

La codependencia



Uno de los posibles problemas que pueden encontrar las personas que cuidan a pacientes, especialmente si son crónicos, como por ejemplo los enfermos de Alzheimer u otras demencias, así como las personas que cuidan a otros con alto grado de dependencia o discapacidad es lo que se conoce como codependencia.

El cuidador de la persona dependiente tiene el riesgo de terminar dependiendo del dependiente, es decir, de necesitar de la persona ayudada para sentirse bien, en lugar de al revés.

Como explica el especialista en bioética y counselling Jose Carlos Bermejo, cuando un cuidador – esposo/a, hijo/a o cualquier relación que exista- dice que la persona a la que cuida no puede estar ningún momento sin él o ella, cabe la sospecha de si no es al revés; si no es que el cuidador ha puesto tanto de su sentido en el cuidado que si no cuida se queda vacío de sentido y sin saber qué hacer o cómo manejar la culpa que le generaría.

Algunos indicadores de la codependencia son:

- El creerse indispensable,
- El no estar dispuesto a delegar algunos cuidados,
- La no aceptación de los límites propios y del otro;
- La no comprensión de que es normal cansarse y hartarse de manejar situaciones difíciles;
- El no fiarse de otros cuidadores; el no aceptar a otros cuidadores que puedan hacer algunas horas o algunos días para descansar y airearse,
- El poner todo el sentido de la vida en el cuidado
- Asegurar que tiene que estar las “24 horas” del día y que ningún otro podría hacer lo que hace él.

Si no se maneja correctamente, se corre el riesgo de que el cuidador con el síndrome co-dependiente:

- Obstaculice el correcto cuidado al enfermo. Los cuidadores necesitan estar descansados física y mentalmente para hacerlo bien, y se necesita SIEMPRE compartir el cuidado.
- Puede complicar el estado de salud del cuidador co-dependiente.
- En muchos casos, puede tiranizar al enfermo, o controlar en exceso las relaciones del enfermo con su entorno y otros seres queridos, monopolizando su compañía de manera insana, o pretendiendo que todo se haga “a su manera”.
- Tiende a ser paternalista con el enfermo, protegiéndolo en exceso o no dejando que ejerza cierto grado de autonomía, participando en las tareas de casa o su autocuidado, si el enfermo aún puede realizarlas.
- Es caldo de cultivo para duelos patológicos cuando el enfermo fallece.

Ayudar a manejar este fenómeno habría de estar entre los objetivos de los agentes de salud para con los familiares:

- Enseñar a delegar, a dejar a otros participar en los cuidados -a su manera-, invitar a ventilar las emociones con libertad, a aceptar la propia impotencia y rabia, hacerse cargo de la naturaleza de las cosas que reclaman aceptación de muchos límites, equilibrar los sentimientos de apego, con momentos y espacios de separación, etc.

Son algunas pistas para ayudar a quien nos puede decir “pues yo no lo veo”, pero en el fondo, es víctima de tal mecanismo.