

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA

UNIDAD IZTAPALAPA

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES



“RELACIONES DE CODEPENDENCIA”

TESINA PRESENTADA POR:

ZÚÑIGA PÉREZ MICHELLE ADRIANA

MATRICULA :
98219935

ASESOR : PROF.OSCAR RODRIGUEZ CERDA



Enero 2003

AGRADECIMIENTOS

A Dios por dejarme llegar hasta ahora y cumplir este sueño.

A mis padres:

Por ayudarme a llegar a esta meta,
Sobre todo a ti mami, porque este es también tu esfuerzo.

A mis abuelitos:

Por dejarme estar con ellos y aguantarme estos 7 años. Sin ellos esto no hubiera sucedido.

A mis hermanos:

Miguel y Manuel, por estar siempre conmigo.
Miguel por ser el hermano que tanto pedí y Manuel por contagiarme su alegría.

A mis maestros:

A Miguel por siempre escucharme y alentarme para no darme por vencida.
A Oscar por apoyarme y ayudarme a terminar este maratón.

A mis amigas:

A Lorena por estos 12 años de amistad, de complicidad y compañerismo, por nunca dejarme caer y siempre tenderme su mano en las buenas y en las malas.

GRACIAS!! Lo logre nena.

A Susana, Alejandra, Rebeca, Lupe, I vonne por hacerme más agradable mi paso por la universidad, por estar conmigo en esta etapa.

A ti Ale:

Por este tiempo que has estado conmigo, por tu ayuda, tu amor, pero sobre todo, porque hemos decidido dar nuevos pasos juntos más fuertes, seguros y con más amor. T.A.

GRACIAS A TODOS POR ESTAR CONMI GOiiiiiii

INTRODUCCIÓN

Dentro de las relaciones interpersonales que existen en nuestra sociedad es importante retomar el estudio de la pareja pues esta ha ido adquiriendo un reconocimiento por el impacto que puede generar en la sociedad.

Las formas de organizar y estructurar las relaciones de interacción con las y los otros, han ido adquiriendo nuevos matices. Tal es el caso de las relaciones de noviazgo en donde las parejas jóvenes ya no vislumbran la etapa del noviazgo igual que hace unos años.

Hoy en día los y las jóvenes buscan a una persona con la cual puedan compartir sus sentimientos, es decir, amar y ser amado, conocer a la persona, divertirse, sentirse protegidos y seguros. Una relación donde haya compañerismo, felicidad, complicidad, etc...

Pero ¿Qué pasa cuando una relación se vuelve inestable, demandante y dependiente?. Algunas veces esto pasa cuando las personas fantasean en que su pareja compensará la carencia afectiva que pudo haber tenido en su infancia. Cuando la pareja no responde a esas expectativas, entonces la persona se enfurece y no comprende como es posible que no reciba todo si elle o el lo da. Eso hace que la relación se vuelva muy compleja al aferrarse a cambiar a la pareja en su forma de ser. Uno de los problemas que pueden tener estas relaciones es la codependencia.

Este problema afecta a las personas al estar dentro de una relación en la que no se sienten del todo bien, pero que aceptan por el hecho de no estar solos, de sentir que tienen a alguien que los necesite, los proteja o a alguien a quien salvar de su propia forma de ser.

Hay relaciones que duran años inmersas en este problema y precisamente la mayoría de las veces, las relaciones que llevan mucho tiempo de duración son las que tienen o pueden tener ese problema.

Mi interés en realizar esta investigación nació por saber porque las personas siguen en una relación que no las hace del todo feliz ¿cuáles pueden ser las razones por las que una persona se vuelva codependiente?. Me pareció interesante hacer esta investigación para que sirviera como una llamada de alerta hacia las personas para que no se vean involucradas en una relación así o, si ya lo están, como pueden salir de ella.

Es por eso que en esta investigación se menciona uno de los orígenes de este problema como lo es la familia, pero una familia disfuncional.

Se menciona también lo que es la codependencia, cómo y qué es un codependiente y cómo se puede salir de la codependencia.

Para saber que tanto conocimiento tienen las personas sobre este tema, realicé entrevistas a 5 parejas de jóvenes de entre 18 y 32 años.

Es muy importante para mí el estudio de este tema porque creo que es indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las relaciones interpersonales ya que algunas veces las personas no se dan cuenta de este problema y no lo asumen como tal y esto hace que el problema siga creciendo.

CAPITULO I

ANTECEDENTES

En México, datos de Relaciones Destructivas A.C, indican que aproximadamente el 75% de la población ha tenido problemas en sus relaciones afectivas y amistosas y con frecuencia utilizan frases como "lo tuyo es mío y lo mío es tuyo, lo que incluye amigos, bienes, familia, trabajo y vida propia, así se da lugar a lo que se conoce como CODEPENDENCIA.

Este tipo de relaciones no sólo surgen en el noviazgo o matrimonio, también se generan entre amigos, de padres a hijos y viceversa, así como homosexuales y lesbianas. La codependencia no respeta edades, estrato social o sexo. Toca a toda la sociedad de una forma u otra. En este trabajo me dirigiré a la codependencia en la pareja.

La palabra Codependencia proviene de las partículas CO: con o necesario, y ADICCIÓN: esclavitud. La palabra asusta a muchas personas, pues la relacionan con adicciones y ellos suponen que no las tienen, pero se puede ser adicto o dependiente casi a cualquier cosa, incluido el amor. Lo cierto es que la codependencia es un proceso adictivo que afecta tanto a hombres como a mujeres, y el primer paso para superarlo, como en cualquier adicción, es que la persona reconozca que es codependiente.

El término codependencia se empezó a utilizar para los años setenta. Originalmente se usó para describir a las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de la relación íntima con una persona que sufría de una adicción química como el alcohol o las drogas. Esta definición se ha ido ampliando a personas que tienen una relación íntima con enfermos mentales o emocionales, gente relacionada con personas con una enfermedad crónica y personas relacionadas con personas irresponsables. Hoy se habla de

codependencia en un aspecto más amplio y se aplica principalmente a las relaciones de pareja, ya sea un noviazgo, un matrimonio o una unión libre.

El fenómeno de la codependencia nace de un hambre malsana de amor, quizás provocada por un ambiente familiar en que uno no se sentía amado.

La aparición de codependencia se ha notado en familias donde el abuso físico o sexual se presenta, aún sin haber consumo de sustancias.

EL ORIGEN: LAS FAMILIAS DISFUNCIONALES.

En la mayoría de los casos quien padece de esta enfermedad es descendiente de una familia disfuncional, es decir, aquella en la que no existieron patrones de conducta sanos.

Las características más representativas de este tipo de familias son:

*El Amalgamiento. No existe respeto para las personas y por ende se inhibe el espacio físico, emocional y espiritual, así que se anula la seguridad de los miembros de la familia.

*La Indiferencia.

*La Rigidez. Se establecen reglas en la familia que no admiten la posibilidad de cambio y se crean arbitrariamente para todos los miembros, exceptuando a quién las impuso. Las consecuencias son la rebeldía, la frustración, el resentimiento y la incapacidad de elaborar un criterio elástico de acuerdo a las circunstancias.

*La falta de colocación de límites. Le da al individuo la sensación de no ser querido.

*La sobreprotección. Es la actitud equivocada de querer resolver los problemas de los hijos; es un reflejo de egoísmo personal y una necesidad de control. El individuo se vuelve inseguro y se le impide el desarrollo de la autoestima.

*El abandono.

*La negación de los conflictos. Se evitan los enfrentamientos y no se habla de situaciones dolorosas; todos hablan de temas intrascendentes o se vive en el silencio, el cual crea una gran tensión que estalla ante problemas insignificantes.

*El cinismo. Se tratan los conflictos con crudeza y desfachatez, sin deseos de lograr una solución.

Los hijos de familias disfuncionales, al desconocer los comportamientos de una relación sana, tienden a repetir los mismos patrones con que fueron educados y así la historia se repite.

Los patrones de crianza en la niñez, así como la experiencia de la vida, tienen un impacto directo en como nos vamos a relacionar con nosotros mismos y con las demás personas en la adultez. Las experiencias de dolor llevan a estas personas a esconder el verdadero yo y adoptar un falso ser. Intenta evadir el dolor o vacío en sus vidas a través de dependencias químicas (alcohol, drogas), enfermedades físicas y/o mentales y adicción a las personas.

Los niños necesitan seguridad y tener modelos saludables para imitar, para poder entender sus propias sensaciones internas. También necesitan aprender a separar los sentimientos de los pensamientos y a generar autoestima en ellos mismos desde su interior. Si el niño pierde el contacto con sus sentimientos, tratará de llenar sus necesidades con estímulos externos y se convertirá en un adulto codependiente.

¿QUÉ ES LA CODEPENDENCIA?

La codependencia esta condicionada por otra persona. A pesar de que no distingue ni edad, ni sexo, es un padecimiento más común en mujeres que en hombres, por su condición histórico social que les ha enseñado a ser abnegadas, sumisas, dependientes, bondadosas y tolerantes.

Este tipo de relación puede surgir entre esposos, novios, padres e hijos o amigos, por citar sólo algunos vínculos.

La codependencia es una enfermedad que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar en forma positiva en una relación.¹

La codependencia proviene en gran parte de la manera como la persona se ve en su relación con el mundo. No tiene referencia externa, se considera sin valor a sí misma, necesita recibir ese valor del exterior y vive tratando de que los demás la vean como ella quiere ser vista. La codependencia puede ser vista como una enfermedad cuya característica principal es la falta de identidad propia.

Existen cinco formas en las que se puede manifestar la codependencia: rescate, reacción, atadura, dependencia y control.

La codependencia crea amargura, angustia, enojo y culpabilidad. El dolor en la codependencia es mayor que el amor que se recibe. Esta enfermedad aparenta ser amor, pero es egoísmo, mutua destrucción miedo, control, relación condicionada. En la codependencia hay una gran cantidad de manipulación. Es una relación descontrolada, hagamos todo lo que sea para que la otra persona se acomode a mí. La codependencia es abusiva o de tremenda tolerancia de abuso. Es una condición que se caracteriza por preocupación y dependencia excesiva (emocional, social y a veces física) de una persona, lugar u objeto. El depender tanto de otra persona se convierte en una condición patológica que afecta al codependiente en sus relaciones con todas las demás personas.

Existe codependencia cuando la conducta de la persona que esta a nuestro lado influye en la nuestra y, al mismo tiempo, nosotros queremos controlar la conducta de esa persona.

La codependencia es un patrón que involucra a dos personas: una que presenta los síntomas - agresividad, alguna adicción, inmadurez, etc - y otra que adopta esos problemas como suyos para tratar de "salvar" a su pareja.

El codependiente alberga la esperanza de cambiar a la otra persona y siente que no se puede apartar de su lado porque eso sería hundirla.

¹ Tomado del libro "Quiero ser libre. De la codependencia a la coparticipación positiva" de María Esther de Castillo et al.

¿QUÉ ES UN CODEPENDIENTE?

La palabra codependiente proviene, según el diccionario, de las partículas co: con o necesario, y adicción: esclavitud. Es la persona necesaria para que la esclavitud funcione.

Otro nombre del codependiente es el de facilitador, pues su conducta facilita que el adicto continúe con su conducta adictiva.

El codependiente es una persona que depende emocional, psicológica, espiritual, física o financieramente de otra persona. Es demasiado responsable y está demasiado involucrada con las necesidades, deseos, pensamientos y actos de otra persona, y esto afecta todas sus otras relaciones.

La persona codependiente siempre quiere aparecer como "bueno" y llega a creer que controla las percepciones de todos. Su vida se rige por lo que cree que los demás piensan de él y hará cualquier cosa por permanecer en una relación por temible que ésta sea, ya que sin esta relación, siente que no "tiene" nada, que no "es" nada. Consume una gran cantidad de energía en conservar esas relaciones, aunque el costo sea muy alto. Quien sufre esta enfermedad tiene un gran miedo al abandono. Por eso muchas veces busca a alguien más necesitado que él a quién cuidar y que no lo abandonará. Tiene una gran necesidad de controlar las situaciones, a sí mismo y a los demás. En el fondo de todo esto se encuentra la baja autoestima. Los codependientes asumen diferentes roles como son, el rol de víctima, de rescatador.

Como el codependiente necesita la aceptación de los demás, termina por desarrollar una personalidad falsa con la cual se siente a disgusto y sin autenticidad.

Esa personalidad falsa es como una máscara: es envidioso, crítico y culpa a todos. Es perfeccionista y egoísta. Se obliga a ser lo que piensa que los demás quieren que sea. Es conformista. Da el amor con condiciones. Cubre, esconde y niega los sentimientos. No sabe lo que siente, es a veces pasivo y a veces agresivo; parece poderosos y fuerte, pero en realidad no lo es. Tiende a

aislarse y siempre quiere tener el control. La mayoría del tiempo, cuando actúa con esa personalidad falsa, se siente vacío, a disgusto. No se siente real, completo, integrado, sano. Siente que algo está mal, pero cree que así debe ser, que es normal. Esa personalidad falsa puede ser destructiva para el propio ser, para otros y para sus relaciones íntimas.

El codependiente pierde la conexión entre lo que siente, piensa y desea. Cree que su valor como persona depende de la opinión de los demás. Da más importancia a los demás que a sí mismo. El codependiente necesita dar continuamente para no sufrir culpabilidad, ansiedad, enojo, miedo, etc. Los codependientes se dejan llevar solamente por sus sentimientos.

Una de las características de la persona codependiente es que no confía en la otra persona a la que trata de influir. Esto lo demuestra persiguiéndola, tratando de controlarla, diciéndole que es lo que tiene que hacer, etc.

La persona codependiente no sabe divertirse porque toma la vida demasiado en serio, se le dificulta llegar a tener intimidad con otras personas porque teme ser herida por ellas, siente ansiedad cuando tiene que tomar decisiones porque teme equivocarse, niega sus propios sentimientos.

Los codependientes inventan cualquier excusa para no salir de la relación que los agobia ya que temen enfrentarse a los cambios que esto implica, reciben maltrato de parte de sus parejas y sin embargo, continúan en la relación. Los codependientes asumen diferentes roles como son, el rol de víctima, de rescatador.

La mayoría de los codependientes han estado ocupados respondiendo a los problemas de otras personas y no han tenido tiempo para ocuparse de sus propios problemas. Son personas con baja autoestima, o con una inestabilidad emocional que los lleva a creer que, si pelean constantemente con su pareja, la relación marcha bien, sin tomar en cuenta que denigran su dignidad humana.

El codependiente es abnegado y lo caracteriza una continua entrega y preocupación por el otro. Un codependiente es una persona con un problema patológico de autoestima y de carácter, son chantajistas y adquieren

identidades falsas para retener a su pareja, suelen presentarse como la persona ideal, pero lógicamente, no lo son. Son posesivos y autoritario, quieren cuidar tanto a su pareja que llegan a l extremo de no dejarlo ser y asfixiarlo.

¿CÓMO ES UN CODEPENDIENTE?

Los codependientes tienen algunas características como son:

BAJA AUTOESTIMA. Los codependientes tienden a:

- Buscar desesperadamente amor y aprobación
- Culparse y criticarse por todo, aún por su manera de ser
- Temer al rechazo
- Victimizarse
- Les cuesta trabajo tomar decisiones
- Desean que otros los estimen y los amen
- Se conforman con sentir que los necesitan

REPRESIÓN. Muchos codependientes:

- Se atemorizan de ser como son
- Empujan sus pensamientos y sentimientos fuera de su conciencia a causa del miedo y la culpa

OBSESIÓN. Los codependientes tienden a:

- Sentirse ansiosos por los problemas y la gente
- Pensar y hablar mucho acerca de otras personas
- Vigilar a la gente Enfocar toda su energía en otras personas y problemas

CONTROL. Muchos codependientes:

No pueden manejar el miedo que experimentan frente a la pérdida de control

Piensan que ellos saben cómo deben de ser las cosas y cómo debe de comportarse la gente

Tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, amenazas, manipulación, dominio o dar consejos.

NEGACIÓN: Los codependientes tienden a:

- Fantasear sobre cómo las cosas mejorarán mágicamente
- Confundirse, deprimirse o enfermarse
- Negar lo que sucede
- Volverse fanático del trabajo
- Creer en mentiras y mentirse a sí mismos

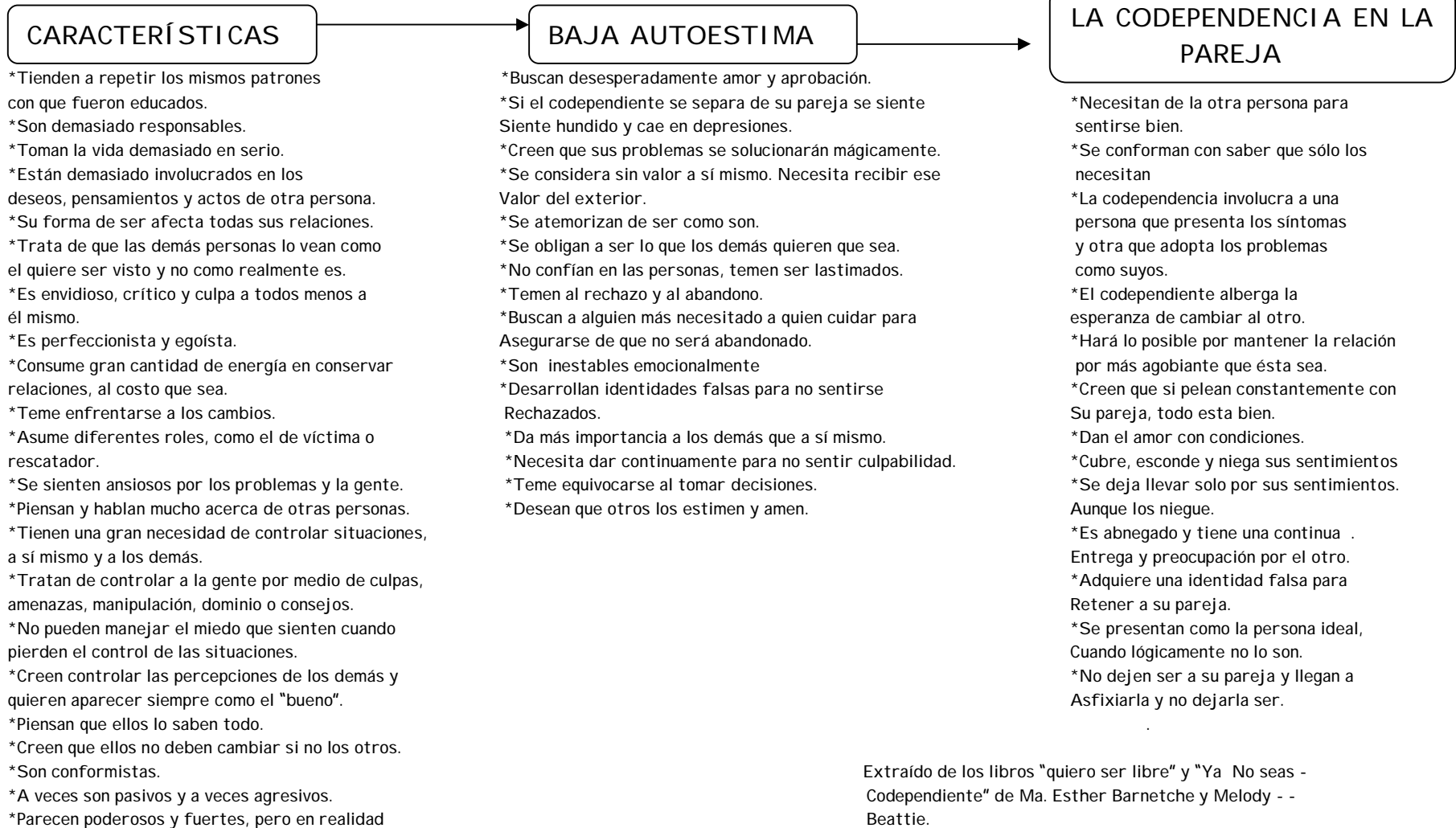
DEPENDENCIA. Muchos codependientes:

No se sienten en paz, felices ni contentos consigo mismos

Toda la dicción como la codependencia son enfermedades o condiciones patológicas que disminuyen la calidad de vida de las personas y de sus familias, por lo que deben ser diagnosticadas y tratadas de manera eficaz.

¿CÓMO IDENTIFICAR LA CODEPENDENCIA Y AL CODEPENDIENTE?

Este tipo de relaciones surgen entre esposos, novios, padres e hijos o amigos.



CAPITULO II

LA VISION DE DIFERENTES AUTORES.

El concepto de codependencia ha surgido en los últimos años y las teorías acerca de esta proceden, en su mayor parte, de personas que admiten esta enfermedad y están en proceso de recuperación, no existe un concepto de codependencia aceptado por la mayoría, pero algunos conceptos de diferentes personas en vía de recuperación que se pueden utilizar como radiografía, además de que hay diferentes autores que se han enfocado hacia este tema como ayuda para la gente con este problema. Por ejemplo, para Ma. Esther Castillo, Elía Ma. De Maqueo y Tesha P. de Martínez Báez, autoras del libro "Quiero ser libre": la codependencia es una enfermedad que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar en una relación de forma positiva. La persona codependiente depende emocional, psicológica, espiritual, física o financieramente de otra persona. Es demasiado responsable y esta demasiado involucrada con las necesidades, deseos, pensamientos y actos de otra persona y esto afecta todas sus otras relaciones.

Entre otras características, este libro nos habla de que el codependiente siempre quiere aparecer como el bueno y llega a creer que controla las percepciones de todos. Su vida se rige por lo que los demás piensan de él o ella y hará cualquier cosa por permanecer en una relación por temible que ésta sea, ya que sin esa relación siente que no tiene nada, que no es nada. Consume gran cantidad de energía en conservar esas relaciones, aunque el costo sea muy alto. Quien sufre de esta enfermedad tiene un gran miedo al abandono por eso muchas veces busca a alguien más necesitado de que él o ella a quien cuidar y que no la abandonará. Tiene una necesidad imperiosa de controlar las situaciones, así mismo y a los demás. En el fondo se encuentra la baja autoestima.

Como necesita de la aceptación de los demás, desarrolla un "sí mismo falso", el cual se siente a disgusto, perturbado y sin autenticidad.

Ese "sí mismo falso" o codependiente es como una máscara: es envidioso crítico y culpa a todos: Es perfeccionista y egoísta. Se obliga a ser todo lo que los demás quieren que sea. Es conformista. Da el amor con condiciones. Cubre, esconde y niega los sentimientos. No sabe lo que siente, es a veces pasivo y a veces agresivo; parece poderoso y fuerte, pero en realidad no lo es. Tiende a

aislarse y siempre quiere tener el control. No se rinde. Bloquea la información que le llega del inconsciente. La mayoría del tiempo cuando actúa ese "sí mismo falso", se siente vacío a disgusto como aletargado. No se siente real, completo, integrado, sano. Siente que algo está mal. Pero cree que así debe ser, que eso es lo normal. Ese "sí mismo falso" puede ser destructivo para el propio ser, para otros y para las relaciones íntimas. Es como una espada de dos filos que sirve a diferentes propósitos, entre ellos el protegerse de las heridas y del rechazo.

En "Quiero ser libre" se explica: "Una de las aseveraciones más aceptadas en la sociedad y que destruye tanto la verdadera libertad del hombre y de la mujer, es que las mujeres han nacido y deben ser enseñadas a complacer en todo a su esposo, no importa que sean tratadas injustamente por él y cuanta enfermedad y sufrimiento traiga a la mujer y a los hijos es sumisión equívoca".

Madonna Kolbenschlag, una autoridad en filosofía social, en su libro "Adiós al beso de la bella durmiente", explica cómo en la mayoría de las culturas se va equipando a la niña con dos tipos de "persona o máscara": la de "ser objeto deseable" y la de "vivir para el otro".

La primera la condiciona a tener una necesidad de aceptación y de adulación excesiva, y la hace vivir pendiente de ser ese objeto deseable, sin preocuparse ni darse tiempo para desarrollar su personalidad propia y sostener relaciones firmes y auténticas con amigos y compañeros.

La segunda le enseñará a olvidarse de sí misma para estar al servicio y sacrificarse por el otro, así ella misma no existe. Además centra su vida en la espera de ese "otro", que le va a dar sentido a su existencia. Es decir, su vida no vale la pena vivirse sino en razón del "otro". Cuando ese "otro" no llega, la joven quedará frustrada de por vida y ni siquiera pensará en la posibilidad de darle otro sentido a su vida. Algunas mujeres hoy en día estudian una carrera solamente para entretenerse mientras llega ese "otro" esperado.

Por otro lado, a los hombres se les enseña que no deben expresar lo que siente, ya que su papel de hombre se asocia con un nivel superior al de las mujeres, y por lo tanto, no puede permitirse debilidades de ninguna índole, como mostrar sufrimiento, dolor o cualquier otro sentimiento.

El hombre debe ser educado para controlar el mundo, su familia y, por supuesto, sus sentimientos: y cuando no es así, se siente un completo fracaso. Siempre se espera de él que sea un triunfador, y vive su vida tratando de realizar las expectativas de los demás.

Un mito muy difundido, sobre todo entre los hombres, es que para quedar bien entre los amigos, hay que dejarles bien claro que tienen "controlada" a su novia. Aunque no deberían cantar victoria, pues hay muchas chicas que también necesitan demostrar a sus amigos o así mismas que ellas son las que manda en la relación de pareja.

Podríamos pensar que hoy en día todo esto pertenece al pasado, sin embargo, nos encontramos con muchos matrimonios modernos que se inician sobre estas bases, pueden compartir la idea de compañerismo y de igualdad y aparentemente enfrentar la vida de diferentes maneras. Con el tiempo se ha visto que, en el fondo, prevalecen las mismas ideas y muchas veces, en lo más profundo de las dificultades matrimoniales, yacen ocultos los sentimientos de que la mujer no ha complacido suficientemente a su marido y de que él no ha llenado las expectativas del triunfo y de que no ha sabido controlar las situaciones.

Es por estas razones que tal vez culturalmente se ha dejado el papel de codependiente más a la mujer que a los hombres, aunque no por ello significa que el hombre no pueda ser también un codependiente. En la búsqueda del "amor" cualquiera de las dos partes, puede ser un codependiente.

El amor humano debe ajustarse a la razón. Los codependientes se dejan llevar solamente por sus sentimientos. Su autoestima depende del comportamiento o reacción de los demás. Cuando una persona vive su vida a través de los demás y a costa de sus legítimas necesidades, va más allá de lo que exige el verdadero amor. Se quema hasta el punto de no quedar ya nada de ella o él.

Todo amor que no produce paz, sino angustia o culpa, está contaminado de codependencia. Ese tipo de amor patológico. De obsesión, es sumamente destructivo. Al no producir paz interior ni crecimiento espiritual, no lleva a la felicidad.

El dolor en la codependencia es mayor que el amor que se recibe. Hay que tratar de mantener una relación sólo hasta donde debamos y podamos. Si una relación humana resulta perjudicial para la salud física, moral o esperitual hay que cortar.

La codependencia aparenta ser amor, pero es egoísmo, mutua destrucción, miedo, control, relación condicionada; "Te amo si cambias"; "Sino haces lo que digo, te recrimino, te persigo, me siento tu víctima". En la codependencia hay una gran cantidad de manipulación. Es una relación descontrolada; hagamos todo lo que sea para que esa persona se acomode a mi.

En momentos de frustración, la codependencia es abusiva o de tremenda tolerancia del abuso. La persona codependiente permite tanto que no reconoce el abuso cuando lo sufre. Ha llegado a tener una autoestima tan baja, que ya no se da cuenta de que están abusando de ella.

El codependiente necesita dar continuamente para no sufrir culpabilidad, ansiedad, enojo, miedo, etc. Necesita dar, sentirse necesario para tener autoestima. Está dominado por sentimientos enfermizos y no por la razón.

La persona codependiente no sabe divertirse porque toma la vida demasiado en serio. Se le dificulta llegar a tener intimidad con otras personas porque teme ser herida por ellas. Necesita desesperadamente la aprobación de los demás y por ello busca complacer a todo mundo. Siente ansiedad cuando tiene que tomar decisiones porque teme equivocarse. Niega sus propios sentimientos.

Otro nombre del codependiente es el de facilitador. El facilitador lo que hace es negarle a la otra persona la oportunidad de asumir la responsabilidad cubrir las apariencias o a enmascarar su conducta problemática. Cuando los intentos de control fallan repetidamente, la autoestima del codependiente baja. Mientras la autoestima baja, el codependiente se hace más compulsivo en sus intentos de controlar al otro. Pero ¿Por qué una persona puede temer la ausencia de quién le hace daño?. Precisamente, porque asume que su misión es salvarlo y construye su vida en función de él, de modo que no sabe qué hacer si llega a faltar, es decir depende de él.

Así define su problema una integrante del grupo de Mujeres Codependientes a las relaciones dañinas, quien prefiere mantener el anonimato. Ella tiene 38 años y hace poco se separó de su segundo esposo, que la agredió durante los siete años que estuvieron juntos. "Las personas codependientes tenemos un miedo terrible al abandono, somos capaces de soportar cualquier cosa con tal de no sentir la ausencia de la otra persona. Por eso vivimos en función de sus deseos y necesidades y nos olvidamos de nosotros mismos".

Así, la situación se convierte en un círculo vicioso: por un tiempo, el codependiente logra su objetivo y crea la fantasía de que ya todo está bien, pero la otra persona vuelve a actuar en algún momento, luego pide perdón y asegura que no lo volverá a hacer. El codependiente, entonces, piensa que falló, se siente culpable de haber provocado ese comportamiento y justifica a quién lo arremete.

Estas situaciones pueden extenderse por muchísimos años. Por si fuera poco, no solo destruyen emocionalmente a la pareja sino, también a los hijos en -caso de que lo haya- porque el codependiente involucra a ellos en sus "Estrategia" y hace que los pequeños hagan lo posible para salvar al agresor. Esto lleva consigo que el patrón se repita generación tras generación y así muchas personas codependientes son hijas o hijos de alguien que también lo fue.

Por lo general, un codependiente no se percata de su problema sino hasta que entra en periodos depresivos que no logra manejar por sí solo. Por ejemplo, pierde las ganas de empezar un nuevo día, disminuyen el rendimiento en su trabajo, no pueden dormir y, a veces, se sienten enfermos. En ese momento la persona debe convencerse de que es así misma a quien debe cuidar y salvar, no al otro, y para ello necesita que alguien le ayude a superar la codependencia.

Los codependientes piensan que el problema está en la otra persona y que sólo la otra persona debe cambiar. En realidad deben darse cuenta de que tienen un problema porque toleran esa situación y siguen conviviendo con alguien que los agrede, cuando lo más lógico sería que cortasen con esa relación si les hace daño.

Este tipo de relaciones, se caracterizan por la negación del problema.

Posiblemente después de experimentar serias dificultades y dolor se comienza a admitir la problemática. En las relaciones adictivas se habla del adicto y del que evita el amor. El adicto al amor se acerca a la pareja, buscando aliviar un vacío y sus experiencias del dolor. Posee expectativas poco reales con respecto a la relación y experimenta fuertes necesidades de atención y amor. Es común ver como el adicto al amor atrae a su vida a una persona que evita el compromiso en la relación. Esta persona evita la intimidad y usualmente busca establecer distancia con la pareja a través de actividades como. Deportes, televisión, las amistades, otras adicciones y/o atrayendo una tercera persona a su vida. Así comienza un ciclo adictivo, el cual trae dolor a la vida de estas personas. En este tipo de relaciones de pareja se pueden encontrar: dos adicto al amor, un adicto y otro que evita, o dos que evitan; estos se unen y establecen una relación de pareja.

Ser un codependiente o vivir con uno de ellos podría afectar notablemente el futuro de una relación, por ello, es necesario acudir a un especialista que diga si la relación puede continuar haciendo cambios en la pareja o de plano deba terminar. Todas las personas que han caído en la codependencia pueden modificar su actitud, sólo necesitan la ayuda de un especialista y sobre todo de sí mism@s.

¿QUÉ HAY EN LA CODEPENDENCIA?



- *El codependiente no tiene identidad propia.
- *La codependencia crea amargura, angustia, enojo, culpabilidad.
- *El dolor en la codependencia es mayor que el amor que se recibe.
- *Aparenta ser amor, pero es egoísmo, mutua destrucción, miedo, control, relación condicionada
- *Hay una gran cantidad de manipulación. Es una relación descontrolada.
- *Es abusiva o de tremenda tolerancia al abuso.
- *Se caracteriza por preocupación o dependencia excesiva (emocional, social y a veces física) de una persona lugar u objeto.
- *El codependiente siente que no se puede apartar de la otra persona.
- *Depende espiritual, física o financieramente de la otra persona.
- *Consume gran cantidad de energía en conservar relaciones, aunque el costo sea muy alto.
- *Tiene miedo al abandono y una gran necesidad de control.
- *El codependiente es envidioso, crítico y culpa a todos.
- *Es perfeccionista, egoísta y conformista.
- *No se siente real completo, integrado, sano. Siente que algo está mal, pero cree que así debe ser, que es normal.
- *Necesita dar continuamente para no sufrir culpabilidad, ansiedad, enojo, miedo, etc.
- *Son chantajistas, tienen problema de autoestima y carácter.
- *Son posesivos y autoritarios.
- *Tiende a aislarse y siempre quiere tener el control.
- *La persona codependiente, permite tanto que no reconoce el abuso cuando lo sufre.
- *Ha llegado a tener una autoestima tan baja que ya no se da cuenta de que están abusando de ella.
- *Esta dominado por sentimientos enfermizos y no por la razón.
- *Mientras la autoestima está más baja el codependiente se hace más compulsivo en sus intentos de controlar al otro.
- *El codependiente justifica a quien lo agrede y se siente culpable de haber provocado ese comportamiento.
- *En algunas etapas los codependientes pueden deprimirse, aislarse, experimentar una pérdida total de la rutina diaria, son violentos, sufren enfermedades emocionales, mentales o físicas de gravedad; experimentan trastornos en la alimentación y hasta llegan a pensar en el suicidio.
- *Parecen fuertes pero se sienten desamparados. Parecen controladores pero en realidad ellos son controlados por los demás.

Extraído del libro: "Quiero ser libre, de la codependencia a la coparticipación positiva"
De Barnette Castillo María Esther y otras.

CAPITULO III

¿CÓMO SALIR DE LA CODEPENDENCIA?

La codependencia es una dependencia de los demás: de sus estados de ánimo, de su conducta, de su enfermedad o bienestar y de su amor. Es una dependencia paradójica, parece que los demás dependen de los codependientes, pero en realidad son ellos los dependientes. Parecen fuertes pero se sienten desamparados. Parecen controladores pero en realidad ellos son controlados por ellos mismos.

Esta enfermedad es progresiva, en etapas tardías de la codependencia los codependientes pueden deprimirse, retirarse, aislarse, experimentar una pérdida total de la rutina diaria, son violentos, sufren enfermedades emocionales, mentales o físicas de gravedad; experimentan trastornos en la alimentación y hasta llegan a pensar en suicidio.

Cuando una relación se ha deteriorado al punto de haberse perdido el mutuo respeto, lo mejor es terminar por lo sano. Si ya se hicieron todos los intentos con pocos o nulos resultados, es momento de convencerse a sí mismo de que la relación no tiene futuro y ha llegado el momento de hablar con sinceridad a la pareja.

Pero, ¿Se puede cambiar?, ¿Se aprenden conductas más sanas?. Quizás no podrían cambiar totalmente emocional, mental y espiritualmente, pero si pueden aprender conductas más sanas pueden aprender a hacer las cosas de otra manera. Se puede cambiar. La mayoría de la gente quiere estar sana y vivir su vida lo mejor posible, pero no saben actuar de otra manera, no saben que hacer. La mayoría de los codependientes han estado ocupados respondiendo a los problemas de otras personas y no han tenido tiempo para ocuparse de sus propios problemas.

La recuperación de esta enfermedad no es fácil, pero se puede lograr, se basa en la premisa que esas personas han olvidado o que nunca aprendieron: **CADA PERSONA ES RESPONSABLE DE SI MISMA**. Esto implica aprender una conducta a la que se dedicarán: cuidar de sí mismo y de nadie más.

En principio hay algunas reglas para aprender a cuidarse a sí mismos como son:

EL DESAPEGO: No es la separación de la persona que les importa, sino de matar ese involucramiento que tiene por ella o el. Desapegarse significa que le permitan a los demás ser como son, les den más libertad de ser responsables y de madurar y así la persona codependiente tiene la misma libertad, vive su propia vida con su propia capacidad y pueden discernir entre lo que puede cambiar y que no. Desapegarse es liberarse con amor de una persona o un problema, con quién hemos desarrollado un involucramiento insano.

Lograr desapegarnos no quiere decir que nada importe ya, desapegarnos significa aprender amar, aprender a preocuparnos y a involucrarnos con sinceridad. Se trata de poder amar ayudando efectivamente a otra persona pero sin lastimarse a sí mismo.

Cuando se logra ese desapego, encontramos sinceridad, una profunda sensación de paz interior. Capacidad para dar y recibir amor de una manera que nos enaltece y nos llena de energía. Favorece la libertad para encontrar soluciones reales a los problemas.

DEJAR DE REACCIONAR DE LA MISMA MANERA. Reaccionar significa actuar de manera impulsiva sin reflexión, para ello: no deben tener miedo a la gente, no deben minimizarse al grado de creer que no pueden pensar y sentir. Jamás deben tomar la conducta de otra persona como el reflejo de la propia autoestima.

LIBERARSE. No deben intentar controlar algo que no pueden como lo es la vida misma. No deben jugar a la víctima, son libres y pueden tomar decisiones.

LA NO DEPENDENCIA SIGNIFICA: Vivir tu vida. Identificar necesidades y satisfacerlas. Aprender que son responsables por las elecciones que hacen, de lo que dan, de lo que reciben, de fijar sus metas y de cumplirlas, de disfrutar de la vida, de la cantidad de placer que encuentren, de amar a alguien y de la manera que expresan ese amor, de lo que hacen a los demás y de lo que permiten que otros les hagan.

La recuperación de esta enfermedad en general incluye darse cuenta, aceptar la realidad y desear cambiar.

El codependiente debe recibir ayuda profesional, debe amarse a sí mismo y atender a sus necesidades básicas. Los amigos y parientes suelen tener muy buenas intenciones, más no el conocimiento necesario para ayudar en esos casos.

A veces, la persona que tiene los síntomas - el que agrade- es quien toma la iniciativa de buscar ayuda, pero el codependiente dificulta su recuperación por que siente que se va a quedar sin alguien a quien rescatar. Así entonces, el psicólogo debe valorar cual es la terapia que más conviene según el caso, ya sea que atienda a los dos miembros de la pareja juntos, por aparte, o solo uno de ellos. Mediante la terapia también se puede definir si es posible reconstruir la relación sobre bases nuevas, o si es mejor que las dos personas se separen.

La recuperación existe. El primer paso es reconocer y aceptar el problema. Es importante que la persona que se encuentra en una relación de codependencia entienda que la única persona que puede controlar es a sí misma. Un cambio en un miembro de la pareja puede provocar cambios en la otra parte. Si la pareja no busca ayuda debe moverse la otra persona a buscar alternativas. La psicoterapia, los grupos de ayuda como CODA y los libros de autoayuda pueden ser los medios para alcanzar sus metas.

En el proceso de recuperación es importante sanar experiencias dolorosas, fortalecer la autoestima, modificar creencias y pensamientos irracionales, liberarse de la culpa, enfrentar los miedos y fortalecer el yo espiritual.

Esta enfermedad se irá superando a medida que la persona codependiente recupere poco a poco su autoestima de tal forma que se sientan seguro para enfrentar su vida solo, con la conciencia de que su felicidad solo depende de sí mismo y de que es capaz de tomar sus propias decisiones incluidas con quien y hasta donde desea involucrarse.

La clave de la solución radica en la sinceridad y en la comunicación. Siendo sinceros con nosotros mismos, sabremos escoger bien a nuestra posible

pareja y el que se diga que en el corazón no se manda, no significa que se haya perdido esa maravillosa libertad de elegir.

Muchas veces se falla en el amor porque no nos amamos nosotros mismos. El refrán ya lo dice: Nadie da lo que no tiene. Es importante meditar si realmente nos respetamos a nosotros mismos, nos responsabilizamos de nosotros mismos. Puede ocurrir que no sea así y por ello no logremos construir una relación sana.

¿CÓMO SALIR DE LA CODEPENDENCIA?



La recuperación de esta enfermedad se basa en la premisa: CADA PERSONA ES RESPONSABLE DE SÍ MISMA.

*Se debe aprender una conducta en la que se dedican a cuidar de sí [mism@s](#) y de nadie más.

ALGUNAS REGLAS PARA APRENDER A CUIDARSE A SÍ [MISM@S](#):

*EL DESAPEGO: Lograr desapegarnos no quiere decir que nada importe ya, desapegarnos significa aprender a amar, aprender a preocuparnos y a involucrarnos con sinceridad. Se trata de poder amar ayudando efectivamente a otra persona pero sin lastimarse a sí mismo.

*DEJAR DE REACCIONAR DE LA MISMA MANERA: Reaccionar significa actuar de manera impulsiva sin reflexión, para ello: no debe tener miedo a la gente, no deben minimizarse al grado de creer que no pueden pensar y sentir. Jamás deben tomar la conducta de otra persona como el reflejo de la propia autoestima.

*LIBERARSE: No deben intentar controlar algo que no pueden como lo es la vida misma. No deben jugar a la víctima son libres y pueden tomar decisiones.

LA NO DEPENDENCIA SIGNIFICA

Vivir tu vida. Identificar necesidades y satisfacerlas. Aprender que eres responsable por tus elecciones, de lo que das, de lo que recibes, de fijar tus metas y de cumplirlas, de disfrutar de la vida, de la cantidad de placer que encuentres, de amar a alguien y de la manera en que expresas ese amor, de lo que haces a los demás y de lo que permites que otros te hagan.

*La recuperación de esta enfermedad en general incluye darse cuenta, aceptar la realidad y desear cambiar.

*El codependiente debe recibir ayuda profesional, debe amarse a sí mismo y atender a sus necesidades básicas.

*Esta enfermedad se irá superando a medida que la persona codependiente recupere poco a poco su autoestima de tal forma que se sienta seguro para poder enfrentar su vida solo, con la conciencia de que su felicidad sólo depende de sí mismo y de que es capaz de tomar sus propias decisiones incluidas con quien y hasta donde desea involucrarse.

Extraído del libro "Ya no seas codependiente, cómo dejar de controlar a los demás y empezar
A ocuparse de uno mismo"

de Melody Beattie.

Entrevista (Pareja 1)

"Lidia"

1.- ¿Le haces saber a tu pareja lo que sientes por él?

"Si claro, me gusta ser cariñosa con él y decirle que lo quiero mucho, pero a veces si yo veo que él no hace lo mismo conmigo, o sea, que no me abraza y eso, entonces yo no lo hago tampoco porque siento que no estoy recibiendo lo que yo estoy dando".

2.- ¿Qué experimentas cuando peleas con tu pareja?

"Pues, depende, si me peleo con él por algo que él hizo, me enoja mucho y le empiezo a reclamar todo y hasta luego le saco cosas de antes que nos pasaron como otras peleas u otras cosas que me hayan hecho enojar de él. Pero si yo tuve la culpa, pues de todas maneras, ja, ja, ja, no, bueno si, porque no me gusta que me reclame nada, aunque yo si puedo decir que yo tuve la culpa, no se lo digo a él, porque no me gusta que el me reclame, pero como sé lo que le molesta, trato de ya no hacer lo que a él le enoja o le entristece, pero bueno, trato nada más, ja, ja, ja".

3.- ¿Has inventado algo para retener a tu pareja?

"Cómo retener? Que no se vaya o no se enoje? Pues... si y no, porque hay vedes que no me importa lo que diga, lo tiro de a loco ¿no? y que se encuente solo... pero bueno una vez le dije que no había ido a ver a mi mamá para que no se enojara conmigo ¿eso cuenta? Ja, ja, ja.

Pero que no se vaya de la casa, pues no, yo siempre le he dicho que si un día ya no quiere estar conmigo, nada más que me avise y él tiene la libertad de hacer lo que quiera, pues si por eso no nos hemos casado, ja, ja, ja. No de verdad hemos dicho que a la fuerza nada y si así fuera, preferiría que ya no estuviera conmigo".

4.- ¿Sientes que en algún momento asfixias o no dejas ser a tu pareja?

"No, no creo pues como ya te dije él tiene la libertad para hacer lo que quiera, claro, siempre y cuando no sea andar con otra vieja, porque ahí si le saco los ojos, ja, ja, ja".

5.- ¿Podrías describirme qué sería para ti una relación de codependencia?

"Pues no sé bien a qué se refiere con eso, pero si... como si dependieras de alguien ¿no?".

6.- En una relación de pareja ¿cómo sería esa dependencia?

"Pues que dependieras de él para todo ¿no? como para comer, para estar bien, o que no le dieras la libertad a la persona para hacer lo que quiera, eso creo que es".

7.- ¿Crees que tu relación es de codependencia?

"No, porque yo le doy libertad a él para hacer lo que quiera, menos ya te dije que me engañe".

Entrevista (Pareja 1)
"Alfredo"

1.- ¿Le haces saber a tu pareja lo que sientes por ella?

"Si me gusta hacérselo saber, aunque a veces ella quiere que yo siempre le haga cariños y que ella no lo haga y no se me hace justo".

2.- ¿Qué experimentas cuando peleas con tu pareja?

"Primero me da coraje, porque a veces nos peleamos por su culpa y ella no lo reconoce, quiere que de todas maneras yo me eche la culpa o no sé, y luego ella se la pasa sacando cosas del pasado que la hayan hecho enojar y eso me molesta más y entonces de una cosa chiquita se hace un problemón, porque me molesto demasiado, demasiado, pues pareciera que ella es perfecta y no tiene ningún error".

3.- ¿Has inventado algo para retener a tu pareja?

"Pues inventar para retener... no más bien le he ocultado cosas para que no se enoje y no se vaya porque tal vez si lo supiera me dejaría y no me gustaría que se fuera, porque yo en verdad la quiero mucho.

¿Qué le has ocultado? Pues como que hay veces que salgo temprano de trabajar y prefiero ir a dar una vuelta o salir con mis cuates que llegar temprano a la casa,, y no porque no quiera estar ahí, sino que, pues a veces uno también quiere divertirse ¿no?, pero eso sí, nunca la he engañado".

4.- ¿Sientes que en algún momento asfixias o no dejas ser a tu pareja?

"No, eso si que no, yo la respeto como es y nunca trataría de cambiarla o de hacer que elle hiciera algo solamente porque a mi me da la gana, siempre la he dejado ser como es, aunque algunas cosas me molesten de elle, como cuando nos peleamos".

5.-¿Podrías describirme como sería una relación el donde alguien depende de su pareja de manera emocional?

"Bueno, pienso que sería que la persona no puede sentirse bien si su pareja no esta a su lado".

6.- ¿Crees que en tu relación existe dependencia?

"No porque, no es que yo me sienta bien si no estoy a su lado, sino más bien que los dos tenemos libertad en esta relación".

Lidia. 24 años

Unión Libre de 6 años

Alfredo. 25 años

Comerciantes

Entrevista (Pareja 2)
"Alma"

1.- Le haces saber a tu pareja lo que sientes por él?

"Pues a veces, porque siento que si se lo demuestro mucho puede hacerme daño o puede portarse mala onda conmigo, pero hay veces que si lo abrazo, lo beso y le digo que lo amo y lo quiero, casi no me gusta demostrarlo verbalmente pero le escribo y le doy tarjetas, incluso tengo un cuaderno donde le escribo todo lo que siento por el, y hay unos días en que se lo doy para que lo lea, esa es mi forma de hacerle saber que lo amo y lo que siento por él".

2.- ¿Qué experimentas cuando peleas con tu pareja?

"Me siento muy triste y a veces no puedo dormirme, y me pongo a llorar y llorar hasta que me siento más tranquila. Hay veces que cuando se va luego de un rato le hablo por teléfono a su casa para tranquilizar un poco las cosas y asegurarme de que no estaremos enojados por mucho tiempo, porque en verdad si me siento muy triste".

3.- ¿Haz inventado algo para retener a tu pareja?

"Bueno... si, la verdad le he dicho algunas mentirillas, con tal de que no se enoje, porque cuando se enoja, se enoja y no me gusta verlo así, es de decirle que llegue más temprano a mi casa de que me siento mal para que no se vaya a su casa o algo así".

4.- ¿Sientes que en algún momento asfixias o no dejas ser a tu pareja?

"Pues yo diría que no, pero en algunas peleas que hemos tenido el me ha dicho que lo asfixio así que talvez si, o solo me lo diga por el mismo enojo que tiene, porque yo sigo pensando que no y no se que es lo que a él le hace decir que si lo asfixio".

5.- ¿Podrías describirme que sería para ti una relación de codependencia en pareja?

"Pues creo que la mía, jajajaja, bueno, sería que una de las personas no se puede separar de su pareja porque se sienta solo, porque siente que si la persona se va, se pierde todo el sentido de su vida, o que le da mucho miedo que la vida se pueda terminar, no sé, creo que eso sería una relación de codependencia".

6.-¿Crees que en tu relación existe la codependencia?

"Pues talvez un poco, no quisiera pensar que sí pero tampoco me gustaría estar pensando que todo es maravilloso y no es así, no sé, más bien creo que hay cierta dosis de codependencia entre nosotros, que espero que se termine, si es que se puede terminar. No sé ya me hiciste pensar muchas cosas, tal vez debo cambiar o talvez él debe cambiar, pero creo que esto no puede seguir como hasta ahora. Ojalá que esto tenga remedio, porque en verdad yo quiero mucho a mi novio y no me gustaría terminar con él y menos que en nuestra relación existiera ese problema, creo que tengo que hablar con el sobre este problema".

ENTREVISTA (Pareja 2)
"Cristian"

1.- ¿Le haces saber a tu pareja lo que sientes por ella?

"Si, me gusta decirle lo que siento por ella la abrazo, la beso y se lo digo, aunque ella me pida que le escriba porque ella así lo hace conmigo, pero yo le digo que yo no soy tanto de escribir, sino de demostrarlo"

2.- ¿Qué experimentas cuando peleas con tu pareja?

"Depende, trato de calmarme aunque a veces exploto y grito, y manoteo, y se que a veces la lastimo, por eso prefiero irme a mi casa y calmarme y al otro día será nuevo, ya no me gusta hablar del tema, solo le digo que me disculpe y ya para no seguir con lo mismo. Hay veces que ella me llama por teléfono pero yo prefiero esperar al otro día disculparme y olvidar el asunto".

3.- ¿Haz inventado algo para retener a tu pareja?

"Pues... creo que no, no que yo recuerde"

4.-¿Sientes que en algún momento asfixias o no dejas ser a tu pareja?

"No, la dejo ser como es, al fin así la conocí"

5.- ¿Podrías describirme que sería para ti una relación de codependencia?

"Pues cuando la relación que llevas con tu pareja se vuelve inaguantable, porque no hay respeto entre ellos, no tolerancia y la relación ya no va para ningún lado".

6.- ¿Crees que en tu relación existe codependencia?

"Tal vez un poco, pero espero poder salvar mi relación para seguir adelante con Alma, porque la quiero y tengo fé en estar con ella casado y tener una familia".

Alma 24 años

Estudiante

Cristian 26 años

Estudiante 2 años y medio de noviazgo

ENTREVISTA (Pareja 3)

"Lorena"

1.- ¿Le haces saber a tu pareja lo que sientes por él?

"Si, claro, por supuesto que si, porque lo quiero, lo quiero porque es mi novio, yo siempre le digo que lo quiero mucho y él también me dice que me quiere mucho y que me es muy fiel y que soy la única en su vida, pero la verdad yo no le creo porque es muy mentiroso y no se si me diga la verdad o no, ya casi no le tengo confianza".

2.- ¿Qué experimentas cuando peleas con tu pareja?

"Me enoja y me da tristeza y me hace llorar, y el solamente se va a su casa porque se enoja también, y luego ya no quiere hablar del tema y entonces las cosas se quedan así sin arreglar".

3.- ¿Haz inventado algo para retener a tu pareja

"No, mi relación no es perfecta, pero nunca le inventaría nada para retenerlo, porque si se tiene que ir, que se vaya, de todas maneras no lo puedo tener a la fuerza".

4.- ¿Sientes que en algún momento asfixias o no dejas ser a tu pareja?

"Si, porque el me ha dicho que si, exactamente esa palabra, lo que nunca me ha dicho es porque siente eso, pero me lo dice, y esta claro que si alguien te dice algo es porque lo siente ¿no?, yo no me he dado cuenta porque lo dice, pero lo dice y no puedo hacer nada por cambiar lo que le molesta o le asfixia, porque no se porque lo dice, pero si de verdad fuera eso, me gustaría más que se fuera porque no creo que sea sano seguir una relación así".

5.- ¿Podrías decirme que sería para ti una relación de codependencia?

"Sería una relación donde las personas no se dan libertad, no pueden ser ellos mismos por temor a que el otro se enoje o lo deje y que aunque ellos mismos noten que están mal, sigan juntos y no hagan nada por remediar la situación o por separarse".

6.- ¿Crees que en tu relación existe codependencia?

"Si, un poco una cierta dosis, pero creo que si"

ENTREVISTA (Pareja 3)
"Horacio"

1.- ¿Le haces saber a tu pareja lo que sientes por ella?

"Si me gusta decirle que la quiero mucho, que la amo, me gusta demostrárselo, abrazarla y besarla, pero creo que ella no me cree, porque antes le mentía mucho, pero te juro que siempre la he querido, eso no es mentira".

2.- ¿Qué experimentas cuando peleas con tu pareja?

"Me enoja mucho, y me da mucho coraje, tanto que prefiero irme a mi casa y dejarlo así y ya no hablar más del asunto, porque si no al otro día volvemos a pelear y para que, mejor vivir lo del nuevo día y olvidar lo de ayer, ¿no?".

3.- ¿Haz inventado algo para retener a tu pareja?

"Pues no, pero si le he ocultado cosas y le he dicho mentiras, porque si sabe ciertas cosas, nos vamos a pelear, y talvez, me llegue a dejar y no me gustaría, ¿como que? Pues le hablo a una chava que ella no quiere que le hable, eso le he ocultado y le he mentido".

4.- ¿Sientes que en algún momento asfixias o no dejas ser a tu pareja?

"No yo no, eso si que no, la dejo ser aunque unas cosas no me parezcan, pero la quiero así y por lo mismo yo quiero que ella haga eso conmigo"

5.-¿Podrías describirme cómo sería una relación de codependencia?

"Pues sería una donde no hay libertad para las personas involucradas, para ser como quieren ser o como realmente son y tener que ocultar cosas o mentir a la pareja".

6.- ¿Crees que en tu relación exista codependencia?

"si creo que un poquito, por lo que te acabo de decir de cómo es una relación así".

Lorena 18 años

Estudiante

Horacio 19 años

Estudiante 1 año de noviazgo.

ENTREVISTA (pareja 4)
"Alejandra"

1.- ¿Le haces saber a tu pareja lo que sientes por él?

"Si, me gusta mucho ser cariñosa con él, para que a el le de confianza de hacerlo conmigo y de abrirme su corazón poco a poco".

2.- ¿Qué experimentas cuando peleas con tu pareja?

"Bueno cuando nos peleamos, tratamos de calmarnos un poco, luego hablamos para arreglar bien las cosas y que queden claras y no se hagan más grandes y nos hagan pelear más, preferimos hablarlo para no sentirnos mal después y luego no saber que decir".

3.- ¿Haz inventado algo para retener a tu pareja?

"hay no, para nada, nosotros estamos juntos por convicción y no por obligación"

4.- ¿Sientes que en algún momento asfixias y no dejas ser a tu pareja?

"no, siento que le doy su espacio, su libertad y sobre todo el aire que toda relación necesita para que no se haga una costumbre o algo pesado en lugar de algo bello".

5.- ¿Podrías describirme como sería una relación de codependencia?

"Sería una relación sin respeto, sin confianza, sin metas en común, ni enseñanza en pareja, en fin, creo que sería una relación en donde simplemente no hay amor".

6.- ¿Crees que en tu relación existe codependencia?

"No para nada"

ENTREVISTA (Pareja 4)
"Daniel"

1.- Le haces saber a tu pareja lo que sientes por ella?

"Si, Ale me ha hecho que le demuestre lo que siento por ella, porque me hace sentir muy bien, cuando estoy con ella, y eso me hace que pueda demostrarle mis sentimientos".

2.- ¿Qué experimentas cuando peleas con tu pareja?

"Bueno, me siento mal pero tratamos de hablar las cosas para arreglarlas y no dejar que ese problema pueda hacernos pelear más adelante".

3.- ¿Haz inventado algo para retener a tu pareja?

"No y creo que nunca lo haría, pues así ya no sería una relación, si no una obligación".

4.- ¿Sientes que en algún momento asfixias o no dejas ser a tu pareja?

"No, los dos nos damos nuestro espacio y nuestra libertad, creo que nos tenemos mucha confianza como para ser posesivos uno con el otro".

5.- ¿Podrías describirme como sería una relación de codependencia?

"Sería una relación que no tiene futuro pues no hay confianza ni respeto".

6.- ¿Crees que en tu relación existe codependencia?

"no, no lo creo"

Alejandra 23

Estudiante

Daniel 25

Estudia y trabaja noviazgo de 4 años.

ENTREVISTA (Pareja 5)

"Eva"

1.- ¿Le haces saber a tu pareja lo que sientes por él?

"Si, me gusta atenderlo y hacerlo sentir parte importante en mi vida y en la de su hija, me gusta decirle lo importante que es para mi, que estemos juntos y lo feliz que me hace".

2.- ¿Qué experimentas cuando peleas con tu pareja?

"Bueno he aprendido que en la vida no todo es color de rosa y cuando hemos peleado han sido por cosas que sabemos que podemos solucionar, pero hay veces que sentimos que todo se sale de control, pero logramos calmarnos y hablamos más tranquilamente sobre esos temas que nos incomodan, así he logrado que mi matrimonio sea mejor para los dos".

3.- ¿Haz inventado algo para retener a tu pareja?

"No la base de esta relación ha sido la confianza que nos tenemos y nunca haría algo para que él se quedará conmigo por la fuerza".

4.- ¿Sientes que en algún momento asfixias o no dejas ser a tu pareja?

"No eso no".

5.- ¿Podrías describirme como sería una relación de codependencia?

"Bueno... creo que sería una relación donde no se deja crecer a la pareja y realizarse como persona y como profesional".

6.- ¿Crees que en tu relación existe la codependencia?

"no, gracias a Dios no"

ENTREVISTA (Pareja 5)
"Felix"

1.- ¿Le haces saber a tu pareja lo que sientes por ella?

"Si, me gusta consentirla mucho a ella y a mi hija, pues las dos son las mujeres más importantes en mi vida, y si una de ellas me faltara, jamás sería lo mismo".

2.- ¿Qué experimentas cuando peleas con tu pareja?

"Bueno primero que nada nos tranquilizamos y después hablamos sobre lo que ocasiono el problema más tranquilamente y logramos un equilibrio en las cosas para que se un bien para los dos".

3.- ¿Haz inventado algo para retener a tu pareja?

"No, nunca haría nada para tenerla conmigo por la fuerza, aunque eso me doliera, pues como ya te dije ella y mi niña son la luz de mi vida".

4.- ¿Sientes que en algún momento asfixias o no dejas ser a tu pareja?

"No creo que hay mucho respeto entre los dos".

5.- ¿Podrías describirme como sería una relación de codependencia?

"Una relación donde no hay realización personal en compañía de tu pareja, no hay apoyo ni comprensión mutua".

6.- ¿Crees que en tu relación existe codependencia?

"No, bendito sea Dios que no?"

Eva 29 años

Profesora

Felix 32 años

Profesor, Matrimonio 5 años

ANÁLISIS DE CONTENIDO

1) ¿LE HACES SABER A TU PAREJA LO QUE SIENTES POR EL/ ELLA?

1.1. "Si claro, me gusta ser cariñosa con él y decirle que lo quiero mucho, pero a veces si yo veo que él no hace lo mismo conmigo, o sea, que no me abraza y eso, entonces yo no lo hago tampoco porque siento que no estoy recibiendo lo que yo estoy dando".

1.2. "Si me gusta hacérselo saber, aunque a veces ella quiere que yo siempre le haga cariños y que ella no lo haga y no se me hace justo".

1.3. "Pues a veces, porque siento que si se lo demuestro mucho puede hacerme daño o puede portarse mala onda conmigo, pero hay veces que si lo abrazo, lo beso y le digo que lo amo y lo quiero, casi no me gusta demostrarlo verbalmente pero le escribo y le doy tarjetas, incluso tengo un cuaderno donde le escribo todo lo que siento por el, y hay unos días en que se lo doy para que lo lea, esa es mi forma de hacerle saber que lo amo y lo que siento por él".

1.4. "Si, me gusta decirle lo que siento por ella la abrazo, la beso y se lo digo, aunque ella me pida que le escriba porque ella así lo hace conmigo, pero yo le digo que yo no soy tanto de escribir, sino de demostrarlo"

1.5. "Si, claro, por supuesto que si, porque lo quiero, lo quiero porque es mi novio, yo siempre le digo que lo quiero mucho y él también me dice que me quiere mucho y que me es muy fiel y que soy la única en su vida, pero la verdad yo no le creo porque es muy mentiroso y no se si me diga la verdad o no, ya casi no le tengo confianza".

1.6. "Si me gusta decirle que la quiero mucho, que la amo, me gusta demostrárselo, abrazarla y besarla, pero creo que ella no me cree, porque antes le mentía mucho, pero te juro que siempre la he querido, eso no es mentira".

1.7. "Si me gusta decirle que la quiero mucho, que la amo, me gusta demostrárselo, abrazarla y besarla, pero creo que ella no me cree, porque antes le mentía mucho, pero te juro que siempre la he querido, eso no es mentira".

1.8. "Si me gusta decirle que la quiero mucho, que la amo, me gusta demostrárselo, abrazarla y besarla, pero creo que ella no me cree, porque antes le mentía mucho, pero te juro que siempre la he querido, eso no es mentira".

1.9. "Si, me gusta atenderlo y hacerlo sentir parte importante en mi vida y en la de su hija, me gusta decirle lo importante que es para mi, que estemos juntos y lo feliz que me hace".

1.10. "Si, me gusta atenderlo y hacerlo sentir parte importante en mi vida y en la de su hija, me gusta decirle lo importante que es para mi, que estemos juntos y lo feliz que me hace".

ANÁLISIS DE CONTENIDO

2) ¿QUÉ EXPERIMENTAS CUANDO PELEAS CON TU PAREJA?

2.1. "Pues, depende, si me peleo con él por algo que él hizo, me enoja mucho y le empiezo a reclamar todo y hasta luego le saco cosas de antes que nos pasaron como otras peleas u otras cosas que me hayan hecho enojar de él. Pero si yo tuve la culpa, pues de todas maneras, ja, ja, ja, no, bueno si, porque no me gusta que me reclame nada, aunque yo si puedo decir que yo tuve la culpa, no se lo digo a él, porque no me gusta que el me reclame, pero como sé lo que le molesta, trato de ya no hacer lo que a él le enoja o le entristece, pero bueno, trato nada más, ja, ja, ja".

2.2. "Primero me da coraje, porque a veces nos peleamos por su culpa y ella no lo reconoce, quiere que de todas maneras yo me eche la culpa o no sé, y luego ella se la pasa sacando cosas del pasado que la hayan hecho enojar y eso me molesta más y entonces de una cosa chiquita se hace un problemón, porque me molesto demasiado, demasiado, pues pareciera que ella es perfecta y no tiene ningún error".

2.3. "Me siento muy triste y a veces no puedo dormirme, y me pongo a llorar y llorar hasta que me siento más tranquila. Hay veces que cuando se va luego de un rato le hablo por teléfono a su casa para tranquilizar un poco las cosas y asegurarme de que no estaremos enojados por mucho tiempo, porque en verdad si me siento muy triste".

2.4. "Depende, trato de calmarme aunque a veces exploto y grito, y manoteo, y se que a veces la lastimo, por eso prefiero irme a mi casa y calmarme y al otro día será nuevo, ya no me gusta hablar del tema, solo le digo que me disculpe y ya para no seguir con lo mismo. Hay veces que ella me llama por teléfono pero yo prefiero esperar al otro día disculparme y olvidar el asunto".

2.5. "Me enoja y me da tristeza y me hace llorar, y el solamente se va a su casa porque se enoja también, y luego ya no quiere hablar del tema y entonces las cosas se quedan así sin arreglar".

2.6. "Me enoja mucho, y me da mucho coraje, tanto que prefiero irme a mi casa y dejarlo así y ya no hablar más del asunto, porque si no al otro día volvemos a pelear y para que, mejor vivir lo del nuevo día y olvidar lo de ayer, ¿no?".

2.7. "Bueno cuando nos peleamos, tratamos de calmarnos un poco, luego hablamos para arreglar bien las cosas y que queden claras y no se hagan más grandes y nos hagan pelear más, preferimos hablarlo para no sentirnos mal después y luego no saber que decir".

2.8. "Bueno, me siento mal pero tratamos de hablar las cosas para arreglarlas y no dejar que ese problema pueda hacernos pelear más adelante".

2.9. "Bueno he aprendido que en la vida no todo es color de rosa y cuando hemos peleado han sido por cosas que sabemos que podemos solucionar, pero hay veces que sentimos que todo se sale de control, pero logramos calmarnos y hablamos más tranquilamente sobre esos temas que nos incomodan, así he logrado que mi matrimonio sea mejor para los dos".

2.10. "Bueno primero que nada nos tranquilizamos y después hablamos sobre lo que ocasiono el problema más tranquilamente y logramos un equilibrio en las cosas para que se un bien para los dos".

ANÁLISIS DE CONTENIDO

3) ¿HAS INVENTADO ALGO PARA RETENER A TU PAREJA?

3.1. "Cómo retener? Que no se vaya o no se enoje? Pues... si y no, porque hay vedes que no me importa lo que diga, lo tiro de a loco ¿no? y que se encuente solo... pero bueno una vez le dije que no había ido a ver a mi mamá para que no se enojara conmigo ¿eso cuenta? Ja, ja, ja.

Pero que no se vaya de la casa, pues no, yo siempre le he dicho que si un día ya no quiere estar conmigo, nada más que me avise y él tiene la libertad de hacer lo que quiera, pues si por eso no nos hemos casado, ja, ja, ja. No de verdad hemos dicho que a la fuerza nada y si así fuera, preferiría que ya no estuviera conmigo".

3.2. "Pues inventar para retener... no más bien le he ocultado cosas para que no se enoje y no se vaya porque tal vez si lo supiera me dejaría y no me gustaría que se fuera, porque yo en verdad la quiero mucho.

¿Qué le has ocultado? Pues como que hay veces que salgo temprano de trabajar y prefiero ir a dar una vuelta o salir con mis cuates que llegar temprano a la casa,, y no porque no quiera estar ahí, sino que, pues a veces uno también quiere divertirse ¿no?, pero eso sí, nunca la he engañado".

3.3. "Bueno... si, la verdad le he dicho algunas mentirillas, con tal de que no se enoje, porque cuando se enoja, se enoja y no me gusta verlo así, es de decirle que llegue más temprano a mi casas de que me siento mal para que no se vaya a su casa o algo así".

3.4. "Pues... creo que no, no que yo recuerde"

3.5. "No, mi relación no es perfecta, pero nunca le inventaría nada para retenerlo, porque si se tiene que ir, que se vaya, de todas maneras no lo puedo tener a la fuerza".

3.6. "Pues no, pero si le he ocultado cosas y le he dicho mentiras, porque si sabe ciertas cosas, nos vamos a pelear, y talvez, me llegue a dejar y no me gustaría, ¿como que? Pues le hablo a una chava que ella no quiere que le hable, eso le he ocultado y le he mentido".

3.7. "hay no, para nada, nosotros estamos juntos por convicción y no por obligación"

3.8. "No y creo que nunca lo haría, pues así ya no sería una relación, si no una obligación".

3.9. "No la base de esta relación ha sido la confianza que nos tenemos y nunca haría algo para que él se quedará conmigo por la fuerza".

3.10. "No, nunca haría nada para tenerla conmigo por la fuerza, aunque eso me doliera, pues como ya te dije ella y mi niña son la luz de mi vida".

ANÁLISIS DE CONTENIDO

4) ¿SIENTES QUE EN ALGUN MOMENTO ASFIXIAS O NO DEJAS SER A TU PAREJA?

4.1. "No, no creo pues como ya te dije él tiene la libertad para hacer lo que quiera, claro, siempre y cuando no sea andar con otra vieja, porque ahí si le saco los ojos, ja, ja, ja".

4.2. "No, eso si que no, yo la respeto como es y nunca trataría de cambiarla o de hacer que elle hiciera algo solamente porque a mi me da la gana, siempre la he dejado ser como es, aunque algunas cosas me molesten de elle, como cuando nos peleamos".

4.3. "Pues yo diría que no, pero en algunas peleas que hemos tenido el me ha dicho que lo asfixio así que talvez si, o solo me lo diga por el mismo enojo que tiene, porque yo sigo pensando que no y no se que es lo que a él le hace decir que si lo asfixio".

4.4. "No, la dejo ser como es, al fin así la conocí"

4.5. "Si, porque el me ha dicho que si, exactamente esa palabra, lo que nunca me ha dicho es porque siente eso, pero me lo dice, y esta claro que si alguien te dice algo es porque lo siente ¿no?, yo no me he dado cuenta porque lo dice, pero lo dice y no puedo hacer nada por cambiar lo que le molesta o le asfixia, porque no se porque lo dice, pero si de verdad fuera eso, me gustaría más que se fuera porque no creo que sea sano seguir una relación así".

4.6. "No yo no, eso si que no, la dejo ser aunque unas cosas no me parezcan, pero la quiero así y por lo mismo yo quiero que ella haga eso conmigo"

4.7. "no, siento que le doy su espacio, su libertad y sobre todo el aire que toda relación necesita para que no se haga una costumbre o algo pesado en lugar de algo bello".

4.8. "No, los dos nos damos nuestro espacio y nuestra libertad, creo que nos tenemos mucha confianza como para ser posesivos uno con el otro".

4.9. "No eso no".

4.10. "No creo que hay mucho respeto entre los dos".

ANÁLISIS DE CONTENIDO

5) ¿PODRÍAS DESCRIBIRME COMO SERÍA UNA RELACION DE CODEPENDENCIA EN UNA PAREJA?

5.1. "Pues que dependieras de él para todo ¿no? como para comer, para estar bien, o que no le dieras la libertad a la persona para hacer lo que quiera, eso creo que es".

5.2. "Bueno, pienso que sería que la persona no puede sentirse bien si su pareja no esta a su lado".

5.3. "Pues creo que la mía, jajajaja, bueno, sería que una de las personas no se puede separar de su pareja porque se sienta solo, porque siente que si la persona se va, se pierde todo el sentido de su vida, o que le da mucho miedo que la vida se pueda terminar, no sé, creo que eso sería una relación de codependencia".

5.4. "Pues cuando la relación que llevas con tu pareja se vuelve inaguantable, porque no hay respeto entre ellos, no tolerancia y la relación ya no va para ningún lado".

5.5. "Sería una relación donde las personas no se dan libertad, no pueden ser ellos mismos por temor a que el otro se enoje o lo deje y que aunque ellos mismos noten que están mal, sigan juntos y no hagan nada por remediar la situación o por separarse".

5.6. "Pues sería una donde no hay libertad para las personas involucradas, para ser como quieren ser o como realmente son y tener que ocultar cosas o mentir a la pareja".

5.7. "Sería una relación sin respeto, sin confianza, sin metas en común, ni enseñanza en pareja, en fin, creo que sería una relación en donde simplemente no hay amor".

5.8. "Sería una relación que no tiene futuro pues no hay confianza ni respeto".

5.9. "Bueno... creo que sería una relación donde no se deja crecer a la pareja y realizarse como persona y como profesional".

5.10. "Una relación donde no hay realización personal en compañía de tu pareja, no hay apoyo ni comprensión mutua".

ANÁLISIS DE CONTENIDO

6) ¿ CREES QUE EN TU RELACION EXISTE LA CODEPENDENCIA?

6.1. "No, porque yo le doy libertad a él para hacer lo que quiera, menos ya te dije que me engañe".

6.2. "No porque, no es que yo me sienta bien si no estoy a su lado, sino más bien que los dos tenemos libertad en esta relación".

6.3. "Pues talvez un poco, no quisiera pensar que sí pero tampoco me gustaría estar pensando que todo es maravilloso y no es así, no sé, más bien creo que hay cierta dosis de codependencia entre nosotros, que espero que se termine, si es que se puede terminar. No sé ya me hiciste pensar muchas cosas, tal vez debo cambiar o talvez él debe cambiar, pero creo que esto no puede seguir como hasta ahora. Ojalá que esto tenga remedio, porque en verdad yo quiero mucho a mi novio y no me gustaría terminar con él y menos que en nuestra relación existiera ese problema, creo que tengo que hablar con el sobre este problema".

6.4. "Tal vez un poco, pero espero poder salvar mi relación para seguir adelante con Alma, porque la quiero y tengo fé en estar con ella casado y tener una familia".

6.5. "Si, un poco una cierta dosis, pero creo que si"

6.6. "si creo que un poquito, por lo que te acabo de decir de cómo es una relación así".

6.7. "No para nada"

6.8. "no, no lo creo"

6.9. "no, gracias a Dios no"

6.10. "No, bendito sea Dios que no.

DAR --- RECIBIR	TRANSPARENTE ----- OCULTO	CONSIDERADO DESCONSIDERADO
<p>1.1. "Si claro, me gusta ser cariñosa con él y decirle que lo quiero mucho, pero a veces si yo veo que él no hace lo mismo conmigo, o sea, que no me abraza y eso, entonces yo no lo hago tampoco porque siento que no estoy recibiendo lo que yo estoy dando".</p> <p>1.2. "Si me gusta hacérselo saber, aunque a veces ella quiere que yo siempre le haga cariños y que ella no lo haga y no se me hace justo".</p>	<p>1.3. "Pues a veces, porque siento que si se lo demuestro mucho puede hacerme daño o puede portarse mala onda conmigo, pero hay veces que si lo abrazo, lo beso y le digo que lo amo y lo quiero, casi no me gusta demostrarlo verbalmente pero le escribo y le doy tarjetas, incluso tengo un cuaderno donde le escribo todo lo que siento por el, y hay unos días en que se lo doy para que lo lea, esa es mi forma de hacerle saber que lo amo y lo que siento por él".</p> <p>1.4. "Si, me gusta decirle lo que siento por ella la abrazo, la beso y se lo digo, aunque ella me pida que le escriba porque ella así lo hace conmigo, pero yo le digo que yo no soy tanto de escribir, sino de demostrarlo"</p> <p>1.5. "Si, claro, por supuesto que si, porque lo quiero, lo quiero porque es mi novio, yo siempre le digo que lo quiero mucho y él también me dice que me quiere mucho y que me es muy fiel y que soy la única en su vida, pero la verdad yo no le creo porque es muy mentiroso y no se si me diga la verdad o no, ya casi no le tengo confianza".</p> <p>1.6. "Si me gusta decirle que la quiero mucho, que la amo, me gusta demostrárselo, abrazarla y besarla, pero creo que ella no me cree, porque antes le mentía mucho, pero te juro que siempre la he querido, eso no es mentira".</p>	<p>1.7. "Si me gusta decirle que la quiero mucho, que la amo, me gusta demostrárselo, abrazarla y besarla, pero creo que ella no me cree, porque antes le mentía mucho, pero te juro que siempre la he querido, eso no es mentira".</p> <p>1.8. "Si me gusta decirle que la quiero mucho, que la amo, me gusta demostrárselo, abrazarla y besarla, pero creo que ella no me cree, porque antes le mentía mucho, pero te juro que siempre la he querido, eso no es mentira".</p> <p>1.9. "Si, me gusta atenderlo y hacerlo sentir parte importante en mi vida y en la de su hija, me gusta decirle lo importante que es para mi, que estemos juntos y lo feliz que me hace".</p> <p>1.10. "Si, me gusta atenderlo y hacerlo sentir parte importante en mi vida y en la de su hija, me gusta decirle lo importante que es para mi, que estemos juntos y lo feliz que me hace".</p>

OLVIDO ----- RECUERDO	RENCOR ----- PERDON	HABLAR ----- CALLAR
<p>2.3. "Me siento muy triste y a veces no puedo dormirme, y me pongo a llorar y llorar hasta que me siento más tranquila. Hay veces que cuando se va luego de un rato le hablo por teléfono a su casa para tranquilizar un poco las cosas y asegurarme de que no estaremos enojados por mucho tiempo, porque en verdad si me siento muy triste".</p> <p>2.4. "Depende, trato de calmarme aunque a veces exploto y grito, y manoteo, y se que a veces la lastimo, por eso prefiero irme a mi casa y calmarme y al otro día será nuevo, ya no me gusta hablar del tema, solo le digo que me disculpe y ya para no seguir con lo mismo. Hay veces que ella me llama por teléfono pero yo prefiero esperar al otro día disculparme y olvidar el asunto".</p> <p>2.5. "Me enoja y me da tristeza y me hace llorar, y el solamente se va a su casa porque se enoja también, y luego ya no quiere hablar del tema y entonces las cosas se quedan así sin arreglar".</p> <p>2.6. "Me enoja mucho, y me da mucho coraje, tanto que prefiero irme a mi casa y dejarlo así y ya no hablar más del asunto, porque si no al otro día volvemos a pelear y para que, mejor vivir lo del nuevo día y olvidar lo de ayer, ¿no?".</p>	<p>2.1. "Pues, depende, si me peleo con él por algo que él hizo, me enoja mucho y le empiezo a reclamar todo y hasta luego le saco cosas de antes que nos pasaron como otras peleas u otras cosas que me hayan hecho enojar de él. Pero si yo tuve la culpa, pues de todas maneras, ja, ja,ja, no, bueno si, porque no me gusta que me reclame nada, aunque yo si puedo decir que yo tuve la culpa, no se lo digo a él, porque no me gusta que el me reclame, pero como sé lo que le molesta, trato de ya no hacer lo que a él le enoja o le entristece, pero bueno, trato nada más, ja, ja, ja".</p> <p>2.2. "Primero me da coraje, porque a veces nos peleamos por su culpa y ella no lo reconoce, quiere que de todas maneras yo me eche la culpa o no sé, y luego ella se la pasa sacando cosas del pasado que la hayan hecho enojar y eso me molesta más y entonces de una cosa chiquita se hace un problemón, porque me molesto demasiado, demasiado, pues pareciera que ella es perfecta y no tiene ningún error".</p>	<p>2.7. "Bueno cuando nos peleamos, tratamos de calmarnos un poco, luego hablamos para arreglar bien las cosas y que queden claras y no se hagan más grandes y nos hagan pelear más, preferimos hablarlo para no sentirnos mal después y luego no saber que decir".</p> <p>2.8. "Bueno, me siento mal pero tratamos de hablar las cosas para arreglarlas y no dejar que ese problema pueda hacernos pelear más adelante".</p> <p>2.9. "Bueno he aprendido que en la vida no todo es color de rosa y cuando hemos peleado han sido por cosas que sabemos que podemos solucionar, pero hay veces que sentimos que todo se sale de control, pero logramos calmarnos y hablamos más tranquilamente sobre esos temas que nos incomodan, así he logrado que mi matrimonio sea mejor para los dos".</p> <p>2.10. "Bueno primero que nada nos tranquilizamos y después hablamos sobre lo que ocasiono el problema más tranquilamente y logramos un equilibrio en las cosas para que se un bien para los dos".</p>

TRANSPARENTE	DI FUSO
<p>3.5. "No, mi relación no es perfecta, pero nunca le inventaría nada para retenerlo, porque si se tiene que ir, que se vaya, de todas maneras no lo puedo tener a la fuerza".</p> <p>3.7. "hay no, para nada, nosotros estamos juntos por convicción y no por obligación"</p> <p>3.8. "No y creo que nunca lo haría, pues así ya no sería una relación, si no una obligación".</p> <p>3.9. "No la base de esta relación ha sido la confianza que nos tenemos y nunca haría algo para que él se quedará conmigo por la fuerza".</p> <p>3.10. "No, nunca haría nada para tenerla conmigo por la fuerza, aunque eso me doliera, pues como ya te dije ella y mi niña son la luz de mi vida".</p>	<p>3.1. "Cómo retener? Que no se vaya o no se enoje? Pues... si y no, porque hay veces que no me importa lo que diga, lo tiro de a loco ¿no? y que se encontente solo... pero bueno una vez le dije que no había ido a ver a mi mamá para que no se enojara conmigo ¿eso cuenta? Ja, ja, ja.</p> <p>Pero que no se vaya de la casa, pues no, yo siempre le he dicho que si un día ya no quiere estar conmigo, nada más que me avise y él tiene la libertad de hacer lo que quiera, pues si por eso no nos hemos casado, ja, ja, ja. No de verdad hemos dicho que a la fuerza nada y si así fuera, preferiría que ya no estuviera conmigo".</p> <p>3.2. "Pues inventar para retener... no más bien le he ocultado cosas para que no se enoje y no se vaya porque tal vez si lo supiera me dejaría y no me gustaría que se fuera, porque yo en verdad la quiero mucho.</p> <p>¿Qué le has ocultado? Pues como que hay veces que salgo temprano de trabajar y prefiero ir a dar una vuelta o salir con mis cuates que llegar temprano a la casa,, y no porque no quiera estar ahí, sino que, pues a veces uno también quiere divertirse ¿no?, pero eso sí, nunca la he engañado".</p> <p>3.3. "Bueno... si, la verdad le he dicho algunas mentirillas, con tal de que no se enoje, porque cuando se enoja, se enoja y no me gusta verlo así, es de decirle que llegue más temprano a mi casas de que me siento mal para que no se vaya a su casa o algo así".</p> <p>3.4. "Pues... creo que no, no que yo recuerde"</p> <p>3.6. "Pues no, pero si le he ocultado cosas y le he dicho mentiras, porque si sabe ciertas cosas, nos vamos a pelear, y talvez, me llegue a dejar y no me gustaría, ¿como que? Pues le hablo a una chava que ella no quiere que le hable, eso le he ocultado y le he mentido".</p>

LIBERTAD ----- OBLIGACION	RESPECTUOSO ----- IRRESPECTUOSO
<p>4.1. "No, no creo pues como ya te dije él tiene la libertad para hacer lo que quiera, claro, siempre y cuando no sea andar con otra vieja, porque ahí si le saco los ojos, ja, ja, ja".</p> <p>4.4. "No, la dejo ser como es, al fin así la conocí"</p> <p>4.6. "No yo no, eso si que no, la dejo ser aunque unas cosas no me parezcan, pero la quiero así y por lo mismo yo quiero que ella haga eso conmigo"</p> <p>4.7. "no, siento que le doy su espacio, su libertad y sobre todo el aire que toda relación necesita para que no se haga una costumbre o algo pesado en lugar de algo bello".</p> <p>4.8. "No, los dos nos damos nuestro espacio y nuestra libertad, creo que nos tenemos mucha confianza como para ser posesivos uno con el otro".</p> <p>4.9. "No eso no".</p>	<p>4.2. "No, eso si que no, yo la respeto como es y nunca trataría de cambiarla o de hacer que elle hiciera algo solamente porque a mi me da la gana, siempre la he dejado ser como es, aunque algunas cosas me molesten de elle, como cuando nos peleamos".</p> <p>4.3. "Pues yo diría que no, pero en algunas peleas que hemos tenido el me ha dicho que lo asfixio así que talvez si, o solo me lo diga por el mismo enojo que tiene, porque yo sigo pensando que no y no se que es lo que a él le hace decir que si lo asfixio".</p> <p>4.5. "Si, porque el me ha dicho que si, exactamente esa palabra, lo que nunca me ha dicho es porque siente eso, pero me lo dice, y esta claro que si alguien te dice algo es porque lo siente ¿no?, yo no me he dado cuenta porque lo dice, pero lo dice y no puedo hacer nada por cambiar lo que le molesta o le asfixia, porque no se porque lo dice, pero si de verdad fuera eso, me gustaría más que se fuera porque no creo que sea sano seguir una relación así".</p> <p>4.10. "No creo que hay mucho respeto entre los dos".</p>

MIEDO ----- VALOR	ARMONIA ----- DESARMONIA	LIBERTAD ----- OBLIGACION
<p>5.2. "Bueno, pienso que sería que la persona no puede sentirse bien si su pareja no esta a su lado".</p> <p>5.3. "Pues creo que la mía, jajajaja, bueno, sería que una de las personas no se puede separar de su pareja porque se sienta solo, porque siente que si la persona se va, se pierde todo el sentido de su vida, o que le da mucho miedo que la vida se pueda terminar, no sé, creo que eso sería una relación de codependencia".</p>	<p>5.4. "Pues cuando la relación que llevas con tu pareja se vuelve inaguantable, porque no hay respeto entre ellos, no tolerancia y la relación ya no va para ningún lado".</p> <p>5.7. "Sería una relación sin respeto, sin confianza, sin metas en común, ni enseñanza en pareja, en fin, creo que sería una relación en donde simplemente no hay amor".</p> <p>5.8. "Sería una relación que no tiene futuro pues no hay confianza ni respeto".</p> <p>5.9. "Bueno... creo que sería una relación donde no se deja crecer a la pareja y realizarse como persona y como profesional".</p> <p>5.10. "Una relación donde no hay realización personal en compañía de tu pareja, no hay apoyo ni comprensión mutua".</p>	<p>5.1. "Pues que dependieras de él para todo ¿no? como para comer, para estar bien, o que no le dieras la libertad a la persona para hacer lo que quiera, eso creo que es".</p> <p>5.5. "Sería una relación donde las personas no se dan libertad, no pueden ser ellos mismos por temor a que el otro se enoje o lo deje y que aunque ellos mismos noten que están mal, sigan juntos y no hagan nada por remediar la situación o por separarse".</p> <p>5.6. "Pues sería una donde no hay libertad para las personas involucradas, para ser como quieren ser o como realmente son y tener que ocultar cosas o mentir a la pareja".</p>

RECHAZO	ACEPTACION
<p>6.1. "No, porque yo le doy libertad a él para hacer lo que quiera, menos ya te dije que me engañe".</p> <p>6.2. "No porque, no es que yo me sienta bien si no estoy a su lado, sino más bien que los dos tenemos libertad en esta relación".</p> <p>6.7. "No para nada"</p> <p>6.8. "no, no lo creo"</p> <p>6.9. "no, gracias a Dios no"</p> <p>6.10. "No, bendito sea Dios que no.</p>	<p>6.3. "Pues talvez un poco, no quisiera pensar que sí pero tampoco me gustaría estar pensando que todo es maravilloso y no es así, no sé, más bien creo que hay cierta dosis de codependencia entre nosotros, que espero que se termine, si es que se puede terminar. No sé ya me hiciste pensar muchas cosas, tal vez debo cambiar o talvez él debe cambiar, pero creo que esto no puede seguir como hasta ahora. Ojalá que esto tenga remedio, porque en verdad yo quiero mucho a mi novio y no me gustaría terminar con él y menos que en nuestra relación existiera ese problema, creo que tengo que hablar con el sobre este problema".</p> <p>6.4. "Tal vez un poco, pero espero poder salvar mi relación para seguir adelante con Alma, porque la quiero y tengo fé en estar con ella casado y tener una familia".</p> <p>6.5. "Si, un poco una cierta dosis, pero creo que si"</p> <p>6.6. "si creo que un poquito, por lo que te acabo de decir de cómo es una relación así".</p>

CONCLUSIONES

La familia, los amigos, la iglesia, el estado y uno mismo se va haciendo modelos de lo que es o debe ser una pareja. Estos modelos pueden ser el significado de los símbolos que se constituyen con el tiempo, el espacio, el contexto y las creencias, como son el amor, el afecto, la seguridad, la necesidad, la idealización de la persona, solo por mencionar algunos.

Esto hace que las personas se nieguen a tener cambios en su vida que signifiquen romper con los esquemas que ya tienen trazados sobre sus creencias acerca de las relaciones afectivas.

Las relaciones interpersonales con el problema de la codependencia, se pueden considerar como una tensión constante entre lo frágil y la estabilidad, presentándose la manipulación, el chantaje, el abuso, la dependencia, el miedo, la posesividad, como un medio de agresión hacia el otro u otra.

En la codependencia las personas no perciben el daño que hacen a su pareja, existe un rompimiento con la construcción social de su vida. Este comportamiento hace que la pareja se fragmente y acabe con la estabilidad. De cierta manera se puede decir que este problema que sufren en una relación, también forma parte de la propia construcción que la persona tenga de sí misma.

Las personas logran percibir lo que es la construcción de una relación, los valores que se encuentran dentro de la sociedad, su contexto, así como las relaciones de poder que hay en su interacción, por lo que les es difícil romper con patrones establecidos o aprendidos, pues algunos de ellos se encuentran intrínsecos desde la formación familiar, como el que la pareja hombre debe buscar a la mujer, llamarla, cortejarla, decirle que va a vivir a su lado por siempre. Esto hace pensar a la mujer que esta persona es su príncipe azul.

Para una mujer codependiente es muy difícil aceptar el hecho de que su pareja no esta con ella todo el tiempo, ni hablándole ni cortejándole, por eso si le dan a escoger entre un hombre que le llama, le insiste, la corteja, a un hombre independiente que le habla con la verdad, es mas probable que se quede con el primero por que así le han enseñado que debe ser.

Sería difícil que las personas aceptaran que algunas de las cosas que han aprendido o que ya están establecidas, puedan estar mal. Es por eso que las personas entrevistadas no saben si en su relación existe exactamente la codependencia.

En estas entrevistas realizadas solo se observan ciertos rasgos característicos de este tipo de relación, pero no se puede hablar de la codependencia por que no saben lo que es ni lo que implica exactamente.

Con el paso del tiempo la codependencia puede hacerse presente, pues si en un principio la relación tenía rasgos de este problema, por el mismo desconocimiento, la pareja hace que éste crezca hasta llegar entonces al desarrollo y caer completamente en la codependencia.

Las personas construyen y deconstruyen sus relaciones a partir de sus experiencias cotidianas y las formas aprendidas en la interacción con la y los otros y será difícil borrar esas experiencias y el conocimiento que ellos creen verdadero desde su infancia.

BIBLIOGRAFÍA

- † Alberoni Francesco. "enamoramiento y amor" Editorial Gedisa
- † Barnetche de Castillo, Maria Esther y otras. "Quiero ser libre, de la codependencia a la coparticipación positiva". Editorial Promesa. México 1999. Pp. 211
- † Beattie, Melody "Ya no seas codependiente, Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de sí mismo". Editorial Promesa. México 1996. p.p. 331
- † Instituto Mexicano de la Juventud. Folleto Informativo "construyendo relaciones de pareja satisfactorias".
- † Relaciones Destructivas A.C. Folleto Informativo "Relaciones adictivas".