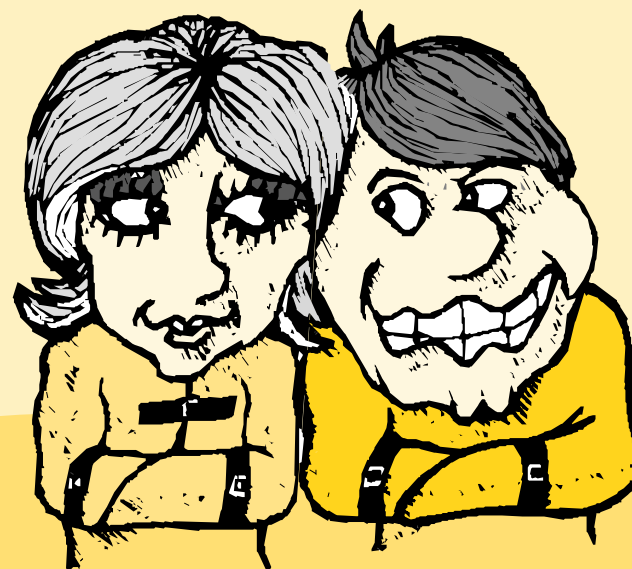


**Edición N°18**

**Cuando nos cuesta  
distanciarnos  
La codependencia**



Serie " Colección Desarrollo Personal y Laboral"

- Edición N°1 Relaciones humanas
- Edición N°2 Técnicas de comunicación oral
- Edición N°3 Hablar bien en público
- Edición N°4 Etiqueta social
- Edición N°5 Servicio al cliente
- Edición N°6 Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición N°7 Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo

- Edición N°8 Trabajo en Equipo
- Edición N°9 Sáquele provecho a su tiempo
- Edición N°10 Un gesto vale más que mil palabras
- Edición N°11 Desarrolle su liderazgo
- Edición N°12 Enfrentando un conflicto
- Edición N°13 El poder de la motivación
- Edición N°14 Relaciones de pareja
- Edición N°15 Inteligencia emocional
- Edición N°16 Una vida sana (primera parte)
- Edición N°17 Mente sana cuerpo sano(segunda parte)

Coordinación

Dirección de Comunicación

[www.grupoice.com](http://www.grupoice.com)



# Índice

Presentación	2
¿Qué es codependencia?	3
Características	3
Origen del término	4
Las causas de la codependencia	4
Síntomas de la codependencia	5
Algunas conductas para observar	6
Amor y codependencia	7
Controlando personas y circunstancias	9
Evadiendo personas y circunstancias	10
Relación sana versus codependencia	10
Hacia la recuperación	11
Hacia el distanciamiento	14

# Presentación

En nuestra relación con el mundo y las personas, a veces nos encontramos actuando de forma obsesiva e incluso destructiva lo que nos imposibilita guardar distancia de cosas, personas y relaciones. Cuando sentimos que nos cuesta distanciarnos de aquello que nos está causando dolor, probablemente estamos frente a un problema que es muy común hoy día: la codependencia.

Aunque este es un término reciente, el fenómeno ha acompañado siempre a los seres humanos pues tiene que ver con la necesidad de sentirse amado pero con la particularidad de no poner límite a ello sino más bien entrar en un círculo donde el control y el dar se convierten en una obsesión.

No pretendemos aquí etiquetar ni recetar, solo compartir a distancia lo que podría estar afectando la relación con usted mismo y los demás.

***Dirección de Mercadeo Corporativo y Relaciones Públicas.***

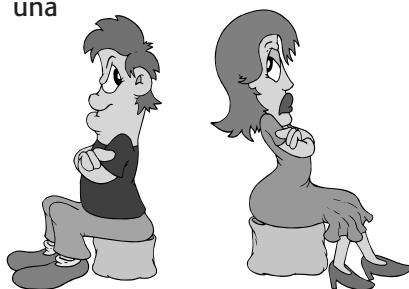
# ¿Qué es codependencia?

Podríamos definir la codependencia como un comportamiento emocional que se desarrolla cuando alguien permite que el comportamiento de otra persona lo afecte adversamente, al grado de obsesionarse con cambiar o controlar a esa persona. Es enredarse en los problemas de los otros, hasta descuidamos de nosotros mismos. En esta situación se permiten abusos, maltratos y dolor pero siempre hay la tendencia a pensar que no es suficiente lo que hacemos por los demás, como si esa fuera una misión que se nos encomendó.

## Características

### *Dificultad para pedir*

A la persona codependiente le es difícil pedir y más bien está atento siempre a las necesidades y demandas que le hacen los otros pues se siente responsable de su seguridad, su salud, su bienestar, en fin todo lo que pueda hacer feliz al otro. Su tolerancia al dolor es muy alta y generalmente se siente atraído por personas con problemas pues ahí hay terreno fértil para cumplir la misión de la que hablamos antes.



### *Necesidad de controlar*

El codependiente se vuelve controlador, manipulador a veces, resuelve los problemas de los demás, va a su rescate constantemente pero a un gran costo: se llena de odio, resentimiento y culpa al dar más allá de sus propias fuerzas. Es tal la preocupación por los otros que incluso a veces llega a enfermarse impidiéndose una vida con paz y felicidad.

# Origen del término

El término codependencia se empezó a utilizar a mediados de la década del 70 asociado a los familiares de alcohólicos, definiendo al codependiente como el compañero (hijos, cónyuge, amante) de un dependiente. Se detectó que estos codependientes habían desarrollado ciertos patrones de conducta en reacción al abuso de alcohol que hacía la otra persona. Luego de varias investigaciones se concluyó que presentaban una condición física, mental, emocional y espiritual muy parecida a la de los adictos. Además se comprobó que cuando lograban salir de la relación con el alcohólico, se volvían a relacionar repitiendo esos mismos patrones de conducta.



La constante en todos los casos fue la imposibilidad de expresar los verdaderos sentimientos, incapacidad de hablar o discutir los problemas, de comunicarse en forma directa y poca confianza en sí mismo y en los demás.

## Las causas de la codependencia

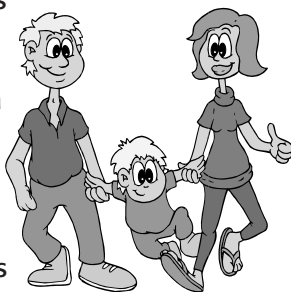
Para hablar de las causas de la codependencia es importante aclarar que en todas las familias existen ciertas características que afectan su dinámica en mayor o menor grado y no se trata de culpar ahora a nuestros padres, abuelos, tíos o quienes intervinieron en nuestra crianza y educación sino de realizar los ajustes necesarios para hacer más gratificante nuestra vida.



Cada uno de nosotros tenemos una necesidad innata de recibir amor. En el momento de nacer empezamos a demandar ese amor a través del cuidado que nos dan, el alimento, contención, en fin toda una serie de carencias que necesitamos suplir. Si la persona o personas que nos cuidan no logran por sus propias vivencias darnos ese amor, satisfacer esas demandas, probablemente creceremos con la necesidad de buscar la aprobación en otras personas para sentirnos bien con nosotros mismos.

## Mensajes hacia nuestros hijos:

Mensajes tan importantes para los niños como "sós muy inteligente", "qué buen trabajo hiciste", "gracias mi amor, agradezco tu ayuda", "qué bien te ves con ese vestido" van dejando huella en nuestra mente y en nuestra autoestima. Si en lugar de esos mensajes hemos recibido mensajes como "qué tonto sós", "nunca vas a aprender a hacer las cosas bien" "otra vez fallaste", es probable que tengamos que recurrir por nuestra baja autoestima a buscar amor y aprobación en forma desesperada y a conformarnos con "migajas" de cariño y atención.



En síntesis podemos decir que nuestra felicidad futura depende en gran parte de nuestro presente, por ello la autoestima y seguridad dependen del alimento afectivo que nuestras figuras parentales o de crianza nos otorgaron.

## SÍNTOMAS DE LA CODEPENDENCIA

- o Necesidad de ser aceptados más de lo saludable.
- o Sensación de pérdida de identidad, a veces la persona no sabe quién es o qué quiere.
- o Congelación de sentimientos por miedo a herir a los demás.
- o Reacciones desmedidas que desconciertan y confunden.
- o Incapacidad de disfrutar por estar demasiado comprometidos con los demás.
- o Preocupación exagerada por los demás hasta hacerse daño.
- o Incapacidad de permitir que los demás vivan las consecuencias de sus actos.

# ALGUNAS CONDUCTAS PARA OBSERVAR

Las siguientes conductas son propias del fenómeno de la codependencia, sería bueno que reflexionemos si estamos padeciendo algunas de ellas pues a veces éstas se vuelven adictivas sin darnos cuenta, negándonos nosotros mismos para ponernos al servicio de otras personas, sin poner límites. Recordemos que para poder amar en una forma sana a los demás es importante amarnos primero nosotros mismos y no poner en riesgo nuestra salud física, emocional, espiritual y de nuestra estima personal.



Veamos algunas de estas conductas:

- o Si la buena voluntad de ayudar nos vuelve obsesivos.
- o Si la compasión nos lleva a rescatar y asumir la responsabilidad del otro.
- o Si lo que hacemos por el otro nunca es suficiente y nos exigimos más y más.
- o Si no podemos dejar que el otro sea como es sin tratar de cambiarlo.
- o Si creemos que los otros no son capaces de cuidarse por sí mismos.
- o Si vamos postergando nuestras metas y rutinas para acomodarnos a las demandas de los demás.
- o Si nos sacrificamos hasta convertirnos en víctimas de la disfuncionalidad del otro.
- o Si hemos perdido el interés de vivir nuestra propia vida.
- o Si nos aquejan constantes síntomas como gastritis, diarrea crónica, depresión dolores de espalda y cabeza.
- o Si sentimos miedo al abandono y nos cuesta poner límites.
- o Si reaccionamos en exceso o nos cuesta reaccionar.
- o Si nos cuesta manejar la ira y la ira de los demás.
- o Si sentimos que estamos sacrificándonos por otros y ellos no dan lo que esperamos.

# AMOR Y CODEPENDENCIA

Cuando una persona vive su vida a través de los demás y a costa de sus necesidades va más allá de lo que exige el verdadero amor. Todo amor que no produce paz sino angustia o culpa está contaminado de codependencia. Ese tipo de amor patológico es muy destructivo pues al no producir paz interior ni crecimiento espiritual no lleva a la felicidad.



## ***Amor versus dolor***

La codependencia genera amargura, angustia, enojo y culpabilidad irracional y el resultado del amor debe ser la paz y la alegría, si esto no es así, algo está mal.

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 y espiritual debemos cortar, distanciarnos.

Es difícil pensar en una relación de genuino amor donde la necesidad de control y la sobreprotección no dejan en paz al codependiente, el verdadero amor promueve el crecimiento mutuo en un ambiente de confianza. La codependencia aparenta ser amor pero es miedo, control, relación condicionada. "Te amo si cambias", "si no haces lo que te digo, te recrimino, me siento tu víctima". En la codependencia hay una gran cantidad de manipulación, hay un descontrol evidente: hay que hacer lo imposible para que el otro se acomode a mí.





**Tolerancia al abuso** En situaciones de frustración, la codependencia es abusiva o de excesiva tolerancia del abuso, el codependiente permite tanto que no reconoce el abuso cuando lo sufre, ha sufrido tanto en su autoestima, que a veces no se percata de cuánto abuso se le está infringiendo.

En este pseudo-amor el codependiente necesita dar continuamente para no sufrir culpabilidad, ansiedad, enojo o miedo. Necesita dar, sentirse necesario para elevar su autoestima.



**Necesidad de aprobación** El amor humano debe ajustarse a la razón y el codependiente se deja llevar solo por sus sentimientos, su comportamiento depende del comportamiento o reacción de los demás, tiene su propio estilo de vida y su modo de relacionarse con los demás debido a su baja autoestima. Toma la vida demasiado en serio y se le dificulta llegar a tener intimidad con otras personas pues teme ser herida por ellas. Necesita desesperadamente la aprobación de los otros y por eso busca complacer a todo el mundo, siente ansiedad cuando debe tomar decisiones pues teme equivocarse.



# CONTROLANDO PERSONAS Y CIRCUNSTANCIAS

Muchas personas se vanaglorian afirmando que controlan personas y circunstancias. En la codependencia se presenta el control como una manera de manipular, al sentir miedo por el abandono, el abuso, la desatención, se afirma que los otros son el problema. Se puede sobrecontrolar la pareja, los hijos, miembros de la familia, amigos, socios por medio del dominio, otra forma de control es siendo amables, pasivos, callados por períodos prolongados pero cuando se tiene la oportunidad, cuando se tiene temor u otros sentimientos que abrumen, se enfurece, aísla y permite que otros actúen sus sentimientos.

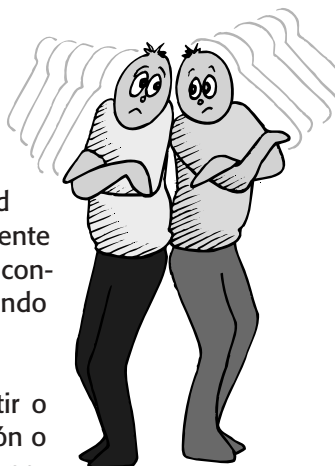


**Un poder superior.** En este caso el codependiente es como un poder superior que controla a otros en cualquier grado, ya sea en forma silenciosa o agresiva, a veces el control se refuerza con una actitud de arrogancia, autoridad o prejuicio, se valoran las creencias y comportamientos de los otros como ridículos, egoistas e inservibles colocándose en una posición de “mejor que”. Se cree que su forma es la “única forma posible”.

Al ceder nuestro poder a otras personas y buscar su aprobación se llega al punto de abandonar nuestras propias necesidades y deseos, pero se vive atemorizado de aquellos a quienes les cedimos el poder. Tenemos su enojo o miradas de desaprobación, su decepción, evasión o control. Nos obsesionamos con sus actitudes y comportamientos hacia nosotros.

# EVADIENDO PERSONAS Y CIRCUNSTANCIAS

El codependiente teme tanto a los demás que evade cualquier grado de cercanía o intimidad, trabaja muy fuerte para evitar colocarse en una posición vulnerable. Desarrolla una fuerte habilidad para esconder sus temores, especialmente cuando las cosas parecen estar fuera de control, puede permanecer callado aún cuando experimenta injusticia o abuso.



Podría incluso adoptar el papel de mártir o actuar impotente para evadir confrontación o responsabilidad, se puede colocar en una posición subordinada y juzgar en forma severa a los demás, cree que no es lo suficiente aceptable para vivir una vida con relaciones, propósito o felicidad.

## RELACIÓN SANA VERSUS CODEPENDENCIA

En la práctica se es codependiente cuando pensamos que somos responsables de los pensamientos, sentimientos y acciones de una o más personas y pensamos que el otro o los otros son los responsables de mis pensamientos, sentimientos y acciones. Un codependiente no sabe dónde termina él o dónde empieza la otra persona.

En la relación sana somos capaces de decir lo que sentimos, de enojarnos y expresar nuestro enojo sin temor a que el otro se ofenda, de permitir que el otro conduzca su vida, poner límites cuando sentimos que están abusando de nosotros, decir no cuando así lo quiero, complacerme más a mí mismo que al otro, sentirme libre en una relación y no "atrapado".

# HACIA LA RECUPERACIÓN

## *o Negación y aceptación*

**Negación** La negación de nosotros mismos, nuestro pasado y presente, constituye a menudo un obstáculo para nuestra recuperación. Es un término que se utiliza cuando no aceptamos nuestros comportamientos codependientes conforme aprendemos sus patrones y características o cuando escuchamos a otra persona describir la situación.

Muy a menudo en nuestra frustración vemos el mal en los demás pero nos cuesta reconocer nuestros errores o nuestro problema. A veces pareciera que la única salida es rendirse, nos aislamos de nuestra familia, nuestras amistades rechazando su atención y amor. Fingimos que “todo está bien” en nuestro hogar, nuestro trabajo, nuestra vida social y no aceptamos la ayuda profesional o de quienes pretenden ayudarnos.

Durante este transitar es probable que nos involucremos en situaciones altamente delicadas como intentos de suicidio, separaciones, divorcios, hospitalización, pérdida de trabajo, problemas de salud, entre otros. Finalmente llegamos a un punto donde la negación ya no funciona y es donde extendemos nuestra mano para buscar ayuda.

**Aceptación** Cuando iniciamos nuestro proceso de recuperación y vamos rompiendo con el mecanismo de negación podemos distinguir mejor el problema. Se reconoce la negación como un síntoma de codependencia y como un proceso que emerge, se calma y evoluciona continuamente a lo largo de sus vidas.

Es así como va surgiendo la aceptación, se abraza el pasado y se asume el presente con honestidad, franqueza y voluntad de cambiar. Se va más allá de la negación e identificamos el daño que nuestras decisiones y comportamientos codependientes nos han causado personalmente así como a nuestra carrera, salud física, entre otros. Nos percatamos como la codependencia nos ha llevado a involucrarnos en relaciones enfermizas que nos han causado daño y dolor.



## PASOS HACIA LA RECUPERACIÓN

Los siguientes pasos podrían representar una forma, no la única, de iniciar el proceso de recuperación de la codependencia. Veamos:

### ***o Aceptar que se tiene un problema***

Este es el paso más importante. Aquí se debe dejar de lado la negación y aceptar que se requiere ayuda: bibliografía, terapia, grupos de apoyo, entre otros. Cuando decida hacer el cambio, comuníquese a las personas involucradas. Prepárese para recibir respuestas negativas, esto sólo será una parte del proceso de cambio.

### ***o Desapegarse del objeto amado***

Es la hora de dejar de pensar en las necesidades de los demás pues cada uno es responsable de su propia vida. Es el momento de ver hacia adentro, hacia nuestro propio ser y determinar cuáles son nuestras propias necesidades. Practique diciendo "no" a cosas pequeñas en casa, con otros familiares y amigos, vaya despacio pero tome posiciones en aquellas circunstancias donde usted sabe que se puede hacer. Esté preparado para que le reprochen lo mala persona que es, ese es el precio por sentirse libre, si usted realmente no quiere acompañar a su esposa o esposo al cine, no quiere lavar la ropa de su hijo adolescente, hacer los trabajos de la casa sin recibir ayuda de su esposo o esposa o compañero, atrévase a decir no. No se precipite, inicie con personas conocidas y vaya aumentando sus "nos" en otros círculos.



### ***o Pensar y actuar***

El miedo paraliza, no nos deja actuar, dejémoslo a un lado y actuemos. Una situación difícil tiene muchas alternativas de solución. En forma serena y firme mantenga su posición.

### ***o Control de sí mismo***

Lo único que podemos controlar es a nosotros mismos, no podemos ni debemos éticamente hablando controlar a nadie, toda la energía que vayamos a invertir en esa carrera por el control diríjala hacia usted mismo. Confíe en usted, en su sano juicio y en ese precioso regalo que Dios le ha dado; el libre albedrío, sepa utilizarlo para su bien y desarrollo personal.



### ***o Valore su pasado***

Haga una introspección en todos aquellos aspectos de su niñez u otra etapa de su vida y determine en qué aspectos debe trabajar. No se trata de juzgar a alguien sino de visualizar situaciones que nos afectaron y ver cómo podemos seguir adelante. No se detenga en el pasado pues nunca tendrá presente o futuro.

### ***o Viva su propia vida***

Si tiene preguntas acerca de quién es usted y hacia dónde va, trate de contestarlas, averigüe, dedíquese tiempo para estar solo o sola y conocerse más. No se tenga miedo, aprenda a gustar de su propia compañía, indague porqué teme a la soledad, a qué le está rehuendo y porqué. No viva la vida de los demás, esas vidas no le pertenecen.

### ***o Enamórese de usted mismo***

Véase con sus debilidades y defectos, determine lo que debe querer y lo que debe mejorar. No se enfade o preocupe por esos aspectos físicos o emocionales que no le gustan de usted, sólo trate de mejorar lo que razonablemente debe mejorarse.

### ***o Viva el proceso de duelo***

Viva y llore sus pérdidas, no se puede negar ni brincar un duelo, este es un proceso con etapas que se deben vivir.

### ***o Controle su pensamiento***

Recuerde que mucho de lo que siente y actúa está determinado por el tipo de pensamiento que usted desarrolla. No se recree en la ira, el rencor, en fin, los pensamientos negativos que no le permiten ser mejor persona.

### ***o Póngase metas***

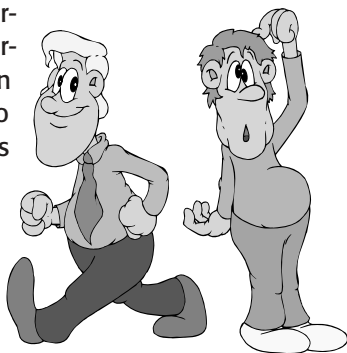
Trace una meta y luche por ella, esto le ayudará tener ilusión y a invertir energía en algo constructivo.

### ***o Aprenda a comunicarse***

Diga lo que piensa, siente y quiere. No postergue sus demandas si éstas son genuinas y reales. No tema a que los demás se molesten por ello, usted vale mucho, hágalo saber a los demás a través de la comunicación. No tema a dar abrazos a quienes tiene aprecio, ellos sabrán que son genuinos y si son rechazados, no se enfade o entristezca, lo importante es que logró expresar amor sin temor y sin esperar respuesta a cambio.

## **HACIA EL DISTANCIAMIENTO**

Entendamos que a veces necesitamos darnos el permiso para crecer, para distanciarnos aunque aquellos que amemos no estén preparados para eso. A veces es necesario abandonar personas con sus sentimientos disfuncionales pues nunca podremos ocupar el lugar de la recuperación. No nos resulta útil ni necesitamos sufrir con ellos. Esas relaciones inadecuadas nos hacen perder el control de nosotros mismos, nos afectan la autoestima y nos causan dolor, resentimiento y culpa.



Merecemos felicidad y paz.

### ***Lo que no es distanciamiento.***

El distanciamiento no es una retirada fría u hostil, o la aceptación resignada y desesperada de cualquier cosa que la vida y las personas han puesto en nuestro camino, o un recorrido tipo robot por la vida donde no nos importa nada, o una felicidad disfrazada, o eludir nuestra responsabilidad hacia nosotros o los demás o la ruptura de nuestras relaciones. No es tampoco la eliminación de nuestro amor y preocupación aunque a veces esto es lo mejor según el daño que nos esté causando.

***Lo que es distanciamiento.***

Distanciamiento es liberarse, separarse de una persona o de un problema con amor. Lo hacemos en una forma física, mental y emocional. El distanciamiento se sustenta sobre la base de que cada individuo es responsable de sí mismo y que no le corresponde resolver los problemas que no le atañan, preocuparse no ayuda en algo. Es la política de no meternos en las responsabilidades de los demás sino en las nuestras, si alguien comete un error, deberá saber que cada acto tiene sus consecuencias y no somos nosotros quien debemos asumirlas.

Distanciamiento es vivir el momento presente, el aquí y el ahora, permitir que la vida continúe sin forzarla o intentar controlarla. Esto requiere fe en Dios, en nosotros mismos, en los demás. El premio a todo es serenidad, paz, capacidad de dar y recibir amor, de forma que aumente nuestra autoestima y energía y la libertad de encontrar soluciones reales para nuestros problemas.

***“Esto (el distanciamiento) no significa distanciarse de la persona a la que queremos, sino de la angustia del compromiso”***

*Miembro de Al-Anon*



## Bibliografía

Beattie M. Relaciones. Más allá de la codependencia. Promesa. Primera edición: México.1992.

Bowlby,J. El vínculo afectivo. Ed. Paidós.Barcelona,1993.

Klein, Melanie.Nuestro mundo adulto y sus raíces en la infancia. Obras completas.TomoVI. Envidia y gratitud. Ed. Paidós-Horme. Buenos Aires.

Lemaire, Jean G. La Pareja Humana: su vida, su muerte, su estructura. Fondo de cultura económica. México, 1992.

Boletín El ICEísta, edición julio 2002

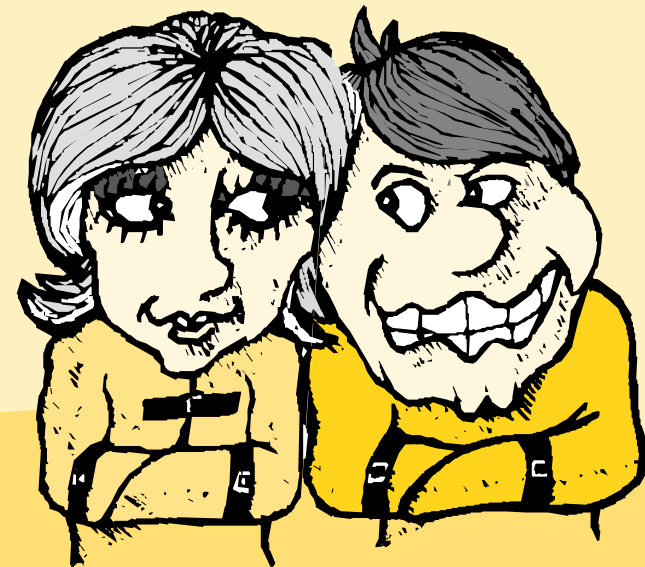
[www.adicciones.laneta.apc.org/cidhal/lectura/julio/06.html](http://www.adicciones.laneta.apc.org/cidhal/lectura/julio/06.html).Google

[www.advance.com.ar/usuarios/acta/codependencia.htm](http://www.advance.com.ar/usuarios/acta/codependencia.htm).Google.

[www.vidahumana.org/vidafam/violence/brevedef-codepen.html](http://www.vidahumana.org/vidafam/violence/brevedef-codepen.html)

**Edición N°18**

**Cuando nos cuesta  
distanciarnos  
La codependencia**



Serie " Colección Desarrollo Personal y Laboral"

- Edición N°1 Relaciones humanas
- Edición N°2 Técnicas de comunicación oral
- Edición N°3 Hablar bien en público
- Edición N°4 Etiqueta social
- Edición N°5 Servicio al cliente
- Edición N°6 Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición N°7 Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo

- Edición N°8 Trabajo en Equipo
- Edición N°9 Sáquele provecho a su tiempo
- Edición N°10 Un gesto vale más que mil palabras
- Edición N°11 Desarrolle su liderazgo
- Edición N°12 Enfrentando un conflicto
- Edición N°13 El poder de la motivación
- Edición N°14 Relaciones de pareja
- Edición N°15 Inteligencia emocional
- Edición N°16 Una vida sana (primera parte)
- Edición N°17 Mente sana cuerpo sano(segunda parte)

Coordinación

Dirección de Mercadeo Corporativo y Relaciones Públicas ICE.  
Consulte esta colección en: [www.grupo ice.com](http://www.grupo ice.com)  
Impreso en Gestión Documentación e Información - Gerencia General

