

Relaciones que no forman

Definición descriptiva de la codependencia

La codependencia es *un estado emocional, psicológico y conductual*. Es algo que permanece en la personalidad. Se trata de *conductas aprendidas*, pero que al mismo tiempo son autodestructivas, es decir, se trata de un modo de comportamiento que ha sido ensayado muchas veces y ha llegado a constituir un hábito. La persona que se ha entrampado en la codependencia es *aquella que ha permitido que la conducta de otra persona le afecte*, de modo que es sensible a cualquier comportamiento del otro y esto le hace sufrir, o pretende controlarlo. El codependiente conecta con la parte débil de la personalidad de los demás, para alimentar a su vez la parte débil de su propia personalidad.

Se pueden señalar varios pasos acumulativos en el proceso de las relaciones codependientes:

- a. Estableces un vínculo con otra persona desde el cual reaccionas particularmente ante sus necesidades, sus problemas o comportamientos. Esta reacción está revestida de bondad, es decir, se percibe como una actitud servicial, amistosa o solidaria con el otro. De algún modo es hacerse cargo del otro, haciéndose responsable de él. De modo inconsciente estás gratificando una serie de necesidades profundas a través de la relación, de ahí el carácter mecánico-obsesivo de la misma. Es claro que la relación suscita una serie de emociones que tienen una relación directa con la gratificación de tus necesidades.
- b. Este modo de reaccionar ante el otro, que en un principio pareció inocuo y hasta bueno, con el tiempo se va transformando en un hábito, de modo que el vínculo se fortalece y llega a superar barreras naturales como la distancia física, el resentimiento, o los abusos. En medio de esta relación se llegan a permitir comportamientos con los que teóricamente no estarías de acuerdo, pero los permites porque se trata de esta persona. Puedes jugar ambiguamente con el papel de la víctima o el victimario.
- c. El tipo de relación codependiente se generaliza, de tal modo que comienzas a localizar personas con tal o cual deficiencia, que se presten a aceptar este tipo de vínculo, por medio del cual sólo aparentemente satisfaces tus necesidades, para establecer nuevas relaciones de carácter codependiente. Ahora has llegado a convertirte en victimario. El victimario es capaz de crear vínculos codependientes múltiples, se puede pensar en cientos de víctimas, sobre todo cuando el victimario no enfrenta el problema, sino que lo cubre con una serie de justificaciones.
- d. La relación se torna violenta y amenazante. Quien se ha constituido como victimario exige que su víctima guarde en silencio lo que ocurre en la relación y para ello recurre a las amenazas y a la violencia. Hay una intención inconsciente de sellar con una losa aquella realidad para que no sea descubierta o desenmascarada. Esta relación violenta también se puede expresar a través de promesas irrealistas, de recompensas desproporcionadas que el victimario no va a poder cumplir, pero coaccionan eficazmente a la víctima. En el fondo ambos saben que no es una auténtica relación. La falsedad de este vínculo se expresa en la intención de dominar y de someter al otro.

Las relaciones codependientes son construidas por las personas. Sin embargo, esta construcción se realiza, en la mayor parte de las ocasiones, de modo inconsciente, como un reflejo de los conflictos de la personalidad de quienes aceptan este tipo de juego, conflictos que son desconocidos para ellos mismos. El victimario estará convencido de que está haciendo un bien a la otra persona. Algo similar ocurre con la víctima. Se presta de buen grado a la dependencia y al sometimiento, porque está convencido de que aquella relación es un bien para él. Aunque se trata sólo de un bien aparente, ya que, debajo de su comportamiento existe también la gratificación. La persona se autoengaña.

Rasgos de la codependencia

Un rasgo de comportamiento es un modo estable de responder ante una situación determinada. A continuación aparece una lista de rasgos de comportamiento emparejados, es decir, primeramente los que corresponden al victimario y después los que corresponden a la víctima. También se describen los rasgos de comportamiento que corresponden a una relación sana, de modo que, por contraste, se pueda

identificar mejor el fenómeno de la codependencia. Se intenta responder a la pregunta ¿cuándo hay y cuándo no hay codependencia? Se puede apreciar que la causa no está en el vínculo afectivo entre las personas, el cual es bueno en sí mismo, sino en la utilización de ese vínculo para otro fin.

1. RESPONSABILIDAD PERSONAL		
VICTIMARIO	VÍCTIMA	RELACIÓN SANA
<p>Te piensas y sientes responsable. Preferentemente si se trata de los más jóvenes o débiles para defenderlos de los peligros. Asumes responsabilidades sobre sus dificultades, sus horarios y tareas. El extremo es cuando te quieres hacer responsable de sus sentimientos.</p>	<p>Descargas tus responsabilidades. Permites que otro se haga cargo de lo que a ti te corresponde hacer, gestionar o proveer. Esta actitud te hace sentir bien, como acompañado o protegido.</p>	<p>La persona percibe las necesidades de los demás y las atiende como le corresponde hacerlo. Se siente bien por ayudar a los otros, pero se siente mejor cuando facilita que ellos mismos asuman su responsabilidad.</p>

2. AYUDA PERSONAL		
VICTIMARIO	VÍCTIMA	RELACIÓN SANA
<p>Te sientes obligado a ayudar. Te anticipas a las necesidades de la otra persona, aunque no te lo pida o incluso no quiera ser ayudada. Te molesta que no haga lo mismo por ti, o porque no te lo agradezca. Tu necesidad psicológica es proteger o cuidar a alguien.</p>	<p>Te dejas ayudar. Adoptar una postura cómoda, de tal modo que de esta persona en concreto esperas siempre que te ayude. Recurras a aquella persona de un modo habitual y automático, hasta llegar a necesitar su ayuda realmente.</p>	<p>Frente a esta actitud sobreprotectora, está la actitud más sana de atender a los demás promoviendo una mística del servicio mutuo y señalando los caminos por los cuales pueden llegar a ser ayuda unos para otros.</p>

3. DIRECTIVISMO		
VICTIMARIO	VÍCTIMA	RELACIÓN SANA
<p>Diriges las decisiones del otro. Consideras a la otra persona incapaz de caminar sin tu dirección. Impides que elabore su propio proyecto, porque si lo hiciera, ya no te necesitaría. Te vas convirtiendo en alguien a quien necesita recurrir para no equivocarse.</p>	<p>Obedeces. Te descubres obedeciendo al otro y te sientes profundamente necesitado de su consejo. La otra persona es para ti insustituible, manteniendo la relación con ella por cualquier medio, aunque ya no sea tu acompañante o les separe la distancia.</p>	<p>Saber aconsejar y ayudar a otro en la confección de su proyecto, para que formule sus propios compromisos y camine por sí mismo. Esta actitud de respeto depende del grado de madurez del acompañante y no tanto del acompañado.</p>

4. COACCIÓN		
VICTIMARIO	VÍCTIMA	RELACIÓN SANA
<p>Obligas al otro a adoptar un comportamiento. Tienes la necesidad de someter a los demás. A veces lo haces dando órdenes, a veces chantajeando. Lo importante es que cumplan tu voluntad. Si esto no ocurre, te molestas y manifiestas tu enojo para que el otro lo note.</p>	<p>Te descubres diciendo “sí” a lo que en teoría dirías “no”. Te falta libertad para ser tú mismo y hacerte cargo de tus decisiones. Te sometes a lo que te pida la otra persona con tal de complacerle. Temes provocarle un disgusto y que se enoje contigo.</p>	<p>La persona respeta el modo de hacer las cosas los demás, incorporando las ideas que sugieran. Plantea objetivos pero no trata de imponer su punto de vista, sino que busca que las cosas se realicen bien.</p>

5. PROTECCIONISMO		
VICTIMARIO	VÍCTIMA	RELACIÓN SANA
<p>Te sientes atraído por gente necesitada. Te conviertes para ellos en su única protección o en su referencia. No estableces relaciones de igualdad, sino de superioridad. Tú eres la única persona que les ayuda, comprende o escucha.</p>	<p>Rindes tributo a tu protector. Te sientes obligado a brindar reconocimiento a la persona que te ayuda, te escucha o te protege siempre.</p>	<p>La persona no se coloca en el centro, de modo que promueve la autonomía y la responsabilidad de los demás. Se acerca a los más débiles confrontándoles, para que afronten sus propias dificultades.</p>

6. CULPABILIZACIÓN		
VICTIMARIO	VÍCTIMA	RELACIÓN SANA
<p>Culpas a otros de lo que ocurre. El victimario en este caso no tiene nombre, porque tú quieres jugar a toda costa el papel de la víctima. Responsabilizando a los otros de todos los males, vas dependiendo de ellos, incluso aunque no lo sepan. Esto te impide asumir tu parte de responsabilidad y actuar con eficacia. Cubres al supuesto victimario de una maldad desbordante, para garantizar tu inocencia.</p>		<p>La persona reconoce la culpa que puedan tener los demás, pero no depende de ellos para poder asumir una responsabilidad.</p>

7. AUTORITARISMO		
VICTIMARIO	VÍCTIMA	RELACIÓN SANA
<p>Te colocas en una situación de poder. Te muestras como poderoso ante los demás. Pides que se sometan a tus caprichos y exiges reconocimiento de lo que haces por ellos.</p>	<p>Te sometes al juego del poderoso. Ofreces reconocimiento al que se sitúa en una posición de poder, incluso de un modo servil. Eres incapaz de corregirle o de enfrentarte con él. Aceptas sus comportamientos inadecuados e incluso participas en ellos.</p>	<p>La persona con un cargo o responsabilidad tiene como afán que se cumplan los objetivos y nos sus propios deseos. No crea círculos de poder o influencias, sino que tiene la capacidad de compartir el poder distribuyendo responsabilidades.</p>

8. CONFLICTO DE AFECTIVIDAD		
VICTIMARIO	VÍCTIMA	RELACIÓN SANA
<p>Sostienes al otro en su situación afectiva. Ofreces a la otra persona un sostén afectivo a través de gestos de apoyo y de aprecio. Al ofrecer afecto experimentas satisfacción y de algún modo lo demandas a través de tus actos de supuesta solidaridad.</p>	<p>Necesitas que el otro te levante el ánimo. Tienes necesidad de ver a la otra persona para que se sostenga tu estabilidad afectiva. Pierdes la capacidad de gestionar tus propios sentimientos porque dependes del otro.</p>	<p>La persona percibe críticamente los lazos de simpatía que tiene con los demás, pero confronta debidamente esta situación. Es capaz de confrontar a la otra persona y de proponerle un cambio en sus actitudes. Lo hace porque goza ante ella de una libertad suficiente.</p>

Situaciones más frecuentes de codependencia en la formación

Relación maestro-alumno. Antes o después del ingreso al seminario se da la relación entre profesor y alumno. Para los jóvenes la vinculación con algunos profesores es muy significativa. La identidad se construye en torno a elementos intelectuales de comprensión, es decir, en torno a la verdad que el profesor comunica; pero también se ve reforzada por la simpatía que pueda existir entre ellos. En este tipo de relación quien tiene la obligación de ofrecer mayor madurez personal es el docente, que deberá estar atento ante actitudes de:

- **Posesión:** hablar, por ejemplo, de “mis alumnos” o de “mi clase”; de “mis hijas” o de “mis seminaristas” como si le pertenecieran. Un lenguaje más adecuado y objetivo es el de “los alumnos”, “la clase”, “el grupo”, porque se reconoce que los alumnos tienen una vida independiente o que la clase puede ser impartida por otro. Es pasar del terreno subjetivo al objetivo.
- **Manipulación:** El profesor que exige a los alumnos que “queden bien” con él. Está exigiendo una vinculación que va más allá de su competencia. Una cosa es que el alumno espontáneamente le lleve un regalo o tenga expresiones de aprecio, pero otra muy distinta es que el profesor exija estas expresiones.
- **Coacción.** “En mi clase las cosas funcionan así”. Es el profesor que pone reglas rígidas de tal modo que los alumnos se sienten coaccionados, es decir, obligados a actuar de un modo determinado. No se trata de eliminar la disciplina, pero debajo de la disciplina muchas veces se han manejado otros contenidos: aparecer como el poderoso y, por consiguiente, exigir que se sometan a mis reglas. Es mucho más sano el docente que aparece como un servidor, sin colocarse en una posición de poder.

La relación formador-formando. Es la relación que sigue a la del promotor vocacional. Aquí el vínculo es profundo porque no surge en una relación superficial, sino entre personas que conviven todos los días. El equipo formador es la referencia más cercana de los valores vocacionales con que cuentan los formandos. La relación se construye en una mezcla entre la validez del modelo y la figura de autoridad que tiene el formador. Es normal que exista un proceso de identificación cuya finalidad es que el formando haga suyos los valores vocacionales y por tanto que se establezca un vínculo. Tal vínculo se torna problemático cuando el formador se constituye como la única instancia de identificación para el joven, de modo que pretende ser una referencia indispensable en su vida. Peor es cuando el formador establece el vínculo codependiente desde la necesidad de controlar y dominar a los demás. Hay que tener mucho cuidado con las actitudes controladoras, que son percibidas por los jóvenes como una intromisión en su vida personal o una invasión a su intimidad. Se llega a un extremo cuando el formador, quizá sin darse cuenta, quiere buscar en los formandos a su “descendiente”, su sucesor, haciendo al otro a su imagen y semejanza.

Para prevenir este vínculo insano conviene establecer con mucha claridad la instancia del equipo formador, de modo que las decisiones y el estilo formativo dependan cada vez menos de una persona y cada vez más de un grupo. Esto ayuda a que se objetiven los valores y a que se relativicen los antivalores que indudablemente están presentes en cada uno de los formadores. Por otro lado, el formador debe hacerse consciente de que, por más intensa que sea su relación con los jóvenes, ellos son personas independientes, que reciben la influencia de muchos otros, entre ellos de su propia familia. Cuando el formador incluye en su diálogo con el formando estas diversas relaciones e incluso las fomenta, está poniendo una barrera natural que impide la formación de vínculos codependientes.

Las relaciones entre iguales. Se trata de un vínculo codependiente de carácter complementario o competitivo. Es la relación que se va forjando entre las personas que parecen complementarse en sus atributos: fuerte-débil, grande-pequeño, inteligente-tonto, hábil-torpe. La persona tiene la impresión de que ha encontrado su “otra parte”. Esta situación llega a un extremo cuando la parte “débil” desdibuja su propia identidad para imitar rasgos del comportamiento del otro. Ocurre, por ejemplo, con personas capaces intelectualmente, que van creando pequeños imitadores o repetidores de sus comportamientos. O

con personas hábiles para los deportes, que fomentan una admiración desmedida, un poco teñida de envidia o de rivalidad en la parte “débil”.

Una versión más profunda de esta dependencia es la que se da ya no en torno a las capacidades o habilidades sino en torno a los temperamentos o a la condición psíquica de los individuos. Por ejemplo, la relación entre extrovertido e introvertido; entre dominador y sometido; entre seguro e inseguro. Este tipo de vinculación puede llegar a condicionar la elección de las personas con las cuales quieres trabajar o relacionarte.

Surgen preguntas que hay que responder con valentía y ante las cuales conviene recurrir a una ayuda adecuada.

- ¿Has vivido alguna de estas situaciones? ¿En cuál de ellas ves reflejada tu propia experiencia?
- ¿Cuál es el grado de esta vinculación? ¿Cómo la valoras?
- ¿Ocupas el papel de la víctima o del victimario?
- ¿Se han ido repitiendo en tu historia personal este tipo de relaciones?