el objeto de la adicción se presentan una serie de repercusiones somáticas y psicológicas: una reacción de estrés en el sistema nervioso autónomo que va desde la inquietud o nerviosismo hasta un estado de extrema agitación, aceleración del pulso, temblores y una reacción de pánico en el aspecto psicológico, se presenta una ansiedad y una necesidad imperiosa del objeto adictivo.

Perdida de la voluntad. El individuo pierde la fuerza de voluntad por que las motivaciones son contradictorias, Por un lado, se pretende parar la conducta

adictiva y al mismo tiempo, otra parte de la voluntad no lo desea y quiere seguir con su adicción.

Distorsión de la atención. El objeto de la adicción significa sólo la preocupación actual de la persona y esclaviza de esa forma al que la padece.

Lamoglia (1995) menciona que los adictos, que sufren por lo menos uno de los siguientes factores: Temblor intenso de las manos, lengua o párpados, náusea o vómito, malestar o debilidad, taquicardia, sudoración y presión arterial alta, ansiedad, ánimo depresivo o irritabilidad, alucinaciones o ilusiones transitorias, insomnio y dolores de cabeza.

Por su parte el Psiquiatra Jampolsky (1998) Menciona al respecto, que: "El sistema de pensamiento adictivo dice que hace falta algo, que no se tiene nada que sea suficiente y así se encuentra el adicto atrapado en una búsqueda para llenar los supuestos vacíos y carencias. Se construye sobre el temor, la orientación hacia el pasado o hacia el futuro, el juicio y la creencia de escasez.

De acuerdo con Boundy (1993), las personas que quedan atrapadas en esta compleja red de pensamientos y emociones, creen hallar en la adicción un alivio para el aislamiento y la soledad emocional, una posibilidad de evadir por un lapso de tiempo ciertos sentimientos y dolores muy profundos. Obtienen en conductas o sustancias, un pseudo placer, ya que éstas suelen esconder en realidad situaciones de intenso sufrimiento. Provee la ilusión de control sobre aquellas situaciones de su vida que se viven como ingobernables. Mientras tanto la adicción produce crisis constantes que, paradójicamente, son buscadas por la adicción al golpe de adrenalina. En apariencia la conducta adictiva insinúa una aparente parálisis del tiempo, la detención del dolor y el conflicto o sentimiento de impotencia irresoluble. Algunas adicciones entre tanto buscan conseguir el realce de la propia imagen, tal como se puede ver claramente en las adicciones a la cocaína, la anorexia, o la adicción al ejercicio físico.

Boundy (1993) proponen cuatro elementos básicos que ponen en claro la diferencia entre una adicción y un hábito. Según los autores, para que una adicción se considere como tal.

En primer lugar debe existir la compulsión y la obsesión hacia el objeto de adicción. Es decir, la persona no puede abandonar la conducta a pesar de las consecuencias destructivas que tiene en su vida.

La segunda característica esencial. Si bien las conductas adictivas parecen producir placer o alivio en el momento, van generando de forma acumulativa una cantidad de consecuencias secundarias que afectan negativamente la vida de las personas. La condición destructiva se hace presente tanto en los vínculos personales, como en el ámbito laboral, en la economía, en su salud psíquica y física y en su conducta social en general.

El tercer elemento que caracteriza la personalidad adictiva, es el control. La persona intenta controlar su adicción, cuando en realidad es controlado por ella. Pasan por algunos períodos de abstinencia que les permiten imaginar o creer que se han liberado de la adicción, para luego recaer nuevamente en ella.

La negación que es el cuarto elemento constitutivo, hace que la persona sienta que tiene todo bajo control y que puede dejar su conducta adictiva cuando lo deseé.

El cuarto elemento es el malestar adictivo estos autores postulan que todas las adicciones, aunque parezcan distintas a primera vista tienen entre sí más puntos en común que diferencias. Es todo una sola enfermedad. El denominador común es el mal estar interior, el desasosiego que hace a las personas vulnerables a las adicciones.

El malestar adictivo es la sumatoria de: un sistema de creencias adictivo; la personalidad adictiva; la inadecuada capacidad para enfrentar las cosas; las necesidades emocionales, sociales y espirituales insatisfechas y la falta de respaldos sociales.

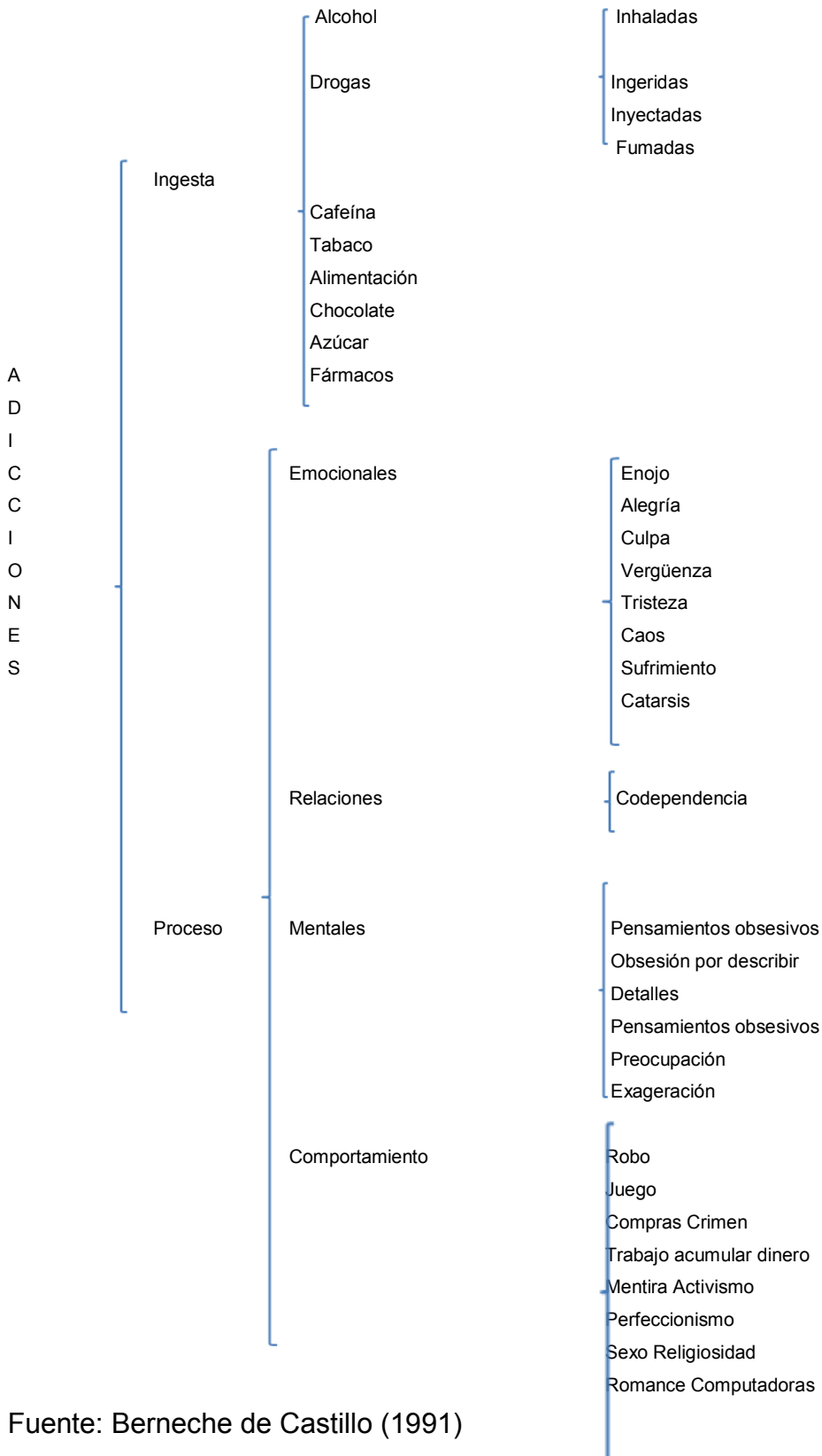
Según Boundy (1993), el sistema de creencias de una persona adictiva es un paradigma. Pp 43

El perfil psicológico de una persona con conductas adictivas se sustenta en un conjunto de creencias de la siguiente manera:

Buscan el perfeccionismo, la idealización la vida debería y creen que estar libre de dolor, buscan la aprobación en todos sus actos, su imagen lo es todo, tienen la fantasía de omnipotencia, sensación de impotencia, tienen baja autoestima.

2.5 TIPOS DE ADICCIÓN

Berneche de castillo (1991) divide las adicciones en dos tipos: adicciones de ingesta y adicciones en proceso.



Las adicciones a sustancias o también llamadas de ingesta, afectan en forma aparentemente personal, pero al igual que las de proceso, hacen que la persona vaya perdiendo paulatinamente la perspectiva social y moral. Además de afectar físicamente al adicto.

Entre las adicciones de ingesta se considera: el alcohol, caféina, tabaco, alimentos, chocolate, azúcar o fármacos.

En las adicciones de proceso se encuentran estas: emocionales (enojo, alegría, Culpa, vergüenza, tristeza, sufrimiento), relaciones (codependencia), mentales (Pensamiento obsesivo, obsesión por escribir, detalles, exageración, Pensamiento negativo) comportamiento (robo, compras, trabajo, mentiras, sexo, Televisión, juego, crimen, deporte).

Ambos tipos de adicciones tienen la misma función y producen los mismos resultados, aunque se considera que no todas tienen la misma severidad; sin embargo, acaban destruyendo a la persona. En la división que hace De Castillo en las adicciones, las relaciones destructivas encajan perfectamente en las llamadas de proceso.

Retana Franco Blanca Estela (2004), propone que el estudio de las adicciones abarca tanto el abuso de sustancias legales (alcohol o tabaco) o ilegales (marihuana, cocaína), como ciertas conductas obsesivas (juego, comida, trabajo,) y también la adicción a personas, como es el caso del dependiente-codependiente y sus relaciones conflictivas, en las que impera el enojo, la frustración, la desesperación, los celos y la insatisfacción. Las adicciones pueden no aparecer con diferenciación clara o pueden coexistir, con otra adicción o con una enfermedad psiquiátrica; de modo que es necesario explorar bien la extensión e intensidad del proceso adictivo. Por otro lado puede darse el caso que una persona detenga una adicción que lo había estado afectando y desarrolle otra adicción por medio del fenómeno llamado "substitución". Las diversas adicciones se categorizan:

Adicciones de Conducta	Adicción de Ingestión
Adicto al Juego	Adicción Química
Adicción al Sexo	Adicción al alcohol (Alcoholismo)
Adicción a las Relaciones	Adicción a la Cocaína
Adicción a las relaciones	Adicción a la Nicotina (Tabaquismo)
Codependencia	Adicción a la Marihuana
Adicción a los Romances	Adicción a los sedantes hipnóticos
Adicción a la Religión	Adicción a las Anfetaminas
Adicción a las Sectas	Adicción al Éxtasis
Adicción al Trabajo	Adicción a la Heroína
Adicción al Internet	Adicción al Opio
	Adicción a la comida
	Comedor compulsivo
	Bulimia
	Anorexia Nerviosa

Fuente: Retana Franco Blanca Estela (2004).

Clasificación del Doctor Gerald G. Mayo (1991) quien divide en adicciones atractivas y adicciones aversivas. Este Psiquiatra sostiene que algunas adicciones se dan en torno a cosas que nos atraen y otras en algo que nos repele. En el caso del deseo y el apego, ambos presentan los dos aspectos anteriores (atractivo-repulsivo) y pueden convertirse en Adicción. Pp 54

Aunque algunas adicciones aparentan no ser graves, e incluso puedan parecer buenas, es importante recordar que lo que las caracteriza como adicción es la falta de libertad, la compulsión, la esclavitud, y estas nunca son buenas. Como podemos ver en el cuadro de las adicciones aversivas, hasta ahora no habían sido consideradas como adicciones; se les llamaba fobias, prejuicios, resistencias o alergias.

Asimismo, este autor refiere que existen diversos tipos de conductas adictivas, A continuación se mencionan algunos factores generadores de conductas adictivas:

Drogas y alcohol, psicofármacos, tabaco, vínculos (o fantaseados), sexo, juego incontrolado, compras y los gastos desenfrenados, trabajo, comida (desórdenes alimentarios: Bulimia y Anorexia), golpe de adrenalina (riesgo y excitación permanente), la religión, perfeccionismo y actividad física.

a) **MECANISMOS DE DEFENSA**

Berneche De Castillo (1991), en las personas que padecen alguna adicción aparecen los mecanismos de defensa para impedir ver la verdad. Los principales son:

- **Negación:** Es el mecanismo de defensa más usado por el adicto. Con la negación evita enfrentar su problema, no admite la realidad, es una reacción contra la angustia que produce la realidad, la negación evita enfrentar lo que sucede de dentro del individuo. La adicción es evidente para todos pero el adicto parece ciego. A medida que aumenta la adicción la persona emplea más energía, para guardar esas señales fuera de su conciencia, empieza a reprimirse, su enojo empieza a manifestarse, experimenta un miedo a estar solo y cuando le señalan su adicción, la persona cambia de tema, lo rechaza, lo olvida o se enoja.
- **Racionalización:** Con este mecanismo de defensa la persona adicta, se justifica de su problema y trata de dar razón, en modo aceptable de su comportamiento, justificando una conducta cuyos verdaderos motivos se desconocen.
- **Desplazamiento:** El individuo traslada la energía de una pulsión a un objeto distinto del suyo habitual.

b) SIGNOS Y SINTOMAS DE LA ADICCIÓN

Características, principales signos y síntomas del comportamiento del adicto al amor y a la evitación según Pía Mellody:

Adicto al amor:

1 - Asignan una cantidad de tiempo desproporcionada, una atención y un valor por encima de ellos mismos, a la persona a la que son adictos, y es forma de centrar la atención tiene a menudo una cualidad obsesiva.

2 - Tienen expectativas irreales por lo que se refiere a la consideración positiva incondicional de la otra persona que forma parte de la relación

3 - Descuidan el cuidarse o valorar su persona mientras están en la relación.

Los adictos al amor suelen sentirse atraídos hacia personas que muestran ciertas características identificables y bastante predecibles, y las personas con esas características se sienten atraídas hacia los adictos al amor. A estos podemos llamarlos adictos a la evitación (se observan con mayor frecuencia en la parte masculina de una relación romántica, aunque a veces puede suceder lo contrario)

2.6 ADICCIÓN A LAS PERSONAS.

Wilson Schaef (1991), en su libro titulado "Recobra tu intimidad", explica que existen otros tipos de adicciones los cuales están relacionados con: La adicción a los romances, adicción a las relaciones y adicción al sexo. Pp 41

Mientras que en la adicción a las relaciones, Wilson Schaef, menciona que existen dos clases principales de adicción a las relaciones. En la primera, la persona es adicta a tener una relación, cualquier relación real o en la fantasía.

En la segunda, una persona es adicta a una relación concreta con una persona concreta. En la primera, la persona está enganchada a la idea, y en la segunda está enganchado a la persona.

Las personas adictas a una relación son adictas al concepto de la relación. Se relacionan con su idea de la relación, la realidad de la otra o de las otras personas es irrelevante. Están dispuestos a sacrificar los valores personales, espirituales y morales para aferrarse a la ilusión que tienen de una relación. La ilusión misma es lo que proporciona la dosis.

Los adictos a las relaciones quieren una relación. No les preocupa quién o qué es la otra persona. Simplemente quieren a alguien, no consideran la relación como algo que evoluciona.

Continúa diciendo que los adictos a las relaciones han desarrollado habilidades para crear relaciones (enfermizas, no-relaciones). Y con frecuencia habilidades más seductoras y útiles como la de saber escuchar, compartir sentimientos (aunque no reales o difíciles de comunicar), estar presentes y prestar atención. Por ello son muy difíciles de detectar (por parte de sí mismos y de los demás). Utilizan para manipular y controlar, habilidades que parecen ser útiles para desarrollar una relación. Es decir "protegen su suministro" haciendo "todo lo que hay que hacer" en una relación, conocen y practican las habilidades superficiales de la interacción social, no saben cómo establecer una verdadera intimidad, y su habilidad máxima consiste en fingir una relación. Les aterroriza estar solos y por ello cambian de una relación a otra. Nunca se toman tiempo para sentir el dolor del término de una relación y en consecuencia llevan consigo todos los sentimientos no resueltos a la nueva relación

2.7 CONCEPTO DE ADICCIÓN A LA PAREJA

Lamoglia (1995) define a la adicción como el estado de intoxicación periódica o crónica por alguna sustancia perjudicial para el individuo. En el caso de las relaciones de pareja, la persona sufre una especie de intoxicación emocional. La adicción a una relación de pareja debe considerarse un desorden en sí mismo o un factor de riesgo para la aparición de otros problemas de comportamiento y salud.

En la relación de pareja se necesitan el uno para el otro para ser felices. La felicidad es una experiencia interna y responsabilidad de cada quien. Si comparten y enriquecen su felicidad, es maravilloso, pero si depende uno del otro para ser felices, si sienten que su vida está vacía sin el amor del otro, eso no es amor, es adicción. En la relación de pareja se necesitan el uno para el otro para ser felices.

Berneche De castillo (1991) en su libro "libre de adicciones", desde la perspectiva social opina, que la adicción es un estado de compulsión, obsesión y preocupación, hacia un objeto o persona específico, y que al mismo tiempo esclaviza la voluntad y el deseo de la persona que la padece.

Jampolsky (1998) especialista en adicciones menciona que: "La adicción es una dependencia patológica a un objeto, sustancia o persona. Este objeto, sustancia o persona, se convierte en el centro de todo. Entonces todos los demás aspectos de la persona pasan a segundo plano, deteriorándose. Todo gira alrededor de ese objeto, sustancia o persona".

Antonio Delhumeau (1995), menciona en su libro "orígenes y efectos de las adicciones", la adicción es la búsqueda de un satisfactor artificial ante una necesidad real de amor, persiste la tendencia dominante de buscarlo a través de cualquier adicción o compulsión la cual genera un estado de ánimo por el hecho mismo de ejercer ese hábito, pero no satisface la carencia esencial (vinculo amoroso) y, por ende, lleva a la repetición compulsiva de la adicción en una banda sin fin.

Pia Mellody (2001), sostiene que la adicción es cualquier proceso que se usa para evitar o eliminar cualquier realidad que sea para nosotros intolerable o dolorosa. Asimismo, sostiene que la “adicción se desarrolla cuando la persona quiere evadir el dolor o cuando el anhelo de amor es tan grande, que necesitan llenar con algo ese vacío interior. Al evadir la realidad, el dolor se convierte en prioridad. Se necesita algo fuera de la persona que aleje los sentimientos negativos. La persona necesita de algo o alguien que le pueda quitar el vacío y la soledad que siente”.

Stanton Peele en su libro “amor y adicción” (1991) postula que “la persona que no puede establecer una relación significativa con su medio ambiente en general, estará más predispuesta a la adicción”. Sin pensarlo, se irá absorbiendo en algo externo a ella misma y su sensibilidad crecerá con cada nueva exposición al objeto o experiencia adictiva.

También agrega que adicción es un estado inestable del ser, marcado por la compulsión a negar lo que se es o se ha sido, que privilegia una experiencia nueva y estática. La adicción, es un tumor maligno de las inclinaciones humanas. Nuestras necesidades son legítimas y cuando le roban tiempo y atención a asuntos muchos más importantes, se convierten en adicciones. Los términos que a menudo asociamos con la adicción son: Obsesivo, excesivo, destructivo, compulsivo, habitual, atado y dependiente. Y si se mira bien, algunas de estas palabras son también usadas para el amor.

El adormecimiento temporal de la sensibilidad, la sensación de que todo irá bien, es una experiencia poderosa para algunas personas, y como es placentera, dependerán de la repetición de esa experiencia porque sienten que les da una estructura, les da seguridad, al menos eso sienten, contra la presión de lo que es nuevo y les demanda algo. Por eso se hacen adictos.

Howard Gardner (2001) menciona en su libro “como romper con su adicción a una persona”, que la adicción al amor es un sentimiento de estar incompleto, de vacío, desesperación, tristeza y de sentirse perdido, que la persona cree que solo puede remediar a través de su conexión con algo o alguien fuera de sí mismo.

Freud (1981) encontró equivalencias importantes entre el amor y otro proceso el hipnotismo. Según este autor el amor propio de una persona puede ser transferido del propio ego de una persona a un objeto amado. Cuando ocurre esto la otra persona gana la “posesión del amor propio entero del ego, cuyo sacrificio propio sigue como consecuencia natural. El objeto ha consumido el ego”. El último desarrollo de esta clase de amor es un estado donde esta empobrecido el ego del amante.

Schaeffer Charles E. (2000) postula que la adicción al amor es la búsqueda de apoyo en alguien externo a uno mismo en el intento por cubrir necesidades no satisfechas para evitar el temor o el dolor emocional, solucionar problemas y mantener el equilibrio.

También agrega que el concepto de adicción, es el que parte de una relación inicial placentera, en la que el sujeto consumidor obtiene el beneficio de un cambio en su estado de conciencia que le resulta particularmente satisfactorio y le induce a repetir la acción. La trascendencia de la adicción a la sustancia reside en la posibilidad de cambio que obtiene el consumidor en relación a su mundo por el mero hecho de introducir la sustancia en su organismo.

Continúa explicando que las personas adictas al amor se sienten atraídas hacia individuos inadecuados para formar una pareja “sana”; por ejemplo elegirán (por qué se trata de una elección) a seres incapaces de comprometerse afectivamente. Es decir, sujetos que por un motivo u otro son emocionalmente inaccesibles. Estas personas interpretarán todos estos rasgos como señales de que ese sujeto está necesitado e intentará ayudarlo, salvarlo, curarlo o cambiarlo con el poder de su amor.

En esto radica el punto de partida y la posterior dinámica insana de la relación. Dinámica que se caracteriza por la dependencia mutua (adicción). No es que uno convierta al otro en co-adicto sino que, se encuentran dos personas que se compaginan, hay quien necesita una persona a su lado para no estar sola. Si la busca y se empareja, resuelve su fobia, pero no le interesa la otra persona ni la ama.

Luís Madrid (2009) menciona que "La adicción al amor es un trastorno emocional y conductual, en el cual el sujeto deposita en su pareja una excesiva carga de amor y dependencia, por ello la relación se torna en una fuente de angustia, frustración y dolor, en lugar de predominar el bienestar. Un rasgo distintivo es la incapacidad que tienen sus miembros de alternar los roles de amante y amado, ya que existe mucho control y demanda por parte de la persona dependiente".

En su investigación de la adicción afectiva, menciona que es mayor y más frecuente en las mujeres y que existe una dependencia emocional muy intensa con la persona amada a tal punto que sólo pensar en la separación produce un terrible cuadro de angustia y abstinencia, similar al experimentado al dejar cualquier droga o comportamiento compulsivo.

Así mismo, menciona que el objeto de adicción no es una cosa o sustancia sino una persona particular. Puede tratarse de un individuo que establece vínculos muy fuertes con varias personas, pero su dependencia se manifiesta con la pareja de ese momento que lo genera. "Lo más común es que termine una relación con una pareja a la cual era adicta y luego inicie otra repitiéndose el patrón"

También dice que el adicto al amor es muy voraz, le gusta acaparar a su pareja, que constantemente y de forma obsesiva le demuestre su afecto y deseo, que públicamente haga saber a los demás cuánto lo quiere, que le colme de detalles, que le dé la seguridad de que no le va a dejar, lo cual lo convierte en una persona absorbente que agobia al otro, quien termina por abandonarlo u opta por el maltrato y haciendo que la relación se torne sadomasoquista, esta situación hace de los adictos personas de relaciones múltiples y cortas, porque no les toleraron su comportamiento o lo contrario, relaciones muy largas pero llenas de maltrato y descalificaciones.

Retana Franco (2004), el amor sano y constructivo no acepta ni exige una absorción por el otro, si no que espera compartir experiencias que amplíen las posibilidades de desarrollo personal; no sobre-idealiza ni acepta incondicionalmente sino que pretende una relación de mutua ayuda y ajuste; no provoca dolor ni incertidumbre sino una intensificación de alegría de vivir; no es

accidental ni incontrolable sino construible y mejorable. Cuando realmente se ama, el otro no es imprescindible aunque si muy importante; se puede existir sin él pero se prefiere hacerlo junto a él. Solo se puede vivir en pareja cuando se es capaz de vivir solo.

Continua diciendo, que en el amor, uno desea conocer y ser conocido por el otro, los más insignificantes hábitos toman significado. Se da así una validación, ya que todos los atributos propios son notados y objeto de preocupación del amado. Nuestras inseguridades son remediadas, nuestra importancia es garantizada, solo cuando nos volvemos el objeto del amor.

Para que esta auto-validación ocurra es importante que haya una auto-divulgación verdadera, que la pareja diga la verdad acerca de lo que son. La pareja busca compartir el presente, el pasado, y el futuro. Cada uno quisiera reconstruir sus vidas de manera que sus historias separadas estuvieran claramente destinadas al momento presente, elaboran su propia narración, su historia épica de Retana Retana Franco (2004). Pp 62

2.8 CARACTERISTICAS DE LAS PERSONAS ADICTAS A LA PAREJA

De acuerdo con Pia Melody (2001), el adicto a la pareja presenta las siguientes características:

1. Sufre un trastorno de la personalidad la adicción es un síntoma del problema
2. No acepta ser adicto, no reconoce que necesita ayuda, niega sus problemas.
3. Es egocéntrico e individualista, no se preocupa por los demás, es el sol y los demás giran a su alrededor.
4. Es inconsistente, no persevera. Comienza las cosas pero no las termina y no tolera la rutina.
5. Es manipulador, siempre quiere salirse con la suya. Los otros son los que están mal y trata de justificar su conducta.
6. Es inmaduro, ansioso e inseguro.

7. No aprende de sus experiencias ni de las de otros.
8. Es irresponsable en sumo grado, difícil de manejar. Si quiere un carro, se lo roba. La persona que no es adicta planifica, economiza o pide préstamos y los paga.
9. Tiene un alto nivel de frustración y bajo de tolerancia
10. Carece de culpabilidad hacia el mismo, los demás son los que siempre tienen la culpa.
11. Manifiesta una constante inestabilidad en el trabajo (cambia mucho).
12. Presenta embotamiento afectivo, no siente amor por nadie y se le hace difícil recibir amor.
13. Es mentiroso y se cree sus propias mentiras, tiene gran capacidad para seducir y agradar.
14. A veces se torna irascible, negativo, hostil, manipulador, superior al terapeuta en conocimiento sobre adicción.
15. Es rechazado por la sociedad por su conducta, no por su persona.
16. Puede modificar su conducta, también sus actitudes si se lo propone (puede re-educarse)

Según la psicóloga mexicana Berneche De Castillo (1991) pp 68, las personas adictas a la pareja presentan las siguientes características:

Distorsión de la atención. La negación y el autoengaño los llevan a distorsionar la realidad. Sin embargo la persona cree que es lógica y racional y se pierde la capacidad de distinguir entre la verdad y la mentira. Porque deja de confiar en sus conocimientos y en sus sentidos y solo se basa en percepciones confusas.

Al distorsionar la realidad, la exageración es muy común. No se le da importancia y sin embargo, por ser irrealidad, provoca que también los que están alrededor se den cuenta de esa tendencia a distorsionar todo y desconfían de las afirmaciones de la persona.

La adicción es la principal preocupación y requiere de la completa atención, la libertad de la persona está ya comprometida en la satisfacción de sus deseos; es el aquí y el ahora y nada más le importa.

Deshonestidad. Algunas de las características más sobresalientes del adicto son la mentira y la manipulación. Porque se mienten a sí mismos, ya que la adicción impide que la persona se dé cuenta de lo que siente y piensa. El resultado es que mantienen relaciones en las que no prevalece la verdad, la deshonestidad es muy destructiva para la propia persona y para los que la rodean.

Está a la defensiva. Es un signo de que la enfermedad avanza. Los adictos sostienen que están bien y no aceptan la crítica, la confrontación ni la retroalimentación. Impiden que los demás puedan conocerlos realmente, que vean su vulnerabilidad, que los puedan ayudar de verdad y mantienen una barrera para protegerse y cuando alguien los confronta. Su mecanismo de defensa es desacreditar a esa persona en cosas de su vida personal para disminuir la influencia de lo que ella diga a los demás.

Desesperanza. Es la sensación de desaliento, de sentir que ya no hay nada por hacer, de rendirse al abuso, a la adicción y perder el deseo de luchar. Esta desesperanza no corresponde a la situación real, es solo un sentimiento del adicto.

Sustentarse en promesas. Tienden a prometer que las cosas van a mejorar y se les cree. Sobre todo, los días festivos dan una promesa que se rompe una y otra vez. El creer en la promesa mantiene las relaciones adictivas. Y como siempre fijan sus esperanzas en el futuro y nunca asumen el presente.

Depender de las expectativas. No se refiere a no reconocer las cosas buenas del otro, sino que tal reconocimiento conduce a veces a falsas expectativas de cambio y esto permite que la adicción siga

Pensamiento de todo o nada, es una manera de pensar, característica del adicto. En cierto modo así nos educaron desde pequeños, Tal vez en el fondo se trate de simplificar lo complejo del mundo para sentir que lo controlamos. Sin embargo esta manera de pensar limita las alternativas y nos fuerza a elegir entre dos opciones que no son buenas y en muchas ocasiones, esta es la razón de que no se haga nada.

Control. El adicto confunde a veces la responsabilidad con la ilusión de poseer control. Responsabilidad implica la habilidad de responder. Pero el adicto la hace sinónimo de dar cuenta de las cosas y de culpar. Quiere controlar el “sí mismo” con sustancias o procesos.

Olvido. Ser olvidadizo es uno de los aspectos que ayudan al diagnóstico del adicto. Los olvidos abarcan muchas actividades y conductas. Por ejemplo, pierden llaves, dejan llaves en el coche o dentro de la casa, olvidan recoger a los hijos en la escuela u olvidan las citas que hacen. Prometen algo y cinco minutos después lo olvidan; en casos extremos tienen periodos que van desde minutos hasta semanas en que olvidan lo que hacen y siguen funcionando hasta que un día se dan cuenta de que han tenido esas lagunas.

Estos olvidos no son voluntarios, por eso los adictos no aprovechan las expectativas del pasado.

Perfeccionismo. Es considerado por aquellos que tratan casos de adicción como la piedra de toque de la recuperación. Ser perfecto es una carga, sin embargo, el sistema adictivo sostiene que si es posible ser perfecto. Los adictos no son capaces de ver las cosas buenas, sus virtudes o sus conocimientos; siempre se fijan en lo que no conocen, no pueden hacer o no entienden. Lo lamentable además con el perfeccionista es que no le agrada cometer errores y siempre demanda la perfección constante.

Los adictos están centrados en sí mismos, aunque parezca que atienden a los demás. Se sienten el centro del universo y todo lo que sucede se hace a favor o en contra de ellos. Por centrarse tanto en sí mismo, el adicto no distingue los límites del yo y por tanto no respeta al otro.

Existen diferentes factores que llevan a una persona a permanecer en una relación de pareja adictiva. Algunos de estos factores se encuentran los recursos económicos, el vínculo afectivo de los hijos y el miedo a la desaprobación de los demás.

El amor es un vehículo ideal para la adicción porque algunas personas confunden el amor con la posesividad destructiva, y otras se sienten enamoradas de personajes egocéntricos que les reportan sufrimientos y malos tratos. Muchas veces tratan de separarse de esa relación sin poder lograrlo.

Estas personas le dan un significado a la relación de creencias poco racionales o falsas, que se encuentran muy arraigadas en nuestra sociedad, algunas ideas son "El amor tiene que ser para siempre", "Necesito tener pareja para ser feliz"; "Si me esfuerzo lo suficiente podrá hacer que la relación funcione". Asimismo la persona que está envuelta en este tipo de relación, tienen la impresión de que las cosas podrían ir bien, de que la relación tiene posibilidades, pero lo cierto es que ese potencial nunca llega a hacerse realidad y su pareja es siempre inalcanzable. Se trata de una relación en la que siempre parece faltar algo y resulta destructiva porque impide a la persona seguir adelante con su vida de un modo normal, debido al dolor causado por la relación y a las emociones de tristeza, ira, desesperación y soledad.

Por lo tanto seguir adelante con una mala relación no solo produce estrés sino que puede llegar a producir síntomas físicos. En ocasiones, el abuso físico y emocional forma parte de esas relaciones. El constante estado de tensión y estrés acaba produciendo cansancio y robando la energía de la persona que permanece en ella. (Melody, 2001, pp 163)

CAPITULO 3. LA CODEPENDENCIA EN LA MUJER HACIA SU PAREJA

3.1 CONCEPTO DE CODEPENDENCIA

A continuación, se presenta una serie de conceptos sobre la codependencia.

Freud (1981) postula que las personas codependientes o adictas a este tipo de relaciones inconscientemente recrean situaciones dolorosas en un impulso de obtener control sobre ellas, muestran tendencia a caer en los mismos patrones, van de relación en relación ya que se encuentran hambrientos de amor, aprobación y como están bastante familiarizadas con el rechazo vuelven a caer en el mismo círculo que vivieron cuando eran niños. Freud le llamó a esta conducta "compulsión a la repetición".

Ernie Larsen (en Melody Beattie 2001) define a la codependencia como "aquellas conductas aprendidas, autoderrotantes o defectos de carácter que producen una disminución en la capacidad de iniciar o participar en las relaciones amorosas" (pp.51).

Por su parte, Robert Subby (en Melody Beattie 2001), describe a la codependencia como "un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente a éste y haya practicado una serie de reglas opresivas, reglas que impiden la expresión abierta de sentimientos, así como la discusión abierta de problemas personales e interpersonales" (pp.51).

Beattie Melody (2001), define a la codependencia como "aquella (persona) que ha permitido que la conducta de otra persona le afecte, y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona; es una dependencia de los demás de sus estados de ánimo, de su conducta, de su enfermedad o bienestar y de su amor. Es una dependencia paradójica. Parece que los demás dependen de los codependientes, pero en realidad ellos son los dependientes." (pp.51).

También menciona que existe “un ciclo de patrones de conductas y pensamientos disfuncionales, que se repiten de manera compulsiva. En la dinámica de pareja, el codependiente se caracteriza por la necesidad de tener el control y así como estar obsesivamente involucrado en sus problemas, presentando una baja autoestima.

Continúa diciendo que el término codependencia: “originalmente se usó para describir a las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de su relación cercana con alguien que tiene una dependencia química. El cónyuge o hijo o amante codependiente de alguien químicamente dependiente era visto como una persona que había desarrollado un patrón para contender con la vida del que no era sano, como una reacción hacia el abuso del alcohol o de las drogas que hacía otra persona”.

De esta forma, se trata de la interacción de dos personas, una de ellas llamada codependiente que es aquella persona que ejerce directa influencia, relación, participación y repercusión sobre otra persona llamada dependiente. Asimismo, el dependiente es aquel que, tal y como la palabra lo dice, mantiene dependencia, adicción, hábito y plena sujeción a algo o a alguien. (Melody, 2001)

Lo interesante de esta relación, es que puede suceder que el codependiente puede llegar a ser dependiente del dependiente y el dependiente puede llegar a influir sobre el codependiente; formándose así un círculo vicioso.

Cabe indicar que el origen del término “Codependencia” surgió de un movimiento llamado Alcohólicos Anónimos instituido por los años 30’s, sobre la necesidad de identificar y darle un nombre a una posible patología notoria en las esposas de los alcohólicos.

Este término fue aplicado por primera vez en la década de los 70’s a las esposas de los alcohólicos norteamericanos. Al correr del tiempo el término se les aplicó a las familias de los alcohólicos, particularmente al núcleo familiar, y aún a amigos y patrones del adicto. Por su puesto, siempre y cuando su involucramiento interpersonal con el dependiente también haya sido caracterizado por síntomas

de codependencia. Sin embargo, el termino que originalmente identificaba al codependiente, se conocía como “para-alcohólico”.

Desde que se utilizó el término codependencia como una enfermedad, surgieron instituciones similares a los Alcohólicos Anónimos, usando el término codependiente como forma de identificar otros problemas. Una de ellas es Codependientes Anónimos (pp.51).

Sharon Wescheider (en Berneche de Castillo 1990), define a la codependencia como “una condición específica que se caracteriza por una preocupación y una dependencia excesiva (emocional, social y a veces física), de una persona u objeto” (pp.25).

Eventualmente, el depender tanto de otra persona se convierte en una condición patológica que afecta al codependiente en sus relaciones con todas las demás personas. El codependiente no tiene su propio estilo de vida y dada a su baja autoestima, se enfoca siempre en los demás y no en sí mismo. La persona codependiente no sabe divertirse porque toma la vida demasiado en serio. Se le dificulta llegar a tener intimidad con otras personas porque teme ser herida por ellas. Necesita desesperadamente la aprobación de los demás y por ello busca complacer a todo el mundo. Siente ansiedad cuando tiene que tomar decisiones porque teme equivocarse y niega sus propios sentimientos.

Según Berneché de Castillo (1990), menciona que la palabra codependiente o coadicto proviene de las partículas co: necesario y adicto: esclavitud. Es la persona necesaria para que la esclavitud funcione.

Pía Melody (2001), la codependencia puede tomar la forma de adicción al amor cuando se da dentro del vínculo de pareja, en donde puede verse muchas veces un interjuego de dos roles complementarios, por un lado un codependiente que es "adicto al amor" y su contraparte, otro codependiente que es "adicto a la evitación". Ambos roles pueden ser jugados tanto por hombres como por mujeres, aunque es más común ver a las mujeres como adictas al amor y a los hombres

como adictos a la evitación. También pueden verse los dos roles en la misma persona en distintos momentos o con distintas parejas.

Bradshaw John (1994) menciona que "la codependencia puede ser definida como un estado, cuya característica principal es la falta de identidad propia. El codependiente pierde la conexión con lo que siente, necesita y desea". Es dulce y agradable aunque no lo sienta, porque busca aceptación. Cree que su valor como persona depende de la opinión de los demás. Da más importancia a los demás que a sí mismo. Se crea un yo falso, pues en realidad no está consciente de quién es y está tan desconectado de sus propios sentimientos, que asume la responsabilidad por las acciones de los demás. Se avergüenza por lo que hacen otras personas y toma las cosas de una manera personal. Invierte una enorme cantidad de energías en mantener una imagen o un estatus para impresionar porque su autoestima es muy baja, ya que depende del valor que los demás le otorgan. (pp.55).

Steinner Claude (1998), describe la codependencia como desempeñar el papel de salvador, percibiendo al otro incapaz de hacerse cargo de sus propias responsabilidades, en sus palabras, "un salvador habitual siempre hace más de lo que debe y suele involucrarse en actividades que no desea, en general no hace más que crear problemas interpersonales" (pag. 40). Según este terapeuta, incurrir en un rescate es el núcleo del comportamiento del codependiente. Desde ésta concepción la codependencia es asumir el papel de salvador como básico y habitual, pero también es posible alternarlo con el papel de víctima o perseguidor según sea la situación.

Walter Riso (2006), menciona que la codependencia afectiva o emocional es como una adicción, ya que el apego patológico muestra las características básicas de cualquier otra adicción. En la adicción afectiva la seguridad-dependencia no está relacionada con la droga sino con la seguridad de tener a alguien. Luego en la adicción afectiva existirá también síndrome de abstinencia que será indicador de la presencia del apego patológico.

“Por lo tanto menciona que “no te merece quien te lastima: en cualquier relación de pareja que tengas, no te merece quien no te ama, y menos aún quien te lastime. Y si alguien te hiere reiteradamente sin mala intención, puede que te merezca pero no te conviene.” (pp.47).

Jaime Mansilla (2002) define la codependencia como una actitud obsesiva y compulsiva hacia el control de otras personas y las relaciones. Según este autor, "el vínculo que el codependiente establece está colocado en la preocupación por lo que el otro piensa, en el miedo a la pérdida de la relación, sintiendo y vivenciando culpa y siempre tratando de reparar, ya que se caracteriza por la necesidad de controlar a las personas y por hacer propios los problemas del otro, por una baja autoestima". (pp.29).

Sin embargo, Castelló (2005) también agrega que los dependientes emocionales no tienen como fin autodestruirse y ni mucho menos gozan del dolor, sino que tienen una autoestima deficiente, un sentimiento continuo de soledad y una insaciable necesidad de afecto que les conducen a emparejarse con personas explotadoras que los maltratan y no le corresponden. Esta es la diferencia fundamental con la personalidad autodestructiva.

Boundy (1993) mencionan que el concepto se profundizó en su comprensión, definiendo al codependiente como aquella persona que se dedica a cuidar, corregir y salvar a un drogodependiente, involucrándose en sus situaciones de vida conflictivas, sufriendo y frustrándose ante sus repetidas recaídas, llegando a adquirir características y conductas tan erróneas como las del propio adicto. Actualmente el término es más amplio y debe comprenderse como un grave problema que deviene de estar obsesivamente involucrado en los problemas de "otras personas". Estas personas con quienes el codependiente se relaciona de manera adictiva, pueden ser personas con dependencias adictivas, con enfermedades crónicas de carácter orgánico o trastornos crónicos de tipo psicológico-emocional.

También agregan que, los codependientes se caracterizan por estar tan preocupados y absortos en tratar de rescatar, proteger o curar a otro, que en el

proceso encaminan sus propias vidas hacia el caos. La conducta codependiente se caracteriza por tener un efecto contraproducente lesionado tanto al "ayudador" como al "ayudado".

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM- IV-TR (2007), describe a la codependencia como un trastorno de personalidad:

La codependencia es una condición clínica que se manifiesta principalmente en patrones de relación interpersonal claramente identificables que constituyen la estrategia codependiente y que consiste en cultivar patrones de relación en los que se comportan como la muleta psicológica de su pareja y de los otros significativos, de este patrón relacional obtienen la seguridad interpersonal que necesitan y creen eliminar la amenaza del abandono, la pérdida afectiva y la soledad a los que tanto temen. Se encuentran especialmente comprometidos los autoesquemas y el sistema general de creencias, y finalmente, estos factores dirigen a la persona a una estrategia relacional autodestructiva. (pag.80).

3.2 INVESTIGACIONES SOBRE LA CODEPENDENCIA Y DESARROLLO DE LA CODEPENDENCIA

Melody Beattie (2001) menciona que los adictos y alcohólicos se habían vuelto dependientes químicos, a sus familiares y amigos y se les llamaba los otros significativos, también comentó que la palabra codependencia apareció en el tratamiento psicológico a fines de la década de los setenta. La palabra apareció en varios centros de tratamiento para las dependencias químicas y de los programas de Doce Pasos para los trastornos compulsivos.

También agrega que es de suma importancia tomar en cuenta el principio de las relaciones humanas para poder encontrar indicios de conducta codependiente ya que la gente siempre ha tenido problemas y otros siempre se han preocupado de sus amigos y parientes con problemas. Las personas siempre se han preocupado por los problemas de los demás desde que se iniciaron las relaciones humanas (pp.50).

Pía Melody (2001) menciona que la educación y los sistemas familiares abusivos, disfuncionales, crean niños que se convierten en adultos codependientes, incluso

cuando se cree que es un cuidado “normal”, haciendo un examen atento, se observa que se da en ciertas prácticas que en realidad perjudican el crecimiento y el desarrollo del niño y conducen a la codependencia. En realidad, lo que tendemos a denominar “cuidado normal” muy a menudo no es sano para el desarrollo del niño; es un cuidado abusivo.

Muchas personas creen que la gama del cuidado normal incluye pegarle o gritarle al niño, ponerle apodosos que lo ridiculizan, creen que es aceptable exigirle a los niños pequeños que resuelvan por sí mismos sus dificultades, en lugar de proporcionarles reglas de conducta social y técnicas para la resolución de problemas. Por otra parte algunos padres creen que, si no se le impone al niño reglas rígidas, será delincuente. Algunos después de castigar al niño por error, nunca se disculpan con él, creen que disculparse implica debilidad.

De acuerdo a esta autora otros padres, se pasan al extremo opuesto y protegen en exceso a los niños, no permitiendo que estos hagan frente a las consecuencias de su propia conducta abusiva y disfuncional. Estos progenitores suelen mantener relaciones muy íntimas con los hijos, los usan como confidentes y comparten con ellos secretos que están más allá del nivel de desarrollo del niño. Esto también es abusivo (Melody, 2001).

Suby Robert en (Beattie Melody 2001) menciona que “originalmente la palabra codependencia se usó para describir a las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de su relación cercana con alguien que tiene una dependencia química. El cónyuge, hijo o amante codependiente de alguien químicamente dependiente era visto como una persona que había desarrollado un patrón para contender con la vida del que no era sano, como una reacción hacia el abuso del alcohol o de las drogas que hacía otra persona”, (pp.53).

Berneché de Castillo (1991) menciona que Maslow (1994), y Glasser (1985).refieren que dichas necesidades básicas deben estar satisfechas para un buen desarrollo emocional del niño.

En circunstancias normales, el niño debe tener satisfechas ciertas necesidades básicas para desarrollarse sanamente, como son seguridad, contacto con su piel, atención, imitación, guía, ser escuchado, ser él mismo, participación, aceptación, ser tomado en serio, tolerancia a sus sentimientos, respeto, oportunidad de llorar las pérdidas y crecer, apoyo, lealtad, sensación de haber logrado: poder, creatividad y control, trascendencia en lo ordinario, sexualidad, diversión, educación y amor incondicional. (Berneche de Castillo,1991).

Agregando que la codependencia se puede originar por causa de que no se satisfacen las necesidades del ser humano en su infancia que le han impedido madurar adecuadamente para adaptarse a las situaciones de la vida adulta de una manera sana y madura. Estas necesidades del niño no han sido satisfechas por muchas causas, bien porque viva o haya nacido en una familia disfuncional o por la situación encontrada en la sociedad, para poder comprender lo anterior, es necesario conocer la forma usual en que se desarrolla emocionalmente un ser humano, ya que sus necesidades insatisfechas y su necesidad de suplir sus carencias son causa de que se desarrolle en él la codependencia.

Según Berneche del Castillo (1991), en toda persona existe un niño interior, que es el aspecto afectivo del ser humano, describe al "NIÑO INTERIOR", diciendo que está conformado por dos tipos de niño interior.

a) el primer tipo llamado "niño interior autentico y real", como lo llaman (Horney 1993) y (Masterson 1985) y "verdadero" como lo llama (Winnicot,1991); el cual funciona cuando somos auténticos, genuinos, generosos, espontáneos, que se acepta así mismo y a los demás. Siente profundamente el gozo y el dolor, puede expresar sus sentimientos sin temor y prejuicio.

b) el segundo tipo llamado "sí mismo falso" o codependiente, éste surge "cuando las necesidades del ser humano no son satisfechas para llegar a superar la etapa que el niño vive en el aspecto físico, emocional, intelectual y espiritual. Se detiene en su desarrollo este "niño interior" (pp.43).

El “sí mismo falso” o codependiente es como una máscara: es envidioso, crítico y culpa a todos. Es perfeccionista y egoísta. Se obliga a ser lo que piensa que los demás quieren que sea, es conformista, da el amor con condiciones, cubre, esconde y niega los sentimientos. Cuando le preguntan: ¿Cómo estás?”, responde automáticamente: “Bien, gracias”, porque no sabe lo que siente y si lo sabe, juzga sus sentimientos como equivocados o malos. Es a veces pasivo y a veces agresivo. Parece poderoso y fuerte, pero en realidad no lo es.

Berneche del Castillo (1991) también menciona que mientras más enferma o carente es la condición de los adultos encargados del niño interior, menos satisfechas son las necesidades de éste. Así, la parte que es creativa, viva, plena de ese “niño interior”, queda paralizada. Cuando sus necesidades no son satisfechas o son negadas por los padres y por otras figuras de autoridad, a ese niño le falta el alimento para crecer. Cuando ese “niño interior” no puede expresar sus necesidades y su propio ser, surge para sobrevivir un “sí mismo falso”, un “Sí mismo codependiente” que se ajusta a los deseos y a las demandas de los demás.

El estancamiento en el desarrollo normal del niño y la aparición del “sí mismo falso” o codependiente, se favorece especialmente en el seno de una familia disfuncional o adicta, cuyas principales características son las siguientes (según el cuadro comparativo con las familias que funcionan normalmente, presentado por el doctor Tom Wikstrom, en (Berneche de Castillo 1991).

A continuación en un cuadro se describen lo que Berneche de Castillo (1991) menciona de las familias funcionales, disfuncionales y sus diferentes características.

Familia disfuncional	Familia funcional
1. No se hablan las cosas	1. Comunicación abierta
2. Represión de sentimientos.	2. Expresión libre de sentimientos
3. Expectativas indefinidas	3. Reglas establecidas
4. Relaciones viciadas	4. Respeto a cada persona

5. Manipulación y control	5. Respeto a la libertad de cada miembro
6. Sistema caótico de valores	6. Sistema consistente de valores
7. Actitudes rígidas	7. Flexibilidad de criterios
8. Tradiciones inamovibles	8. Adaptación al cambio
9. Atmósfera desagradable	9. Atmósfera agradable
10. Enfermedades frecuentes	10. Gente sana
11. Relaciones dependientes	11. Independencia y crecimiento
12. Envidia y desconfianza	12. Confianza y amor

Modificado de Berneché de Castillo

Berneche de Castillo(1991) por ultimo indica que las personas más propensas a volverse codependientes son los cónyuges de los alcohólicos o adictos; familias con algún trauma o en donde se sobreprotege y no se propicia la autonomía de los miembros de la familia, también familiares de alguna persona incapacitada crónicamente o las familias de un neurótico, también considera que “aunque la codependencia se puede dar en cualquier persona que conviva con adictos, como un hijo drogadicto, un esposo alcohólico, las personas más sanas la desarrollarán sólo temporalmente sin que se les convierta en una verdadera adicción, mientras que las que tengan estructuras de personalidad frágiles estarán más expuestas a volverse codependientes” (pp.48).

John Bradshaw (1994), la codependencia se origina en las familias disfuncionales y convierte a los miembros de esas familias en personas híper-vigilantes. Al estar el ambiente familiar tan lleno de estrés debido a la violencia, la adicción al alcohol o a las drogas, las enfermedades emocionales de sus miembros; la persona codependiente enfoca su atención hacia su entorno para defenderse de algún peligro real o imaginario. El estado de alerta es una defensa de nuestros cuerpos, algo temporal que nos ayuda a defendernos en momentos de peligro. Pero cuando ese estado se vuelve crónico, la persona pierde el contacto con sus reacciones internas, ya que todo el tiempo su atención está afuera de sí misma.

Los niños necesitan seguridad y tener modelos saludables para imitar, para poder entender sus propias sensaciones internas. También necesitan aprender a separar los sentimientos de los pensamientos y a generar autoestima ellos mismos desde su interior. Si el niño pierde el contacto con sus sentimientos, tratará de llenar sus necesidades con estímulos externos y se convertirá en un adulto codependiente. (Bradshaw 1994).

Ibargüengoytia y Salinas (1998), mencionan que desde la genética, la codependencia tiene su origen en una dinámica familiar de conflicto donde la característica principal es que no promueven el desarrollo de sus miembros que por lo contrario lo detienen. En una familia en donde los padres no promueven la individualización se genera fácilmente la dificultad para que una persona aprenda a distinguir donde termina el-ella y donde empieza la otra persona. Como el codependiente no ha podido diferenciarse de su objeto, en la edad adulta proyecta en este su problemática emocional para tratar de controlarla, pero esto implica el control del objeto que vive como propio (incluyendo los sentimientos, errores, responsabilidades y necesidades). Para ello el objeto del codependiente debe estar enfermo si no, no funciona.

Dichos autores mencionan que “el codependiente tiene antecedentes familiares de adicción o de alguna enfermedad crónica, o de un progenitor con ansiedades persistentes y manifiestas a la vista de los hijos, en su familia vivió la angustia de una conducta impredecible, abandono físico y emocional esto se traduce en la edad adulta en una rigidez y necesidad de controlar. En su familia no se ha hablado del conflicto, se encubría la conducta del padre alcohólico para negar la angustia, en la edad adulta esto se traduce en una dificultad para la expresión de afectos y para la cercanía emocional o en un trastorno del contenido del pensamiento significado siempre en la problemática del otro y en lo que esto acarrea. En su familia se negaba la agresión y el conflicto por lo tanto no correspondía al evento inmediato y como consecuencia contribuía, la conducta contradictoria e impredecible de sus objetos impide el desarrollo de una confianza básica por lo que el adulto, que creció en esta estructura presenta una gran dificultad para confiar en sus objetos pero sobre todo y de manera inconsciente en sí mismo, ulteriormente, dado que sea incorporado ya la desconfianza como una

forma de defensa utiliza desde lo inconsciente la elección repetitiva de los objetos que no brindan posibilidades ni expectativas confiables con los que irremediablemente se vincula.

Ibargüengoytia y Salinas (1998) agregan que en lo dinámico el codependiente se ve cómo gasta su energía en emociones como el enojo, la frustración, la amargura, el miedo, la tristeza, la desesperación y la culpa. No tiene capacidad para experimentar ninguna emoción agradable. La preocupación excesiva del codependiente por los demás, a manera de resistencia para verse a sí mismo lo lleva a anular muchas de sus emociones y deja sólo que persistan las desagradables. Muchas veces se presenta la somatización al fallar la represión de la angustia de verse a sí mismo. (pp.24, 25).

Asimismo Castillo Carranza (2001), menciona que los terapeutas familiares consideran que la codependencia es una adicción a las personas, pero el codependiente también es igual a un adicto a las sustancias, pues es sólo una elección diferente en función de condicionamientos, pero que varía en su gravedad dependiendo de la estructura de personalidad en la que se sustenta, de aquí que la codependencia sea un fenómeno que va desde una reacción normal hasta una modalidad patológica con distintas intensidades y presentaciones que por sí misma progresa y retroalimenta procesos psíquicos que pueden llevar a la locura o a la muerte, por las formas autodestructivas tan intensas que va degenerando.

La codependencia se produce cuando la ayuda tiene el efecto contraproducente de lesionar tanto al “ayudador” como al adicto, pero el que ayuda persiste igualmente en su conducta. Los codependientes quedan atrapados en un círculo vicioso. Es un proceso adictivo en que los esfuerzos bien intencionados de ayudar no hacen sino perturbar el problema al facilitarle las cosas al adicto, aunque todas las alternativas parezcan ser más atemorizantes (Castillo 2001)

Para los terapeutas familiares, listan los 4 puntos importantes que intervienen en la codependencia:

1.- El principal móvil de la conducta de un individuo está determinado por el adicto y no por el codependiente. El codependiente vive reaccionando ante al adicto más que actuando por propia iniciativa.

2.- La codependencia es una adicción en sí misma. El codependiente se ha vuelto adicto a la persona adicta, así como ésta se ha vuelto adicta a la droga o actividad alteradora del estado de ánimo. La codependencia tiene los mismos síntomas que otras adicciones: obsesión, pérdida de control sobre la conducta, persistencia en la conducta codependiente pese a sus efectos negativos y negación de que la conducta de uno constituye un problema.

3.- La codependencia, como otras adicciones, es progresiva. A menos que se la trate, se agrava. La padecen los individuos que ya sufren una falta de autoestima y que buscan, a través del adicto (o de otras personas, en general), confirmar su propio valor.

4.-La codependencia es formada, en cierta medida, por nuestra cultura. La esposa que se ocupa de reparar los daños provocados por su marido alcohólico, por ejemplo encubriendo el problema, a la vez que mantiene económica y emocionalmente unida a la familia, suele merecer la admiración de otros familiares y amigos. La gente puede decir de ella. "Es una santa". Su ilusión adictiva de ser todopoderosa y tener todo bajo control contribuye a apuntalar su propia y endeble autoestima.

La codependencia es un tipo de personalidad adictiva y un proceso, que comienza cuando una persona repetidamente busca la ilusión del consuelo para evadir sentimientos o situaciones desagradables. Es una manera de hacerse cargo de la satisfacción de las propias necesidades, se desechan las relaciones naturales y la liberación que éstas ofrecen, reemplazándolas por la relación con la conducta adictiva (Castillo 2001).

El sentimiento desagradable se convierte en una señal para realizar la conducta adictiva que generalmente comienza con una obsesión que indica la tensión del malestar interior. Después de realizar el comportamiento compulsivo viene un

sentimiento de mejoría, pero inmediatamente, se convierte en dolor por las consecuencias mismas de la conducta.

El perfil de personalidad de los hijos adictos presentan rasgos como son: tolerancia, rigidez, perfeccionismo, deseos de controlar, inseguridad, baja autoestima e incapacidad de relacionarse íntimamente; sufren miedos, ansiedades y resentimientos ocultos y reprimidos que explotan sin razón aparente, agrega que los hijos también se ven imposibilitados para desarrollar hábitos comunicativos (Castillo 2001).

"
"

3.3 TIPOS DE CODEPENDENCIA.

Según Berneche de Castillo (1991), existen tres tipos de codependencia que se basan en el control.

- 1) **DIRECTO:** El control como codependencia es el que en el fondo lleva una carga de desaprobación de uno mismo a otros. El controlador tiene miedo de sí mismo, de su YO interior, de lo que piensa, de lo que se siente, por eso prefiere reprimir todo esto, como una forma de protección, pues cree que tratando de cambiar a otros y así mismo estará a salvo. Gasta toda su energía buscando estrategias, consciente o inconscientemente, para estar siempre en una posición de supremacía. Generalmente trata de lograr que la otra persona haga lo que él quiere, mostrando su desaprobación de alguna manera, y si ésta no funciona, buscará otros métodos que llevan su mensaje: "Estás mal por lo que piensas, sientes o haces; en cambio, yo estoy bien". Tratar de controlar a otro es exigir, en lugar de pedir o convencer; es ponerse en una posición de superioridad, es hacer sentir al otro miedo o culpa; es atentar contra su integridad, es no respetar su libertad y es no considerarlo capaz de correr riesgos y tomar sus propias decisiones. La persona controladora crea una atmósfera de enojo, de tensión y de lucha a su alrededor, ya que las personas controladas aceptan ese control para evitar conflictos y guardar la paz, pero en el fondo acumulan tal resentimiento que se abre una brecha muy difícil de salvar entre las personas involucradas.

"

- 2) **CON EL SILENCIO:** El silencio es una forma no verbal de desaprobación; es una manera de presionar, que asusta a la persona envuelta en esta forma de castigo, llenándola de culpa por no hacer lo que la otra quiere. La persona controladora sabe que el otro generalmente busca aprobación y usa el silencio para que ésta se desespere y explote. Así logra su deseo, ya que el otro se siente tonto, malo, culpable.
- 3) **CON LAS ENFERMEDADES:** “Hay muchas personas que usan la enfermedad como un medio de control. Con esto tienen a todo el mundo a su alrededor pendiente de ellas. Las enfermedades pueden ser reales o imaginarias, emocionales o físicas, pero se usan como arma poderosa. Esta forma de control lleva a extremos insospechados. Se han visto casos en que las personas no quieren salir de la enfermedad, porque sienten que es la única forma de mantener viva la relación con la otra persona. Ejemplo de esto, son los alcohólicos que han sido rehabilitados y que no han bebido por años, y sin embargo, han desarrollado enfermedades que obligan a su familia a estar al pendiente de ellos, como lo hacían cuando bebían”.

3.4 TIPOS DE CODEPENDIENTES.

Vacca Rodríguez (1998), describe cuatro tipos de codependientes:

- I. El Codependiente Directo. Es el que presenta uno de los comportamientos que genera más dificultades en el proceso terapéutico porque su conducta va desde proporcionarle la droga hasta dinero o el lugar donde pueda consumir la droga.
- II. El Codependiente Indirecto. Mantiene una conducta de oposición declarada y objetiva a la adicción del familiar pero, a la vez, protege al adicto, y evita que se responsabilice de sus acciones.

- III. El Codependiente Tolerante. Desempeña el rol de sufridor, su rol no es modificar el comportamiento del adicto sino contemplar cómo se autodestruye pero queriendo sacar lo que queda de bueno y noble en él.
- IV. El Codependiente Perseguidor. Es el familiar más comprometido en controlar la conducta autodestructiva del adicto. Despliega un sistema de conducta para descubrirlo. Es el que opera con un control externo.

3.5 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LA MUJER CODEPENDIENTE

A continuación se describen las características de las mujeres codependientes de acuerdo a Beattie Melody (2001).

a) NECESIDAD DE CONTROLAR

Las codependientes tratan de controlar a los sucesos y a las personas a través de su desamparo, de sus sentimientos de culpa, de amenazas, de su manipulación, consejos y dominio, ya que piensan que ellas saben mejor que nadie cómo deben de ser las cosas y cómo deberían comportarse los demás.

b) LA NEGACIÓN

Las mujeres codependientes tienen la tendencia de ignorar sus problemas o pretender que no los tienen, para evadir la realidad y evitar un estado de shock, que les causa aturdimiento, dolor, pánico y ansiedad; de tal forma que se mantienen ocupadas para no tener que pensar en sus problemas, o en su caso crean un mundo de mentiras.

Berneche De Castillo (1991), menciona que las mujeres que son codependientes presentan la negación como mecanismo de defensa para impedir ver la verdad: Con la negación evita enfrentar su problema, no admite la realidad por que le produce angustia.

C) LA REPRESIÓN

Beattie Melody (2001) las codependientes reprimen sus emociones y empujan fuera de su conciencia, sus pensamientos y sus sentimientos a causa del miedo y la culpa, por lo que presentan un aspecto rígido y controlado.

Zarco Iturbe (2005) menciona que la represión es una búsqueda por cumplir con las necesidades y deseos de la pareja sin importar que se lastime la propia integridad, reprimiendo la expresión de los propios sentimientos, deseos y necesidades por miedo a molestar y perder a la pareja, buscando tener en la vida del otro, el control que no pueden en la suya.

d) BAJA AUTOESTIMA.

Beattie Melody (2001), las codependientes tienden a culparse a sí mismas por todo, se critican a sí misma por su aspecto, por su forma de pensar, de sentir, de actuar y de comportarse; rechazan los cumplidos y halagos; se sienten deprimidas; temen al rechazo, a cometer errores, a sentir mucha culpabilidad incluso llegan a sentirse víctimas.

Ibargüengoytia y Salinas (1998) mencionan que la baja autoestima se origina por la construcción inconsciente de que uno de los progenitores lo ha abandonado en aras de la atención al otro y él-ella no eran merecedores del amor, de la atención y el cuidado, el codependiente vive la sensación de no haber sido importante.

E) DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Beattie Melody (2001), indica que las codependientes no se sienten felices, ni satisfechas, ni en paz consigo mismas, se adhieren a cualquier persona o cosa que crean que les puede dar felicidad. Buscan desesperadamente amor y aprobación con frecuencia de gente que es incapaz de amar; toleran el abuso para seguir siendo amadas por lo que quedan atrapadas en sus relaciones.

Zarco Iturbe (2005) refiere que la dependencia emocional representa un componente mucho más cognitivo de la codependencia, ya que se refleja la

percepción por parte de la mujer ya que sus pensamientos, sentimientos y acciones, dependen de la pareja; piensa que la pareja no puede vivir sin ella, sin su ayuda; que lo necesita para cuidarla y resolver sus problemas.

F) FALTA DE LÍMITES.

Beattie Melody (2001), menciona que frecuentemente las codependientes dicen que no tolerarán ciertas conductas de los demás, pero incrementan su tolerancia poco a poco hasta que llegan a tolerar y hacer cosas que dijeron que nunca harían, como dejar que otros las lastimen.

G) OBSESIÓN

Beattie Melody (2001) menciona que las codependientes tienden a preocuparse, a centrar toda su energía en pensar y hablar en los problemas de otras personas, por lo que llegan a abandonar sus propias actividades.

Zarco Iturbe (2005) menciona que la obsesión refleja preocupación constante y obsesiva por resolver los problemas de la pareja, en donde el sujeto enfoca toda su energía llegando a olvidarse de sí mismo, de sus necesidades y de sus problemas lo que concuerda con Fischer, (1990) quien plantea que la codependencia surge de enfocarse en el ambiente externo del individuo (en este caso en la pareja) a tal grado que éste llega a olvidarse de sus propias emociones y deseos.

Robin Norwood (1993), considera que la relación codependiente es autodestructiva por que se caracteriza por una necesidad de tener la presencia del compañero, disminuyendo así, la capacidad de la persona para atender otros aspectos de su propia vida. Cuando más dolorosas son las interacciones con la pareja, mayor es la distracción que proporciona. La obsesión juega un papel muy importante, evita lo que experimentaría si se ocupara de su vida.

h) NECESIDAD DE COMPLACER.

Beattie Melody (2001) señala que la codependiente siempre antepone las necesidades de los demás a las propias. Compromete sus propios valores e integridad para complacer a la pareja, no sabe decir "no" y si lo hace se siente culpable. A menudo mantiene relaciones sexuales cuando en realidad no quería, gasta mucho tiempo fingiendo que todo va bien. Piensa que hacer cosas para sí misma es egoísta

Zarco Iturbe (2005) describe que la necesidad de complacer implica la sensación de que ayudar a la pareja y a los otros es importante; no obstante, esta ayuda no es desinteresada sino que busca como pago el amor y la aprobación del otro.

A continuación Beattie Melody (2001), indica que la mujer codependiente también puede tener alguna de estas características.

i) COMUNICACIÓN POBRE.

Es común que en las familias de las codependientes se prohíba la expresión abierta de los sentimientos y la discusión del problema, es decir, se carece de una comunicación franca y abierta. No dicen, ni saben lo que quieren decir, tampoco piden lo que desean y necesitan de forma directa, también evitan tener que hablar de sí mismos, de sus sentimientos, y de sus problemas. Por lo tanto les resulta difícil defender sus derechos.

j) LA IRA

Las codependientes se sienten atemorizadas, heridas o enojadas. Tienen miedo a su propia ira y a la ira de los otros. Creen que la gente se alejará de ellos si la ira entra en escena, por lo que reprimen sentimientos de ira, lloran mucho, se reprimen, se ponen enfermos, hacen cosas mezquinas y sucias para vengarse, actúan con hostilidad o tiene violentos estallidos temperamentales. Luego se avergüenzan de haberse enojado experimentando resentimiento y amargura.

k) Depresión

La asociación psicológica Americana APA (1982), considera a la depresión como para referirse a un humor o estado específico o una clasificación Diagnóstica.

Esta reacción ocurre mediante la pérdida real o imaginaria de un objeto emocionalmente significativo, de un atributo o de una habilidad personal. Caracterizado el modo depresivo por un sentimiento subjetivo de tristeza, por una baja autoestima, por una disminución del interés y por un sentimiento de abatimiento y desesperanza.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. DSM-IV-TR (2007), describe que la depresión es un “episodio depresivo mayor” tiene como característica principal una alteración del sueño, del estado de ánimo, la pérdida de interés, tristeza y desánimo”.

l) Ansiedad y estrés

Lamoglia Ernesto, (1995) menciona que en la dinámica de la pareja codependiente juega un papel importante la ansiedad y el estrés y que existen 2 elementos:

1.-Ansiedad. El Abuso emocional en una relación codependiente, del mismo modo que un adicto a las drogas no las puede dejar de utilizarlas, así mismo la mujer queda paralizada sin la presencia de la pareja y sufre ansiedad, por lo tanto queda incapacitada para responder. Manifiesta síndrome de abstinencia, pérdida de apetito, agitación, letargo, sensación de agonía y desorientación.

2.-Estrés. En esta relación hay situaciones en donde se presenta el estrés, también hay mucha ansiedad, por que a diario vive situaciones estresantes por miedo a que la abandone su pareja o que no cumpla sus expectativas.

3.6 CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Castello (2005) menciona que la dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. La dependencia emocional es un deseo irresistible del otro de carácter puramente afectivo, sin explicaciones, de otro tipo que pudieran justificar dicho deseo. Es concebir la vida siempre al lado de alguien al que se idealiza y se considera poderoso. Al que se concibe como sentido de la vida del dependiente, al menos hasta que se encuentre lo antes posible a otra persona.

Las relaciones de pareja que suelen llevar a cabo los dependientes emocionales son de sumisión e idealización de otras personas, su compañero, se convierte en el centro de atención y de la existencia, es el único referente válido de la pareja, en la persona alrededor de la cual gira todo, incluido el dependiente. El desequilibrio presente entre una parte dominante y la otra sumisa, que idealiza y necesita profundamente al otro y haciendo literalmente lo que sea con tal de no perder la relación. El círculo vicioso que se genera en esa relación consiste en que la posición dominante y egoísta del compañero se incrementa, mientras que la autoestima del dependiente emocional decrece como reacción, trayendo como consecuencia un incremento de su necesidad excesiva del otro.

Castelló (2005) menciona estas Características:

1.-Necesidad excesiva del otro: deseo de acceso hacia el (ella): Es la expresión de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja. Se puede traducir en deseo constante de hablar con él (ella), llamadas continuas, apariciones inoportunas y realizar cualquier actividad juntos. La persona dependiente es incapaz de hacer algo solo sin la necesidad de tener contacto con la pareja.

2.-Deseos de exclusividad de la relación: La exclusividad se entienden en ambos sentidos, en el del propio dependiente, que voluntariamente se aísla en mayor o menor medida de su entorno para dedicarse por entero a su pareja y en el anhelo de que el objeto haga lo propio.

3.-Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa: El dependiente emocional considera a su pareja el centro de su existencia, el objeto predilecto de su atención, el sentido de su vida. No habrá nada más importante incluyendo así mismo.

4.-idealización del objeto: el dependiente suele idealizar enormemente a su pareja a lo largo de la relación, además de ser consciente a lo largo del tiempo de sus defectos. El objeto representa todo aquello que no tiene el dependiente, como es seguridad en sí mismo, y una posición de superioridad sobre los demás por esto representa su salvación y se aferra a ella.

5.- Relaciones basadas en la sumisión y subordinación: la sumisión del dependiente hacia su objeto es una respuesta casi inmediata, no tiene gran problema en plegarse ante la persona que admira. Se puede afirmar que es el regalo que le da a su pareja, aquello que le puede ofrecer a él (ella).y la subordinación es el resultado de la falta de autoestima del dependiente y de su idealización de la pareja.

6.-Historia de relaciones de pareja desequilibradas: En general la vida amorosa del dependiente emocional es una sucesión de relaciones de parejas tormentosas y desequilibradas, prácticamente desde el principio, en las que él ha desempeñado el papel de dominante o desinteresado.

7.- Miedo a la ruptura: Se corresponde con la "necesidad de separación", el dependiente vive las relaciones, una vez superadas las fases iniciales, con una tremenda inquietud ante la disolución de las mismas. El fantasma de la ruptura vuela permanentemente sobre su cabeza, y el objeto se da cuenta de esta vulnerabilidad con lo que en ocasiones puede utilizar esta temida amenaza.

Castello (2005) también agrega las características de los objetos de los dependientes emocionales.

Idealizan fácilmente: los objetos no son personas fácilmente que idealizan es decir, no es normal que cualquier persona los encubre o quede fascinada ante ellos, más bien al contrario, dicha persona puede reaccionar con extrañezas, desinterés y antipatía. Los dependientes emocionales si idealizan es decir le otorgan a una persona o cosa cualidades positivas que no existen en realidad.

Son narcisistas y explotadores: Esta característica ya es propia únicamente de los objetos y no está en función de su relación con el dependiente. El narcisismo es el amor excesivo a uno mismo, es una exageración patológica de la autoestima que conduce a una autentica auto idealización. En el plano de pareja, él o ella entienden las relaciones positivas únicamente como adulación de sus propias cualidades por parte de otro individuo.

Suelen padecer trastornos de la personalidad: aunque no pudieran ser merecedores de ningún diagnóstico concreto, si constarían determinados rasgos de personalidad desadaptada, obviamente en el trastorno narcisista, algunos de estos otros trastornos de la personalidad son el histriónico, el antisocial y el paranoide. También podemos encontrar trastornos relacionados con sustancias. Por último se puede decir que también puede dar un fenómeno curioso en los objetos, y es que estos a su vez sean dependientes. Esto puede resultar paradójico, no obstante existe una forma atípica de dependencia emocional, que se podría catalogar como "dominante", en la que quizá el narcisismo no es tan pronunciado, pero si predomina el egoísmo y muy especialmente la hostilidad hacia las parejas y en general hacia la sociedad.

3.7 DINÁMICA DE LA PAREJA CODEPENDIENTE.

En este apartado se aborda el estudio de la dinámica de la relación codependiente, para saber cómo se afectan los miembros de la pareja en diversos ámbitos de su vida personal.

Forward Susan (1986), menciona que la relación dentro de la pareja funciona como cualquier otra cosa capaz de causar dependencia, por ejemplo el alcohol, las drogas, el juego o la comida. Hay una necesidad compulsiva de la pareja, se sufre un dolor intenso con el abandono y cree que no puede sobrevivir emocionalmente sin el compañero y el valor propio está condicionado por la evaluación que la pareja hace. Sin importar los logros que se hayan alcanzado en la vida.

Norwood Robin (1993) estudió algunos casos de mujeres que presentan una patología muy peculiar, su defecto es que “aman demasiado”. Estas mujeres se sienten atraídas hacia hombres conflictivos, violentos, distantes y adictos, con los cuales establecen una relación de adicción y codependencia. En esta situación las mujeres soportan, en el nombre del amor, toda una serie de abusos y presentan una incapacidad para separarse del amado.

Según B. Karpman (1968) en (Melody Beattie, 1998) La dinámica de la codependencia se manifiesta de muchas maneras dependiendo de la personalidad del individuo o de la forma de relacionarse en sus familias con los demás. Karpman describió el modelo de comportamiento típico del codependiente que también puede repetirse con sus amigos y su familia.

En toda relación de codependencia, el codependiente está convencido de que puede hacerse cargo de la cura del otro, de cuidarlo, aunque él mismo se convierta en víctima. Menciona que en esta dinámica de pareja el codependiente cumple un triple rol triangular, el primero es el de rescatar, el segundo es el de perseguidor y el tercero es el de víctima.

Refiere Karpman, que los tres lados del triángulo representan una interacción compleja entre los papeles del rescatador, perseguidor y víctima (del codependiente), en donde la culpa y la manipulación son la sustancia activa de este proceso. A continuación se mencionan cada uno de ellos.

El primero es el de rescatador cuyo rol es quitarle a otros su responsabilidad y evitar pensar, tomar decisiones, crecer, madurar. Una de las manifestaciones de la codependencia es la obsesión por rescatar. El rescatador carga sobre sus hombros en forma obsesiva la responsabilidad de la vida de otros.

“Rescatar aparenta ser un acto de gran generosidad y amistad pero en realidad no lo es porque cuando rescatan o ayudan a una persona que consideran discapacitada, la colocan en el lugar de víctima. Por su parte, la víctima, la persona a la cual proporcionan la ayuda, no está agradecida por la ayuda recibida, surgiendo mucho enojo en ambas partes”. (Melody Beattie, 1998)

El segundo es el perseguidor, desempeña es que también el rol de obsesionarse por solucionar los problemas de otros, desconoce sus propias necesidades y por lo mismo es incapaz de expresar sus propios sentimientos. Debe buscar la forma adecuada de ayudar en cada caso, pues no toda ayuda es positiva para el que la recibe, ni para el que la da. Una persona que ayuda de manera destructiva parte de la base que si ella no ayuda “nadie lo hará”, se siente indispensable. Además, actúa como si la necesidad del otro estuviera “siempre” por encima de cualquiera de sus propias y legítimas necesidades. En el fondo, ni siquiera conoce que tiene necesidades.

El tercero es el de la víctima: en este caso es el que termina sintiéndose la víctima por haber hecho desde rescatar y quitarle sus responsabilidades a la persona y haber perseguido, cuidado y ayudado.

También May Dorothy (2000), describe como se manifiesta la codependencia en el hombre y la mujer y nos dice que existen importantes diferencias genéricas que deben ser reconocidas. “En una relación codependiente no complicada por el alcohol, la mujer hace más por el hombre, para demostrarle que lo quiere, que él

por ella; de tal forma que da la impresión de que ella es más codependiente. Toda su atención se centra en él, en el bienestar y en los deseos de él. A veces sacrifica sus amistades y actividades por él. En algunos casos suele decir cosas como "Quiero complacerte en todo, porque te quiero".

Un hombre en la misma situación inconscientemente, puede tener miedo al rechazo y no hace nada por ella emocionalmente o por su bienestar físico en cambio sí se preocupa en exceso por la opinión que ella tenga de él.

La mujer necesita desesperadamente su aprobación del otro, pero al hombre está condicionado para que no exprese sus emociones y sus sentimientos hacia ella.

Así, ella manifiesta abiertamente su dependencia y su focalización respecto de él; y él oculta la suya. En el fondo ambos temen lo mismo: el abandono o el rechazo. Los dos son codependientes.

l) Tipos de rescatadores. Por otro lado Berneche de Castillo (1991), menciona que existen varios tipos de rescatadores. Castello (2005)

a) El complaciente. Comienza con el deseo de ayudar después toma en sus hombros la responsabilidad del otro. Las personas que entran en esta categoría se sienten responsables en forma obsesiva de la felicidad de los otros, y experimentan sentimientos de culpa y fracaso cuando no llenan las expectativas de los demás. Los complacientes siempre dicen sí, y por eso cada día se encuentran formando parte de un nuevo comité. Hay dos clases de rescatadores que desean complacer: Los organizadores y los espontáneos, los primeros organizan a personas, grupos y eventos, y también se organizan a sí mismos. Los espontáneos dicen si a todo, cualquier persona que encuentren en el camino, y por eso entran en conflicto consigo mismo y con los demás (por compromisos adquiridos anteriormente).

- b) El dador. Estos rescatadores son felices regalando todo. Se deleitan con el hecho de ver recibir un regalo. Cuando oyen los problemas de pobreza que hay en el mundo se sienten culpables y responsables de solucionar dichos problemas. Caen en la trampa al solucionar los problemas de otros se convierten para ellos en una necesidad obsesiva. Cuando dan, movidos por esa necesidad obsesiva el dar pierde su gozo y, aunque lo siguen haciendo por obligación, empiezan a sentir resentimiento por tener que desprenderse por algo que quieren, entonces se sienten culpables por no ser generosos, y para compensar esta falta de generosidad dan y vuelven a dar y esto se convierte en un círculo vicioso.
- c) El protector. Este tipo de rescatadores son los que se preocupan mucho por el bienestar de otros hasta llegar a hacer lo imposible por ellos. Al tomar la responsabilidad de proteger asumen una carga que sobrepasa su capacidad. Una forma en la que estos rescatadores tratan de proteger a quien ayudan es escondiendo información que es potencialmente peligrosa. Los protectores quieren tomar decisiones en nombre de sus protegidos se agobian más de lo normal. Sus sacrificios son enormes, pero se les parecía poco porque hacen a los demás sentirse en alguna forma incapacitados.
- d) El consejero. Los rescatadores consejeros son aquellos que tienden a ayudar a personas que viven en una situación problemática. Tienen características especiales que hacen que los demás les cuenten sus secretos y compartan su dolor. Todo mundo quiere ser escuchado y pocos realmente escuchan. Son los perfectos ayudadores obsesivos; ayudan desde el peluquero que les corta el pelo y al muchacho que les cuida el coche, hasta sus conocidos en cenas de negocios, a los compañeros de viaje en los aviones. Por todo esto, no saben aprovechar las ocasiones que tienen para descansar y divertirse.

- e) El salvador. Este tipo de rescatadores son los que atraen a las personas que están en crisis. Muchas veces se desbordan al ayudar a unas cuantas personas que van de crisis en crisis o de trauma en trauma, dejando todo para auxiliar a alguien que tiene problemas. También son personas que sacrifican su privacidad y que no pueden planear hacia el futuro pues siempre están en servicio, atendiendo lo inesperado. Los salvadores se sienten indispensables en forma obsesiva y convierten su acción en un estilo de vida. No saben recomendar con quien puedan ayudar en cada caso; creen que tienen que hacerlo ellos personalmente.

- f) El maestro: Estos rescatadores se caracterizan por trabajar con grupos. Trabajan en comité, como predicadores, como maestros de escuela o universidades. Les gusta trabajar con grupos necesitados se consideran que han caído en la trampa del rescate cuando ven su actividad como un obligación o cuando la realizan en forma obsesiva, no pueden dejar pasar ninguna invitación a trabajar. Se pueden sentir fácilmente atrapados en esta situación y llegar a creer que no son gente normal que pueden llorar y expresar sus propias necesidades. Consideran que ellos ayudan a muchos pero nadie los ayuda a ellos.

II) Las raíces de los rescatadores

Berneche de Castillo (1991), menciona que el rescatador se gesta en la niñez de la persona. Este tipo de codependencia puede darse lo mismo en infancias aparentemente felices, como en infancias donde hay un trauma.

Menciona que las infancias aparentemente felices son aquellas en las que aparece no haber ocurrido nada importante, pero en realidad hubo poca atención por parte de los padres por ausencias, viajes preocupaciones, negocios, enfermedades, etc. Por estas circunstancias, muchos de estos niños fueron privados de vivir cada etapa de su vida en forma normal, pues se les

dio exceso de responsabilidades; quizá en el cuidado de otros hermanos, de sí mismos o de otras cosas. Cuando eran pequeños se les exigía comportamiento de adultos y recibían premios si así lo hacían. También pueden ser aquellos que desde temprana edad asumieron el papel de esposo o esposa sustituto de padre o madre ausente, y no fueron atendidos a sus legítimas necesidades como son: jugar, ser escuchados, ser atendidos, tomados en cuenta.

Beattie Melody (2001) describe que en el amor de pareja existen el sistema abierto y sistema cerrado codependiente.

Sistema abierto:

Hay espacio para crecer; tienen intereses separados; amistades diferentes, pueden favorecer la expansión del otro, seguridad en la propia valía, confianza, actitud abierta, se preserva la integridad mutua, disposición para arriesgarse y para ser auténticos, se dan espacio para explorar sentimientos dentro de la relación, y tienen la capacidad de disfrutar el estar solas. En caso de rompimiento, lo aceptan sin sentir una pérdida de la propia valía y de la autoestima, desea lo mejor para su pareja y, aunque hayan roto, pueden ser amigos.

Sistema cerrado codependiente:

Son dependientes basados en la seguridad y la comodidad; usan intensamente la necesidad y el enamoramiento como prueba de amor (que en realidad puede ser miedo, inseguridad, soledad), se involucran totalmente, su vida social es limitada, descuidan a sus amigos, se preocupan constantemente por la conducta del otro para determinar la propia identidad y la autoestima, sienten celos, dejan sus necesidades en suspenso a causa del otro, muestran cierta intolerancia o incapacidad para soportar las separaciones (aunque haya conflicto) y se apega más. En caso de rompimiento la mujer se siente inadecuada, devaluada. A menudo se trata de una decisión unilateral, dicho rompimiento es violento, con frecuencia se odian, tratan de infligir dolor, manipulan para volver a la relación.

3.8 CARACTERÍSTICAS QUE INFLUYEN EN LA RELACIÓN CODEPENDIENTE.

Zarco Iturbe (2005) menciona que existen cinco factores importantes que se dan en la relación codependiente de pareja y a continuación se explican.

- **OBSESIÓN:** Refleja preocupación constante y obsesiva por resolver los problemas de la pareja, en donde el sujeto enfoca toda su energía llegando a olvidarse de sí mismo, de sus necesidades y de sus problemas. Lo que concuerda con (Fischer, 1990 en Zarco 2005) quien plantea que la codependencia surge de enfocarse en el ambiente externo del individuo (en este caso en la pareja) a tal grado que éste llega a olvidarse de sus propias emociones y deseos.
- **ABNEGACIÓN:** Refleja una búsqueda por cumplir con las necesidades y deseos de la pareja sin importar que se lastime la propia integridad, reprimiendo la expresión de los propios sentimientos, deseos y necesidades por miedo a molestar y perder a la pareja, buscando tener en la vida del otro, el control que no pueden en la suya; (Zarco 2005).
- **DEPENDENCIA:** Representa un componente mucho más cognoscitivo de la codependencia, en el (ella) se refleja la percepción por parte del individuo de que la pareja, sus pensamientos, sentimientos y acciones, dependen de él (ella); piensa que la pareja no puede vivir sin él (ella), sin su ayuda; que lo necesita para cuidarla y resolver sus problemas. De esta forma la relación codependiente se cumple, el dependiente necesita que se le cuide y se le controle (Maslow, 1994 en Zarco 2005) y el codependiente está ahí para cuidarlo y controlarlo. También depende de él para cumplir con esa necesidad.

- **NECESIDAD DE COMPLACER.** Implica la sensación de que ayudar a la pareja y a los otros es importante; no obstante, esta ayuda no es desinteresada sino que busca como pago el amor y la aprobación del otro. Sin embargo, al parecer este factor no refleja un aspecto negativo, ya que, a diferencia de los otros factores, el individuo reporta un gusto por ayudar al otro, (Zarco 2005).
- **BAJA AUTOESTIMA.** Para Branden (1999) la baja autoestima en la mujer está unida a los rasgos de inseguridad y dependencia. Su compañero funciona como parte constitutiva de su persona, esta conducta para controlar se suma a la inseguridad y la dependencia, puesto que si la pareja concretara el abandono, perdería una parte de sí misma. La baja autoestima en la mujer, conlleva los sentimientos hacia la desgracia y la culpa. El futuro es incierto, se siente incapaz de resolver sus problemas y la desesperanza es total. Se siente indignada de toda estima, se reprocha por faltas sin importancia, Se desconecta y aparta de los contactos sociales, esta absorta en su propio mundo incapaz de concentrarse en lo que sucede a su alrededor.

3.8 MECANISMOS DE DEFENSAS PSICOLÓGICAS QUE PRESENTAN LOS CODEPENDIENTES.

González Núñez (1992) define los siguientes mecanismos de defensa Psicológica:

Proyección: es poner en una persona o en un objeto del exterior un deseo, un sentimiento o las características que una persona tiene; por lo general, lo que el sujeto pone en el exterior son las cosas que el Súper yo considera inaceptables y que el Yo no logra reprimir.

Negación: es la tendencia a no percibir sucesos y sensaciones dolorosas y displacenteros. Consiste en rechazar (negar) una parte de la realidad exterior que resulta amenazante o indeseada para el sujeto.

Racionalización: consiste, en que trata de explicar o justificar, de una forma aparentemente lógica, coherente, congruente y socialmente aceptada la forma de actuar y de pensar. El propósito de la racionalización es neutralizar las cargas y los impulsos y mantener alejados a los efectos de la conciencia.

Disociación: es la respuesta del yo frente a la angustia persecutoria, la disociación de los objetos se acompaña inoperablemente de una disociación del yo. Es una defensa necesaria para proteger al yo débil de una ansiedad persecutoria excesiva. Se aplica a los objetos y también a estructuras y fantasías. Sirve para separar lo bueno de lo malo, pero también lo interno de lo externo y la realidad de la fantasía.

Klein (1999), mencionan que el codependiente establece relaciones con un objeto enfermo para poder proyectar su propia patología, al mantenerse cerca de una persona enferma continuamente puede confirmar que el que presenta problemas en el otro.

De esta manera asegura constantemente mantener la negación acerca de lo propio. El alto nivel de tolerancia al dolor lo mantiene a través de negar los acontecimientos dolorosos en sus relaciones codependientes. Al racionalizar todo lo que sucede encubre, minimiza, y distorsiona la dinámica dependiente interpersonal con su objeto volviendo a negar la agresión abierta y encubierta, justificando la patología del otro y así favoreciendo repetidamente que ésta continúe. Al justificar a su objeto se colude con la patología y así se encubre así mismo en un ciclo sin fin en donde lo que prevalece es el manejo de lo aparente.

Ibargüegoytia y Moreno (1998), dan una explicación meta psicológica de las resistencias codependientes, en lo estructural y adaptativo.

En lo estructural el codependiente, crea una estructura interna y un patrón conductual para calmar su angustia y esconder su conflicto. Desarrolla por ello el patrón de no hablar de los conflictos, no pensar acerca de lo que sucede, negando la causa de su angustia. Además en un intento no sólo de controlar la angustia sino también su inseguridad. Llegando a un aplanamiento emocional después de disociar lo que siente, de lo que sucede. Este aislamiento emocional le permite mantener una distancia en sus relaciones interpersonales, la cual le crea la sensación de seguridad, pero le impide, al mismo tiempo, la cercanía afectiva que tanto necesita y lo incapacita para la intimidad.

En lo adaptativo, el codependiente se vuelve hiperalerta en un intento de control, que le hace sentir seguro al "anticipar", en su sensación, las situaciones conflictivas que se presentan primero en su familia y luego generaliza al entorno. Aprende así a vivir en un estado de alerta, lo cual se traduce en una actitud de desconfianza en la que intenta evitar por todos los medios ser lastimado pero paradójicamente se pone siempre en situaciones de peligro buscando repetir su propia historia. Además el codependiente busca siempre la consecución de logros que están casi siempre fuera de sus capacidades reales, por lo que al no alcanzarlos confirma su sensación de no ser valioso. No importa cuánto se esfuerce nunca le es suficiente. Lo mucho que alcance será poco, de esta forma describen Ibargüegoytia y Moreno (1998).

CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA

4.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las características psicológicas presentes en un grupo de mujeres codependientes?

4.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN: “DESCRIPTIVO”.

Descriptivo. El diseño de la presente tesis se basó en un análisis de tipo descriptivo, porque se manifestó el fenómeno en un ambiente determinado, (Hernández Sampieri, 2003), este estudio descriptivo buscó especificar las características importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno sometido al análisis. También fue transversal porque se realizó la recolección de datos en un solo momento específico en el tiempo.

4.3 PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS

Hi.- Las características psicológicas como: control, negación, represión, baja autoestima, dependencia emocional, falta de límites, necesidad de complacer, obsesión y la relación con la pareja actual, se encuentran presentes en un grupo de mujeres codependientes usuarias de la Unidad de Atención y Prevención de Violencia Intrafamiliar (UAPVIF).

Ho.-Las características psicológicas como el control, negación, represión, baja autoestima, falta de límites, dependencia emocional, necesidad de complacer, obsesión y la relación con la pareja actual, no se encuentran presentes en un grupo de mujeres codependientes usuarias de la Unidad de Atención y Prevención de Violencia Intrafamiliar (UAPVIF).

4.4 DETERMINACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Codependencia hacia la pareja.

VARIABLE DEPENDIENTE: las características psicológicas, control, negación, represión, baja autoestima, dependencia emocional, falta de límites, necesidad de complacer, obsesión y la relación de la pareja actual.

4.5 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: CODEPENDENCIA.

Beattie Melody (2001) menciona que “la persona codependiente es aquella que ha permitido que su vida se vea afectada por la conducta de otra persona, y que está obsesionada tratando de controlar esa conducta”

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR (2007), describe a la codependencia como un trastorno de personalidad que se caracteriza por una (necesidad general y excesiva que se ocupen de ella, cultivar patrones de relación interpersonal en los que se comportan como la muleta psicológica de su pareja, de la cual obtiene la seguridad que necesita y cree eliminar la amenaza de abandono y, que a su vez ocasiona un comportamiento de sumisión y temores de separación). Estos factores dirigen a la persona a una estrategia relacional autodestructiva.

4.6 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE DEPENDIENTE: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS.

Para efectos de la presente investigación se entenderán por características psicológicas las siguientes: Control, negación, represión, baja autoestima, dependencia emocional, falta de límites, necesidad de complacer, obsesión y la relación con la pareja actual. A continuación se especifica cada uno de ellas.

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS	DEFINICIÓN CONCEPTUAL
CONTROL	Son Intentos por controlar a las personas y sucesos a través de su desamparo, de sus sentimientos de culpa, de amenazas, manipulación, consejos y dominio. La persona controladora piensa que sabe mejor que nadie cómo deben de ser las cosas y cómo deberían comportarse todos. (Melody, 1998).
NEGACIÓN	Es un mecanismo de defensa usado para manejar la ansiedad por medio de la expulsión de información intimidante del consciente. (Freud, 1981). La mujer codependientes presenta la negación como mecanismo de defensa para impedir ver la verdad: Con la negación evita enfrentar su problema, no admiten la realidad porque le produce angustia. (Melody, 1998).
REPRESIÓN	Se refiere a evadir sus emociones y llevar fuera de la conciencia los pensamientos y los sentimientos a causa del miedo y la culpa, por lo que presentan un aspecto rígido y controlado (Melody, 1998).
BAJA AUTOESTIMA	La mujer está unida a los rasgos de inseguridad y dependencia. Su compañero funciona como parte constitutiva de su persona, es insegura, se siente incapaz de resolver sus problemas, se siente indigna de toda estima y es incapaz de concentrarse en lo que sucede a su alrededor (Branden, 1999).
DEPENDENCIA EMOCIONAL	Las mujeres codependientes no se sienten felices, ni satisfechas, ni en paz consigo mismas, se adhieren a cualquier persona o cosa que crean que les puede dar felicidad. Buscan desesperadamente amor y aprobación con frecuencia es incapaz de amar; toleran el abuso para seguir siendo amadas por lo que quedan atrapadas en sus relaciones. (Melody 2001).
FALTA DE LÍMITES	Es la dificultad para poner límites, dicen que no tolerarán ciertas conductas de los demás, pero incrementan su tolerancia poco a poco hasta que llegan a tolerar y hacer cosas que dijeron que nunca harían
NECESIDAD DE COMPLACER	La mujer codependiente siempre antepone las necesidades de los demás a las propias. Compromete sus propios valores e integridad para complacer a la pareja, no sabe decir "no" y si lo hace se siente culpable (Melody, 1998).
OBSESIÓN	Implica la necesidad de tener la presencia del compañero, disminuyendo así, la capacidad de la persona para atender otros aspectos de su propia vida. (Norwood, 1993)

4.7 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: CODEPENDENCIA

La codependencia fue medida en una escala de tipo nominal que consta de 18 preguntas de las cuales solo 5 preguntas son la que miden la codependencia y son la 11, 12, 13, 14 y 15 para lo cual se utiliza el formato de registro de la Unidad de Atención y Prevención de Violencia Intrafamiliar Benito Juárez (UAPVIF) (ver anexo 2), el cual es requisitado por la propia persona que solicita el servicio; con esta información la unidad está en posibilidad de determinar la existencia de una problemática de codependencia para posteriormente canalizar a la persona solicitante a psicoterapia individual y de grupo.

4.8 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLE DEPENDIENTE: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS.

Se aplicó el cuestionario llamado "Características psicológicas en la codependencia" (CPC), que consta de 40 preguntas dicotómicas (SI) (NO).se midieron en porcentajes para poder ver la presencia de dichas características psicológicas en las mujeres codependientes (Ver anexo 3).

Control.

- 1.- ¿Necesito pensar en formas de resolverle la vida a mi pareja?
- 5.- ¿Me gusta saber que mi pareja no puede vivir sin mí?
- 10.- ¿Me gusta que mi pareja dependa de mi ayuda?
- 16.- ¿Para mi es importante ayudar a mi pareja?
- 18.- ¿Utilizo toda mi energía en mi pareja y en sus problemas?
- 40.- ¿Mi pareja depende de mí, pues es muy débil?

Negación

- 2.- ¿Frecuentemente miento para proteger o corregir los errores de mi pareja?
- 9.- ¿A veces ignoro los problemas que tengo por estar pensando en mi pareja?
- 21.- ¿No me gusta que mi pareja sepa cómo me siento con respecto a nuestra relación para no molestarla?
- 27.- ¿Ignoro mis problemas para no quitarle el tiempo a mi pareja?
- 30.- ¿Soy reservada a cerca de lo que me pasa, para no molestar a mi pareja?

36.- ¿A veces prefiero creer en las mentiras que mi pareja me dice para no sentirme tan mal?

Represión

3.- ¿Me es difícil expresar mis sentimientos por miedo a lastimar a mi pareja?

38.- ¿Suelo no expresar abiertamente mis pensamientos para no molestar a mi pareja?

Baja Autoestima

4.- ¿Tengo mucho temor a que mi pareja me rechace si no la ayudo?

6.- ¿Prefiero resolver los problemas de mi pareja antes de los míos?

7.- ¿Me preocupe que mi pareja me deje si no cumplo sus expectativas?

12.- ¿Creo que lo que mi pareja quiere y necesita es más importante que lo que yo quiero y necesito?

17.- ¿Pongo las necesidades de mi pareja antes que las mías?

23.- ¿Tengo mucho miedo de perder a mi pareja si no le ayudo en lo que necesita?

28.- ¿Necesito que mi pareja apruebe lo que hago?

29.- ¿Prefiero ayudar a mi pareja a que el me ayude cuando lo necesito?

Dependencia Emocional

8.- ¿Los sentimientos de mi pareja dependen de mí?

13.- ¿Tengo mucho miedo de perder a mi pareja si no hago lo que me pide?

15.- ¿Disfruto de ocuparme de los problemas de mi pareja?

19.- ¿Ayudo a mi pareja, pues siento culpa cuando tiene algún problema?

20.- ¿Las acciones de mi pareja dependen de mí?

31.- ¿Me gusta pensar que mi pareja no puede resolver su vida sin mi ayuda?

32.- ¿Necesito que mi pareja me ame?

39.- ¿Yo estaré feliz en medida en que mi pareja me acepte?

Falta de límites

11.- ¿Tengo relaciones sexuales aunque no tenga ganas, solo por complacer a mi pareja?

22.- ¿Hago cosas que nunca pensé ser capaz de hacer, con tal de que mi pareja me acepte?

34.- ¿Me cuesta trabajo decirle "NO a mi pareja"

35.- ¿Permito que mi pareja me lastime por miedo a que me abandone?"

Necesidad de complacer

33.- ¿Permito que mi pareja me haga cosas que nunca pensé aceptar, solo para complacerlo?

37.- ¿digo lo que mi pareja quiere escuchar?

Obsesión

14.- ¿Siempre estoy pensando en los problemas de mi pareja?

20.- ¿Invierto mucha energía en resolver los problemas de mi pareja?

24.- ¿Me preocupo fácilmente por cualquier cosa que tenga que ver con mi pareja, por insignificante que parezca?

26.- ¿Me involucro tanto con los problemas de mi pareja, que pierdo el control de mi propia vida?

El autor del test psicológico: Es Zarco Iturbe Abril Violeta, objetivo del test psicológico fue Medir las características psicológicas presentes en un grupo de mujeres codependientes, en cuanto a los límites de aplicación para el sujeto (edad, escolaridad) se les aplicó a mujeres de 18 a 45 años y que tengan una relación de pareja como mínimo 6 meses.

Descripción del Test psicológico, se utilizó la técnica de lápiz y papel, no hubo un límite de tiempo para contestar todas las preguntas y aproximadamente se tardaron de 30 a 45 minutos. El cuestionario (CPC) de características psicológicas de la codependencia consta de 40 preguntas dicotómicas (SI) (NO). También cabe mencionar que se le hizo una modificación respecto al número de preguntas ya que el cuestionario original era de 45 y en forma de respuesta en escala tipo Likert.

Confiabilidad. En la investigación titulada "Relación de la codependencia, el apego y los estilos de amor y los rasgos de masculinidad-feminidad en adultos", se elaboró la escala por Zarco 2005. Se realizó este estudio con el análisis de confiabilidad de Cronbach para conocer la estabilidad de la escala en la cual obtuvo coeficientes satisfactorios y el alfa total del instrumento fue de 0.9620.

Para la validación de la escala de codependencia, se utilizaron análisis de frecuencias para la discriminación de reactivos.

Asimismo, se aplicó la versión simplificada del test "Frasas Incompletas" (Ver anexo 4).

Cuyo autor es Joseph M. Sacks y Sidney Levy, la Procedencia Estados Unidos de América, el objetivo fue medir las emociones presentes en la relación de familia (padre, madre y niñez) a la que se pertenece y la relación de pareja actual.

Descripción del Test psicológico. Técnica Lápiz y papel, en cuanto al Formato es simplificado y consta de 18 frases incompletas, con repuestas de complementación abierta, y se les modificó de 1.-Seriamente perturbado, 2.- Levemente perturbado 3.- Ningún trastorno significativo, y se cambió a 1.- Buena 2.-Regular 3.- Mala. El Test se les aplicó sin límite de tiempo. Pero debían de contestar las preguntas de manera espontánea, es decir sin reflexionar sobre ellas.

Las siguientes áreas que se midieron y sus reactivos son: Relación con el padre 1, 4,7 y 10. Madre 3, 6,9 y 12 pareja 13, 14, 15, 16,17 y 18. Infancia 2, 5,8 y 11.

Validez, para esta investigación se utilizó el test psicológico de "Frasas Incompletas del autor Joseph M. Sacks y Sidney Levy que se utiliza desde 1959, ya que es un test proyectivo de la personalidad el cual mide las emociones del individuo en las áreas de su familia, sexo, figura de autoridad, figura de sexo opuesto y aspiraciones.

Su objetivo es tener el conocimiento de la forma en la que el sujeto se relaciona en sus contactos interpersonales en los que se manifiesta contactos básicos de la personalidad del sujeto como: Tendencias básicas, actitudes, preconscientes y conscientes. El cual tiene validez y su interpretación es cualitativo.

4.8 MUESTRA CRITERIOS DE INCLUSIÓN.

Conformada por 30 mujeres con las siguientes características: pacientes de la unidad de atención y prevención de la violencia intrafamiliar (UAPVIF).

- Pareja: Que cohabite con su pareja.
- Duración de la relación de pareja: 6 Meses

Edad: 18 – 45 años

4.9 MUESTREO NO PROBABILÍSTICO INTENCIONAL

El muestreo no probabilístico e intencional es definido por Tamayo. M (2001) como: El estudio donde el investigador selecciona los elementos que a su juicio son representativos, lo cual exige al investigador un conocimiento previo de la población que se investiga para poder determinar cuántas son las categorías o elementos que se pueden considerar como tipo representativos del fenómeno que se estudia. En la presente investigación se utilizó esta técnica porque el grupo al que le aplicamos dichos cuestionarios ya estaban conformado por 30 usuarias y sólo llegamos a aplicar las pruebas.

4.10 ESCENARIO:

La presente investigación se realizó en la UAPVIF unidad de atención y prevención de la violencia intrafamiliar ubicada en la Col. Héroes de Chapultepec, Del. Benito Juárez. Se realizó en un salón de grupos de psicoterapia, que está conformado por 30 bancas, un pizarrón, gises, borradores y 2 ventanas.

4.11 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN: No experimental transversal

Diseño. Se eligió el tipo de método de investigación no experimental descriptivo, porque el objetivo de este tipo de investigación es describir las características o variables medidas.

En ella el investigador mide el estado de algunos sujetos de estudio. Se requiere la existencia de un grupo muestra, seleccionado de manera no aleatoria. (Hernández, Sampieri 2003).

"

4.12 PROCEDIMIENTO:

a) Se solicitó la autorización de la dirección General de la Unidad de Atención y prevención de violencia intrafamiliar (UAPVIF) ubicada en la colonia centro Delegación Cuauhtémoc, para poder aplicar los cuestionarios en la unidad de Benito Juárez.

"

- b) Una vez obtenida la autorización se acudió con la directora de la UAPVIF Benito Juárez a la cual a su vez dio la instrucción de que nos atendiera la psicóloga encargada de los grupos de psicoterapia, quien determinó y agendó el día de la aplicación de las baterías psicológicas y proporcionó copia de los formatos de registro de los sujetos.
- c) Se acudió con la psicóloga ante el grupo de personas que se autorizó para evaluación psicológica, con el propósito de informar sobre dicha evaluación y obtener el consentimiento del grupo.
- d) Se autorizó que la evaluación del grupo se realizara en las instalaciones de la UAPVIF Benito Juárez, en dónde ya se encontraba el grupo a evaluar.
- e) Se procedió a dar instrucciones al grupo respecto a las baterías psicológicas que se les iba a aplicar.
- f) Se aplicaron los instrumentos, el primer cuestionario que se les aplicó fue el de características psicológicas de la codependencia hacia la pareja CPC, y el segundo el de frases incompletas.
- g) Una vez que todos los sujetos contestaron la batería se hizo la recolección de la misma para analizar la información obtenida.

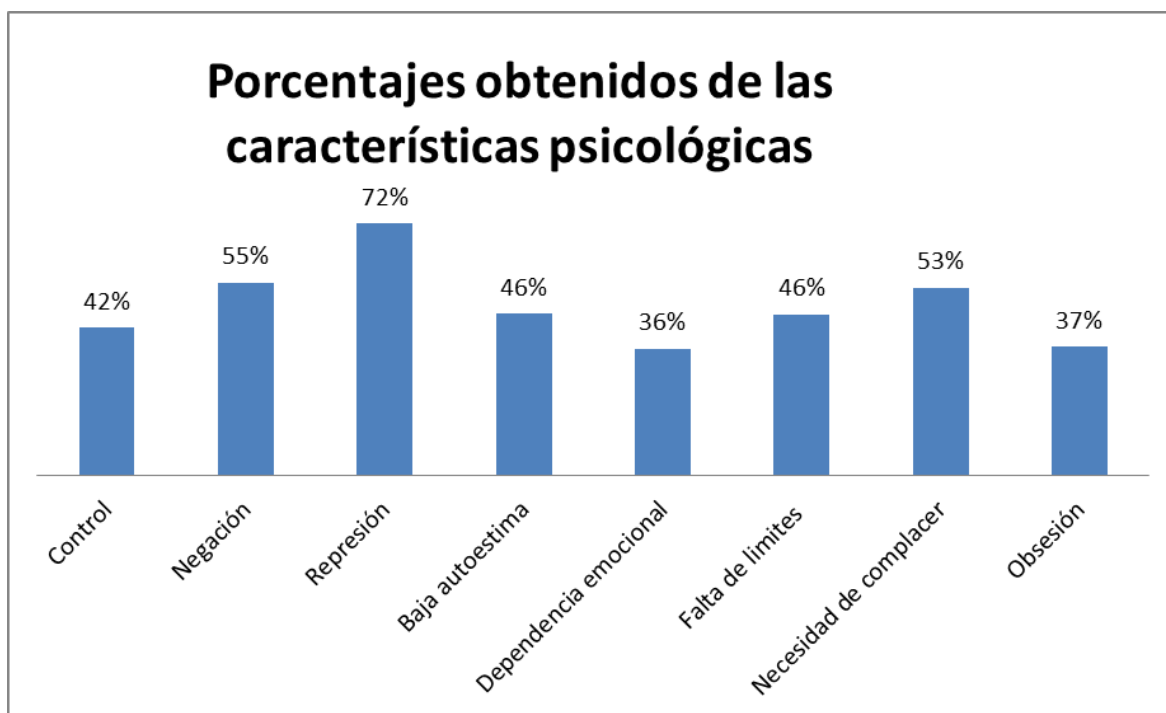
4.13 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se utilizó la estadística descriptiva, ésta permite obtener de un conjunto de datos conclusiones sobre sí mismos y no sobrepasan el conocimiento proporcionado por éstos. Puede utilizarse para resumir o describir cualquier conjunto ya sea que se trate de una población o de una muestra. Esencialmente consiste en resumir los datos con uno o dos elementos de información (medidas descriptivas) que caracterizan la totalidad de los mismos.

Entre los métodos que utilizaron incluyeron presentación y caracterización de un conjunto de datos en gráficas de pastel con el fin de describir apropiadamente las diversas características de nuestra muestra.

CAPÍTULO 5. RESULTADOS.

Figura: No.1 de porcentajes de las ocho características psicológicas.



Esta tabla está conforma por las 8 características psicológicas y los porcentajes obtenidos de cada una de ellas. En este caso la primer característica y la más alta es la de represión con el 72%, la segunda característica fue la de negación con el 55%, la tercer característica es la necesidad de complacer con 53%, las cuarta características son la baja autoestima con 46%, la quinta característica es la falta de límites con el 46%, la sexta característica es la de control con el 42%, la séptima característica es la obsesión con el 37%, la octava y la última característica es la dependencia emocional con el 36%.

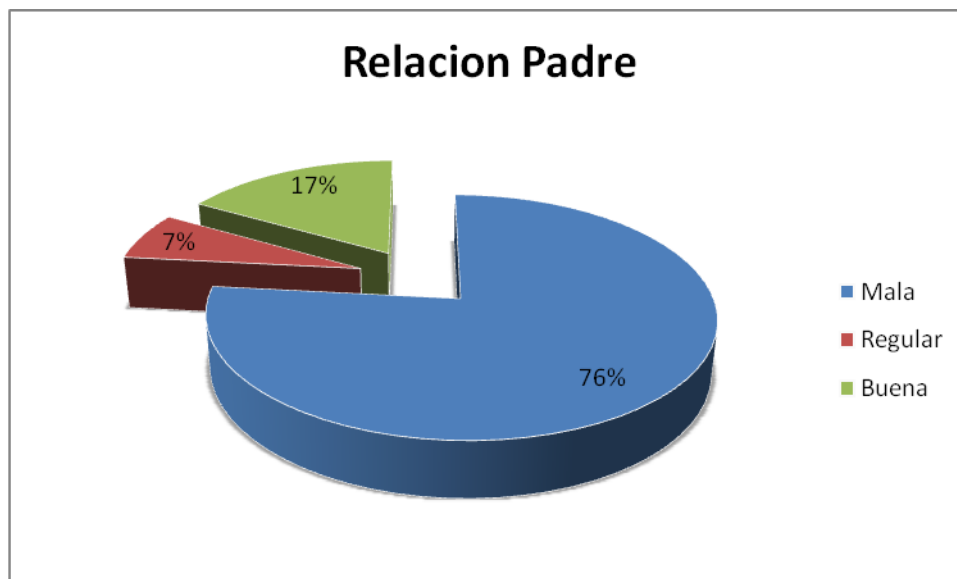
Estas respuestas de los porcentajes más altos muestran que estas mujeres reprimen sus emociones para no incomodar a su pareja, niegan sus problemas para evita enfrentar su problema y no admiten la realidad por que les produce angustia también tienen la necesidad de complacer a su pareja y de estos resultados más bajos indican que las mujeres no tienen baja autoestima, si ponen límites, no tienen necesidad de controlar y no tienen obsesión no tienen dependencia emocional.

Figura No.2. Resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de frases incompletas de Sacks.

MUESTRA SUJETO		RELACIÓN CON EL PADRE	RELACIÓN CON LA MADRE	RELACIÓN CON LA PAREJA	INFANCIA
SUJETO 1		BUENA	REGULAR	MALA	BUENA
SUJETO 2		MALA	BUENA	REGULAR	BUENA
SUJETO 3		MALA	MALA	MALA	MALA
SUJETO 4		MALA	BUENA	REGULAR	BUENA
SUJETO 5		MALA	MALA	MALA	MALA
SUJETO 6		REGULAR	BUENA	REGULAR	BUENA
SUJETO 7		BUENA	MALA	MALA	MALA
SUJETO 8		BUENA	MALA	BUENA	MALA
SUJETO 9		MALA	BUENA	MALA	BUENA
SUJETO 10		MALA	MALA	MALA	MALA
SUJETO 11		MALA	REGULAR	MALA	MALA
SUJETO 12		MALA	BUENA	MALA	MALA
SUJETO 13		MALA	BUENA	BUENA	BUENA
SUJETO 14		MALA	BUENA	BUENA	BUENA
SUJETO 15		MALA	MALA	MALA	BUENA
SUJETO 16		MALA	MALA	MALA	MALA
SUJETO 17		BUENA	BUENA	BUENA	BUENA
SUJETO 18		BUENA	BUENA	REGULAR	BUENA
SUJETO 19		MALA	MALA	REGULAR	MALA
SUJETO 20		MALA	BUENA	MALA	MALA
SUJETO 21		MALA	REGULAR	MALA	MALA
SUJETO 22		MALA	BUENA	MALA	MALA
SUJETO 23		MALA	MALA	MALA	MALA
SUJETO 24		MALA	BUENA	BUENA	BUENA
SUJETO 25		MALA	MALA	MALA	MALA
SUJETO 26		MALA	MALA	MALA	BUENA
SUJETO 27		MALA	MALA	MALA	MALA
SUJETO 28		MALA	MALA	MALA	MALA
SUJETO 29		REGULAR	MALA	REGULAR	MALA
SUJETO 30		MALA	MALA	MALA	MALA

En la figura No.2 se muestran los resultados obtenidos de la aplicación de la versión simplificada del Test de frases incompletas de Sacks, del cual únicamente se consideraron los reactivos que evalúan: (La relación con el padre, la relación con la madre y la relación con la pareja) y como vivieron cada una de ellas respectivamente, cabe indicar que se utilizó una valoración nominal para indicar si el fenómeno se encontraba presente y en qué calidad.

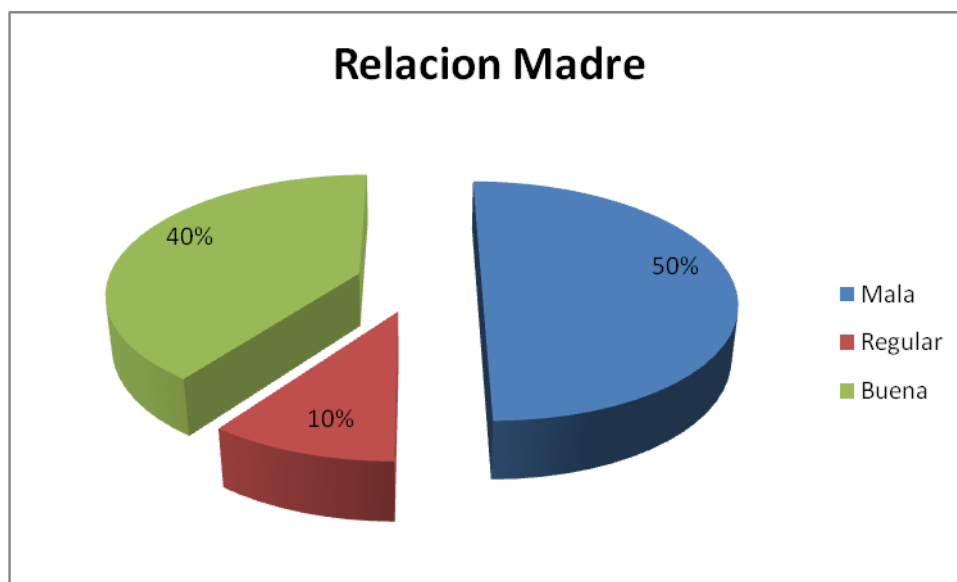
FIGURA NÚMERO 3 DE PORCIONES RELACIÓN CON LA FIGURA PATERNA, OBTENIDA MEDIANTE EL CUESTIONARIO DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS



En esta gráfica se observa que el 76.7 % de la muestra refirió tener una mala relación con la figura paterna, el 6.7% refirió tener una relación regular y el 16.7 % refirió tener una buena relación con esta figura; En general las mujeres que participaron tiene una mala relación con la figura paterna.

En base a las respuesta algunas mujeres refieren que el padre no les dio afecto, no las cuidaba, abrazó tampoco les decía que las quería, no tenían comunicación, en algunas ocasiones vivieron abandono porque el padre se ausentaba mucho tiempo, en otras ocasiones no vivía el padre en casa o no lo conocieron también vivieron maltrato psicológico, no tuvieron apoyo, comentan que sus padres fueron estrictos e irresponsables,

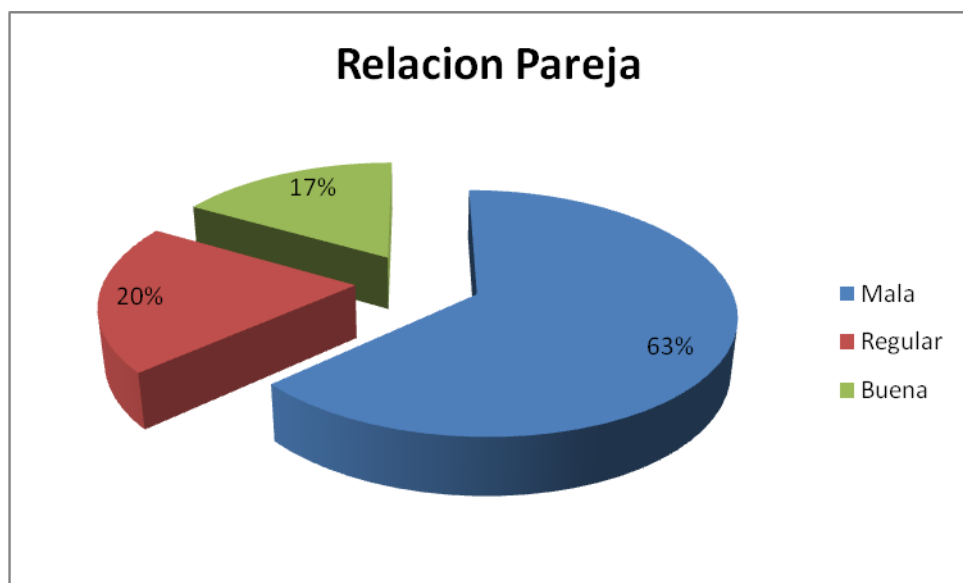
FIGURA NÚMERO.4 RELACIÓN CON LA FIGURA MATERNA, OBTENIDA MEDIANTE EL CUESTIONARIO DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS



En esta gráfica se observa el 50 % de muestra tiene una mala relación con la figura materna, el 10 % tiene una relación regular y el 40 % tiene una buena relación con la figura materna. La mitad de la muestra tiene una mala relación con la figura materna. 40 % de la muestra presenta una buena relación con la figura materna.

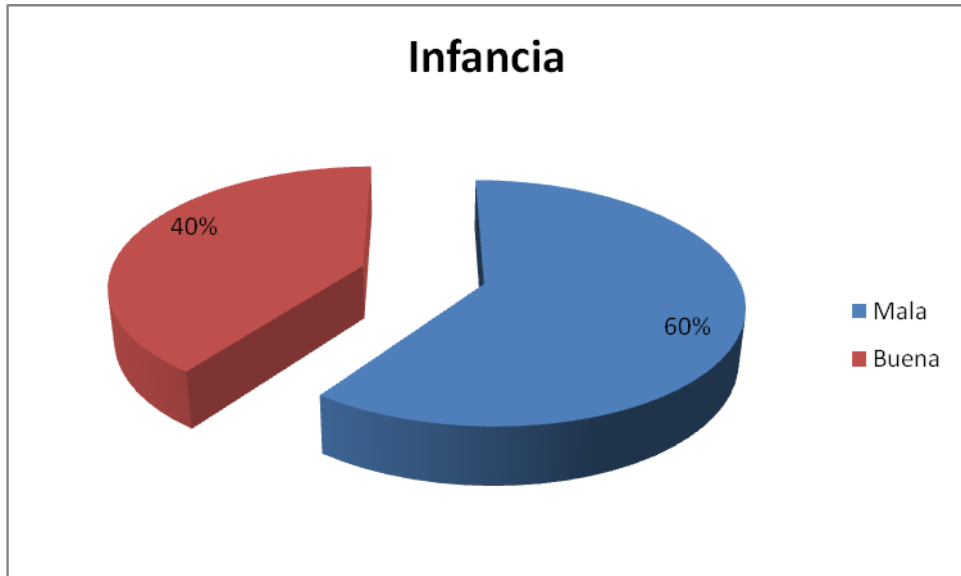
De acuerdo a las respuestas, algunas mujeres refieren haber vivido una mala relación con la madre porque mencionan que algunas veces no les dieron afecto, discutían y no llegaban a acuerdos, las criticaban, vivieron maltrato, las ignoraban, sufrieron abandono, vivieron violencia, se desarrollaron en un hogar disfuncional ya que reprimían sus sentimientos, había manipulación y control, actitudes rígidas, había envidia y desconfianza.

FIGURA NÚMERO. 5 RELACIÓN CON LAPAREJA, OBTENIDA MEDIANTE EL CUESTIONARIO DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS



En esta gráfica se observan que el 63.3 % refirió tener una mala relación con su pareja, el 20.0% mencionó tener una regular relación, y el 16.7 % presentó una buena relación. La mayoría de las mujeres tiene una mala relación con su pareja porque reportan que su pareja no las respeta, las controlan, no las valoran, que es difícil su relación, su pareja se muestra agresiva, no les demuestra afecto, no tienen buena comunicación, también creen que su pareja es machista, irresponsable y que son agresivos, mentirosos, egoistas, celosos, infieles, autoritarios y sufren violencia.

FIGURA NÚMERO.6 ACTITUD HACIA LA INFANCIA, OBTENIDAS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS



En esta gráfica se observa que el 60.0 % de la muestra refirió haber vivido una mala infancia, y muestran el 40.0% refirió haber vivido una buena infancia.

Estos resultados son debido a que las mujeres reportan haber vivido maltrato, no eran felices, mencionan que no se sentían queridas, sufrieron abuso, algunas no disfrutaron su niñez. las maltrataban, no eran felices, no les daban afecto, sufrieron abusos, tenían tristeza, las ignoraban, se sentían solas y las criticaban.

CAPITULO 6. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

De acuerdo a los resultados obtenidos a lo largo de toda nuestra investigación titulada características psicológicas presentes en un grupo de mujeres codependientes hacia la pareja se encontró que de las ocho características psicológicas la más alta en orden de porcentajes resultó la represión con el 72%, lo cual indica que la mayoría de las mujeres de esta investigación reprimen sus emociones y sentimientos, porque no expresan abiertamente lo que piensan, lo que necesitan y desean para no molestar e incomodar a su pareja, lo que concuerda con Beattie Melody (2001) quien mencionó que las mujeres codependientes reprimen sus emociones y empujan fuera de su conciencia, sus pensamientos y sus sentimientos a causa del miedo y la culpa, por lo que presentan un aspecto rígido y controlado. También Zarco (2005).comentó al respecto que la represión le sirve a la mujer para cumplir con las necesidades y deseos de la pareja sin importar que se lastime la propia integridad, reprimiendo la expresión de los propios sentimientos, deseos y necesidades por miedo a perder a su pareja.

Por lo anterior cabe mencionar a Subby en Melody (2001) quien describió, a la codependencia como un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente a éste y haya practicado una serie de reglas opresivas, reglas que impiden la expresión abierta de sentimientos, así como la discusión abierta de problemas personales e interpersonales.

La segunda característica con más alto porcentaje fue la de negación con el 55%, la negación es un mecanismo de defensa que le impide a la mujer ver la verdad. Con la negación evita enfrentar su problema, no admite la realidad por que le produce angustia. Coincide con Freud (1981) quien plantea que este mecanismo de defensa la es utilizado para manejar la ansiedad por medio de la expulsión de información intimidante del consciente. Por consiguiente Klein,(1999), también agrega que la codependiente establece relaciones con un objeto enfermo para poder proyectar su propia patología, al mantenerse cerca de una persona enferma continuamente puede confirmar que el que presenta problemas es el otro. De esta

manera asegura constantemente mantener la negación acerca de lo propio. El alto nivel de tolerancia al dolor lo mantiene a través de negar los acontecimientos en sus relaciones codependientes. Al racionalizar todo lo que sucede encubre, minimiza, y distorsiona la dinámica dependiente interpersonal con su objeto volviendo a negar la agresión abierta y encubierta, justificando la patología del otro y así favoreciendo repetidamente que ésta continúe. También González (1991) menciona que con la negación la mujer tiene la tendencia a no percibir sucesos y sensaciones dolorosas y al mismo tiempo rechaza una parte de la realidad exterior que le resulta amenazante. Esto también nos confirma que las mujeres de nuestra muestra son codependientes y tienen la tendencia de ignorar sus problemas o pretender que no los tienen, para evadir la realidad y evitar un estado de shock, que les causaría aturdimiento, dolor, pánico y ansiedad; de tal forma que se mantienen ocupadas para no tener que pensar en sus problemas, o en su caso crean un mundo de mentiras Beattie Melody (2001). Por otro lado la mujer codependiente crea una estructura interna y un patrón conductual para calmar su angustia y esconder su conflicto. Desarrolla por ello el patrón de no hablar de los conflictos, no pensar acerca de lo que sucede, negando la causa de su angustia. Además en un intento no sólo de controlar la angustia sino también su inseguridad. Llegando a un aplanamiento emocional después de disociar lo que siente, de lo que sucede. Este aislamiento emocional le permite mantener una distancia en sus relaciones interpersonales, la cual le crea la sensación de seguridad, pero le impide, al mismo tiempo, la cercanía afectiva que tanto necesita y lo incapacita para la intimidad esto coincide con Ibargüegoytia y Moreno (1998).

La tercera característica es la necesidad de complacer con 53%, al respecto Zarco (2005) describe que la necesidad de complacer implica la sensación de que ayudar a la pareja es importante; no obstante, esta ayuda no es desinteresada sino que busca como pago el amor y la aprobación del otro. Retomando a Melody (2001) quien comenta que la mujer codependiente siempre antepone las necesidades de los demás a las propias y compromete sus propios valores e integridad para complacer a la pareja, no sabe decir "no" y si lo hace se siente culpable.

Ahora bien de las características que resultaron con porcentajes más bajos son: la baja autoestima con el 46%, esto denota que la mujer ignora los problemas que tiene por estar pensando en su pareja, demuestra como la mujer descuida su persona, ya que está enfocada primero que nada en las necesidades de su pareja, por lo tanto demuestra una baja autoestima esto coincide con Branden (1999) quien menciona que la mujer codependiente se siente incapaz de resolver sus problemas y en algunos casos se siente indigna de toda estima, es incapaz de concentrarse en lo que sucede a su alrededor. Sin embargo el 54 % restante de las mujeres dicen tener autoestima, por lo tanto no se descuidan y tampoco ignoran sus problemas también se sienten con la capacidad de resolverlos y se sienten dignas de estimación.

Otra característica es la falta de límites con el 46%, se refiere a que la mujer codependiente le cuesta trabajo establecer límites y frecuentemente dicen que no tolerarán ciertas conductas de los demás, pero incrementan su tolerancia poco a poco hasta que llegan a hacer cosas que dijeron que nunca harían, como dejar que otros las lastimen Melody (2001). Mientras tanto el 54% de las mujeres dice poner límites a su pareja y a los demás.

También la necesidad de controlar con el 42%, coincide con Melody (2001) que menciona que las codependientes tratan de controlar a los sucesos y a las personas a través de su desamparo, de sus sentimientos de culpa, de amenazas, de su manipulación, consejos y dominio, ya que piensan que ellas saben mejor que nadie cómo deben de ser las cosas y cómo deberían comportarse los demás. Sin embargo el 58% nos indica no tener la necesidad de controlar a la pareja y los sucesos, tampoco manipulan a la pareja, por lo tanto no son controladoras.

La séptima característica es la obsesión con el 37%, esta Implica la necesidad de tener la presencia del compañero, disminuyendo así, la capacidad de la persona para atender otros aspectos de su propia vida. Norwood (1993) por lo que el 63% de las mujeres resultaron no tener obsesión por lo tanto no requieren de la presencia del compañero y atienden su propia vida.

La octava y la última característica es la dependencia emocional con el 36%, que se refiere a la necesidad de sentirse amada; Forward (1986), plantea que la relación de pareja codependiente funciona como cualquier otra cosa capaz de causar dependencia, por ejemplo el alcohol, las drogas, el juego o la comida. Hay una necesidad compulsiva de la pareja, se sufre un dolor intenso con el abandono y cree que no puede sobrevivir emocionalmente sin el compañero y el valor propio está condicionado por la evaluación que la pareja hace. Sin importar los logros que se hayan alcanzado en la vida. Por otro lado se puede poner como ejemplo, lo que comenta al respecto (Wescheider en Berneche de Castillo 1990) que la codependencia también se caracteriza por una preocupación y una dependencia excesiva emocional, social y a veces física de la persona u objeto Sin embargo la mayoría el 64% que es un porcentaje muy alto no es dependiente emocional por lo que no necesita de la aprobación y evaluación de su pareja para sentirse bien.

Retomando el DSM-IV Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (2007) describe a la codependencia como un trastorno la personalidad que se caracteriza por una (necesidad general y excesiva de que se ocupen de ella, cultivar patrones de relación en los que se comportan como la muleta psicológica de su pareja, de la cual obtiene la seguridad que necesita y cree eliminar la amenaza de abandono y, que a su vez ocasiona un comportamiento de sumisión y temores de separación). En este caso la mujer codependiente se abandona así misma y está enfocada a su pareja porque pierde la conexión con lo que piensa, necesita y desea esto hace más difícil su reconocimiento o identificación y que con el paso del tiempo la mujer se va adentrando más al problema y es difícil de romper con ese ciclo ya que la codependencia es progresiva. Agregando lo que postula Freud (1981) que las personas codependientes o adictas a este tipo de relaciones inconscientemente recrean situaciones dolorosas en un impulso de obtener control sobre ellas, muestran tendencia a caer en los mismos patrones, van de relación en relación ya que se encuentran hambrientos de amor, aprobación y como están bastante familiarizadas con el rechazo vuelven a caer en el mismo círculo que vivieron cuando eran niños. Y le llamó a esta conducta “compulsión a la repetición”.

Cabe mencionar que nuestra investigación está sustentada por la tesis por Zarco (2005); quien encontró que existen cuatro características psicológicas importantes que se dan en la relación codependiente de pareja que son: altruismo, abnegación, dependencia, necesidad de complacer, Y en nuestra muestra evaluada encontramos la necesidad de complacer que fue una de las características en porcentaje altos.

Ahora bien respecto de los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario de Frases Incompletas de Sacks, con la figura paterna, nos muestra que el 76.7 % tiene una mala relación, que el 6.7% tiene una regular relación y el 16.7 % tiene buena relación; por lo que la mayoría de las mujeres que participaron tiene una mala relación con la figura paterna. Respecto a las respuestas anteriores algunas mujeres refieren que el padre no les dio afecto, no las cuidó, no tenían buena comunicación, en algunas ocasiones vivieron abandono porque el padre se ausentaba mucho tiempo, en otras ocasiones no vivía el padre en casa, vivieron maltrato psicológico, no tuvieron apoyo y mencionaron que sus padres fueron estrictos e irresponsables. se relaciona como lo menciona Berneche de Castillo (1991) que el niño debe tener satisfechas ciertas necesidades básicas para desarrollarse sanamente, como son seguridad, afecto, atención, ser escuchado, ser respetado, aceptación, tolerancia a sus sentimientos, diversión, educación y amor incondicional. Estos resultados se relacionan con la codependencia porque nuestra muestra evaluada refiere que dichas necesidades básicas no fueron satisfechas por la figura paterna.

De los resultados obtenidos con la figura materna nos indican que el 50.% de las mujeres tiene una mala relación con la figura materna, que el 10.% de las mujeres tiene una regular relación y el 40.% de las mujeres refirió tener una buena relación, se relacionan con la codependencia debido a que la mitad de las mujeres mencionan haber vivido una mala relación con la madre por que, las criticaban, vivieron maltrato, las ignoraban, vivieron violencia, discutían pero no llegaban a ningún acuerdo, vivían en un hogar disfuncional todo esto concide con Berneche de Castillo (1991) quien describe que en un hogar disfuncional se reprimen sentimientos, hay manipulación y control, actitudes rígidas, hay envidia y desconfianza.

Con la relación de pareja se observan que el 63.3 % tiene una mala relación con su pareja, el 20.0% tiene una regular relación y el 16.7 % presentó una buena relación. Por lo que la mayoría de las mujeres tiene una mala relación con su pareja. Las mujeres refieren que la relación con su pareja es mala porque no las respetan, las controlan, no las valoran, su pareja se muestra agresiva, no les demuestra afecto, no tienen buena comunicación, es irresponsable, es mentiroso, es egoísta, es celoso, es infiel y autoritario. Esto se también se relaciona con la codependencia, como lo menciona Norwood (1993) quien describe a las mujeres que "aman demasiado". Estas mujeres se sienten atraídas hacia hombres conflictivos, violentos, distantes y adictos, con los cuales establecen una relación de codependencia. En esta situación las mujeres soportan, en el nombre del amor, toda una serie de abusos y presentan una incapacidad para separarse de la pareja.

Por último respecto a la infancia se observó que también la mayoría de la muestra 60.0 % refirió haber vivido una mala infancia, y que el 40.0% resultó haber vivido una buena infancia. Debido a que mencionaron que las maltrataban, no eran felices, no les daban afecto, sufrieron abusos, sufrieron abandono, no las tomaban en cuenta, se sentían solas y las criticaban. Todos estos resultados se coinciden con Iburgüengoytia, (1998) quien menciona que desde la genética la codependencia tiene su origen en una dinámica familiar de conflicto donde la característica principal es que no promueven el desarrollo de sus miembros que por lo contrario lo detienen. Todo coincide con Bradshaw (1994), quien menciona que la codependencia se origina en las familias disfuncionales. Al estar el ambiente familiar tan lleno de estrés debido a la violencia, las enfermedades emocionales de sus miembros; la persona codependiente enfoca su atención hacia su entorno para defenderse de algún peligro real o imaginario.

También se observó en esta investigación que las características que se encuentran en porcentajes más altas en las mujeres evaluadas fueron la represión, negación y necesidad de complacer por lo que se puede decir que la codependencia se puede desarrollar más en la mujer porque en nuestra cultura y en la sociedad se ha educado para que sea sumisa, abnegada a reprimir sus emociones, sus deseos y muchas veces es la que se tiene que entregar al hogar

y la familia, aunque en la actualidad ya existen mujeres que se liberaron de esas ataduras y se van dando algunos cambios May (2000). También agrega de cómo se manifiesta la codependencia en el hombre y la mujer, y nos dice que existen importantes diferencias genéricas que deben ser reconocidas. En una relación codependiente, la mujer hace más por el hombre, para demostrarle que lo quiere, que él por ella; de tal forma que da la impresión de que ella es más codependiente. Toda su atención se centra en él, en el bienestar y en los deseos de él. A veces sacrifica sus amistades y actividades por él. En algunos casos suele decir cosas como “Quiero complacerte en todo, porque te quiero”.

CAPITULO 7. CONCLUSIONES.

De acuerdo a la hipótesis de trabajo se concluyen las características psicológicas presentes en un grupo de mujeres codependientes, todas usuarias de la Unidad de Atención y Prevención de Violencia Intrafamiliar (UAPVIF).

1.- Al respecto, se indica que la muestra evaluada presentó tres características más altas: la represión como la característica más alta debido a que no expresan sus emociones y sentimientos abiertamente, por miedo de perder a su pareja. Posteriormente la negación resultó como la segunda característica más importante, porque es un mecanismo de defensa que la mujer utiliza para evadir la realidad de su problemática de codependencia que le produce angustia. Y por último la necesidad de complacer, son las características que presentaron la mayoría de las mujeres de la muestra estudiada, debido a que estas mujeres siempre reprimen sus emociones y sentimientos, niegan reconocer que son codependientes, son complacientes porque se desviven en atenciones y complacen a su pareja.

2. A continuación se mencionan las características que resultaron mas bajas en porcentajes y en este caso la baja autoestima, la falta de límites, la necesidad de controlar, la obsesión y por último la dependencia emocional es la característica que resultó con el porcentaje más bajo de todas. Por lo que la mayoría dicen tener autoestima porque se sienten valiosas, también saben poner límites a su pareja, no controlan a su pareja, no se obsesiona con su relación y no dependen emocionalmente de su pareja.

3.- En lo que respecta con la figuras paterna, la mayoría de las mujeres de la muestra mencionó haber vivido una mala relación con esta figura, con la figura materna la mitad de las mujeres vivió una mala relación. Ahora bien con respecto a la relación de pareja más de la mitad de las mujeres refirió haber vivido una mala relación con su pareja y en la infancia la mitad de las mujeres vivió una mala infancia.

Se concluye que en esta investigación los resultados fueron que la mayoría reportó haber vivido una mala relación con las figuras paterna, materna, infancia y actualmente viven una mala relación de pareja. En general se pudo observar que la codependencia se puede originar en la infancia en un hogar disfuncional, donde no se satisficieron las necesidades de afecto, respeto y amor incondicional que puede repetirse el mismo patron y que repercute en la relación con la pareja actual. Por lo tanto es importante darle atención a la codependencia en las relaciones de pareja, para evitar que las futuras generaciones repitan el mismo patrón.

Con esta investigación se concluye que no basta con que las mujeres esten informadas acerca de la codependencia, sino que se debe dar información oportuna, adecuada y completa para que les ayude a reflexionar sobre sus propias vivencias, actitudes y conductas que puedan hacerles vulnerables para ser codependientes a su relación de pareja, tambien de alguna forma que reconozcan y acepten su problemática de codependencia ya que es el primer paso para que pueden empezar un tratamiento terapéutico. Por otro lado es de suma importancia promover talleres de autoestima en escuelas, instituciones y si es posible también proponer talleres para padres de familia para la prevencion de la codependencia y promover las relaciones de pareja interdependientes. Es de vital importancia poner más atención a las mujeres codependientes ya que como se sabe la codependencia es progresiva y tiene consecuencias físicas y psicológicas que afectan la vida de la mujer.

Con base en los resultados anteriores se acepta la hipotesis de trabajo: las características psicológicas tales como, represión, negación, y necesidad de complacer están presentes en un grupo de mujeres usuarias de la UAPVIF Unidad de Atención y Prevención de Violencia Intrafamiliar. Esta información puede servir para desarrollar y promover programas de prevención de la codependencia talleres, conferencias, técnicas terapéuticas, en instituciones tanto públicas como privadas.

"
"
"
"
"

"

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Los resultados obtenidos por este trabajo de investigación, permite señalar algunas limitaciones y proponer algunas sugerencias para próximas investigaciones

Una limitante de este estudio es que existe mucha reserva de información y limitación de contacto con las usuarias de la muestra aplicada, por lo mismo de que dicha información es totalmente confidencial, por seguridad de las mismas. Y se limita a tener acceso a interactuar con las usuarias.

Otra fue en el momento de pedir el permiso a la Unidad de Atención y Prevención de Violencia Intrafamiliar (UAPVIF) para la aplicación de los instrumentos, el oficio solicitado a la Dirección General de dicha institución fue muy tardío.

Sugerencias para mejorar la presente investigación

Aplicar como otro instrumento en la investigación el test de la figura humana ya que es una prueba que proyecta la personalidad y toda una gama de rasgos significativos y útiles para un mejor diagnóstico,

También se puede aplicar otro cuestionario en donde el objeto de estudio sea la pareja, para poder ver la contraparte codependiente, porque de esta manera podríamos sacar más información de cómo es la dinámica de dicha relación. Ya que en este caso nuestro instrumento solo estuvo enfocado a la mujer.

Proponemos un taller de autoestima y asertividad en donde puedan reconocer su problemática de codependencia ya que es el primer paso para que puedan hacer conciencia y reconozcan su problema y contribuir a su bienestar y desarrollo tanto emocional, como psicológico y de esta forma tengan beneficios sobre su propia salud, educación, trabajo, familia, reconocimiento y autoimagen.

Proponer un taller profiláctico para las mujeres usuarias denominado "Aprende a tomar decisiones y a resolver conflictos de manera pacífica" con el objetivo de elevar su autoestima y mejorar su calidad de vida, y así conocer los beneficios de las relaciones interdependientes, para aprender a vivir conscientemente una relación de pareja.

Recomendamos asistir a psicoterapia individual y grupal (psicólogos, psiquiatras).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.- Asociación Psicológica Americana (1982). "Depresión" Edit. Pax México.
- 2.-Baizan, Ma. (2005). "El pozo profundo de la infidelidad". Edit. Textos Mexicanos. México
- 3.-Beristain, F. (2000). "Adicción a las relaciones destructivas". Tesis Licenciatura, Facultad de Psicología. UNAM. México, D. F.
- 4.-Berneche, C. Berneché, M y Prieto, B. (1990). "*Quiero ser libre de la Codependencia a la coparticipación positiva*" Edit. Patria bajo el sello de Promexa, México.
- 5.-Berneche, Ma. E, Maqueo, E. y Báez, T. (1991). "Libre de Adicciones" Edit Promexa.
- 6.- Bobé, A. Pérez, T. (1994)"Conflictos de pareja diagnóstico y tratamiento" Edit. Paidos Barcelona España.
- 7.- Bolio E. (1998). "Las adicciones y las disfunciones en la familia en la Comunidad Encuentro" Edit. Trillas. México.
- 8.-Boundy D. (1993). "Querer no es poder" Edit. Paidós
9. - Bradshaw J. (1994). "Volver a casa recuperación y reivindicación del niño interno" Edit. Promexa
- 10.-Branden N. (1999)" Los seis pilares de la autoestima" México, Paidós
- 11.-Brown C. (1991) "Fidelidad e Infidelidad de Pareja" Edit. Médica Panamericana Madrid España.
- 12.-Calderón, N, G. (1990). "Depresión, sufrimiento y liberación" México: Edamex.
- 13.-Casado L. (1991)"La nueva pareja" Edit. Cairos Barcelona.
- 14.-Castelló B. (2005) "Dependencia Emocional. Características y tratamiento" Edit. Alianza Madrid España.
- 15.-Castillo L. (2001). "La codependencia desde el psicoanálisis un aporte al estudio de las adicciones". Tesis de maestría. Centro Eleia Actividades Psicológicas A.C.

- 16.- Castro I. (2004). "La pareja actual transición y cambios" Edit. Buenos Aires.
- 17.- Corsi, J. (1995). "Violencia masculina en la pareja". Edit. Buenos Aires: Paidós
- 18.- Delhumeau A. (1995). "Orígenes y efectos de las adicciones". Edit. Origen Omgsa.
- 19.- Díaz R. (1988). "El poder y el amor en México, La Psicología Social en México". Vol. 2.
- 20.- Díaz R. (1993). "Un factor cardinal en la personalidad de los mexicanos". Revista de Psicología Social y Personalidad. Vol. IX, No.2, pp.1-19.
- 21.-Díaz L. (1999). "Antología psicosocial de la pareja"- Asociación Mexicana de Psicología Social.
- 22.- DSM-IV-TR Manual Diagnóstico y Diferencial de los Trastornos Mentales (2007)
- 23.- Diccionario de Pedagogía y psicología (1999). Madrid España, Edit. Polígono Industrial.
- 24.-Enciclopedia de Psicología (1982). Edit. Océano, España.
- 25.-Eguiluz L. (2008). Marcos Teóricos para el Trabajo Terapéutico. México Edit. Pax.
- 26.-Estrada L. (1982). "El ciclo vital de la familia". México: Serantes Editores
- 27.-Fischer (1990) "El desarrollo del niño y del adolescente". Edit. Patria México.
- 28.-Forward S. (1986). "Cuando el amor es odio". Edit. México Grijalbo.
- 29.-Frankl, V. (1981). "El hombre en busca de sentido". Edit.Barcelona: Herder.
- 30.-Freud S. (1981). "Tres ensayos sobre las teorías de la sexualidad". Obras completas vol.2 Madrid: Edit. Biblioteca Nueva.
- 31.-Freud S. (1981). "Más allá del principio del placer". Obras completas Vol.3 Madrid: Edit. Biblioteca Nueva.

- 32.-Fromm E. (1999). "El arte de amar". (15ª) Buenos Aires Edit.Paidós.
- 33.-García A. (2008). "La economía en las relaciones de pareja". Edit. Norma México.
- 34.-González J. (1992). "Mecanismos de defensa". Edit. Amorroutu México.
- 35.-Gwinell E. (1999). "Obsesión y Adicción". Edit. Paidós Buenos Aires.
- 36.-Glasser (1985) "El Modelo de la Terapia de la Realidad". Edit. Alianza México.
- 37.-Hernández R, Fernández C. y Baptista P. (2003). "Metodología de la Investigación". Edit. McGraw Hill, México.
- 38.-Horney K. (1993). "La Personalidad Neurótica de Nuestro Tiempo". Edit. México: Paidós.
- 39.-Howard G. (2001). "Como Romper con su Adicción a una Persona". Edit. Paidós.
- 40.-Ibarguengoytia E. y Moreno S. (1998). "Formas especiales de resistencia en el tratamiento de la codependencia". Aletheia Revista Anual, (número 17)
- 41.-Jampolsky (1998). "Las adicciones" Edit. Kairos Barcelona
- 42.-Klein M. (1999). "El psicoanálisis después de Freud" Edit. Manual Moderno.
- 43.-Kaplan S. (1982) "La Nueva Terapia Sexualidad". Edit. Alianza México.
- 44.-Lamoglia E. (1995). "El triángulo del dolor" Edit. México, Grijalbo.
- 45.-Leiberman B. (1999). "El psicoanálisis después de Freud" Edit. Manual Moderno.
- 46.-Lemaire G. (2003). "La Pareja Humana su Vida, su Muerte, su Estructura" 2ª Reimpresión México Edit. Fondo de Cultura Económica
- 47.-Madrid L. (2009). "Trastornos Afectivos" Edit. Médica Panamericana
- 48.-Martínez S. Valdez J.L. (1998). "La satisfacción marital y el nivel de escolaridad" Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología. UNAM. México
- 49.-Maslow A (1994). "El Hombre Autorrealizado" Edit. Barcelona Cairos.

- 50.-May D. (2000). "Codependencia, La Dependencia Controladora, La Dependencia Sumisa". Edit. Desclée De Brouwer. España.
- 51.-Mayo G. (1991) "Adicciones en atractivas y aversivas" Edit. Alianza México.
- 52.-Melody B. (1998). "Libérate de la codependencia" Edit. Sario, S. A. España.
- 53.-Melody B. (2001) "Ya no seas codependiente". México, Edit. Promexa.
- 54.-Melody P. (2001). "Adicción al Amor" México, Edit. Promexa.
- 55.-Norwood R. (1993). "Las Mujeres que Aman demasiado". Argentina, Javier Vergara Editor.
- 56.-La Organización Mundial de la Salud OMS (1990). Edit. Promexa México.
- 57.-Palacios C. (1994). "La nueva pareja". Edit. Lugar Buenos Aires
- 58.-Peele S. (1991). "Amor y adicción". Edit. Cairós
- 59.-Quiñones M. (2008). "La Influencia de los diferentes rasgos de la pareja en el desarrollo de los codependientes". Tesis de Psicología México. Universidad Insurgentes.
- 60.-Rag E. (1996). "La pareja, elección, problemática y desarrollo". México: Plaza y Valdés Editores.
- 61.-Retana E. (2004). "Las Adicciones de Conducta Ingestiva". Tesis de Maestría. Facultad de Psicología México: UNAM.
- 62.-Riso W. (2006). "¿Amar o depender?". Edit. Grupo Norma México.
- 63.-Sager J. (1983). "Contrato matrimonial y terapia de pareja". Buenos Aires. Amorrortu Editores.
- 64.-Salomón G. (1996). "El sadomasoquismo en las relaciones de pareja". Tesis de Maestría. Facultad de Psicología México: UNAM.
- 65.-Salvat B. (1988). "Diccionario Enciclopédico". (Vol. 3) Edit. Salvat, Barcelona España.
- 66.-Sánchez E. (2003). "Revisión bibliográfica de los conflictos en pareja y alternativas terapéuticas". Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología. UNAM. México, D. F.

- 67.-Satir V. (1994). "En contacto íntimo". México, Edit. Pax.
- 68.-Schaeffer B. (2005). "¿Es amor o Adicción?", Edit. Promexa. México.
- 69.-Schaeffer E. (2000). "Terapia de Juego". Edit. Moderno, S.A. de C.V. México.
- 70.-Steinner C. (1998). "La Educación Emocional" Edit. Suiza México.
- 71.-Stemberg R. (1990). "Teoría triangular del amor la intimidad, pasión y compromiso" Edit. Sal Terrae
- 72.-Stream S. (1982). "La pareja infiel: un enfoque psicológico". Edit. Pax.
- 73.-Tamayo M. (2001) "Metodología de la Investigación Científica" Edit. Limusa, .S.A
- 74.-Theodore R. (1991). "Las Adicciones y la pareja". Edit. Grijalbo México.
- 75.-Tordjam G. (1989). "La pareja; realidades, problemas y perspectivas de la vida común" México Edit. Grijalbo.
- 76.-Vaca R. (1998). "Los padres, los hijos y la pareja del adicto". Edit. Norma México.
- 77.-Velasco F. (2004). "Parejas en conflicto, conflictos de pareja "manual psicodinámico constructivista para su tratamiento". Asociación de Psicoanalítica Mexicana, México, D.F; Edit. De Textos Mexicanos.
- 78.-WWW.infoadicciones.net 2009.
- 79.-Winch. (1972). "Teoría de la complementariedad Sociología Americana". (Vol.19).
- 80.-Wescheider S. (1987). "Codependencia emocional" Edit. Cairos.
81. - Wilson A. (1991). "La codependencia en la pareja" Edit. Pax
- 82.-Winnicott D. (1991) "Teoría de los objetos y proceso de curación en el pensamiento". Edit. Madrid. México.
- 83.-Zarco A. (2005) "Relaciones de la Codependencia, el apego, los estilos del amor y los rasgos de masculinidad-feminidad en adultos". Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología UNAM.
- 84.-Zumaya M. (1998). "La formación de la pareja. Antología de la sexualidad humana II "México. Edit. Porrúa.

A N E X O S

Anexo 1 OFICIO DIRIGIDO A LA DIRECCION DE ATENCION Y PREVENCION DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR PARA LA AUTORIZACIÓN DE LA APLICACIÓN DE CUESTIONARIOS

Anexo 2 FICHA DE IDENTIFICACIÓN Y REGISTRO.

Anexo 3 CUESTIONARIO CPC.

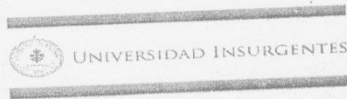
"

Anexo 4 TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS.

OFICIO DIRIGIDO A LA DIRECCION DE ATENCION Y PREVENCION DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR PARA PEDIR PERMISO PARA LA APLICACIÓN DE CUESTIONARIOS

Anexo 1

OFICIO DIRIGIDO A LA DIRECCION DE ATENCION Y PREVENCION DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR PARA PEDIR PERMISO PARA LA APLICACIÓN DE CUESTIONARIOS



México, D.F. a 14 de octubre de 2009

PSICTA. MARIA JIMENEZ DIAZ
DIR. DE ATENCIÓN Y PREVENCION DE LA VIOLENCIA FAMILIAR

PRESENTE.

El LIC. LUIS FERNANDO CARRILLO SOTO, en su carácter de Director Técnico de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Insurgentes, atentamente solicita a usted su amable intervención a fin de que los alumnos CASTELAN ROJAS MARCIA y SANTIAGO DOMINGUEZ DAMARIS YASSEL, de la carrera de psicología, puedan asistir a la UAPVIF Benito Juárez a cargo de la Lic. MARIA ELENA BONGORA PASTRANA para realizar la aplicación de un cuestionario. Los alumnos están realizando su trabajo de tesis y dicha aplicación servirá para su investigación. Es importante mencionar que la información se manejará con toda confidencialidad.

Aprovecho la oportunidad para ponerme a sus apreciables órdenes y enviarle un cordial saludo.

ATENTAMENTE
SAPIENTIA SUPERATIO ET PROGRESSUS

LIC. LUIS FERNANDO CARRILLO SOTO
Dir. Téc. de la Lic. en Psicología,
Turno Matutino



c.c. MTRA. MARIA ELENA ORTEGA HERNANDEZ
ENCARGADA DEL DESPACHO DE LA DIRECCION GENERAL
DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD SOCIAL.

c.c. PSTC. SILVIA PEÑA PEREZ
COORD. DEL AREA PSICOSOCIAL DE LA RED UAP/IF

DIRECCIÓN DE ATENCIÓN Y PREVENCION
DE LA VIOLENCIA FAMILIAR
GOBIERNO DEL DISTRITO FEDERAL
CORRESPONDENCIA RECIBIDA
MES OCT DIA 16 AÑO 09
HORA 11:05 RECIBIO Liliana

Calzada de Tlalpan 705, Colonia Alamos. C. P. 03400
Tel. 5579-98-76 Fax: 5698-12-90



Secretaría de Desarrollo Social
 Dirección General de Igualdad y Diversidad Social
 Dirección de Atención y Prevención de la Violencia Familiar
 Coordinación Psicosocial de la Red UAPVIF



CARTA COMPROMISO

PARA REALIZAR INVESTIGACIÓN CON POBLACIÓN QUE ATIENDE EL SISTEMA DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR COMO TRABAJO ACADÉMICO.

México, D.F., a 16 de junio de 2010.

Yo (nombre y apellidos): Marcia Castelán Rojas y Damaris Yasgel SantiagoD.

Estudiante de (profesión, especialidad, facultad y escuela): La licenciatura en psicología egresadas de la Universidad Insurgentes, plantel Xola

Con domicilio en (calle, no., colonia, c.p., delegación o municipio): Calzada de Tlalpan No.705 Colonia Alamos

(teléfono, celular, Mail): 56-96-12-90 www.universidadinsurgentes.edu.mx

Me presento ante esta Institución para hacer de su conocimiento el interés por realizar un trabajo académico (personal o en equipo) En equipo con la población que atienden en la Uapvif Benito Juárez. Con la finalidad de: (breve descripción de lo que se va hacer, tiempo de ejecución y que procedimientos, instrumentos y/o técnicas se van a desarrollar:

Se aplicará un cuestionario CMDF (Codependencia en mujeres del Distrito Federal) que consta de 40 preguntas de tipo dicotómicas, se propone aplicar en dos eventos a 30 mujeres de un rango de edad de 20-50 años, estado civil indistinto, nivel socioeconómico indistinto, que sepa leer y escribir y por último que sean de recién ingreso a la institución.

Por lo anterior, solicito su autorización y me comprometo a:

1. Cumplir con los requisitos, las normas y/o reglamentos establecidos para llevar a cabo dicho trabajo
2. Que la utilización de la información obtenida será manejada de forma confidencial, ética y con fines académicos y de investigación en beneficio de la población atendida por la Institución
3. Aceptar que las personas objetivo, serán aquellas que el SAPVE determine
4. Presentar por escrito la anuencia de las/los participantes
5. Que el producto del trabajo realizado, se entregará una copia al SAPVE así como, un informe final de todo el trabajo desarrollado.
6. Queda convenido que, de no cumplir con lo estipulado en esta Carta Compromiso, la Institución DGIDS, se reserva el derecho de aplicar la terminación anticipada de esta autorización.

Atentamente.

MARCIA CASTELANO ROJAS

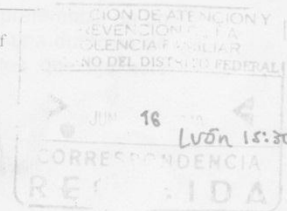
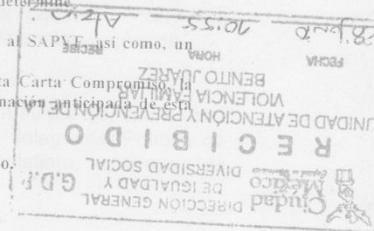
Marcia Castelán
 Damaris Yasgel Santiago Domínguez

Adjuntar a la presente los documentos que respaldan el proyecto

DIRECCIÓN DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR GOBIERNO DEL DISTRITO FEDERAL CORRESPONDENCIA RECIBIDA MES JUN DIA 16 AÑO 10 HORA 15:40

Vo.Bo.

Lic. Silvia Peña Pérez
 Coordinadora Red Uapvif



FICHA DE IDENTIFICACIÓN Y REGISTRO

- 1.-Fecha de registro. _____
- 2.-Nombre. _____
- 3.-Edad. _____
- 4.-Nacionalidad. _____
- 5.-Estado civil. _____
- 6.-Régimen matrimonial. _____
- 7.-Domicilio. _____
- 8.-Escolaridad. _____
- 9.-Ocupación. _____
- 10.-Con quien vive. _____
- 11.-Tipo de violencia que vive. _____
- 12.-Tipo de problemas que tiene. _____
- 13.-Antecedentes del problema. _____
- 14.-Cuando fue la última vez que sucedió. _____
- 15.-Nombre del probable generador y a que se dedica. _____
- 16.-Se canaliza a: _____
- 17.-Persona que autoriza la canalización: _____

CUESTIONARIO CPC

INICIALES _____

EDAD: _____

COLONIA: _____

ESTADO CIVIL: _____

AÑOS DE RELACIÓN CON SU PAREJA: _____

A continuación se presentan una serie de preguntas que las personas utilizan para describir su relación de pareja. Por favor lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una (x) la opinión que más se acerque a su manera cotidiana de actuar. Recuerde que no hay respuestas buenas o malas y que su participación es completamente confidencial.

1. ¿Necesito pensar en formas de resolverle la vida a mi pareja?	Si () No ()
2. ¿Frecuentemente miento para proteger o corregir los errores de mi pareja?	Si () No ()
3. ¿Me es difícil expresar mis sentimientos por miedo a lastimar a mi pareja?	Si () No ()
4. ¿Tengo mucho temor a que mi pareja me rechace si no la ayudo?	Si () No ()
5. ¿Me gusta saber que mi pareja no puede vivir sin mí?	Si () No ()
6. ¿Prefiero resolver los problemas de mi pareja antes que los míos?	Si () No ()
7. ¿Me preocupa que mi pareja me deje si no cumplo sus expectativas?	Si () No ()
8. ¿Los sentimientos de mi pareja dependen de mí?	Si () No ()
9. ¿A veces ignoro los problemas que tengo por estar pensando en mi pareja?	Si () No ()
10. ¿Me gusta que mi pareja dependa de mi ayuda?	Si () No ()
11. ¿Tengo relaciones sexuales aunque no tenga ganas, sólo por complacer a mi pareja?	Si () No ()

12. ¿Creo que lo que mi pareja quiere y necesita es más importante que lo que yo quiero y necesito?	Si () No()
13. ¿Tengo mucho miedo de perder a mi pareja si no hago lo que me pide?	Si () No()
14. ¿Siempre estoy pensando en los problemas de mi pareja?	Si () No()
15. ¿Disfruto de ocuparme de los problemas de mi pareja?	Si () No()
16. ¿Para mi es importante ayudar a mi pareja?	Si () No()
17. ¿Pongo las necesidades de mi pareja antes que las mías?	Si () No()
18. ¿Utilizo toda mi energía en mi pareja y en sus problemas?	Si () No()
19. ¿Ayudo a mi pareja pues siento culpa cuando tiene algún problema?	Si () No()
20. ¿Invierto mucha energía en resolver los problemas de mi pareja?	Si () No()
21. ¿No me gusta que mi pareja sepa cómo me siento con respecto a nuestra relación para no molestarla?	Si () No()
22. ¿Hago cosas que nunca pensé ser capaz de hacer, con tal de que mi pareja me acepte?	Si () No()
23. ¿Tengo mucho miedo de perder a mi pareja si no le ayudo en lo que necesita?	Si () No()
24. ¿Me preocupo fácilmente por cualquier cosa que tenga que ver con mi pareja, por insignificante que parezca?	Si () No()
25. ¿Las acciones de mi pareja dependen de mí?	Si () No()
26. ¿Me involucro tanto con los problemas de mi pareja, que pierdo el control de mi propia vida?	Si () No()
27. ¿Ignoro mis problemas para no quitarle el tiempo a mi pareja?	Si () No()
28. ¿Necesito que mi pareja apruebe lo que hago?	Si () No()
29. ¿Prefiero ayudar a mi pareja a que él me ayude cuando lo necesito?	Si () No()
30. ¿Soy reservada a cerca de lo que me pasa, para no molestar a mi pareja?	Si () No()
31. ¿Me gusta pensar que mi pareja no puede resolver su vida sin mi ayuda?	Si () No()

32. ¿Necesito que mi pareja me ame?	Si () No()
33. ¿Permito que mi pareja me haga cosas que nunca pensé aceptar, sólo para complacerlo?	Si () No()
34. ¿Me cuesta trabajo decirle “no a mi pareja”?	Si () No()
35. ¿Permito que mi pareja me lastime por miedo a que me abandone?	Si () No()
36. ¿A veces prefiero creer en las mentiras que mi pareja me dice para no sentirme tan mal?	Si () No()
37. ¿Digo lo que mi pareja quiere escuchar?	Si () No()
38. ¿Suelo no expresar abiertamente mis pensamientos para no molestar a mi pareja?	Si () No()
39. ¿Yo estaré feliz en medida en que mi pareja me acepte?	Si () No()
40. ¿Mi pareja depende de mí, pues es muy débil?	Si () No()

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS.

INSTRUCCIONES: A continuación hay 18 frases incompletas. Lea cada una y complétela con lo primero que venga a su mente. Trabaje tan a prisa como sea posible. En caso que no pueda completar una, encierre el número correspondiente en un círculo y termine después.

Iniciales _____ **fecha de aplicación:** _____

1. Siento que mi padre raras veces me

2. Comparando las demás familias, la mía

3. Mi madre _____

4. Si mi padre tan solo _____

5. Mi familia me trata como _____

6. Mi madre y yo _____

7. Desearía que mi padre _____

8. La mayoría de las familias que conozco _____

9. Creo que la mayoría de las madres _____

10. Siento que mi padre es _____

11. Cuando era niña _____

12. Me agrada mi madre, pero _____

13. Mi idea de hombre perfecto

14. Pienso que la mayoría de los muchachos

15. Creo que la mayoría de los hombres _____

16. Lo que menos me gusta de los hombres

17. Cuando veo a un hombre y a una mujer juntos

18. Yo creo que la vida matrimonial _____