

temas cotidianos

Control excesivo, desconfianza, negación y hasta depresión son algunos de los síntomas de la **codependencia**, un trastorno poco conocido que sufren en el mundo miles de personas que eligen anularse a sí mismas por ayu-

Cuando amar es rescatar

Los hay de distintos tipos. Están aquellos que se preocupan excesivamente por una persona; aquellos que se obsesionan con los problemas y tratan de controlarlo todo; aquellos reaccionarios a actuar de manera auténtica por voluntad propia; aquellos que se vuelven emocionalmente dependientes de las personas que los rodean y aquellos que se convierten en “rescatadores” de los que están a su alrededor. En todos los casos estos “salvadores” están todo el tiempo pendientes del otro —de sus hijos, sus pa-

dres, sus parejas, y demás—, lo que les impide construir su propia vida. Ellos son los codependientes: tan adictos a las relaciones que establecen con los demás que mantienen sus vidas ocupadas de manera obsesiva, como aquellos a adictos al alcohol, al juego o a las drogas. Necesitan ser necesitados y prefieren rodearse de gente en problemas porque eso les brinda la oportunidad de “salvarlos”. Es una dependencia, sí, pero de otras personas, de sus estados de ánimo, de sus conductas, de sus enfermedades y de su amor. Lo pa-

Por vínculos más sanos

“Hablar en términos de sanidad en los vínculos es complicado porque nada es realmente sano, pero podríamos reconocer como armonioso a un vínculo que se recrea desde sus crisis, con serenidad, libertad de elección y alegría. Si esto no aparece, no está siendo saludable”, explica la licenciada Inés Olivero. Por eso, ante el primer llamado de atención, lo mejor es recurrir a una consulta. ¿Dónde ir? Existen cantidad de centros para hacer consultas, en todo el país. En Internet hay páginas que pueden orientarlo.

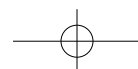


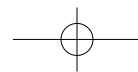
Señales de alerta

“Los síntomas que encontramos son de menor a mayor, por lo que decimos que la codependencia es una enfermedad crónica, progresiva y social”, explican Olivero y Pucheu. Los síntomas más comunes son desde crisis de angustia por sentimientos de abandono y vacío, ansiedad con necesidad de controlar al otro y estar pendiente de él, insomnio, celos extremos, crisis de ira con descontrol y violencia hasta depresiones importantes, distintas enfermedades relacionadas con la baja inmunidad por depresión crónica o encubierta, y adicciones. Por su parte, Mellody enumera cinco síntomas para estar alerta: dificultad para experimentar niveles apropiados de autoestima; problemas para establecer límites funcionales con las demás personas; incapacidad para asumir de manera adecuada la propia realidad; dificultad para cuidar de uno mismo.



radójico es que, visto desde afuera, podría pensarse que los demás dependen de los codependientes, pero son ellos los verdaderamente dependientes. Son ellos quienes se sienten desamparados y no tienen el control de sus vidas. *“Es una modalidad vincular adictiva en la que el centro de poder está puesto afuera, en el otro”,* explica la licenciada Inés Olivero, presidenta de Fundapap, Fundación para la Asistencia de Personas Adictas a Personas (www.fundapap.org). *“La persona se des-vive por los problemas de su objeto adictivo —que puede ser su pareja, sus padres, los hijos,*



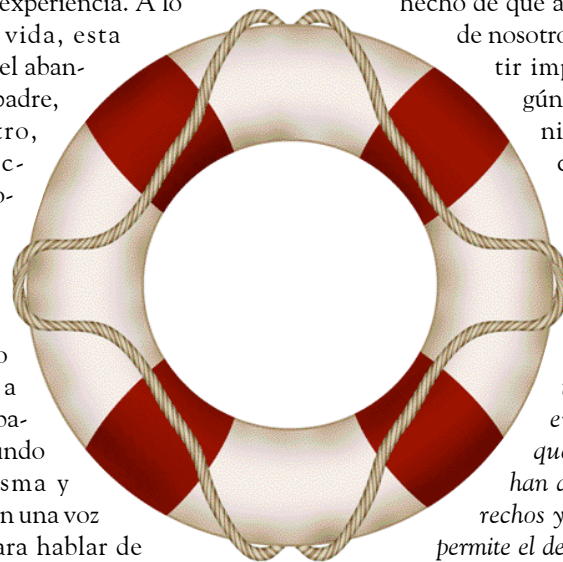


su jefe, un amigo e incluso también un paciente o los alumnos—. El clima emocional es de intenso sufrimiento y ansiedad. Suele cursar como una polaridad: el codependiente persigue porque siente que si se queda solo, se muere”.

Cuando ayudar se vuelve tóxico

“Todos dependemos afectivamente de otros y eso es necesario, además de saludable”, explica la licenciada Olivero. “La diferencia entre lo benéfico y lo tóxico está en las relaciones que generan dolor emocional mediante la manipulación, el control y la demanda excesiva, o el miedo a ser abandonado, si uno no se somete”. Este vínculo enfermizo está muy ligado a Alcohólicos Anónimos, y no es casual, ya que en la década del cuarenta, en el siglo pasado, fueron los familiares de los alcohólicos quienes se percataron de que compartían un trastorno por el simple hecho de convivir con personas adictas. Y que, a medida que el alcohólico entraba en el programa de recuperación, ellos sentían algo similar al síndrome de abstinencia. “Es que nuestra enfermedad también es una adicción”, reconocen quienes la sufren. “Y sus trastornos son muy similares a los que causan el alcohol y las drogas”. Unos años más tarde, en 1986, la terapeuta

norteamericana Melody Beattie introdujo al mundo en el tema de la codependencia al publicar su libro *Ya no seas codependiente*, en el que volcaba su propia experiencia. A lo largo de su vida, esta mujer sufrió el abandono de su padre, un secuestro, abusos, adicción a las drogas y el alcohol, un divorcio y la muerte de un hijo, lo que la llevó a hacer un trabajo muy profundo sobre sí misma y convertirse en una voz calificada para hablar de relaciones tóxicas y codependientes. ¿Las máximas que rigen su vida? Existen tres principios básicos pero nucleares: no permitas que nadie te lastime; no lastimes a nadie y no te lastimes a ti mismo. En un “mal enganche” la emoción básica que acompaña al vínculo es nociva. “Si es de sufrimiento hay que parar ahí, y comenzar a fortalecerse en lo personal”, recomienda Olivero. Claro, el tema es



que uno podría pensar que es natural ayudar a una persona necesitada, pero ¿no será que de manera inconsciente esperamos ser reconocidos y que el hecho de que alguien dependa de nosotros nos hace sentir importantes? Según la doctora Mónica Pucheu, secretaria de Fundapap: “El modo de evitar la dependencia patológica está en el respeto por la propia individualidad y en la certeza de que las relaciones han de compartir derechos y deberes, lo que permite el desarrollo de quienes están implicados en el vínculo”, explica. “Debe existir la paridad como forma de relacionarse. Es necesario despertar el centro de poder interior y hacerse cargo de la propia vida, tanto para desplegar talentos como también para asumir las dificultades”. Es importante destacar que la codependencia no solo se da con alcohólicos y adictos a las drogas, sino que también puede aparecer entre quienes se

nuestro propio entendimiento de él.

4. Sin ningún temor hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otros seres humanos la naturaleza exacta de nuestros errores.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.

8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos herido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.

9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos

fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño o perjudicado a un tercero.

10. Proseguimos con nuestro inventario personal, y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación, mejorar nuestra relación con Dios como nosotros lo concebimos, pidiéndole solo que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Al lograr un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todas las áreas de nuestra vida.

Las mujeres, principales afectadas

Las estadísticas son contundentes: las mujeres son mucho más vulnerables a convertirse en codependientes que los varones. Es probable que esto se deba a creencias socioculturales como que el sexo femenino es débil y debe satisfacer las necesidades de los demás. Es frecuente que crean que si ellas no cuidan a las personas adictas nadie lo hará. Sin embargo, con esta actitud ni se ayudan ni ayudan al otro. En realidad, las mujeres codependientes terminan por convertirse en facilitadora de las conductas autodestructivas de la persona que pretenden rescatar.

relacionan de manera compulsiva con el juego, la comida, la violencia, el trabajo y hasta con los deportes. Y atención, tampoco es necesario haber vivido toda la vida al lado de un adicto, ya que bastan unos pocos meses para que el “efecto tóxico” tenga consecuencias devastadoras en su entorno.

Una cuestión de autoestima

¿Cómo reconocerse como codependiente? Una de las pistas clave está en la baja autoestima. Los codependientes tienen esta particular manera de relacionarse con los demás debido a ello. Por lo general, se trata de personas que no saben divertirse, que se toman la vida demasiado en serio, que temen equivocarse y que niegan sus propios sentimientos. Claro, el foco está puesto en el otro y esta permanente necesidad de complacerlo lo llena de ansiedad. “En la sociedad actual, hay falta de autoestima tanto en el caso de que la persona mani-

fieste minusvalía como también cuando muestra omnipotencia”, confirma la licenciada Olivero. “Y no es raro, porque todos nos movemos atraídos por un poder exterior a nosotros: la empresa, la apariencia o imagen que se exhibe, los bienes materiales —esgrimidos como escudos o máscaras seductoras— para que nos elijan, la competitividad, etc., y nos olvidamos de fortalecer el poder interior, lugar legítimo de la autoestima”. Las especialistas de Fundapap coinciden en que esto comienza desde el hogar, con modelos que no brindan seguridad y esperan que los hijos se empeñen en agradar, y así puedan cubrir sus carencias, respondiendo a lo que se espera de ellos en lugar de respetar su propia individualidad. “Este modo de crianza se da en la llamada familia disfuncional, tan común en la actualidad, que genera niños-adultos que luego se convertirán en adultos-niños y seguirán demandando —en las relaciones que formen—, aquella atención exclusiva que les faltó en la infancia”, agrega Pucheu. Para Pia Mellody, otra especialista en la materia, estas personas tienen cierta estima, a la que ella denomina “estima exterior”, ya que se basa en cosas externas, como la apariencia, el dinero que ganan, el desempeño de los hijos y los títulos que han obtenido, entre otras cosas. “No está mal que con estas cosas se disfrute o se obtengan satisfacciones”, explica. “Pero eso no es autoestima, ya que esta se basa en el propio desempeño y no en la opinión de otras personas. El peligro radica en que cuando la fuente de estima es exterior, uno es mucho más vulnerable a los cambios, ya que se trata de algo frágil y poco confiable”. Mellody, autora de *La codependencia* y *Las adicciones del amor*, explica que las per-

sonas sanas saben que son valiosas aunque cometan errores o se las rechace y continúan experimentando esa sensación de lo valiosas que son frente a cualquier fracaso.

¿Cómo comenzar un círculo virtuoso para recuperar la autoestima? Empezando por intentar poner límites al abuso y las exigencias de los otros. Esto no es egoísmo y puede evitar la codependencia. “Se puede inducir, informarle del tema, pero no se puede decidir por ella o él”, afirma Olivero. “La codependencia es una enfermedad que se descubre por

“El modo de evitar la dependencia patológica está en el respeto por la propia individualidad y en la certeza de que las relaciones han de compartir derechos y deberes, lo que permite el desarrollo de quienes están implicados en el vínculo”.

Mónica Pucheu

autodiagnóstico. Si la persona no se percibe a sí misma en conductas que la están dañando, es difícil que otro pueda hacerse cargo, al menos sin correr el riesgo de entrar en codependencia, es decir, convertirse en un salvador”. En su libro, Beattie asegura que la recuperación no siempre es fácil, pero es sencilla y se basa en una premisa que muchos de nosotros hemos olvidado —o quizá, nunca hemos aprendido— y es que cada persona es responsable de sí misma. Y eso implica aprender e incorporar una nueva conducta: cuidar de uno mismo.

Por Agustina Tanoira.
Fotos: Other Images y www.sxc.hu



“La persona se des-vive por los problemas de su objeto adictivo —que puede ser su pareja, los hijos, su jefe, alumnos, etc—. El clima emocional es de intenso sufrimiento y ansiedad”. Licenciada Inés Olivero.

