

Jokuz anpo



Codependencia
y ludopatía



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



APOSTANDO POR LAS PERSONAS PERTSONEN ALDE EGINEZ

Edita: ASAJER. Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

Colaboran: IFBS (Diputación Foral de Álava) y Departamento de Políticas Sociales y Salud Pública - Servicio de Salud Pública (Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz).

Diseño y maquetación: Begoña Paino Ortuzar

Traducciones: ESAN Traducciones y Transcripciones S.L.

Imprime: Gráficas Vicuña

Depósito Legal: VI - 356 / 07



Presentación

“Codependencia y ludopatía”


La codependencia es una forma de dependencia emocional. Está relacionada con alguien que tiene un vínculo afectivo con otra persona que padece una adicción. Se refleja tanto en la relación con uno mismo como en la relación con los otros. Se puede manifestar a través de estos síntomas:

- Exceso de responsabilidad de la conducta de otros.
- Descuidarse de uno mismo.
- Sobrecarga de trabajo y tareas.
- Control excesivo.
- Victimismo.
- Se culpabilizan y critican en exceso.
- ...

La Ludopatía es un tipo de trastorno que genera mucho sufrimiento en el entorno familiar y/o de pareja. La experiencia en la asociación evidencia la necesidad en la familia de responsabilizarse del cuidado de la persona “adicta al juego”, asumiendo las decisiones del miembro “adicto” y el control de la conducta de juego. La familia suele estar “agotada” y se responsabiliza del hecho de que la conducta de juego desaparezca, así como del control del dinero, lo que les permite sentirse más seguros y confiadas.

He comprobado que los grupos de familiares suelen tener un mayor impacto emocional y que su bienestar/malestar suele depender de cómo evolucionan las personas adictas.

En este boletín pretendemos acercarnos a la codependencia y dependencia emocional. Saber qué es, cómo se manifiesta y tomar conciencia de ella si nos identificamos con la misma.



Os animamos a leer un artículo sobre et tema, a cargo de D^a Idoia Axpe, Psicóloga y miembro del equipo de ASAJER, así como el testimonio de una mujer codependiente que nos cuenta su historia.

Por último, os recomendamos un libro (“Viviendo con un adicto al juego”) y una película (“El regreso de Ben”) que permitan ampliar estas cuestiones.

Os dejo una frase para reflexionar: **“Quien te quiere no te necesita, sólo te quiere”**. Es importante el paso de la **codependencia a la libertad**.

Ana Herrezuelo

Psicóloga de Asajer

Índice

01

Artículo

7

02

Testimonio

10

03

Recomienda

13

Revista
Jokuz kanpo



Artículo ◀

01



Dependencia emocional y codependencia

Artículo

Idoia Axpe

Psicóloga de ASAJER

La **DEPENDENCIA EMOCIONAL** es un problema poco conocido. Tiene que ver con los sentimientos, con el vínculo afectivo y en muchas ocasiones se confunde con otro tipo de relaciones de pareja desequilibradas y patológicas como, por ejemplo, la Codependencia.

En la Codependencia, la persona tiende a relacionarse con personas con problemas, sobre todo con adicciones. Suele controlar, encubrir o minimizar el comportamiento de su pareja, se miente a ella misma y a los demás sobre la realidad de la situación minimizando, justificando o negando lo que sucede en la relación.

La Dependencia Emocional es una necesidad de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja, siendo esta necesidad muy fuerte. Las personas dependientes emocionales intentan no estar solas, necesitan estar con alguien a quien llegan a considerar el “sentido de su vida” y a quien se idealiza. Hay que indicar que estas personas suelen tener una gran capacidad de autonomía y no buscan protección en sus parejas. Buscan Afecto.

Viven muy mal las rupturas y por ello, cuando ocurren, intentarán retomar la relación por muy negativa que haya sido o buscarán a otra persona para poder cubrir esa necesidad de estar con alguien y no estar solas.

Hay que indicar que “ese alguien” no suele ser cualquier persona. Tiene características como el egocentrismo, la soberbia, una personalidad dominante, le gusta que le idealicen...

En este tipo de relaciones, la persona dependiente emocional idealiza a la otra persona, se somete a ella, convirtiéndola en el centro de su vida. El egocentrismo, la soberbia de la pareja va aumentando mientras que la autoestima de la persona



Dependencia emocional y codependencia

Artículo
Idoia Axpe
Psicóloga de ASAJER

dependiente disminuye generándose una necesidad importante de la otra persona.

Jorge Castelló, en su libro “Dependencia Emocional. Características y tratamiento” (Alianza Editorial, 2005) nos plantea las características de los dependientes emocionales y lo hace en 3 áreas: el área de las relaciones de pareja, el área de las relaciones con el entorno interpersonal y el área de la autoestima y el estado de ánimo.

En el área de las relaciones de pareja nos encontraremos con personas con una necesidad excesiva del/la otro/a priorizando la pareja sobre cualquier cosa. La relación estará basada en la sumisión y se idealizará al objeto. Hay un miedo grande a la ruptura.

En el área de las relaciones con el entorno interpersonal veremos una importante necesidad de agradar, un déficit en las habilidades sociales y el deseo de exclusividad hacia otras personas significativas.

En el área de la autoestima y el estado de ánimo se observa una baja autoestima, con un estado de ánimo negativo, miedo e intolerancia a la soledad y comorbilidad frecuente.

Jorge Castelló indica que para considerar a una persona dependiente emocional no son necesarias todas las características. Señala tres de ellas como nucleares o fundamentales a la hora de valorar dicha dependencia en una persona: la baja autoestima, el miedo e intolerancia a la soledad y la tendencia a establecer a lo largo de la vida relaciones de pareja desequilibradas.



Testimonio —

02



Mi vida depende de ti

Testimonio
Una codependiente

“...creo que me convertí en esclava de su malestar”



Me llamo Miren, estoy casada y tengo 2 hijos, de 13 y 9 años. Hace 5 años descubrí que mi marido tenía muchas deudas y que la causa de estas era el juego. Yo no sabía que mi marido jugaba, aunque sí me llamaba la atención su comportamiento con el dinero.

Cuando me enteré, el disgusto fue tremendo, hasta el punto de que me cuestioné muchas cosas: ¿realmente conocía a mi marido?, ¿debería seguir con él?, ¿qué va a pasar con nuestros hijos?, ¿va a cambiar?...

¡¡¡El amor pudo con todas esas dudas!!!

Desde el primer momento me impliqué en ayudarlo, llegando a obsesionarme con el dinero, las salidas, el juego... Vivía por y para todo lo que tenía que ver con él.

Me convertí en su cómplice, tapando su comportamiento de juego ante nuestros amigos, familia, trabajo.

En la actualidad cuando pienso en mi actitud y comportamiento, creo que me convertí en esclava de su malestar. Creía que yo era responsable de que jugara, no podía descuidarme en nada porque sino yo le había fallado y era mi culpa. Pensaba que como estaba enfermo debía ser comprensiva pero realmente le justificaba en todo. Mi bienestar emocional dependía de él. Si hoy estaba contento, yo me sentía la persona más feliz del mundo. Pero si estaba enfadado, triste, me sentía una mierda y caía en una depresión.

El asumir el control y la responsabilidad de todo, derivó descuidarme a mí misma y mis actividades (hijos, trabajo, amistades, ocio). Tuve que acudir al médico por la angustia y ansiedad que tenía día tras día. Mientras yo me esforzaba hasta el máximo, mi marido seguía igual y no se esforzaba en absoluto. Iba dejando los tratamientos y era yo la que acudía, buscando más recursos para seguir ayudando.

Pensaba que nunca hacía lo suficiente y seguía haciendo de todo para que dejara de jugar.

Me ha costado mucho tiempo en darme cuenta de que era codependiente de mi marido y posteriormente en reaccionar. He tenido que enfermar para tomar conciencia de ello. Hace un año me diagnosticaron fibromialgia, lo cual me ha obligado a empezar a pensar en mí. Me he dado cuenta de que en la medida de que yo no he podido estar pendiente de mi marido, él ha empezado a controlar su conducta de juego y a responsabilizarse de su recuperación.

Quiero animar a otras personas codependientes de la adicción de un familiar a que luchen por salir de este tipo de relación tóxica que perjudica a la persona codependiente y a la persona adicta. ””



Recomienda ■

03



Libro recomendado



VIVIENDO CON UN ADICTO AL JUEGO

Patricia de León

Agosto 2019

Testimonio en primera persona en el que la autora relata cómo vivió **la adicción de su padre** a las máquinas tragaperras. Explica cómo le afectó esta situación durante diez años y lo que tuvo que aprender desde **su rol de codependiente**.

¿Hasta dónde se debe ayudar al familiar adicto? ¿Dónde está el límite?

Un testimonio muy revelador y sincero de Patricia de León dirigido especialmente a los **familiares del adicto al juego**.

En él encontrarán ayuda e inspiración para enfrentarse a una situación en la que todos, el ludópata y sus allegados, **pierden mucho más que dinero**.

Sobre la autora

Patricia de León, con formación en coaching, redes sociales y comunicación corporativa, es el pseudónimo que utiliza para compartir sus vivencias y las conclusiones de algunos trabajos de investigación que ha realizado. En este caso, habla de una experiencia vivida en primera persona y, por respeto a todas las personas referidas, mantiene su identidad y la de ellos en el anonimato. Su intención es tratar de inspirar a otras personas que estén pasando por lo mismo. Su experiencia profesional se ha desarrollado sobre todo en el ámbito de la comunicación y del periodismo escrito.

EL REGRESO DE BEN

Título original: Ben is Back

Año: 2018

Nacionalidad: USA

Dirección: Peter Hedges

Reparto: Lucas Hedges, Julia Roberts, Kathryn Newton, Emily Cass McDonnell, Courtney B. Vance, Tim Guinee, Faith Logan, Melissa Van der Schyff, Teddy Cañez

Guión: Peter Hedges

Fotografía: Stuart Dryburgh

Música: Dickon Hinchliffe

Duración: 103 min.

Sinopsis: Ben Burns regresa a casa con su familia en Nochebuena. La desconfiada madre de Ben, Holly Burns, le da la bienvenida, pero pronto se da cuenta de que Ben no está bien. Durante las 24 horas que pueden cambiar sus vidas para siempre, Holly debe hacer todo lo que esté en su mano para que su familia no se derrumbe.

