



Círculo Dialógico de Estudios Humanistas

Conceptos Básicos de la Codependencia

Primera parte

Es importante tomar en cuenta que este concepto surge recientemente en el campo del tratamiento de las adicciones químicas, como es el caso del alcoholismo. Los terapeutas familiares desde principios de los años cuarenta del siglo XX, se dieron cuenta que el alcoholismo era una enfermedad familiar. En realidad querían decirnos que no sólo el alcohólico se destruía al beber compulsivamente, sino que todas las personas que estaban cerca de su campo de acción, también salían afectadas con el tiempo. La primera persona afectada era la pareja del alcohólico. Aunque ella no bebía, al tratar de modificar la conducta de su pareja para que no bebiese, con el tiempo tendía a desarrollar conductas también compulsivas, como por ejemplo volverse obsesiva con el orden y la limpieza. Se dieron cuenta de que las personas que acompañaban al adicto, se acostumbraban a vivir al filo de la navaja y a desarrollar una tolerancia excesiva al estrés crónico.

Así, en un primer momento, se le llamó codependientes a la pareja del adicto a sustancias químicas. Por otro lado, años después, los terapeutas familiares descubrieron que algo muy particular pasaba con los hijos de las familias alcohólicas: cuando los niños crecían y se convertían en adultos, desarrollaban cualquiera de las 3 situaciones siguientes: (1) Se convertían en alcohólicos. (2) Se casaban con un alcohólico. (3) Aunque no bebían, se comportaban como alcohólicos.

Es decir, la afectación de la conducta caótica e impredecible del alcohólico, afectaba no sólo a las parejas y a los hijos sino a toda persona que permitía entrar en su órbita existencial, como es el caso de amigos o compañeros de trabajo. Así, los expertos determinaron que cada alcohólico afectaba por lo menos a 9 personas a su alrededor.

De esta forma, a la Codependencia se le asoció con el alcoholismo. Sin embargo, las cosas eran más complejas. Los extensos estudios sobre la familia alcohólica, revelaron un dato desconcertante: no eran los eventos trágicos y traumáticos originados por el consumo de alcohol lo que dañaba la autoestima de las personas, sino la prolongada exposición de las mismas a climas avergonzantes, en donde generalmente no se podía hablar acerca de lo que estaba sucediendo, y mucho menos se podían expresar los sentimientos de tristeza, miedo, enojo y frustración que experimentaban los integrantes de la familia. Este gran descubrimiento, nos permitió comprender que el ser humano que crece bajo el imperio de reglas injustas y abusivas, tiende a desarrollar personalidades inseguras y dependientes.



Círculo Dialógico de Estudios Humanistas

De esta forma, expandimos nuestra visión de la Codependencia y la encontramos en todo clima o sistema, trátase de la familia, la escuela, iglesia o trabajo, en donde el poder es usado autoritariamente por alguno de los integrantes de dicho sistema. Codependencia entonces, se convirtió en sinónimo de violencia abierta, en lugares en donde las adicciones, los gritos y los malos tratos campeaban; y de violencia sutil, en lugares en donde el chantaje, la transferencia de la culpa y el desdén, eran las herramientas para ejercer el poder.

Resumiendo, la Codependencia es un estilo educativo basado en reglas opresivas, que producen un estancamiento en el desarrollo de la personalidad del individuo. Dichas reglas, se resumen en 3: (1) No hables de los problemas que surjan. (2) No te permitas expresar tus sentimientos. (3) No confíes ni en ti mismo, ni en los demás.

Así pues, amable lector de CIDEHUM, entenderás que la Codependencia no es una enfermedad, sino un problema profundo acerca de la forma en que nos tratamos los seres humanos. La Codependencia tampoco es una adicción, pero sí produce adicciones y enfermedades crónicas, porque los codependientes necesitan mitigar de alguna forma, la vergüenza que les produce sentirse mutilados social, emocional y afectivamente. El alcohol, la comida, el internet, o la adicción a otra persona, en este contexto, se convierten en fugas que la persona utiliza para distraerse de su realidad y de su entorno, y olvidarse así, que en el fondo les encantaría tomar y participar del pastel de la vida. En la próxima entrega, escribiré sobre los 3 tipos de climas codependientes que se conocen.

¡No te lo pierdas!

Te invitamos al curso “Trascendiendo la Codependencia”

Facilitador Guillermo Flores Badillo

Informes en la sección [cursos](#) de esta misma página

Guillermo Flores Badillo.
Psicoterapeuta Gestalt.