

El TRMA Aplicado a la Codependencia Por Daniel Linder

Comprendiendo la Codependencia como una Adicción

Uno de los últimos desarrollos en el campo de la adicción es el Modelo Relacional de la Adicción (TRMA). El enfoque predominante de la adicción durante los últimos 75 años ha sido un modelo médico o basado en la enfermedad.

Cuando la Asociación Médica Americana estableció que el alcoholismo calificaba como una enfermedad, una "dependencia patológica," solo se aplicaron criterios objetivos, solo se consideraron factores genéticos, bioquímicos y conductuales. Los criterios subjetivos (factores emocionales, psicológicos y relacionales) fueron prácticamente ignorados.

El TRMA definió la adicción como una relación (no una enfermedad) con un medio de alivio de las necesidades emocionales insatisfechas o la falta de nutrición. El alcoholismo (y la adicción) se define como una "relación patológica" en lugar de una "dependencia patológica," y se centra principalmente en los aspectos mentales, emocionales, psicológicos y relacionales. Es la necesidad de aliviar ese dolor lo que impulsa la adicción; cuanto mayor es el dolor, mayor es la necesidad de aliviar ese dolor.

Lo que distingue a la codependencia de las adicciones a sustancias y procesos (al juego, el porno o el sexo) es que el codependiente se involucra emocionalmente o se "engancha" con otras personas, lo que complica enormemente las cosas, cuando los intercambios de comunicación son emocionalmente cargados y multicapa.

¿Qué es la codependencia?

La codependencia es un patrón profundo y longevo de considerar a los demás antes que a uno mismo, y preocuparse más por sus necesidades que por las propias. La supresión y desconexión de los propios sentimientos es la forma en que hacemos frente, nos protegemos y defendemos cuando crecemos en un entorno carente de nutrición y donde no era seguro ser vulnerable o expresar sentimientos.

Una relación codependiente es muy desequilibrada. El enfoque está en la otra persona, no en uno mismo, y viene a expensas de uno mismo. Los codependientes a menudo se encuentran dependiendo de otros que no logran proporcionar muy poca o ninguna nutrición emocional, que son inestables y están consumidos por sus propios problemas, y que a menudo están en medio de algún tipo de adicción ellos mismos.

El comportamiento de los codependientes a menudo ocurre bajo la apariencia de cuidar o amar. Se sabe que los codependientes se ponen en el papel de salvadores o héroes, desesperadamente "necesitando ser necesitados," para sentirse importantes y que importan. La otra persona se convierte en la razón de ser del codependiente o el propósito de su vida.

La negación hace imposible que la persona codependiente sea consciente de sus sentimientos de vergüenza e inutilidad que están arraigados en el núcleo de su motivación. No pueden ver cuándo están sobreinvolucrados o amando demasiado, y que están "hundiéndose con el barco."

Al igual que con otras adicciones, los agujeros emocionales que los codependientes intentan llenar solo se agrandan a medida que se agotan en el proceso. Su hambre se internaliza, es decir,

se convierte en sentimientos negativos sobre uno mismo. "Soy un fracaso." "No valgo nada." "Soy inamable." "No importo." Están intentando en vano afirmar que son dignos, necesitados, queridos, amados y pueden marcar una diferencia, cuando en el fondo creen que no lo son.

¿Eres codependiente?

Cuestionario de autoevaluación: Las siguientes preguntas pueden ayudar a identificar una posible codependencia:

¿Ocultas tus sentimientos? ¿Sientes que "nunca eres suficientemente bueno"? ¿Te culpas a ti mismo por los problemas de los demás? ¿Pones más esfuerzo en la relación que tu pareja? ¿Crees que una mala relación es mejor que ninguna? ¿Te resulta difícil decir "no"? ¿Evitas el enfrentamiento? ¿Te sientes impotente o atrapado? ¿Estás preocupado por los problemas de tu pareja? ¿Pones excusas por tu pareja? ¿La vergüenza te hace evitar a los demás? ¿Haces amenazas vacías de irte?

Si respondes sí a alguna de estas preguntas, considera la posibilidad de que seas codependiente o tengas tendencias codependientes. Si bien el comportamiento codependiente puede ser profundamente arraigado y de larga data, comprender la codependencia como una adicción y reconocer las propias tendencias es el primer paso en el camino hacia la recuperación.

Identificando Tendencias y Características Comunes de la Codependencia

Las preguntas planteadas en el cuestionario de autoevaluación anterior apuntan a tendencias y características comunes de la codependencia.

Por ejemplo, ¿sientes que tienes que ocultar tus sentimientos? Una de las características distintivas de la codependencia es la supresión de los sentimientos y la desconexión general de tu experiencia interior, es decir, lo que estás pensando, sintiendo, queriendo o considerando el autocuidado como tu principal prioridad. Estás inconscientemente impulsado a encubrir o desconectarte de tus sentimientos y eres completamente inconsciente de perderte a ti mismo en el proceso. Esto a menudo se manifiesta mediante una discrepancia entre cómo aparece una persona por fuera versus lo que está sucediendo internamente.

Por ejemplo, cuando señalaba la disparidad entre "lo que veo por fuera y lo que está pasando internamente," mi cliente quedó inicialmente sorprendida pero intentó dar cuenta de la discrepancia: "Mis padres nunca supieron ni les importó lo que sentía, por eso me desconecté. Dejé de sentir mis sentimientos hace mucho tiempo. Me enorgullezco de mi capacidad de esconderme detrás de una apariencia fría y controlada." Cuando estaba hablando de tener que comunicarse con su esposo adicto, las lágrimas brotaban de su cara mientras permanecía inexpresiva. Parecía como si no quisiera saber que estaba llorando pero no podía evitarlo.

En otro ejemplo de caso, una paciente que luchaba por terminar una relación con un novio, frecuentemente recaía en el "recuerdo eufórico," centrando su atención en "lo bien que estábamos juntos" y "lo grandioso que era él como persona." A pesar de sentirse a menudo criticada o culpada por él, permanecía ciega a la falta de intimidad que plagaba su relación y era incapaz de controlar su impulso de contactarlo. No podía ver que cuanto más tiempo permanecía en la relación, peor se sentía consigo misma.

A medida que el proceso de su terapia tomó forma, se volvió más consciente de estar impulsada por un profundo sentido de inutilidad arraigado y sentirse indigna de amor. Estaba comenzando a comprender que, para romper el ciclo de terminar sintiéndose abandonada, rechazada y sin esperanza, debía aprender y practicar principios de autocuidado, de modo que algún día pudiera depender de sí misma para obtener nutrición y orientación.

¿Cómo rompe el ciclo el codependiente?

Si es consciente de ellas en absoluto, las propias necesidades, deseos y sentimientos del codependiente están muy abajo en su lista de prioridades y consideraciones. Se sigue entonces que la recuperación es un proceso de repriorización: aprender a considerar las propias necesidades, deseos y sentimientos primero, antes de decidir un curso de acción. "¿Qué estoy necesitando, queriendo y sintiendo?"

La forma en que el codependiente opera en las relaciones cambia a considerar sus propias necesidades, deseos y sentimientos tanto como, si no más que, los de la otra persona. Se produce un cambio de siempre centrarse en la otra persona a una conciencia de "¿Qué estoy obteniendo de esta relación?" y actuar en función de los propios intereses. En efecto, el codependiente desarrolla una relación consigo mismo.

Debe producirse un cambio en la fuente del bienestar que ocurre fuera de uno mismo, a depender de uno mismo como fuente de nutrición y crear bienestar desde adentro. Aprovechar el poder interior, el yo como santuario y refugio interior, puede verse como componentes espirituales de la recuperación. Uno descubre la abundante fuente de recursos que residen en el interior: una voz de sabiduría y verdad, donde hay propósito y potencial y una agencia de toma de decisiones.

El cambio y la transformación, y el proceso de repriorización comienzan con la autoconciencia. Ser consciente durante el curso de la vida cotidiana significa ser más autoconsciente y consciente en general más del tiempo. En otras palabras, la atención plena puede pensarse como un estado tanto de distanciamiento como de conexión. Jon Kabat-Zinn describió la atención plena como "no definirse por el contenido del pensamiento o la reactividad emocional," y como "una atención abierta o receptiva y conciencia de lo que está sucediendo, tanto interna como externamente en cualquier momento dado."

Cuando uno es consciente, la separación entre el yo y el otro está más claramente definida. El enfoque está en la interacción que se desarrolla en el aquí y ahora. Cuando se es consciente, uno puede estar más presente y ser capaz de representarse a sí mismo, expresar sus propias necesidades, deseos y sentimientos. La autoconciencia es el precursor de asumir la responsabilidad de cuidarse y proveerse a uno mismo.

La relación más importante...

En un breve pasaje de su libro *Comer, Rezar, Amar*, Elizabeth Gilbert describe un momento de realización sobre su relación consigo misma:

"Estoy aquí. Te amo. No me importa si necesitas quedarte despierto toda la noche, yo me quedaré contigo... No hay nada que puedas hacer jamás para perder mi amor. Te protegeré hasta que mueras y después de tu muerte, todavía te protegeré. Soy más fuerte que la Depresión y soy más valiente que la Soledad y nada me agotará jamás."

Este pasaje muestra que en las profundidades de la soledad y la desesperación hay empoderamiento personal. A pesar de un historial de relaciones que no logran proporcionar una nutrición emocional adecuada y un patrón profundamente arraigado de usar las relaciones para compensar lo que falta; la autoconciencia junto con la comprensión de algunos principios básicos de construcción de relaciones son suficientes para superar todos los obstáculos.

Si bien podemos abrazar el adagio "La calidad de las relaciones de uno es la calidad de la vida de uno," no queremos perder de vista la relación más importante: tu relación contigo mismo.

Daniel A. Linder, MFT, es un Terapeuta Matrimonial y Familiar licenciado en práctica privada en el área de la Bahía de San Francisco.