



GRUP DE SUPORT EN L'APODERAMENT DE PERSONES AMB
SÍMPTOMES DE DEPENDÈNCIA EMOCIONAL



Web: gaede.cat / Email: gaede@gaede.cat

QUÈ ÉS LA CODEPENDÈNCIA?

Codependència és el grau de sofriment que s'experimenta davant la pròpia vida en considerar-la inacceptable, i que està a la base de les diverses addiccions amb les quals s'intenta combatre l'estrès que es genera.

Aquesta patologia, originada en la infantesa, es caracteritza per la negació dels propis sentiments i necessitats alhora que es prenen responsabilitats per les dels altres. La persona dependent es converteix en la "salvadora" de l'altra, per tal d'assegurar-se que aquesta mai l'abandonarà, la qual cosa la porta a un seguit de concessions per part seva fins al punt d'anul·lar-se a sí mateixa.

Quan s'esdevé la ruptura, es desenvolupen conductes controladores i la incapacitat per acceptar la realitat i governar la pròpia vida, situació que pot desencadenar en atacs de pànic i depressió.

HISTÒRIA

En les clíniques americanes de desintoxicació dels 70, es detecta una patologia que es dona paral·lelament a l'alcoholisme, però diagnosticada en les parelles, familiars o amics, que es veien afectades per l'addicció química de les persones amb qui estaven relacionats.

Es van encunyar termes com co-alcohòlic, no-alcohòlic o para-alcohòlic. En tot cas, un company o companya en la dependència. Persones que sacrificaven les seves pròpies vides, a les quals per alguna raó no atorgaven el valor adequat i d'alguna manera no eren desitjades, i les "regalaven" a l'altra persona alcohòlica, que era qui donava sentit a la seva existència, convertint-se d'aquesta manera en addictes a l'addicte.

QUINS SÓN ELS PROTAGONISTES DE LA CODEPENDÈNCIA?

Per una part trobem a l'addicte a l'amor i per l'altra a l'addicte a l'evitació, que es defineixen en relació a diferents tipologies de límits personals disfuncionals en les relacions amb els altres.

Establir uns límits adequats és fonamental per definir on acabes tu i on comença l'altre, per tal de fer contenció de les pròpies emocions i, alhora, no deixar-se envair per les demandes externes. Però quan aquests límits no realitzen la seva funció reguladora del flux d'intercanvi, s'esdevenen dues situacions aparentment oposades que generen insatisfacció d'igual manera.

La persona addicta a l'evitació, és aquella qui per por a veure's aclaparada per l'exterior, amb la conseqüent pèrdua de llibertat, es veu amb l'incapacitat de resoldre la seva necessitat d'afecte que interpreta com una debilitat, i per tant aixeca murs d'inaccessibilitat en comptes de mantenir uns límits saludables.

La persona addicta a l'amor, és aquella qui per por a la soledat, i amb la creença de no ser digna de ser estimada, deixa obertes totes les fronteres per tal de transvasar-les i començar a viure's en funció de l'altra persona, la qual la percep necessitada i voraç. Per tant, sense límits, s'aboca en excés i perd el seu sentit d'identitat i vàlua personal.

En ambdós casos, la dependència es dona de manera bilateral, d'aquí que parlem de co-dependència.

Però tampoc és necessària la confluència d'aquests dos perfils potencials en la situació actual per a que s'esdevinguin els símptomes. No oblidem que encara que aquests es tornen més visibles en les situacions interrelacionals, no deixen d'estar mai latents en la relació intrarelacional amb un mateix. Per tant, una adequada intervenció és necessària en qualsevol moment de la vida.

QUÈ REPRESENTA SER UNA PERSONA ADDICTA A L'ADDICTA?

1. Ser addicta a una persona en una situació d'inaccessibilitat o immaduresa emocional, amb dificultats per desenvolupar una adequada autocrítica.
2. Ser addicta al desamor, ja que es cerca refugi en una persona que possiblement, sota les aparences, tampoc es vulgui a sí mateixa.
3. Ser addicta a fer de salvadora de l'altra o a ser idealitzada per l'altra, per tant que aquesta altra queda endeutada i quasi obligada a estimar, o al veure-la tant inaccessible accepta totes les seves condicions sense qüestionaments, evitant en els dos casos establir una relació d'equitat.
4. Ser, per tant, una addicta a la desigualtat, amb la qual cosa o poses a l'altra persona per sobre teu o la poses per sota, creant dinàmiques disfuncionals.
5. Ser una addicta a una situació familiar, a una configuració primigènia de les relacions, que ha estat un model al qual se li tributa fidelitat i que es reproduceix sense qüestionar-se.
6. Però sobretot, ser una addicta al dolor, un dolor que s'ha tornat l'únic espai de refugi davant el buit del desarrelament i l'angoixant sensació de solitud.

SÍMPTOMES

Encara que aquesta categorització no està reconeguda avui dia en els manuals diagnòstics i estadístics de la salut, alguns psicòlegs comencen a proposar un model de quadre simptomatològic propi que permet, tant als professionals com a les mateixes persones que ho pateixen, aïllar els símptomes i identificar les causes.

PER QUÈ GENERA PATIMENT?

1. Es una reacció, fins a cert punt incontrolable.
2. Es progressiva, deteriorant-se la situació a mesura que avança.
3. Esdevé un hàbit, fora del control de la persona.
4. Es un sistema cognitiu patològic, que presenta distorsions cognitives en relació a la devaluació d'un mateix i a la idealització de l'altre.
5. Comporta conductes autodestructives, sobretot psicològicament

ENCARA EN ACCIÓ

En l'associació Encara en Acció ens dediquem a millorar la qualitat de vida de les persones des de la sensibilitat de les diversitats afectives i interrelacionals. Amb aquesta finalitat, proposem els següents projectes d'intervenció:

- Xerrada de sensibilització sobre La Dependència Emocional
- Grup de Suport en l'Apoderament de persones amb símptomes de Dependència Emocional
- Jornades per la Diversitat i Qualitat Afectiva, Inter i Intrarrelacional

Aquesta proposta està creada per un equip professional multidisciplinari en l'àmbit social i psicològic, dedicat a intervenir els símptomes derivats de relacions disfuncionals.

GAEDE - GRUP DE SUPORT

El grup de suport en l'apoderament de persones amb símptomes de dependència emocional, sorgeix de la necessitat de sensibilitzar socialment sobre les causes de codependència, oferint un model de quadre simptomatològic que pugui identificar i separar les seves manifestacions de l'autoconcepte que tenen de si mateixes les persones afectades, oferint-los recursos per combatre les exigències d'una necessitat afectiva voraç i promovent el desig saludable i l'autoestima.

A través d'una metodologia participativa s'infereix en les àrees interpersonal i afectiva, no excloents d'una adequada intervenció psicodinàmica, per tal d'aconseguir una completa actuació en els diferents plànols de la persona.

Les sessions del programa tenen una durada de tres hores distribuïdes setmanalment, obertes a tots els públics.

Per a més informació sobre el grup, visita'ns a la web gaede.cat



APRENENTATGE DIALÒGIC

GAM (GRUP D'AJUDA MÚTUA)

ARTTERÀPIA

TEATRE DE L'OPRIMIT

ROLE PLAYING

FOCUSING

CINEFÒRUM

TALLERS DE GESTIÓ EMOCIONAL

INSCRIPCIÓ

Per a formar part del grup et convidem a assistir a alguna de les nostres xerrades informatives. Si posteriorment volguessis participar, es requereix una entrevista personal en la qual t'informarem detingudament del programa i escoltarem la teva demanda, per tal inscriure't en el nostre servei o bé per orientar-te cap al recurs que doni una millor resposta a les teves necessitats.

Per conèixer millor l'itinerari d'accés, així com per ampliar la informació sobre la matèria, visita'ns en la nostra web gaede.cat

Per aclarir dubtes o per demanar cita, pots escriure'ns al següent correu electrònic, explicant-nos breument el teu cas en l'adreça electrònica gaede@gaede.cat

Bibliografia:

ADAVAS, Asociación de ayuda a víctimas de agresiones sexuales y violencia doméstica (2005): X Jornada de dependencia emocional. Junta de Castilla y León.

BEATTIE, M. (1987): Libérate de la Codependencia. Málaga. Ed. Sirio.

CASTELLÓ BLASCO, J. (2005): Dependencia emocional. Madrid. Alianza Editorial.

MELLODY, P. (1989): La Codependencia: qué es, de dónde procede, cómo sabotea nuestras vidas. Barcelona. Ed. Paidós.

MELLODY, P. (1997): La adicción al amor. Barcelona. Ed. Obelisco.

ORGANITZA: ENCARA EN ACCIÓ



COL·LABORA: AJUNTAMENT DE BARCELONA, CENTRE CÍVIC DRASSANES



**CENTRE CÍVIC
DRASSANES**

TEXT: SERGI FERRÉ

DISSENY: JEANETH SANCHEZ

FOTOGRAFIES: GRUP GAEDE