

# Codependencia: Un Guión de Vida Transgeneracional

Gloria Noriega Gayol

## Resumen

**En la Ciudad de México, fue llevado a cabo un estudio epidemiológico con una muestra de 830 mujeres basado en la teoría del análisis transaccional. La Codependencia es presentada en este estudio como un trastorno en el área de las relaciones interpersonales y específicamente en la situación familiar bien documentada en la cual uno o varios miembros de la familia son adictos al alcohol y/o a las drogas. En esta investigación, se presenta el guión de codependencia como un ejemplo de un guión (individual, familiar, de género y cultural) que puede ser transmitido de una generación a otra (Noriega, 2002).**

---

Los guiones de vida pueden ser transmitidos de una generación a la siguiente. Ejemplos de esta genealogía familiar pueden verse claramente en la literatura de los hijos adultos de alcohólicos (ACOAs) (Kritsberg, 1985). Los miembros de una familia en la cual uno o más miembros son alcohólicos siguen ciertos mandatos como reglas no verbales tales como: “No hables”, “No confíes” y “No sientas” (Black, 1981). También puede ser que jueguen ciertos roles rígidos dentro de la familia (Wegscheider-Cruse, 1981).

Desde la perspectiva de la terapia familiar, la codependencia, al igual que el alcoholismo, es un problema que corre en las familias. Esta transmisión generacional del guión frecuentemente sucede con uno de los hijos en la familia que se vuelve alcohólico y con otro un codependiente que se casa con un

alcohólico o adicto a drogas (Brown, 1996).

Hace algunos años, Berne (1972/1974) explicó como los guiones pueden ser transmitidos de abuelos y padres a sus hijos. James (1984) revisó los conceptos de Berne en referencia a la influencia del guión de los abuelos y presentó observaciones adicionales en el proceso multigeneracional de la familia y la sustitución de los abuelos con las parejas maritales. Más recientemente, Ancelin Shützenberger (1993/1998), desde una perspectiva psicoanalítica y psicodramática trazó las raíces de la transmisión del guión desde Freud, Dolto, Abraham, Jung, Boszormenyi-Nagy y Moreno. Ancelin Shützenberger describió como Moreno “promovió la compleja cuestión de la transmisión generacional de conflictos no resueltos de odio, venganza, secretos, de lo que *no se habla*, así como de muertes prematuras y elección de profesión” (p. 7). Ella hizo referencia a Berne diciendo “El individuo está sujeto a mandatos tanto de expectativas externas como de obligaciones internalizadas...El padre – madre o padre - en nosotros” (p. 29). Sin embargo, en lo que ella llama su “genealogía del autor” (antecedentes), Ancelin Shützenberger nunca menciona la teoría de Berne acerca de la transmisión del guión. De manera parecida en Alemania, Hellinger (2000/2001) desarrolló la terapia de constelaciones familiares, un método para tratar asuntos transgeneracionales no resueltos, sin embargo, únicamente menciona brevemente la influencia de Berne en su trabajo.

Uno de mis objetivos en el estudio que aquí se describe es resaltar las ideas del guión de Eric Berne (1972/1974), quien al principio de los años setenta

hizo una contribución teórica original y útil que ahora ha pasado a ser parte del dominio general en psicología y psicoterapia. El concurrente desarrollo del concepto de transmisión transgeneracional por otros autores puede ser una coincidencia, un fenómeno de sincronidad, o un ejemplo de otro concepto del análisis transaccional apropiado por otras escuelas.

Mi interés en este tema proviene de mi práctica clínica de hace algunos años cuando observé a clientes que inconscientemente estaban volviendo a actuar – ya fuera de manera positiva o negativa, en una relación íntima o en el trabajo – el guión de vida de alguno de sus abuelos.

El concepto de codependencia fue seleccionado para este estudio porque representa un ejemplo de la transmisión de guión en la mujeres de una generación a la siguiente. La codependencia ha sido utilizada para describir el problema psicológico experimentado por personas que viven con un alcoholíco, sin embargo éste estudio, así como otros más realizados recientemente, explican la codependencia como un problema multidimensional asociado también con otras experiencias estresantes (Fuller & Warner, 2000; Gotham & Sher, 1996; Meyer & Russel, 1998).

El concepto de codependencia también ha sido estudiado desde la perspectiva del análisis transaccional. Shaeffer (1987), sin utilizar el término “codependencia” explicó la diferencia entre amor y amor adictivo utilizando el concepto de juegos de poder. Weiss y Weiss (1989) presentaron la aportación de un tratamiento sistemático para la codependencia basado en el diagnóstico de disfunciones en el desarrollo del Niño interior. Chang (1996) describió las consecuencias del abuso emocional en mujeres, incluyendo síntomas similares a los que se describen en la

literatura de codependencia. El resultado del presente estudio muestra una fuerte asociación entre codependencia y violencia doméstica (abuso físico, abuso emocional y abuso sexual). Es importante también subrayar que el abuso emocional se encuentra siempre presente cuando ocurre abuso físico o sexual.

La codependencia ha sido estudiada desde las siguientes perspectivas teóricas:

1. *Como un trastorno de la personalidad*: Propuesto por Cermak (1986) para incluir en el *Manual de Diagnóstico y Estadística de Trastornos Mentales* (DSM-III-R) (American Psychiatric Association, 1993). Dicha propuesta no fue aceptada por el comité de la APA debido a la falta de validación de los estudios empíricos que se presentaron (Cieply, 1995; Millar, 1994; Zetterling, 1999).

2. *Como un determinado grupo de rasgos de personalidad en común desarrollados por los hijos adultos de alcoholícos (ACOAs)*: Esta propuesta se encontraba basada en las observaciones clínicas de terapeutas familiares (Black, 1981; Kritisberg, 1985; Wegscheider-Cruse, 1981; Woititz, 1983/1998). Sin embargo estudios subsecuentes no validaron ésta hipótesis (Brown, 1996; Havey, Boswell & Romans, 1995).

3. *Como un patrón de relación disfuncional basado en conductas específicas* (Lyon & Greenberg, 1991; Spann & Fisher, 1990; Williams, Bisel & Sullivan, 1991). A través de diversos estudios Wright y Wright (1990, 1991, 1992, 1995, 1999) validaron esta idea considerando la codependencia como similar al amor adictivo (Norwood, 1985). Wright y Wright (1995, 1999) describieron dos tipos de codependencia: Endógena y exógena. La primera se refiere a la vulnerabilidad en algunas personas, con una historia familiar de alcoholismo, para desarrollar codependencia a través de

involucrarse con una pareja que abusa del consumo de alcohol. La segunda se refiere a una reacción continua desarrollada por personas que se enfrentan con una pareja alcohólica hayan o no tenido antecedentes de alcoholismo en su familia de origen.

Mi estudio se basó en la tercera de estas perspectivas utilizando la teoría de guiones del análisis transaccional para explicar el desarrollo de dichos patrones de relación.

Ha habido considerable controversia cercando el concepto de codependencia por dos razones principales: (1) la falta de una definición en común de la codependencia debido a diferentes perspectivas teóricas y (2) una reacción feminista de algunos que ven a la codependencia como una etiqueta impuesta en las mujeres dentro de una sociedad de orientación masculina. Sin embargo, tanto por dichos problemas y críticas y para discutir a favor del concepto, un número de investigadores y académicos continúan investigando a la codependencia como una manera de denunciar un frecuente problema de salud que afecta a las mujeres en nuestra sociedad, un problema con frecuencia visto como “natural” a veces hasta por las mismas mujeres.

La Codependencia fue definida para este estudio de la siguiente manera: “Un problema de relación dependiente de la pareja, caracterizado por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal, donde la mujer se encuentra enfocada en atender las necesidades de su pareja y de otras personas, sin tomar en cuenta las propias. Se encuentra asociada con: Un mecanismo de negación, un desarrollo incompleto de la identidad, represión emocional y una orientación rescatadora hacia los demás.” (Noriega, 2002, p. 120). Este estudio muestra la asociación entre la codependencia y los siguientes

factores de estrés: (1) pérdidas afectivas tempranas (representadas por muerte, negligencia, separación o divorcio, abandono de los padres, y/o enfermedad crónica físico o mental de un familiar cercano, todo antes de los 12 años de edad); (2) violencia doméstica en la familia de origen (abuso físico, sexual o emocional); (3) una historia familiar de alcoholismo (en abuelos, padres y hermanos); (4) una pareja con problemas por alcoholismo; (5) una pareja abusiva (violencia física, sexual o emocional); y conducta femenina de sumisión con la pareja.

Desde la perspectiva del análisis transaccional la codependencia puede ser vista como un guión de vida. Se presenta con mayor frecuencia en las mujeres, se introyecta en su personalidad (estados del yo) y también se encuentra insertada en la cultura como un síndrome de pasividad (shiff et al., 1975). Se manifiesta como una conducta sumisa y se encuentra enfocada de manera inconsciente en tratar de cubrir sus necesidades de pérdidas afectivas tempranas. Este guión refuerza una simbiosis no resuelta evitando el desarrollo de la propia identidad de la mujer. Se presenta como un juego de rescatador hacia otros mientras que se mantiene una represión emocional. Este guión se demuestra siguiendo las “conductas pasivas” (pasivas porque evitan la resolución del problema de codependencia): No hacer nada (mecanismo de negación), sobreadaptación (juego de rescatador), agitación (represión emocional) e incapacidad o violencia (interna a través de trastornos psicosomáticos o externa no estableciendo límites sobre la conducta abusiva de otros).

La comunicación inconsciente juega un rol clave en la transmisión del guión de codependencia de una generación a la siguiente. Una manera como la transmisión ocurre es por medio de las transacciones de transferencia, como en

la codependencia endógena cuando una mujer se involucra con una pareja que es abusivo y/o tiene problemas con el alcohol y/o presenta algún otro serio problema psicológico. En dichas circunstancias, la mujer vuelve a jugar la situación original vivida en su familia de niña con uno o ambos padres. Otra manera como se efectúa la transmisión por medio de la identificación proyectiva, situación frecuente en la codependencia exógena cuando la mujer “toma para ella” las experiencias emocionales de su pareja como si fueran propias.

Siguiendo la teoría de Berne, Steiner (1974/1982) desarrolló el concepto de guiones de género. La codependencia manifestada como una conducta sumisa en la relación es tanto cultural como un guión de género para las mujeres. La cultura mexicana se encuentra profundamente afectada por guiones de género. El guión que ha dominado en el hombre es “machismo” – un culto a la virilidad cuyos principales atributos son una exagerada agresividad e intransigencia entre los hombres así como una actitud sexual arrogante hacia las mujeres. Para las mujeres, el guión involucra un culto a la superioridad espiritual femenina sobre los hombres, alineada con la sumisión, con un valor femenino reconocido en función de su sufrimiento.

En el congreso de 2003 ITAA/ALAT/IMAT en Oaxaca, los asistentes escuchamos a Marina Castañeda (2002) hablar sobre machismo en la cultura mexicana – un problema que también existe en otros países. Desde una perspectiva cultural yo veo el machismo y la codependencia como dos lados de una misma moneda, en otras palabras, involucrando una simbiosis social en la cual un rol es complementario del otro. La codependencia es uno de los problemas relacionados con asuntos de género que afectan la salud mental de las mujeres

como resultado de una falta de equidad en el poder dentro de las relaciones con el sexo opuesto.

### **El Guión de Codependencia**

Es importante realizar una distinción nosológico entre el trastorno de personalidad dependiente como se define en el *Manual de Diagnóstico y Estadística de los Trastornos Mentales (DSM-IV)* (American Psychiatric Association, 1994) y la codependencia dado que parecieran involucrar problemas similares. El primero se refiere a una persona que siempre se recarga en alguien más debido a su falta de seguridad. La codependencia es justo lo opuesto, la persona se comporta de manera super responsable y trabaja duro haciendo muchas cosas para varias personas, es alguien que siempre trata de ser útil y organizar o controlar la vida de otros a su alrededor. Las codependientes son con frecuencia la hija mayor, la que toma el control de la familia. Dicha persona generalmente invierte los roles con sus padres infantiles o necesitados como una manera de controlar situaciones de crisis en la familia, descontándose a sí misma (Whitfield, 1991), mientras que desarrolla una simbiosis de segundo orden (Shiff et al., 1975). El síndrome de pasividad descrito por Shiff et al puede observarse con claridad en las relaciones codependientes. Las conductas pasivas - tales como no hacer nada, sobreadaptación, incapacidad o violencia; así como los cuatro niveles de descuento para resolver problemas (existencia, significado, posibilidad de cambio y habilidades personales) – se encuentran usualmente presentes en las relaciones codependientes. Es por eso que la codependencia ha sido comparada con el trastorno de personalidad pasivo-agresivo o dependiente – porque la pasividad toma el lugar de la simbiosis no resuelta, lista

para ser reactivada en relaciones de la vida actual.

La codependencia es una combinación de cuatro tipos de guiones: Individual, familiar, de género y cultural. Los mensajes del guión son transmitidos por medio de comunicación inconsciente entre los estados del yo de los miembros de una familia de una generación a la siguiente; esto ocurre desde el P<sub>1</sub> de la madre o padre al P<sub>1</sub> de el hijo(a). De esta manera, la transmisión de los mensajes del guión puede correr a través de varias generaciones – desde los abuelos, bisabuelos, tatarabuelos – hacia los hijos, nietos, bisnietos y más allá.

### **Transmisión del Guión de Vida a través de Generaciones**

En *Principios de Tratamiento de Grupo*, Berne (1966) definió el guión como “un plan de vida inconsciente” (p. 228). Más adelante, en *¿Qué dice usted después de decir hola?* (Berne, 1972/1974), él dio una definición más extensa: “[Un guión es] un plan de vida basado en una decisión tomada en la infancia, reforzada por los padres, justificada por eventos subsecuentes, que culmina en una alternativa elegida” (p. 488). En el mismo libro Berne (p. 83) explicó el proceso para la transmisión del guión y sugirió formular a los pacientes la siguiente pregunta con la finalidad de obtener información acerca de las influencias ancestrales de su guión: ¿Qué clase de vida vivían tus abuelos? Él sostenía que los pacientes usualmente dan tres tipos de respuestas a dicha pregunta: orgullo ancestral, idealización y rivalidad.

James (1984) amplió las explicaciones de Berne e hizo algunas contribuciones a la teoría. Él menciona que dichas respuestas son las maneras para la gente de seguir las huellas de sus abuelos: “Así como los niños utilizan a sus padres como modelos, también se

identifican y utilizan a sus abuelos como modelos” (p.22).

1. *Orgullo ancestral*: Los nietos se sienten orgullosos de la vida de sus abuelos. Al mismo tiempo que hablan de las hazañas de sus ancestros, los nietos imaginan compartir similares características de personalidad.

2. *Idealización*: Frecuentemente los nietos idealizan a un abuelo porque fue más tierno y sensible que sus propios padres. James (1984) escribió, “Para algunas personas la relación con un abuelo fue tan importante que inconscientemente buscan una pareja con características similares a las del abuelo favorecido y tratan de replicar esta relación en su matrimonio” (p. 25).

3. *Rivalidad*: Esto puede ocurrir cuando un nieto compite con uno de sus padres, haciendo de menos el valor de su padre o madre a través de compararlo con un abuelo idealizado.

Berne (1972/1974) describió también cuatro maneras básicas como los guiones pasan de los abuelos a las generaciones subsecuentes: (1) De manera indiferenciada, (2) ligados por un mismo mandato, (3) cuando los guiones alternan entre los sexos, y (4) cuando los guiones se brincan generaciones.

1. El guión se pasa de manera indiferenciada cuando los abuelos tratan a sus nietos de la misma manera y cada uno recibe mensajes similares. Puede ser la abuela diciendo a todas sus hijas, “Ten cuidado con los hombres, todos son iguales,” algo que ella decidió basada en su experiencia con un marido infiel. Al mismo tiempo, ella puede estar diciendo a sus hijos, “Ten cuidado, no le des a una mujer ni todo tu amor ni todo tu dinero”. Cuando estos hijos se convierten en adultos repiten los mismos mensajes a sus hijos, criando así desconfianza entre los sexos y conflictos potenciales en las relaciones de pareja entre sus descendientes.

2. Los guiones pueden estar ligados por el mismo mandato y pasados de una generación a otra. Esto puede suceder cuando los hijos son tratados de diferente manera basada en alguna característica específica. Un ejemplo podría ser padres con bajos ingresos, que habilitan un mandato “No Pienses” en sus hijas, restringiendo solo para los hombres las oportunidades de una educación profesional.

3. Algunas veces los guiones alternan entre los sexos. Un ejemplo fue el de una paciente que se sintió muy enojada después de que murió su hermana. Analizando su guión, ella recordó haber escuchado que su abuela paterna se suicidó. A través de la terapia ella se dio cuenta que su padre, un alcohólico, siempre había estado deprimido y mostraba una falta de interés por la vida. Preguntándole a su madre, la paciente descubrió que su hermana murió de una sobredosis de las píldoras antidepresivas de su padre.

4. En otros momentos, los guiones saltan generaciones. Por ejemplo, la abuela de Juana siempre dijo que era viuda. Juana vino a terapia sintiéndose confusa porque su madre enérgicamente la rechazó al saber que se encontraba embarazada. El novio de Juana era un hombre casado. Tratando de rescatar a Juana la abuela, llena de vergüenza, finalmente reveló su secreto familiar de por vida: Ella nunca se casó y la madre de Juana fue rechazada por su padre, quien era un hombre casado. Inconscientemente, Juana estaba expresando el secreto familiar repitiendo el guión de su abuela.

Transmisión de los mecanismos del guión

Berne (1972/1974) escribió, “La parte más intrincada del análisis de guiones en la práctica clínica es el rastrear hacia atrás la influencia de los abuelos” (p. 318). Como sucede con otros guiones de vida, el guión de codependencia

puede ser transmitido a generaciones subsecuentes. Esto ocurre a través de algunos mecanismos específicos basados en un proceso de comunicación inconsciente.

Novellino (1990), citando a Malan, describe la comunicación inconsciente como “un episodio aparentemente irrelevante que se presenta de manera paralela con otra situación significativa que el paciente quiere expresar sin darse cuenta” (p. 171). Novellino dice que en el tratamiento estos mensajes ocultos pueden ser decodificados por el paciente con la ayuda de la interpretación que le ofrezca el psicoterapeuta.

La comunicación inconsciente también ocurre en familias. En la vida diaria, de manera verbal y no verbal, los padres envían mensajes a sus hijos que se presentan de manera paralela con otras situaciones significativas de su propia historia y experiencia, frecuentemente relacionada con asuntos de guiones familiares. Estos mensajes ocultos usualmente aparecen en la vida adulta de los hijos como conductas repetitivas o patrones de relación que pueden ser difíciles de comprender. Estos mensajes también pueden ser decodificados durante un proceso de terapia.

Tomando como base mi experiencia clínica y la presente investigación, sugiero cuatro principales mecanismos para comprender la transmisión inconsciente del guión de una generación a otra: Transacciones ulteriores, juegos psicológicos, psicodinámicas de transferencia, e identificación proyectiva. El análisis de estos mecanismos dentro de la relación paciente-terapeuta puede ser de utilidad para decodificar los mensajes ocultos y romper la cadena generacional, evitando así la transmisión del mismo guión a la próxima generación.

1. *Transacciones ulteriores*: De acuerdo con Berne (1961), las

transacciones posteriores ocurren en dos niveles simultáneos: El social y el psicológico. La tercera regla de comunicación dice que la conducta derivada de una transacción posterior es determinada en el nivel psicológico y no en el social. A través de estas transacciones, los mensajes del guión pasan inconscientemente de los padres a sus hijos, siendo los últimos los que terminan por actuar el mensaje psicológico oculto. En las familias alcohólicas es común encontrar a uno de los hijos adoptando un rol de rescatador como manera de responder a las necesidades calladas de sus padres.

Otro ejemplo de transmisión inconsciente del guión es la que involucra situaciones vergonzosas en las vidas de previas generaciones que usualmente se mantienen como secretos. Estos secretos familiares comúnmente se transmiten de manera no verbal a través de transacciones posteriores – tono de voz, gestos, actitudes y expresiones faciales – aunque algunas veces son transmitidos por medio de palabras o silencios con la intención de aprobar o desaprobar alguna conducta específica.

Bradshaw (1995) afirma que las familias se encuentran tan enfermas como sus secretos. Los secretos familiares se refieren a “un conocimiento desconocido,” algo que la gente sabe sin conciencia de que lo sabe porque se encuentra enganchado en emociones no resueltas codificadas en la comunicación familiar a través de transacciones posteriores. El código familiar determina el rango de méritos, ventajas, obligaciones, deudas, culpas, resentimientos y responsabilidades como reacciones aprendidas enraizadas en la historia familiar. La manera de expresar este “conocimiento” es por medio de actuar la conducta del guión familiar, como en el caso de familias con varias generaciones de chicas solteras adolescentes que se embarazan.

Los guiones por género que muestran la manera de pensar, sentir y actuar – tales como el “machismo” y la codependencia – se encuentran también codificados en el guión cultural. Ancelin Schützenberger (1993/1998) hace un llamado a Margaret Mead diciendo, “Las cosas básicas en cualquier cultura y familia van sin decirse. Las cosas más importantes son tomadas por un hecho, nunca claramente declaradas, dejándote adivinarlas a través de maneras de vida, indirectas, o comunicación no verbal” (p. 18).

2. *Juegos psicológicos*: Berne (1966) definió un juego como “una serie de transacciones posteriores con un enganche que lleva a un bien definido pago final” (p. 364). Ancelin Schützenberger (1993/1988) afirma que “todos los eventos psicológicos relacionales se encuentran motivados por la doble estructura sobre la cual se encuentran contruidos: La estructura conductual manifiesta y la estructura de obligación oculta” (p. 27). Esto es exactamente a lo que se refieren los juegos en el análisis transaccional. Los juegos psicológicos contienen mensajes ocultos, un deseo inconsciente de comprender o dar significado a un asunto no resuelto del pasado, aunque la intención de la transacción social aparezca como algo diferente.

Para el individuo codependiente, el juego típico es “Yo solo trato de ayudarte.” Este juego sirve como una manera de continuar repitiendo la conducta del guión de Rescatador que se utiliza para evitar sentimientos de culpa relacionados con la “obligación” de ser la persona responsable en una situación caótica. Como en todo juego, los roles eventualmente cambian de tal manera que la persona codependiente también juega Perseguidor por un rato y generalmente termina como Víctima, al mismo tiempo que alterna estos roles con su pareja.

3. *Psicodinámicas de transferencia*: En *Análisis Transaccional en Psicoterapia*, Berne (1961) afirma “los guiones pertenecen al dominio del fenómeno de transferencia” (p. 116). Moiso (1985) definió una relación de transferencia como “una relación en que el paciente, a manera de volver a experimentar las primitivas relaciones padre-niño o relaciones objetales proyecta en el terapeuta sus propios Estados del Yo Padre” (p. 194).

La transferencia no se restringe a las relaciones psicoterapéuticas, también ocurre en otras relaciones cercanas en las que las ataduras emocionales son fuertes, tal como en una relación de pareja. La relación de transferencia contiene el tono emocional de la relación psicodinámica original experimentada con los padres en la infancia. De ésta manera, a través de una serie de relaciones transferenciales, las historias familiares se repiten de una generación a otra.

4. *Identificación proyectiva*: La identificación proyectiva es un mecanismo de defensa descrito por Melanie Klein (1957/1994). Laplanche y Pontalis (1968/1987) lo definieron como un mecanismo traducido por fantasías en que la persona introduce su ser, totalmente o en parte, en un objeto (otra persona) con el propósito de dañar, poseer o controlar (p.189). A través de este proceso, una persona proyecta en otra persona sus sentimientos ya sea inaceptables, o bien desagradables, provocando así en el otro una experiencia de aquellos mismos sentimientos. Como resultado, el primero puede culpar o devaluar al segundo.

Este mecanismo ocurre con frecuencia en las relaciones codependientes sin la conciencia de los participantes. Funciona de manera similar a la transmisión de ciertos virus, como algunas enfermedades venéreas, donde el portador no muestra los

síntomas y la pareja únicamente los manifiesta después de haberse infectado.

Clarkson (1993), citando a Hinshelwood, describió la identificación proyectiva como “un evento clínico complejo de tipo interpersonal: Una persona desconoce sus sentimientos y manipula a otro induciéndolo a que los experimente” (p. 180).

Con base en el resultado de las transacciones ulteriores, Conway y Clarkson (1987) discutieron la importancia del nivel psicológico en las comunicaciones, sugiriendo que los mensajes ulteriores pueden tener la fuerza de inducciones hipnóticas cuando el Adulto de la persona se encuentra retirado. Un ejemplo de este proceso son las mujeres que de manera repetitiva seleccionan parejas que después de un tiempo cambian su conducta amorosa y empiezan a rechazarlas, justo como el padre de la mujer lo hizo en el pasado. Otro ejemplo es una mujer que una y otra vez inicia una relación con un hombre que eventualmente se convierte en una pareja problemática.

Schore (1994, p. 465) utilizó el trabajo de Melanie Klein para explicar la importancia de comprender la identificación proyectiva en la psicoterapia con individuos que presentan trastornos en el desarrollo. Describe este mecanismo como un proceso interactivo en la relación madre-hijo dónde la información inconsciente de la madre es proyectada en sus hijos.

La identificación proyectiva parece ser la principal manera en que los guiones son transmitidos de padres a hijos, este mecanismo también se encuentra involucrado en todos los otros mecanismos descritos con anterioridad: Transacciones ulteriores, juegos y relaciones transferenciales. Funciona como un vehículo de transmitir sentimientos reprimidos a



través de varias generaciones, especialmente sentimientos relacionados con una historia de abuso, negligencia o abandono en la familia. Este proceso con frecuencia involucra sentimientos de vergüenza. Bradshaw (1998) afirmó que la vergüenza internalizada es la esencia de la codependencia.

Erskine (1994) definió a la vergüenza como “un proceso de auto-protección utilizado para evitar los efectos que resultan de la humillación y vulnerabilidad hacia una pérdida de contacto en la relación con otra persona” (p. 190). Después de una larga discusión acerca del sentimiento de vergüenza, Hyams (1994) dijo, “La vergüenza es el sentimiento profundo en el cuerpo, mente y alma atado a el abuso físico y psicológico y a la falta de vínculos en la temprana infancia” (p. 256).

Por lo tanto hace sentido que los sentimientos reprimidos de vergüenza sean comunes en las relaciones codependientes y son de igual manera un vehículo para la transmisión del guión como se muestra en los casos de secretos familiares previamente descritos. El secreto es generalmente revelado por el paciente actuando la vergonzosa historia del guión.

English (1969) describió el juego de la “papa caliente” para explicar el proceso de pasar un epiguión de un lado para otro. Un epiguión es la transmisión de un guión hamártico (individual, familiar, social o cultural) de una persona a otra, un proceso en el cual el mecanismo de defensa de identificación proyectiva también puede estar involucrado.

### **Descripción del Estudio**

El estudio que aquí se describe fue dividido en dos fases. La primera fase fue la construcción y validación del Instrumento de Codependencia (ICOD) para mujeres mexicanas (Noriega &

Ramos, 2002). Esta es una prueba tamiz compuesta por 30 reactivos con respuestas del rango 0 (nada) a 3 (mucho). La estadística Kappa que se aplicó mostró un nivel significativo de acuerdo entre el diagnóstico de dos psicoterapeutas y los resultados de la prueba (.8409). Al comprobar la validez de criterio externo se encontraron los siguientes valores: Sensitividad 76% y especificidad 69.05%. Las estadísticas anteriores fueron utilizadas para determinar un punto de corte de 32 o más en la prueba para diferenciar entre casos y no casos de codependencia dentro de una relación de pareja. (Para detalles de la compleja metodología de investigación utilizada en el estudio, ver Noriega & Ramos, 2002).

Se aplicó una análisis factorial con rotación varimax el cual arrojó cuatro factores que fueron congruentes con las dimensiones conceptuales observadas por mí en la práctica clínica: (1) Mecanismo de negación (descuentos), (2) incompleto desarrollo de la identidad (simbiosis secundaria no resuelta), (3) represión emocional (mandatos: No Existas, No Sientas, No Pienses y No seas Niño), y (4) orientación rescatadora (rol de Rescatador en los juegos psicológicos). La consistencia interna de la prueba de este instrumento arrojó un Alpha Total de Cronbach de .9201, lo que significa una alta consistencia interna.

La segunda fase del estudio fue llevada a cabo con una muestra de mujeres (N=830) que asistían a consulta de primer nivel en un centro de salud de la Ciudad de México (Noriega, 2002). Por medio de un estudio epidemiológico de tipo transversal se obtuvo la prevalencia de codependencia. Para continuar con el análisis se utilizó la Razón de Momios (RM) como medida de asociación entre los siguientes factores (factores de riesgo) en relación con la codependencia: (1) Pérdidas afectivas tempranas, determinadas por

las siguientes situaciones durante la infancia: Muerte o abandono de un padre, divorcio o separación de los padres, negligencia de los padres, y/o enfermedad crónica física o mental de un familiar cercano; (2) hija primogénita; (3) historia familiar de maltrato; (4) historia familiar de alcoholismo en hermanos, padres y abuelos; (5) pareja con dependencia al alcohol o que abusa del consumo de alcohol; (6) maltrato físico, emocional o sexual analizado por las dos variables relacionadas con el maltrato (historia familiar de maltrato y pareja maltratadora); y (7) guiones culturales por género subdivididos en guiones femeninos (positivos) y guiones de sumisión (negativos).

## Resultados

Los datos socio-demográficos mostraron una media de 31 años de edad en las mujeres y en sus parejas de 34.42 años. Habían estado casadas o viviendo con la pareja un promedio de 10.15 años y tenían un promedio de 2.13 hijos. La prevalencia de codependencia estimada fue de 25%, lo cual significa que una de cada cuatro mujeres se encontraban afectadas por codependencia.

Resultados significativos fueron obtenidos por medio de un análisis de modelos multivariados. Esta es una técnica epidemiológica que permite controlar la confusión o evaluación de interacción para un grupo de variables con alta eficiencia estadística. Se obtuvieron los siguientes resultados del análisis de los factores de riesgo en relación con la codependencia: pérdidas afectivas tempranas (RM = 2.6); historia de maltrato emocional (RM = 2.3); padre con problemas por el alcohol (RM = 1.9); dependencia al alcohol de la pareja (RM = 4.7); maltrato físico de la pareja (RM = 3.6); maltrato sexual de la pareja (RM = 4.2); guiones de sumisión (RM = 7.6); analfabetismo en la mujer

(RM = 3.7). Las mujeres con un nivel de escolaridad igual o superior a secundaria completa presentaron un factor de protección (OR = 0.544).

También se encontró una elevada correlación entre los “guiones de sumisión” y todas las otras variables del estudio. Se observó que una grande mayoría de las mujeres que tenían un guión de sumisión habían sufrido de pérdidas tempranas en la infancia (70.4%), una frecuencia mucho más elevada de las que no tenían dicho guión (59.2%). La correlación entre las variables de alcohol y los guiones de sumisión también fue interesante. Se encontró que mujeres con un guión de sumisión mostraban una mayor frecuencia de haber tenido un padre con problemas por el alcohol (68.6) que aquellas sin dichos guiones (61.7%). Adicionalmente, las mujeres sumisas reportaron tener con mayor frecuencia una pareja que abusa del alcohol o probablemente dependiente al alcohol (51.2%), comparada con aquellas que no eran sumisas (38.8%).

Por lo que se refiere a las variables independientes relacionadas con los problemas de maltrato, dentro del grupo de sumisión se encontraron más mujeres con parejas maltratadoras (85.9%) en comparación con aquellas sin este guión (74.1%). De la misma manera, las mujeres sumisas reportaron una mayor historia de maltrato emocional (32.7%) de aquellas que no eran sumisas (19.7%). Por medio de esta correlación también se pudo observar que dentro del guión de sumisión, casi la mitad de las mujeres fueron casos de codependencia (47.8%), un porcentaje mayor que el del grupo de mujeres que no eran sumisas (10.0 &).

## Discusión

Los datos producidos por medio de este análisis muestran una urgente necesidad de continuar estudiando el trastorno de codependencia. Este

trastorno es un problema relacionado con un guión cultural que promueve inequidad de poder entre los géneros, afecta tanto a los hombres como a las mujeres porque impide el establecer relaciones sanas de pareja. Esta investigación es el primer intento de desarrollar una línea científica (un grupo de personas siguiendo un tema específico de investigación) en México para el estudio de la codependencia. Los resultados muestran que una de cada cuatro mujeres se encuentran afectadas por la codependencia, un número alarmante por el hecho que este problema todavía no ha sido reconocido como un trastorno mental.

La teoría del análisis transaccional ha probado ser una herramienta útil para comprender las psicodinámicas que subyacen en la codependencia. Los conceptos teóricos de Berne de guiones, transmisión de guiones, juegos, estados del yo, y transacciones han sido reconocidos por la comunidad científica en México como una manera de proporcionar tanto una comprensión profunda, así como pragmática del desarrollo de la personalidad y de las relaciones humanas.

El diseño epidemiológico utilizado en esta investigación requiere de una selección rigurosas y controlada de las variables con la finalidad de producir datos duros de tipo cuantitativo. Después de completar el primer paso de la investigación, se han reunido datos significativos para demostrar la transmisión del guión de codependencia a través de generaciones: 43.7% de las mujeres que fueron identificadas como codependientes tuvieron abuelos con problemas por el abuso en el consumo de alcohol. Este dato representa un riesgo 1.3 (RM) mayor para desarrollar codependencia que las mujeres cuyos abuelos no tenían este problema. No obstante, el diseño del estudio evitó un cuestionamiento mayor en la historia familiar de las mujeres entrevistadas.

Sin embargo, se observó una evidencia de historia de abuso en el consumo de alcohol en los abuelos y padres de las mujeres entrevistadas que obtuvieron una puntuación mayor de 30 en la prueba tamiz. Para investigaciones a futuro sobre la transmisión del guión de padres y abuelos a sus hijos, recomiendo realizar un diseño de tipo cualitativo que permita utilizar entrevistas profundas, grupos de enfoque y una muestra menor.

Como dije previamente, una historia familiar de alcoholismo fue la variable utilizada para estudiar la transmisión del guión de codependencia de una generación a la siguiente con la codependencia como objeto de estudio. Los datos obtenidos en este estudio muestran que las mujeres con un padre que abusa del alcohol tienen dos veces (RM = 1.9) mayor riesgo de desarrollar codependencia sobre aquellas que no tuvieron un padre alcohólico. Es interesante notar que 76.8% de las mujeres con un padre que abusa del alcohol también tuvo abuelos que abusaban del consumo de alcohol. No obstante, las variables de los abuelos no mostraron resultados significativos en el análisis multivariado. Esto pudo haber sucedido debido a un sesgo en la memoria de las mujeres entrevistadas, o tal vez los cuestionarios utilizados no profundizaban lo suficiente para reunir la información necesaria que permitiera ir más de fondo en el problema.

Como lo muestra el estudio, el factor de riesgo más alto para desarrollar codependencia fue un “guión femenino de sumisión.” Los resultados en el análisis multivariado mostraron que las mujeres con un guión femenino tradicional negativo presentaban un riesgo 7.6 mayor para desarrollar codependencia que aquellas sin esta clase de programación. Esta variable también se encuentra correlacionada con todos los otros factores de riesgo. Este resultado es importante porque

despierta preguntas acerca de la creencia común de que el hecho de “ser mujer”, por sí mismo sea un factor de riesgo para la codependencia. La variable “guiones femeninos tradicionales positivos” no mostró riesgo alguno significativo, mostrando que el verdadero problema asociado con la codependencia es un guión cultural femenino negativo que lleva a las mujeres a jugar un rol de sumisión en la sociedad.

Las mujeres con pérdidas tempranas en la infancia – tales como muerte, separación, abandono o negligencia de la madre, padre, o ambos, o la enfermedad crónica de un familiar cercano – emergieron como un factor de riesgo para la codependencia 2.6 veces mayor que para aquellas que no sufrieron de dichas pérdidas.

La variable “hija primogénita” fue estudiada para ver si existía una relación entre el orden de nacimiento, la codependencia y el mandato “No seas niña”. Los resultados obtenidos en el análisis multivariado no fueron significativos para el factor hija primogénita, pero los cuestionarios de la muestra completa de mujeres codependientes arrojó un riesgo 3.8 veces mayor de presentar conductas relacionadas con este mandato (RM = 3.8). Esto significa que “crecer rápido” fue una defensa de enfrentamiento para las mujeres codependientes en la infancia, lo cual implica intercambiar roles con uno o con ambos padres. Esto lleva a una alteración del desarrollo normal en la infancia, un problema que puede afectar no únicamente al primer hijo, sino a cualquier hijo en la familia.

Las mujeres con parejas que eran alcohólicas, de manera opuesta a los que abusan al consumo de alcohol, mostraron un riesgo 4.7 veces mayor de codependencia que aquellas que no tenían una pareja alcohólica. Es interesante ver como estos datos coinciden con el tipo de pareja descrito

por los miembros de los grupos de Alanón.

Las mujeres con una historia familiar de maltrato emocional mostraron un riesgo 2.6 veces mayor para desarrollar codependencia al de aquellas que no fueron maltratadas en la infancia. Es importante notar que las variables historia de maltrato físico así como historia de maltrato sexual no obtuvieron resultados significativos en los datos arrojados por el análisis multivariado. Esto explica la relación que existe entre los tres tipos de maltrato, donde el maltrato emocional se encuentra siempre presente y por lo tanto tiene un mayor peso.

Las mujeres con una pareja maltratadora – tanto maltrato sexual (RM = 4.3) y maltrato físico (RM = 3.6) – mostraron un riesgo mayor para la codependencia. En estos casos, el maltrato emocional no fue significativo, esto puede explicar que los adultos son menos vulnerables que los niños al maltrato emocional. Sin embargo, esta información requiere de una mayor investigación, dado que otros estudios muestran un severo daño emocional en mujeres expuestas al maltrato emocional (Chang, 1996).

Analizando las variables socio-demográficas, únicamente las “mujeres analfabetas” – lo cual significa que no sabían leer y escribir – mostraron un riesgo 3.7 veces mayor para la codependencia. La variable “educación,” que se refiere a aquellas mujeres que habían terminado por lo menos secundaria, muestra un factor protector (.544). Estos datos confirman que la falta de educación produce mayor vulnerabilidad para el maltrato, también sugiere que la educación es un factor protector para la prevención de codependencia.

## **Conclusiones**

La codependencia no es únicamente un problema asociado con el

alcoholismo, es un trastorno de relación también asociado con otros factores estresantes. La codependencia es un guión individual, familiar, social y cultural que afecta principalmente a las mujeres y se transmite de manera continua de padres a hijos. La investigación descrita en este artículo reafirma la necesidad de profundizar en el estudio de la codependencia en México y de colaborar con organizaciones internacionales de otros países que están realizando investigación sobre este tema. Mi esperanza es que la comunidad científica continúe investigando la codependencia a profundidad, es un problema de salud mental que a pesar del daño que causa ha sido considerado como algo “normal” en muchas familias y sociedades, así como también entre muchas mujeres que lo sufren.

*Gloria Noriega Gayol, Ph.D., es Teaching and Supervising Transactional Analyst (clínica) y directora del Instituto Mexicano de Análisis Transaccional (IMAT) en la Ciudad de México. Ella es también una ex presidenta de la ITAA. Favor de enviar solicitudes de reimpresión a: Dra. Gloria Noriega., Agrarismo 21, Col. Escandón. México, D.F. C.P. 11800.; e-mail: [gnoriega@imat.com.mx](mailto:gnoriega@imat.com.mx)*

#### REFERENCES

- American Psychiatric Association (1993). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed. rev.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Ancelin Schützenberger, A. (1998). *The ancestor syndrome* (A. Trager, Trans.). London: Routledge. (Original work published 1993).
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. New York : Grove Press.
- Berne, E. (1966). *Principles of group treatment*. New York : Grove Press.
- Berne, E. (1974). *¿Qué dice usted después de decir hola?: La psicología del destino humano* [What do you say after you say hello?: The psychology of human destiny]. Barcelona: Grijalbo. (Original work published in 1972).
- Black, C. (1981). *Children of alcoholics as youngster-adolescents-adults: It will never happen to me*. New York : Ballantine Books.
- Bradshaw, J. (1988). *Healing the shame that binds you*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Bradshaw, J. (1995). *Family secrets*. New York : Bantam Books.
- Brown, S. (1996). Adult children of alcoholics: An expanded framework for assessment and diagnosis. In S. Abbott (Ed.), *Children of alcoholics: Selected readings* (pp.41-77). Rockville, MD: NaCoa
- Castañeda, M. (2002). *El machismo invisible* [Invisible machismo]. Mexico City: Grijalbo.
- Cermak, T. L. (1986). *Diagnosing and treating codependency: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children*. Mineapolis: Johnson Institute.
- Chang, V.N. (1996). *I just lost myself: Psychological abuse of women in marriage*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Cieply, L. K. (1995). Construct validity of Cermak’s codependent personality disorder, utilizing a nomological net. *Dissertation Abstracts International*. 56(7), 4056.
- Clarkson, P. (1993). *On psychotherapy*. London: Jason Aronson.
- Conway, A; & Clarkson, P. (1987). Everyday hypnotic inductions. *Transactional Analysis Journal*, 17, 17-23.
- English, F. (1969). Episcrypt and the “hot potato” game. *Transactional Analysis Bulletin*, 8(32),77-82.

- Erskine, R. G. (1994). Shame and self-righteousness: Transactional analysis perspectives and clinical interventions. *Transactional Analysis Journal*, 24, 86-102.
- Fuller, J; & Warner, R. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*. 126(1), 5-22.
- Gotham, H; & Sher, L. (1996). Do codependent traits involve more than basic dimensions of personality and psychopathology? *Journal of Studies on Alcohol*, 57(1), 34-39.
- Havey, J. M; Boswell, D. L; & Romans, J.S. (1995). The relationship of self-perception and stress in adult children of alcoholics and their peers. *Journal of Drug Education*, 25(1), 23-29.
- Hellinger, B. (2001). *Órdenes del amor* [Orders of love] (S. Gómez-Pedra, Trans.). Barcelona: Herder. (Original work published 2000)
- Hyams, H. (1994). Shame: The enemy within. *Transactional Analysis Journal*, 24, 255-264.
- James, J. (1984). Grandparents and the family scrip parade. *Transactional Analysis Journal*, 14, 18-28.
- Klein, M. (1994). *Envidia y gratitud* [Envy and gratitude] (V. S. de Campo, S. Dubcovsky, V. Fischman, H. Friedenthal, A. Korembli, D. Liberman, R. Malfé, N. Rosenblatt, N. Watson, & S. Zysman, Trans.). Barcelona: Paidós. (Original work published 1957)
- Kristberg, W. (1985). *The adult children of alcoholics syndrome*. New York: Bantam Books.
- Laplanche, J; & Pontalis, J. B. (1987). *Diccionario de psicoanálisis* [Dictionary of psychoanalysis] (F. Cervantes Gimeno, Trans.). Barcelona: Labor. (Original work published 1968)
- Lyon, D; & Greenberg, J. (1991). Evidence of codependency in women with an alcoholic parent: Helping out Mr. wrong. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 435-439.
- Medina-Mora, M. E. (1994). Drinking and the oppression of women: The Mexican experience. *Addiction*, 89(8), 958-960.
- Meyer D; & Russel, R. (1998). Caretaking, separation from parents and the development of eating disorders. *Journal of Counseling and Development*. 76 (2), 166-168.
- Miller, K. (1994). The co-dependency concept: Does it offer a solution for the spouses of alcoholics? *Journal of Substance Abuse Treatment*, 11, 339-345.
- Moiso, C. (1985). Ego states and transference. *Transactional Analysis Journal*, 15(3), 194-201.
- Noriega, G. (2002). *Detección de codependencia y factores asociados: Una perspectiva desde el análisis transaccional* [Detection of codependency and associated factors: A transactional analysis perspective]. Tesis doctoral sin publicar. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Medicina, Mexico D.F., Mexico.
- Noriega, G; & Ramos, L. (2002). Construcción y validación del instrumento de codependencia (ICOD) para las mujeres Mexicanas [Construction and validation of the codependency instrument (ICOD) for Mexican women]. *Salud Mental*, 25(2), 38-48.
- Norwood, R. (1985). *Women who love too much*. Los Angeles: Tarcher.
- Novellino, M. (1990). Unconscious communication and interpretation in transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 20, 168-172.
- Schaeffer, B. (1987). Is it love or is it addiction? Center City, MN: Hazelden.
- Schiff, J. L; with Schiff, A. W; Mellor, K; Schiff, E; Schiff, S; Richman, D; Fishman, J; Wolz, L; Fishman, C; & Momb, D. (1975). *Cathexis reader: Transactional analysis treatment of psychosis*. New York: Harper & Row.
- Schore, A. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Mahway, NJ: Laurence Erlbaum Associates.
- Spann, L; & Fisher, J. L. (1990). Identifying codependency. *The Counselor*, 8, 27-31.

- Steiner, C. (1982). *Libretos en que participamos: Enfoque de análisis transaccional en el escenario de la vida* [Scripts people live: Transactional analysis of life scripts]. Mexico City: Diana. (Original work published 1974)
- Wegscheider-Cruse, S. (1981). *Another chance: Hope and health for the alcoholic family*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Weiss, L; & Weiss, J. (1989). *Recovery from codependency*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Whitfield, C. (1991). *Co-dependence. Healing the human condition. A new paradigm for helping professionals and people in recovery*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Williams, E; Bissell, L; & Sullivan E. (1991). The effects of co-dependence on physicians and nurses. *British Journal of Addiction*, 86, 37-42.
- Woititz, J. G. (1998). *Hijos adultos de padres alcohólicos* [Adult children of alcoholics]. Mexico City: Diana (Original work published 1983)
- Wright, P. H; & Wright, K. D. (1990). Measuring codependents' close relationships: A preliminary study. *Journal of Substance Abuse*, 2, 335-344.
- Wright, P. H; & Wright, K. D. (1991). Codependency: Addictive love, adjustive relating, or both? *Contemporary Family Therapy*, 13, 435-454.
- Wright, P. H; & Wright, K. D. (1995). Codependency: Personality syndrome or relational process? In S. Duck & J. T. Woods (Eds.), *Confronting relationship challenges* (pp. 109-128). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wright, P. H; & Wright, K. D. (1999). The two faces of codependent relating: A research-based perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21(4), 527-543.
- Zetterling, U. M. (1999). Relatives of alcoholics: Studies of hardship, behavior, symptomatology and methods of intervention. *Dissertation Abstracts International*, 60(03).

\* Artículo original publicado en el *Transactional Analysis Journal*. Vol. 34. No. 4. Octubre 2004.

Traducción: Gloria Noriega Gayol