

## La Forma en que la Adicción Causa Daño a las Relaciones

¿Tiene usted la tendencia de salir con personas que se encuentran fuera de control—como quienes son jugadores empedernidos, comen demasiado, trabajan demasiado o abusan de sustancias nocivas? ¿Le trata mal su pareja? ¿Trata usted de disculpar a su pareja por su actitud irresponsable cuando está de fiesta? Si es así, usted podría encontrarse dentro de una relación codependiente.

Muchas personas se dan cuenta que la relación que tienen no es sana, pero no logran entender completamente la razón. Se dan cuenta que su pareja tiene problemas con sus actitudes o con sus emociones. Sin embargo, podrían no darse cuenta que ellos mismos sufren de un problema llamado *codependencia*.

### Definición de codependencia

Una persona codependiente es la que permite que la actitud negativa de otra persona le afecte negativamente, que está preocupada en controlar o remediar la actitud de esa persona, y esa persona es emocionalmente dependiente de influencias ajenas para lograr sentimientos de autoestima y para darse cuenta de su propia valía.

Las personas codependientes frecuentemente tienen relaciones con otras personas codependientes o con personas que sufren de adicciones. Las relaciones codependientes son todas éstas hasta cierto grado disfuncionales, algunas más que otras.

Frecuentemente aquellos que son codependientes se educan dentro de hogares que no son sanos—rodeados de alcoholismo, adicción a drogas o malos tratos físicos, emocionales o sexuales.

### Límites no suficientes

Los límites son el criterio que tenemos de nosotros mismos con relación a los demás. Están relacionados a nuestra percepción de cómo somos diferentes y cómo nos separamos de los demás. Existen para el desarrollo de nuestra propia identidad y para nuestra protección de ser víctimas de malos tratos por los demás. Necesitamos límites para acercarnos a los demás mientras que al mismo tiempo debemos mantener nuestro sentido de identidad propia. En el caso de personas codependientes, esos límites no están frecuentemente bien desarrollados, o son abusados o confundidos.

Los codependientes son cuidadores y rescatadores. Lo hacen para sentirse bien de sí mismos. Intentan rescatar a los demás de sus responsabilidades. Se enojan y sufren cuando la otra persona no toma la responsabilidad por sí misma. Ésto conduce a tener

sentimientos de desamparo, resentimiento y trato injusto. Es el modelo destructivo en las relaciones de codependencia.

### Un ejemplo de una relación codependiente

*Garrett y Shannon han estado casados durante cuatro años. Se conocieron en la universidad en una fiesta de una asociación estudiantil. Tienen dos hijos pequeños, debido mayormente a insistencias de Shannon. Garrett es un vendedor; Shannon renunció a su trabajo para cuidar a los hijos. Garrett dedica tres noches a la semana a sus compañeros de trabajo para beber y a ver encuentros deportivos. Juega golf durante los fines de semana, que es cuando más bebe. A pesar de que Shannon está exhausta por cuidar sus hijos ella sola, no manifiesta su resentimiento hacia Garrett para evitar discusiones. Después de todo, ella es la que eligió convertirse en una madre que se queda en casa.*

*Está preocupada por el consumo excesivo de alcohol por parte de Garrett, por su forma de conducir en estado de ebriedad, y por ser cada vez menos capaz de presentarse a su empleo en vista de sufrir malestares por haber bebido demasiado la noche anterior. Está temerosa de que pierda su empleo, por lo que ella es la que llama a su lugar de trabajo y miente la razón por sus ausencias. Presenta excusas a los miembros de familia de ellos por no asistir a los eventos familiares. Le protege cuando los hijos hacen preguntas. Hace que él le prometa que no tomará tanto y se pone furiosa cuando él no mantiene su promesa. Shannon se siente atrapada: Está deprimida, enojada, sufrida y tiene miedo.*

Éste es únicamente un ejemplo de cómo una enfermedad adictiva arruina las relaciones. Cuando una persona está químicamente dependiente y su pareja es codependiente, ambos sufren consecuencias negativas. Si la persona codependiente se libra de la creencia incorrecta de que es la responsable de remediar los problemas de su pareja, la dinámica de la relación cambiará. La persona abusadora aun podría no asumir responsabilidad de su propia conducta, pero la persona codependiente puede volcar su energía para asumir la responsabilidad de su propia felicidad, lo cual podría implicar establecer límites alrededor de la conducta de su pareja.

En otras palabras, la persona codependiente dice: “Si tú no cambias tu actitud, continuaré sufriendo el dolor por tratar de cambiártelo.” La persona sana dice: “Si tú no cambias tu actitud, me iré.”

La adicción es una enfermedad terrible—es debilitante para la persona adicta así como también para los seres queridos. La mejor manera de ayudar a alguien que padece de una adicción es dejar de ser responsable por él. Los codependientes deben aprender a amarse a sí mismos así como aman a los demás. Un tratamiento es con frecuencia necesario para liberarse de viejos modelos. Si usted necesita ayuda con codependencia, por favor busque ayuda profesional. El número de teléfono gratuito señalado en este sitio es un buen lugar para comenzar.

**Recursos**

*Codependent No More* por Melanie Beattie. Harper & Row, 1987.

Al-Anon

[www.al-anon.org](http://www.al-anon.org)

Por Karen S. Dickason, LCSW

© 2005 Achieve Solutions