

CODEPENDENCIA Y SUS IMPLICACIONES EN LA SEXUALIDAD

Mtra. Yazmin E. González Gaxiola
Sexualidad Integral

Qué es la codependencia?

Podría dar algunas definiciones estructuradas teóricamente sobre lo que es codependencia, mas aun, para bien de entendernos mejor, la codependencia la planteamos como aquellas conductas y comportamientos que nos hacen daño y que no podemos tener el control sobre ellas; por ejemplo, las drogas nos pueden hacer daño o no, nos pueden hacer sentir mejor, sin embargo, en el momento que se empieza a depender de ellas para sentirse mejor, que se pierde la voluntad sobre el decidir si las consumo o no, se considera que estas son una adicción.

En ese sentido se dice que una persona es Codependiente, cuando no es feliz o incluso, llega a vivir de manera constante de forma infeliz en una relación de pareja o cualquier otra y no se siente con la voluntad de poder cambiar esa relación y/o no puede dejar esta relación.

Una confusión tan común como humana es aquella en donde relacionamos el amar con el necesitar, cuando en realidad es una codependencia: amamos porque necesitamos o necesitamos porque amamos? Los expertos en el tema, consideran que en el amor sano, no se tendría que depender, y más aún, no se tendría que sufrir y que, aun cuando se pueda decidir no estar con el otro, el amor no tendría porqué estar en juego. Sin embargo, este es el argumento que el codependiente utiliza “no puedo dejarlo porque lo amo”. Depender de la pareja es una de las adicciones más comunes que existen en nuestra sociedad.

Ser una persona codependiente no significa que se nace así, es un comportamiento que se aprende, generalmente de uno de los padres, y en muchos de los casos, está relacionado con alguna adicción de algunos de los progenitores. De hecho, las personas Codependientes, tienden a desarrollar cualquier tipo de adicción. Es por eso, que una vez que se es consciente de esta tendencia, la persona podría aprender a manejar las mismas de una manera responsable.

Cuáles son los comportamientos de un Codependiente?

Son muchas las características de un codependiente, pero existen algunas que se relacionan y pueden percibirse de forma más clara en la relación de pareja. Es importante decir, que la codependencia se desarrolla tanto en el hombre como en la mujer. Algunas características son:

- Se siente salvador: suelen elegir parejas que consideran que por alguna razón habría que salvar, rescatar; consideran que con ellos será diferente, que si no son felices, entonces su labor será hacerlo feliz.

- Se siente víctima: se va empequeñeciendo en la relación, y va estableciendo una relación de amor-miedo, en donde llega un momento que pierde el poder y el control sobre sí misma. Cree que la pareja “le hace” sin asumir que permite que le hagan.
- Cree que con su amor cambiará a la pareja: y que en algún momento la vida o el otro, se dará cuenta de su sacrificio y la o lo valorará. Que se dará cuenta que en verdad lo ama y que entonces empezarán a ser felices.
- Piensa primero en satisfacer las necesidades de la pareja que en las de sí mismo: deja de escucharse para escuchar al otro y de pronto, se convierte en lo que la pareja dice que es.
- Cree en el sacrificio como una forma de amar: se olvida de sí mismo para vivir y llenar las necesidades de su pareja, ya que de esta manera cree que la pareja lo amará.
- Deja de ser la persona que es para convertirse en lo que el otro quiere o espera que sea: por ejemplo, si la pareja le dice que tiene sobrepeso (aunque no sea así), se pondrá a dieta para adelgazar, o si le dice que cierta amistad no le conviene, y deja a esa amistad, etc., entonces lo hará feliz, y lo cree y lo hace, no hay tal resultado, ya que el otro seguirá siendo infeliz.
- A esto comúnmente se le llama manipulación, lo cual está muy presente en este tipo de relación.
- No sabe poner límites: es capaz de permitir muchas cosas que vayan en contra de su dignidad antes de poner un límite.

Por supuesto que existen más comportamientos que se manifiestan en esta relación de codependencia, y si alguien se identifica con por lo menos tres de estos, habría que revisarse terapéuticamente.

Como afecta la Sexualidad?

El problema en la sexualidad se hace más grave, cuando la persona codependiente se relaciona con otro tipo de personalidad, misma que llamaremos, *personas con carácter un poco difícil*, (con quien es muy común que establezca relaciones). Estas últimas, justamente son personas con las que la convivencia se convierte en un vaivén o por decirlo de otra manera, es como vivir en la montaña rusa: se puede estar por momento o días por arriba, tocando los linderos de la gloria o por el contrario, se pueden tener días en donde se toque el fondo del infierno.

Eso significa muchas cosas, entre ellas, que el codependiente puede estar en una relación en la que es tratado en ocasiones muy bien o en ocasiones muy mal. Y entonces, el cuerpo empieza a registrar esta información de manera más consciente que la mente y las emociones. Existen algunas teorías, que hablan de que el cuerpo tiene su propia memoria, misma que procesa de manera y ritmo diferente que el pensamiento y las emociones. Es por eso que es tan importante la congruencia en nuestras vidas, y cuando lo contrario a esta aparece, y vivimos pensando algo diferente a lo que sentimos y hacemos, es el cuerpo el que empieza a manifestarse, a enfermarse, o como los psicólogos lo llamamos: a somatizar.

Ahora bien, en el aspecto sexual se empieza a manifestar este estado de incongruencia y específicamente es en el comportamiento sexual, es con la falta de apetito sexual del codependiente como el cuerpo habla. Generalmente se inicia con dejar de besar apasionadamente, y estos son sustituidos por los famosos besitos de “piquito”. Y esto es muy claro, la boca es el medio por el que podemos expresarnos más ampliamente, y cuando no lo hace, empieza a contracturarse.

Sucede que de una u otra forma, las personas más sensibles de la relación, que suelen ser los Codependientes, funcionan sexualmente en correlación con lo que piensan, sienten y actúan, por decirlo en palabras más sexuales, tienen conectado el pensamiento, con los sentimientos y las emociones con la manera de responder corporalmente (y genitalmente). Y entonces, si se sienten mal tratados, a nivel de pensamiento puede haber una justificación, con pensamientos como “es que es el amor de mi vida”, o “pobrecito, seguro venia cansado, por eso me gritó” y cosas así; a nivel emocional, también justifican estos comportamientos, argumentando que “lo aman”, y que en realidad si son amados (cosa que puede ser cierta), pero el tercer nivel, el del cuerpo, que es el más sabio de los tres, no justifica, y entonces empieza a reaccionar, de manera inconsciente y deja de sentir (para no sentir dolor), hasta que llega un momento en que el cuerpo se cierra y deja de desear tener sexo con alguien de quien se siente agredido constantemente o no tratado bien.

Curiosamente, la falta de apetito sexual, suele ser selectiva, es decir, solo aparece ese deseo sexual inhibido ante una sola persona: la pareja.

Alternativas De Recuperación:

El trabajo terapéutico, implica trabajar en dos líneas paralelas con el paciente codependiente: un trabajo psicológico y el otro sexológico.

En el psicológico, significa abordar y sanar la historia con la madre y el padre, recibiendo y agradeciendo cada una de las monedas que ellos pudieron dar; trabajar en aprender a hacerse responsable para dejar de ser víctimas; entender que tanto la neurosis como la codependencia no son comportamientos sanos; que ser infeliz o pagar el amor con un precio muy caro no es “lo normal”. Trabajar en volver a recuperar su vida, a ponerse en el centro de su vida, a recordar que también es importante, que lo que ella o él siente, piensa y desea es tan importantes como lo que piensa, siente y desea su pareja. Se trabaja en aprender a poner límites, a no hacer lo que no quiera hacer, a aprender a decir no, sin sentirse culpable. Por cierto, también se trabaja en cambiar la culpa por responsabilidad. A dejar de creer que el otro la hace feliz y si a entender que la felicidad es un estado generado desde el interior... aprender a soltar... a ser libre.

En el aspecto sexual, se trabaja para ayudarlo a desbloquear su cuerpo, a confiar en el otro, ya que esto es entendible, si comprendemos que en el encuentro sexual es necesario confiar en el otro (por lo menos). Es un proceso que se hace a la par, y tan importante es el proceso psicológico como el sexual, ya que sin el trabajo psicológico y si las

circunstancias de la pareja siguen siendo las mismas, por más que el cuerpo se desbloquee, el problema será recurrente, porque el cuerpo tiende a protegerse; y si solo trabajamos lo psicológico, probablemente el proceso de recuperación será más largo.