

Co-Dependencia

La co-dependencia es un comportamiento aprendido que puede transmitirse de una generación a otra. Es una condición emocional y conductual que afecta la capacidad de un individuo tener una relación saludable y mutuamente satisfactorio. También se conoce como “la adicción a relaciones” porque las personas con la co-dependencia a menudo forman o mantienen relaciones que son unilaterales, emocionalmente destructivas y abusivas. El trastorno fue primero identificado hace diez años como resultado de años de estudiar las relaciones interpersonales en familias de alcohólicos. El comportamiento co-dependiente se aprende por mirar e imitar otros familiares quienes muestran este tipo de comportamiento.

¿A quién afecta la co-dependencia?

La co-dependencia a menudo afecta a un cónyuge, hermano, amigo o colega del trabajo de una persona afligido con dependencia al alcohol o drogas. Originalmente, el término fue usado para describir las parejas en una dependencia química, personas viviendo con o en una relación con una persona adicta. Se han visto patrones similares en personas en relaciones con individuos crónicamente enfermos o mentalmente enfermos. Hoy en día, el término se ha ampliado para describir a cualquier persona co-dependiente de cualquier familia disfuncional.

¿Qué es una familia disfuncional y como es que lleva a la co-dependencia?

Una familia disfuncional es una en donde los miembros sufren del miedo, ira, dolor o vergüenza que están ignorados o negados. Los problemas subyacentes pueden incluir cualquiera de los siguientes:

- Una adicción por un familiar a las drogas, alcohol, relaciones, trabajo, comida, sexo, o la jugada.
- La existencia de abuso físico, emocional o sexual.
- La presencia de un familiar sufriendo de enfermedades crónicas mentales o físicas.

Las familias disfuncionales no reconocen que existen los problemas. No hablen de ellos ni los confrontan. Como resultado, los miembros de la familia aprenden a reprimir las emociones y hacer caso omiso de sus propias necesidades. Se vuelven sobrevivientes. Desarrollan comportamientos que les ayude a negar, ignorar/evitar emociones difíciles. Ellos se separan. No hablan. No tocan. No confrontan. No sienten. No confían. La identidad y desarrollo de los miembros de una familia disfuncional están a menudo inhibidos.

La atención y energía enfocan en el miembro de la familia que está enfermo o adicto. La persona co-dependiente típicamente sacrifica sus necesidades para cuidar a una persona enferma. Cuando los co-dependientes ponen primero a la salud, bienestar y seguridad antes que lo suyo, pueden perder el contacto con sus propias necesidades, deseos y sentido de uno mismo.

o ¿Cómo se comportan las personas co-dependientes?

Los co-dependientes tienen autoestima baja y buscan para cualquier cosa fuera de ellos para que se sientan mejor. Se encuentran difícil ser ellos mismos. Algunos intentan sentirse mejor a través del alcohol, drogas o nicotina – y se vuelvan adictos. Otros pueden desarrollar comportamientos compulsivos como la adicción al trabajo, la jugada, o actividad sexual indiscriminada.

Tienen buenas intenciones. Tratan de cuidar a una persona quien está experimentando dificultades, pero el cuidado se vuelve compulsivo y frustrante. Una esposa puede cubrir a su esposo alcohólico; una madre puede hacer excusas para un niño ausente.; o un padre puede arreglar alguna ayuda para mantener que su hijo no sufra las consecuencias de comportamiento delincuente.

El problema es que estos intentos de rescato repetidos permiten que el individuo necesitado continúe en un curso destructivo y se vuelve aún más dependiente del cuidado poco saludable del benefactor. Ya que esta dependencia aumenta, la co-dependencia desarrolla una sensación de recompensa y satisfacción de que le necesitan. Cuando el cuidado se vuelve compulsivo, la co-dependencia se siente sin opciones e indefenso en

la relación, pero también es incapaz de romperse el ciclo del comportamiento que lo causa. Los co-dependientes se ven a sí mismos como víctimas y están atraídos a las mismas debilidades en las relaciones de amor y amistad.

Las características de las personas co-dependientes:

- Un sentido exagerado de responsabilidad para las acciones de otros
- Una tendencia de confundir el amor y piedad, con la tendencia de amar a personas a quienes le pueden tener piedad y rescatar
- Una tendencia de hacer más de lo debido, todo el tiempo
- Una tendencia sentirse dolidos cuando las personas no reconocen sus esfuerzos
- Una dependencia no saludable de las relaciones. El co-dependiente hará lo que fuera para mantener una relación; para evitar un sentimiento del abandono
- Una necesidad extrema para la aprobación y reconocimiento de otros
- Un sentimiento de culpa al defenderse
- Una necesidad imperiosa a controlar a los demás
- Falta de confianza en sí mismo y en otros
- Miedo de ser abandonado o estar solo
- Dificultad identificar los sentimientos
- Rigidez o dificultad ajustar a los cambios
- Problemas con la intimidad y límites
- Ira crónica
- Engaño o deshonestidad
- Poca habilidad de comunicación
- Dificultad en tomar decisiones

¿Cómo se trata la co-dependencia?

Como la codependencia usualmente tiene raíces en la niñez de uno, el tratamiento a menudo involucre una exploración de los asuntos de la niñez y su relación a los patrones de comportamiento destructivos actuales. El tratamiento incluye educación, grupos experimentales y terapia individuo y en grupo en lo cual los co-dependientes redescubren a sí mismos e identifiquen patrones de comportamiento autodestructivos. Los tratamientos también centran en ayudar a los pacientes ponerse en contacto con los sentimientos que han sido enterrados durante la niñez y a reconstruir los dinámicos familiares.

Cuando la co-dependencia llega a tu casa

El primer paso en cambiar el comportamiento no saludable es entenderlo. Es importante que los co-dependientes y sus familiares se educan sobre el curso y el ciclo de la adicción y como extiende hacia sus relaciones. Las bibliotecas, centros de abuso de drogas y alcohol y centros de salud mental a menudo ofrecen materiales educativos y programas al público.

El co-dependiente y sus familiares requieren muchos cambios y crecimiento. Cualquier comportamiento de cuidado que permite que el abuso continúe en la familia debe ser reconocido y detenido. El co-dependiente debe identificar y abrazar sus sentimientos y necesidades. Esto puede incluir aprender a decir no, a ser amoroso pero fuerte, y aprender a ser autosuficiente. Las personas encuentren libertad, amor, y serenidad en su recuperación. La esperanza depende de aprender más. Cuanto más uno entiende de la co-dependencia, mejor te lidias con sus efectos. Solicitando asistencia y recursos puede ayudar que uno tenga una vida más sana y plena.

Co-Dependencia

Otros Recursos: Codependientes anónimos: Llamar al 888-444-2359 o visitar al www.coda.org



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: info@mhawisconsin.org

www.mhawisconsin.org