

“AMOR O ADICCIÓN AFECTIVA” (Codependencia emocional)

Por Psic. Paulina Serrano Rodríguez

Octubre 2021

“
Nunca estamos tan indefensos
contra el sufrimiento como
cuando amamos”
(Sigmund Freud)

Uno de los temas que más están afectando el área de la salud mental, es precisamente la presencia de la codependencia emocional, de acuerdo con datos estadísticos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 35 % de las parejas presentan conflictos a lo largo de la relación y se genera la aparición de una concepción violenta.

Por otro lado, en México, el 76 % de los jóvenes mexicanos entre los 15 y 24 años sufrió episodios que presencian la parte de codependencia con lapsos de violencia y agresión según ésta misma Fuente.

En los últimos 12 meses, la población mexicana ha presenciado partes de la codependencia en un aumento muy significativo, generando así una posición primordial que afecta a la salud mental de la comunidad.

Hoy en día, el tema de la codependencia se ha vuelto tan frecuente debido al mal manejo de relaciones interpersonales, poca resolución de conflictos, incapacidad para la expresión y canalización emocional así como la normalización de determinados patrones conductuales entre las parejas que resultan dañinos.

La presencia o existencia de una codependencia emocional, en su mayoría genera la aparición de sentimientos negativos para quien la enfrenta, se inicia con una inestabilidad emocional, miedos, pensamientos intrusivos, rasgos ansiosos, así como episodios constantes de tristeza y melancolía.

Realizando una comparativa acerca de los episodios depresivos que presentan los jóvenes mexicanos en el tema de las relaciones de pareja, del 2020 al 2021, se encuentra un aumento de un 23%, elevándose al 76%, convirtiéndose así en algo cada vez más frecuente dentro de la vida pragmática.



¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

La codependencia emocional es un tipo de dependencia sentimental que se da entre dos sujetos no adictos y que se describe como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que intentan satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico.

Como características distintivas de los dependientes emocionales destacan su posesividad en las relaciones, en las que sufren un intenso desgaste afectivo, su incapacidad de romper ataduras y una voracidad de amor y cariño. (Revista Oficial de la Federación Iberoamericana de Asociaciones de Psicología (FIAP))

“AMOR O ADICCIÓN AFECTIVA”

(Codependencia emocional)

Algunos signos de codependencia que se pueden considerar según (Silvia Congost, especialista en codependencia emocional) , son:

- Necesitar de otro.
- Depositar mi estado de ánimo en otra persona.
- Presencia de un temor a la soledad.
- Idealización sobre la relación y la forma de ser de mi pareja.
- Exigir afectos.
- Modificar mi propia conducta para agradarle a otro.
- Necesidad de aprobación ante la mayoría de mis decisiones.
- Pérdida de personalidad.
- Desear que mi pareja sienta lo mismo que yo vivo.
- Aislamiento (Familiar, social y laboral)
- Normalizar conductas agresivas, dañinas y nocivas.
- Justificar el trato que recibo de mi pareja.
- Poner a mi pareja como “mi todo”.
- Vivir por y para el otro.



Los síntomas anteriores, merman y afectan las relaciones interpersonales y pueden generar una adicción afectiva, como resultado de un tipo de apego que se puede generar entre las personas.

“EL APEGO VS UNA ADICCIÓN AFECTIVA”

Como seres humanos, generalmente tendemos a desarrollar distintas formas de apego, se busca precisamente que al desarrollarlos, pueda ser un aspecto beneficioso, por ejemplo, en el caso del apego seguro es cuando tienen a expresar y canalizar de forma satisfactoria cada una de sus emociones, no refleja un miedo al estar solo o enfrentar cosas de manera individual, genera distintas estrategias de solución ante cualquier conflicto, puede expresar sus necesidades emocionales y reflejan un nivel de autoestima alto. (Walter Riso, 2012)

Por otro lado, es prudente hablar del apego ansioso que es lo que generalmente desencadena esta parte de la adicción afectiva, en primera instancia, el aspecto más importante de este, es priorizar a otro antes que a mí mismo, presentan mucha dificultad para hallar solución ante un problema, generalmente las relaciones que ha logrado establecer son en su mayoría dañinas, y nocivas así como

“AMOR O ADICCIÓN AFECTIVA”

(Codependencia emocional)

también concebir la presencia de un otro como una necesidad. (Maryorie Dantagnan, 2005, tipos de apego y su afectación en distintas áreas)

La importancia de hablar del apego desde su conceptualización y clasificación, es que nos permite saber si lo estamos ejecutando de una manera sana o no, muchas veces se cree que el apego se debe definir como algo malo e incluso evitativo, sin embargo, al reconocerlo y ejecutarlo de la manera correcta, se obtienen beneficios en el establecimiento de relaciones interpersonales, dando paso a la vinculación afectiva y desarrollo óptimo del sujeto quien lo lleve a la práctica.

Al aplicar un desarrollo ansioso, se dice que como personas, rechazamos cualquier parte de autonomía, independencia y estabilidad emocional ya que entramos en esta parte de convertir el afecto, a una adicción, a una necesidad, a algo con lo que elijo quedarme y no desaparezca sin importar el malestar que este me genere. (Ainsworth y Bell, 1970, tipos de apego)

CONVERSIÓN DE MÍ, AL ANEXO DE OTRO.

Es importante hablar de la persona que enfrenta la codependencia, la cual, experimenta un cambio muy radical en primera instancia sobre su personalidad, decide de manera inconsciente renunciar a todo aquello que le agrada, su forma de vestir, sus preferencias, sus círculos sociales y familiares, la manera de comportarse y dirigirse, modificando las conductas que a mi pareja no le agraden a cambio de su permanencia, se vive una gran parte de pérdida de la esencia ya que la persona intenta alcanzar ese yo idealizado que su pareja ha depositado en el mismo, se habla de la pérdida de la individualidad a la conversión de un anexo del otro, ya que empezamos a parecernos a lo que otro busca y cree que necesita, perdemos y rechazamos el sentido de completud individual para adherirnos al de otra persona.

¿Qué puede estar generando ésta dinámica?

Hablemos de la incapacidad de poner fin a ésta situación.

INCAPACIDAD PARA PONER FIN A LO NOCIVO.



Todas las personas buscamos una completa evitación a esos sentimientos negativos, tales como el dolor, el sufrimiento, la nostalgia y la melancolía que pueden provocarse al enfrentar una ruptura amorosa, por ende, uno de los factores para no poder terminar una relación que está siendo dañina y se presenta fracturada y violenta, es precisamente el no querer experimentar alguna emoción negativa.

Otro de los factores, es que dentro de ese malestar, puedo rescatar algo mínimo que me hace sentir bien y elijo quedarme ahí, en concreto nos encargamos de minimizar aquellos actos dañinos que mi pareja está generando para tratar de encaminar al bienestar que en algún momento sentí.

Relacionamos también algunos términos de la ruptura como sentimientos de abandono, desprotección y desamor, se dice que el afecto no desaparece al trabajar con la codependencia, al contrario, se acepta y se transforma, la idea de querer estar con alguien no lo es todo

“AMOR O ADICCIÓN AFECTIVA”

(Codependencia emocional)

para una relación, debemos aprender a aceptar aquellas cosas que me están haciendo permanecer en ese lugar y de dónde viene esa incapacidad para poner fin. (Jorge Castello Blasco, 2005, Dependencia emocional, características y tratamiento)

Por otro lado, resulta de suma importancia entender qué hay detrás de esa incapacidad de poner fin, ¿Existirá cierto goce en ello?

PLACER VS DISPLACER.

Regularmente, se presenta esta dualidad en una codependencia emocional, al principio suele ser algo confuso, sin embargo al estar en una relación inestable y nociva, nos permite reconocer la presencia del placer, como del displacer.

Al hablar de la presencia de ambos, podemos tener en cuenta, que el displacer se presenta cuando la pareja empieza a tener comportamientos negativos, inicia la violencia verbal, psicológica e incluso física, constantemente me exige tiempo, muestras de afecto, no tolera el tiempo que no pasamos en conjunto, me cela muy frecuentemente, se produce aquí el displacer cuando nos exponemos a esto reflejados en: Inseguridad, inestabilidad emocional, culpa, tristeza y desprotección.

Aunque al mismo tiempo, mi pareja posterior a estos actos, hace cosas para continuar con este círculo vicioso, me pide que lo perdone, tiene algunas muestras de afecto, hace algo fuera de lo rutinario y es aquí donde nosotros mismos, decidimos compensar el acto nocivo dándole más peso a lo positivo, dejando de lado algún tipo de agresión o violencia, logramos encontrar un porcentaje mínimo de bienestar y elegimos que es una razón suficiente para permanecer. (Laplanche 1996, Diccionario de Psicoanálisis)

RELACIÓN AMOR- ODIO.



Al iniciar un trabajo terapéutico teniendo como objetivo trabajar precisamente la codependencia, esta relación amor/odio se encuentra muy presente, la mitad de nosotros reconoce que hay un afecto presente, que los sentimientos siguen estando a flote, que sin importar el daño hay algo que me sigue haciendo querer estar con esa persona.

Por otro lado, el odio ataca cuando hablo de la parte emocional que me provoca reconocer este conflicto, empieza también este proceso de enojo, ira e impulsividad porque hablamos de la relación como si hubiese sido un error.

Una parte de enojo si suele ir enfocada a la relación que vivimos en algún momento, aunque también se hace presente y se deposita en cada uno de nosotros, al salir de una relación, las cosas que anteriormente no eran perceptibles, ahora se identifican de manera más fácil, nos permite reconocer qué cosas permití, que aspectos puedo trabajar y que me deja esta experiencia como aprendizaje.

(Otto Kernberg, Instituto de Asociación Psicoanalítica)

Con todo lo anterior, resulta interesante preguntarnos ¿Existe un origen específico del porqué la gente tiende a realizar cierta elec-

“AMOR O ADICCIÓN AFECTIVA”

(Codependencia emocional)

ción de pareja?

¿QUÉ ME LLEVA A ELEGIR ESTE PATRÓN DE PAREJA?

Esta parte de elección de pareja, nos permite dar cuenta de aquellos aspectos en los cuáles debemos alojar e identificar un área de oportunidad para establecer mejores vínculos afectivos, mencionaremos algunos factores que se toman en cuenta cuando caemos en una codependencia según (Walter Riso, 2013, *Auto esquemas maladaptativos*):

Baja autoestima.

No saber cómo establecer límites.

Desarrollo de apegos ansiosos.

Sobreprotección familiar.

Búsqueda de placer inmediato.

No sé cómo manejar mi individualidad.

Concepto de completud relacionado a la presencia de un otro.

Normalizar patrones conductuales desadaptativos.

Regreso a una etapa en donde me sentí bien.

Pero, y qué hacer con toda esa situación, ¿se podrá curar?

¿CÓMO SE TRABAJA LA CODEPENDENCIA EN UN PROCESO TERAPÉUTICO?

Inicialmente se inicia trabajando bajo un modelo cognitivo conductual con los siguientes

pasos:

Aceptación de la presencia acerca de la codependencia emocional.

Presentación del afecto.

Reconocimiento de áreas en las que se ve implicada.

Verificar las conductas y patrones que estoy generando a partir de ella.

Reconocer aspectos que me hacen permanecer en ella.

Listado sobre cosas positivas y negativas que aporta la relación.

Reestructuración de ideas deformadas.

Modificación de conductas acompañada de establecimiento de límites.

Trabajar en la individualidad, autonomía y autosuficiencia.

Priorizarse a mí.

Establecer que cosas quiero y que cosas rechazo a partir de esta experiencia.

Promover la toma de conciencia.

(Gloria Noriega Gayol, 2013, Diagnóstico y tratamiento de la codependencia emocional)

Hoy decido elegirme a mi...

Al enfrentar o vivir una codependencia emocional, se llega a pensar que no habrá salida o no se podrá vivir sin la presencia de esa persona, es necesario mencionar que esto es posible, un día cuando poco a poco todo parezca esclarecerse, podrás levantarte con unas ganas inmensas de elegirte una y otra vez, siempre a ti, hasta llegar a un punto donde decidirás posicionarte tú en primera instancia.

“AMOR O ADICCIÓN AFECTIVA”

(Codependencia emocional)

El amor es una de las cosas más magníficas, sanas y plenas, genera aprendizajes, enseñanzas, produce emociones y sentimientos, permite la expresión de todo aquello que se puede manifestar en la vida diaria, es una experiencia saludable, beneficiosa, enriquecedora y magnífica, no se debe formar una concepción errónea del mismo, es nuestro deber aprender a establecer vínculos fuertes que permitan el desarrollo óptimo en todos los aspectos.

Amar y ser amado es una sensación totalmente indescriptible, debemos permitirnos vivir esta experiencia, conocer, abrir las alas ante todo aquello que genere un bienestar, selecciona y disfruta de aquellas cosas que te generan bienestar, decide bien, amar a una persona de una manera sana, es posible, acepta y valora lo positivo, no dependas de alguien, no vivas tratando de completar a una persona sin trabajar en ti mismo, experimenta cada una de las facetas que el amor conlleva, se paciente, suelta aquello que no te genere bienestar, pon en práctica la reciprocidad afectiva, date el valor y amor que mereces, borra tus ideales y estereotipos, el amor tiene diferentes lenguajes, permite que la esencia de tu persona permanezca, trasciende, aprende a querer sin necesidad de atar, disfruta de la permanencia, de la pasión, de la eternidad, descubre todo lo bueno que tienes, quíete, amate, elígete todos los días y por sobre todas las cosas, no mayor muestra de amor que elegirte a ti.

Referencias bibliográficas:

- Schaeffer, B. *¿Es amor o es adicción?* Barcelona: Apóstrofe, 1998
- Blackte, M. (1992): *Libérate de la codependencia*. M.-tla-ga: Sirio
- American Psychiatric Association- APA. (2014) *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a. Ed)
- Aiquipa, J. J. (2015). *Dependencia emocional*. *Revista de Psicología*, 33(2), 412-436.
- Crittenden, P. M. (2002): "Nuevas implicaciones clínicas de la teoría del apego". Promolibro. Valencia.
- Marrone M. (2001): "La teoría del apego. Un enfoque actual". Psimática, Madrid.
- López, F. y otros (1999): "Desarrollo afectivo y social". Pirámide. Madrid.