

M^a Rosario Lete
M^a Carmen Revuelta
Encarnación Sánchez

La dependencia relacional en las mujeres adictas

Introducción

Nuestra inquietud comenzó en el trabajo diario de Bilbao. En nuestro Centro llegaban mujeres buscando ayuda y con una gran necesidad de cambiar su vida, eran y son mujeres inteligentes, atractivas, con grandes capacidades y un punto común su vida depende de una sustancia.

Este es el problema que hace que lleguen a ser tratadas por nosotros. En la medida que van trabajando y descubriendo quiénes son, qué han hecho en su vida, qué es lo que necesitan, a todas se les oye decir tengo poca autoestima, dependo de otra persona, en mi vida ha habido violencia, abusos sexuales, no me perdono haberme prostituido... y algo importante, necesidad de sentirse queridas y necesidad de que sean los demás quienes las valoren.

Nuestro trabajo es acompañarlas en ese proceso, tan emocionante, tan duro y a veces tan doloroso, ser consciente de lo que han hecho con su vida y qué es lo que ellas quieren hacer a partir de ese momento.

Es gratificante ver como mujeres que llegaron al Centro, algunas por un problema de salud, otras por un problema judicial, porque su pareja las había dejado, en otras su familia las había echado de casa y en otras porque les quitaban a sus hijos, deciden ordenar y cambiar su vida.

Este colectivo de mujeres no solamente deben dejar una dependencia sino que deben afrontar otras situaciones que pensamos que, en ocasiones, dificultan este trabajo. Volver de nuevo a su familia con la que habían roto, responsabilizarse de sus hijos, afrontar en algunos casos su propia salud: V.I.H., hepatitis...etc.); con todas estas dificultades van avanzando, pero hay fantasmas: ¿quién va a querer a una ex toxicómana?, ¿quién va a querer a una mujer que se ha prostituido?, ¿cómo decir a alguien que tengo V.I.H.?

Algo está claro en todo esto, que cuando hablamos de toxicómanos metemos en el mismo saco a hombres y mujeres, quizá sea éste nuestro error, los datos nos lo dicen: un 59% de mujeres que llegan a nuestro programa abandonan.

Desde esta inquietud nos surgían preguntas como: **¿Consiguen mejorar su calidad de vida? ¿Logran un mayor grado de autonomía? ¿Sustituyen una relación por otra relación? ¿Saben estar sin pareja?**

Hipótesis de trabajo

Estos interrogantes nos llevaron a elaborar una hipótesis de trabajo.

No sólo tienen
un problema
con la sustancia
química sino
que existe otro
de dependencia
afectiva

Un gran número de las mujeres que llegan a nuestro Centro para realizar un tratamiento de rehabilitación, no sólo tienen un problema con la sustancia química sino que además de éste existe otro de dependencia afectiva. Lo que convierte a estas mujeres no solo en dependientes sino en mujeres bidependientes, es decir, dependientes respecto a la sustancia química y a las relaciones que crea.

Hemos ido observando que algunas mujeres interrumpen su proceso de rehabilitación cuando su pareja abandona su tratamiento, dejando inacabado lo que ellas habían ido consiguiendo tanto a nivel familiar, social, profesional, hijos... etc. por seguir con la persona a la cual se sienten unidas afectivamente.

También nos llama la atención que un cierto número de mujeres antes de terminar el tratamiento de rehabilitación inicien una nueva relación con una persona también en tratamiento, es decir, ex toxicómana sin que éstas hayan experimentado una autonomía propia.

Para demostrar nuestra hipótesis hemos elegido una población de mujeres que ha ido llegando a nuestro Centro con problemas de dependencia a sustancias.

El periodo de tiempo elegido ha sido desde el 1 de enero de 1990 al 31 de diciembre de 1998.

Este periodo de 8 años ha sido elegido porque:

- Es un periodo de tiempo en el que hemos coincidido las personas que realizamos este trabajo
- Nos parece que la muestra de esta población es la adecuada, ya que entendemos que en este periodo hay tiempo suficiente para que las personas que llegan a nuestro Centro puedan llevar a cabo todo el tratamiento

En estos ocho años el total de personas llegadas para iniciar el tratamiento, ha sido de 1.487 siendo 261 el número de mujeres frente a 1.226 de los hombres.



El número de mujeres que permanecen son 106, de las cuales 26 siguen en tratamiento; es por ello que desestimamos a estas últimas por no estar finalizado su proceso.

La muestra elegida se concreta en 80 mujeres que han finalizado su tratamiento.

Los números nos lo dicen, llegan más hombres que mujeres; cuando inician éstas un tratamiento es como consecuencia de que su pareja ya lo ha comenzado o lo va a comenzar, por la presión de perder la custodia de los hijos o para recuperarlos.

Educacionalmente a la mujer se la ha educado en la sensibilidad, en los sentimientos, pero no desde el respeto a sí misma, sino desde la preocupación por el otro; en definitiva, un ser pasivo, que siente y piensa por y para el otro.

Con esto queremos decir que, cuando una mujer se está drogando, se subordina a su pareja para no ser abandonada y para tener una identidad (la novia de, la mujer de,...). Centrándonos en las mujeres drogodependientes vemos que suelen estar peor económicamente que los varones adictos, algo que suele ser reflejo de la sociedad en general. Las mujeres tienen más dificultades o simplemente carecen de acceso a los recursos sociales y económicos necesarios para desprenderse por sí mismas de esas caóticas y opresivas relaciones. El uso de drogas se convierte, entonces, en la forma de afrontar estas situaciones.

Sirvent (1995) utiliza una denominación a nuestro entender más acertada para las mujeres toxicómanas al enunciar los factores psicosociales más significativos en la génesis de la adicción: *la bidependencia* para Sirvent es una constante en la mujer adicta y se explica por *el sojuzgamiento o sumisión a una figura, masculina o femenina, generalmente parental, de pareja, proxeneta, etc. mediante el cual se adquiere un hábito pasivizante o de declinación de toma de decisiones que la tornan indolente y dependiente de figuras que le eluden el compromiso de ser autónoma.*

Bustos (1994) publicó un estudio realizado con mujeres heroínómanas españolas en tratamiento en el que se valora esa **dependencia-protección** de la pareja y observa en todas ellas necesidad de aferrarse afectivamente a su pareja: *mi pareja me necesita, si le dejo tengo miedo a lo que me pueda hacer, porque me quiere.* La autora destaca la aparente contradicción de las

A la mujer se la ha educado en la sensibilidad pero no desde el respeto a sí misma

expresiones de deseo de autonomía durante el tratamiento y la experiencia de reinserción en la que acaban todas viviendo en pareja en un breve periodo de tiempo.

Análisis de la muestra

Un 87% de las mujeres que llegaban al Centro habían mantenido una relación con una persona toxicómana, pero la mayoría de las mujeres llegan al tratamiento solas.

De las mujeres que llegaron con pareja, un 42% mantuvieron su relación frente al 58% que rompieron dicha relación en el transcurso de su rehabilitación.

De estas 80 mujeres nos encontramos con que: 31 de éstas inician una relación de pareja durante el tratamiento; 8 mantienen su pareja y 41 no inician ninguna relación durante el tratamiento, pero de estas últimas tenemos constancia que un número elevado de ellas retoman relaciones anteriores y/o inician relación con varones que también han finalizado un tratamiento.

Nuestra reflexión es: ¿ Realizan un trabajo sobre autoestima, autonomía, en una palabra, saben vivir solas o necesitan una pareja a su lado? ¿ se han enfrentado a resolver sus problemas, o dejan de drogarse y la forma de resolver sus problemas es un hombre?.

Nos preguntamos si el trabajo que estamos realizando es reforzar lo femenino olvidándonos de trabajar su propia autonomía.

Somos conscientes que para las mujeres con problemas de dependencia relacional y dependencia de alguna sustancia (drogas, alcohol, etc.) la recuperación de la adicción a las relaciones debe ir de la mano de la recuperación de la adicción a la sustancia de la que abusaban.



Érase una vez...

Algunas de las mujeres con las que trabajamos viven guiones que se parecen a las historias que se encuentran en el folklore, en los cuentos de hadas y en la mitología.

La literatura señala a las mujeres haciendo papeles como el de pobrecitas cerilleras, brujas malas, madrastras tiránicas, futuras princesas y jóvenes inocentes que rescatan ranas de los pozos y bestias del castillo.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto hasta ahora, pensamos que el trabajo con las mujeres no solo es hacer un trabajo puntual sobre su dependencia química sino además ayudarlas a tomar conciencia de su propia problemática relacional.

Estamos de acuerdo que no hay nada casual; esta frase de “unos nacen con estrella y otros nacen estrellados” es dejar la vida en manos del destino, de la suerte, pero sí es cierto que uno triunfa o fracasa según el plan que haya trazado. Las mujeres que llegan a nuestro Centro llevan años repitiendo situaciones que les llevan al mismo punto, han dependido de los demás y sobre todo de un hombre, otras han vivido agresiones y continúan exponiéndose a situaciones similares.

Todos recibimos educación familiar, escolar y social, a través de la cual tomamos decisiones para construir nuestro marco de referencia, nuestra identidad, forma de pensar, orientación hacia alguna vocación, el significado de la pareja, elección de pareja.

Escribimos nuestro guión que llevamos a cabo, un plan o programa concebido en la infancia, en base de las influencias parentales, y luego olvidando o reprimiendo, pero continúan los efectos.

Vamos a adentrarnos en dos tipos de guiones que se repiten con más asiduidad dentro de nuestro colectivo femenino.

- Cenicienta: Quien aprende a aceptar el sufrimiento haciendo labores desagradables, mientras espera a un hombre que la rescate de su horrible miseria.
- Caperucita Roja: Quien aprende a incitar a los hombres para después rechazarlos y echar a correr por los bosques, parques o las calles solitarias.

Ayudarlas a tomar conciencia de su propia problemática relacional

Cenicienta

Una cenicienta de la vida real tiende a sentirse condicionada fuertemente por el tema de “hasta que”.

Ella no puede salir de la ceniza **hasta que** alguien la ayude, no puede conocer al hombre de sus sueños **hasta que** alguien lo arregle para ella. Sufre tormentos que la infringen sus crueles hermanastras y madrastra **hasta que** alguien mejore su posición, no dejará de vivir pobremente **hasta que** se case.

La cenicienta siempre necesita de un hada madrina como persona que pueda ayudar. Son personas que aunque puedan trabajar muy duro sus motivaciones están dormidas, éstas se aferran a la ilusión de algún día; de alguna manera ella va a ser salvada.

¿Cómo poder romper este patrón? Ellas han aprendido a sentirse pateadas, abusadas y confundidas. Se quejan de su vida, pero no dan el salto para cambiar. Se preguntan en ocasiones: ¿por qué me pasa esto siempre a mí? Cuando aparecen los hombres coquetean, seducen como forma de buscar a uno que las salve, y después se vuelven salvadoras de esos hombres. Las mujeres deben conocerse y es un trabajo que deben realizar, pero tienen que pensar; sus pensamientos, sus sentimientos y sus actos deben ser coherentes.

Tienen que hacer un trabajo para que sean conscientes de que su vida ha sido un esperar a alguien que las saque de sus problemas y que las hagan felices. Deben aceptar que los hombres que eligieron no estaban bien. Descubrir qué modelos y pautas copiaron, cuáles deben cambiar. Si continúan haciendo por lo que esperan los demás. Descubrir su flaqueza y sus limitaciones, cambiar aquellas que puedan y aceptar aquellas que no puedan cambiar.

¿Qué puede hacer una cenicienta? Puede:

- Dejar de vivir en el futuro
- Dejar de esperar la salvación
- Dejar de vivir a través de otros
- Dejar de esperar hasta
- Empezar a vivir ahora
- Empezar a fijar metas para sus propios logros
- Empezar a aceptar que ella puede ser su propia hada madrina para cualquier meta que se fije.



Para empezar a cambiar su guión, cenicienta se puede preguntar:

- ¿Tengo que dejar que la gente se aproveche de mí para poder así perdonar a quienes me atormentan?
- ¿Cómo puedo encontrar maneras de obtener lo que quiero para mi misma?
- Si nunca encuentro al hombre adecuado, ¿qué voy a hacer con mi vida y con mi tiempo?

Caperucita Roja

Ese niño que hay en nuestro interior cree que no somos dignas de ser amadas. Nos han rechazado, han abusado de nosotras, nos han echado a un lado. Nunca han estado disponibles cuando los hemos necesitado.

Nosotras siempre estamos para correr y ayudar a los demás. Cuando niña, es posible que Caperucita haya sido tocada sexualmente por un hombre mayor parecido a su abuelo (o quizá incluso por su propio abuelo). Ella confiaba en el abuelo y creía que no podía contar lo que él le había hecho.

Ahora, como mujer, su vida está llena de viejos lobos y posibles salvadores.

A pesar de que Caperucita Roja parece inocente, también parece sexy, tal vez de manera ingenua. Su ingenuidad resulta seductora. Ella juega, comunicando por una parte disponibilidad sexual, pero después rechazando realmente a aquellos que le proponen algo.

De ahí que Caperucita pase mucho de su tiempo haciendo encargos por todas partes en la misma forma excitada de una niña.

Si trabaja, posiblemente es la que se pondrá su abrigo rojo y saldrá a comprar café, bocadillos. Si se encuentra con un problema, ella pide ayuda de un salvador cercano pero hace poco por salvarse ella misma Caperucita anima a los hombres en su vida a jugar.

Puede:

- Dejar de estar disponible para hacer encargos
- Dejar de correr siempre como una niña
- Dejar la eterna búsqueda de los hombres mayores que devolverán excitación a su vida.
- Empezar a enfrentar la vida con dignidad de mujer
- Empezar a protegerse de situaciones inseguras
- Empezar a traer excitación a su vida basada en sus propios logros

Para empezar a cambiar su guión, Caperucita Roja puede preguntarse:

- ¿Cómo puedo relacionarme con los hombres sin rechazarlos?.
- ¿Cómo puedo disfrutar más de mi propia sexualidad?
- ¿Qué puedo aprender a hacer que disfrute completamente por mi misma?

Conclusiones

Vemos que la presencia del factor dependencia es fundamental a la hora de realizar cualquier abordaje de la toxicomanía en la mujer.

Algo reiterativo en estas mujeres es la tendencia de repetir su relación de pareja con diferentes adictos una y otra vez, es decir, buscar a sus nuevas relaciones entre gente de parecidas características.

A la vista de nuestros resultados, y tras analizar a los diversos autores y autoras que abordan este tema, pensamos que la dependencia es una de las claves de adicción en la mujer. Ese papel de doble dependencia típico de la heroínómana le aboca a una subordinación con su compañero también adicto, que es con quien mantiene la doble dependencia, de él y de la heroína.

Es necesario que estas mujeres tomen conciencia que la libertad y la independencia no pueden arrebatarse a los demás sino que deben desarrollarse desde dentro de ellas mismas.

Podemos decir que la mujer que cree en ella misma no se engaña con sueños vacíos sobre cosas que están más allá de sus aptitudes. Pero, al mismo

La libertad y la independencia no pueden arrebatarse a los demás sino que deben desarrollarse desde dentro de ellas mismas



tiempo, no vacila ante tareas en las que es competente y para las que está preparada. Es realista, firme en sus propósitos, y no carece de autoestima. Es libre por fin, de amar a los demás... porque se ama a sí misma. Todas estas cosas, como mínimo son patrimonio de la mujer que ha dado el salto hacia la libertad.

M^a Rosario Leite
M^a Carmen Revuelta
Encarnación Sánchez

Bibliografía

- Beattie, M.** *Libérate de la Codependencia*. Ed. Sirio, S.A. Málaga.
- Bononato, L.** (1998) "Mujer y Codependencia". En *Proyecto Hombre*, 19.
- Coletti, M.; Linares, J. L.** (1997). *La intervención sistémica en los servicios sociales ante la familia multiproblemática*. Paidós Terapia Familiar. Barcelona.
- Coria, C.** (1991) *El sexo oculto del dinero*. Paidós. Barcelona.
- Dowling, C.** *El Complejo de Cenicienta*. Grijalbo. Barcelona.
- Ehrhardt, U.** *Las chicas buenas van al cielo y las mala a todas partes* Circulo de Lectores
- Jongeward, D.; Scott, D.** (1986) *Mujer Triunfadora* Addison Wesley Iberoamerica.
- Kiley, D.** *El Complejo de Wendy* Javier Vergara Edit. S.A. Buenos Aires.
- Llopis J.J.** Ponencia a las XXV Jornadas Nacionales Sociodrogalcohol. Tarragona (abril 1998)
- Noewood, R.** (1985); **Vergara, J.** (1986) *Las Mujeres que aman demasiado* Edit. S.A. Buenos Aires - Argentina.
- Salem, G.** *Abordaje terapeutico de la Familia*. Masson. S.A. Barcelona.
- Sue Stern, E.** *La mujer indispensable* Circulo de lectores.

La dependencia relacional en las mujeres adictas

La dependencia relacional en las mujeres adictas

El factor dependencia es fundamental al realizar cualquier abordaje de la toxicomanía en la mujer. Una doble dependencia, característica de la heroínómana: al compañero, también drogodependiente, y a la heroína. Un colectivo de mujeres sienten la imperiosa necesidad de un cambio. Los guiones de sus vidas parecen historias de cuentos de hadas. Cabe, pues, plantearse la problemática de sus relaciones humanas. Tienen que dejar de ser cenicientas y caperucitas rojas, descubriendo que la libertad y la independencia no las pueden arrebatar a los demás sino que tienen que desarrollarlas desde su mismo interior.

Relational Dependency among Women Addicts

The dependency factor is fundamental in the management of female drug addiction. Double dependency, a characteristic of female heroine dependency: to her mate, drug addict as well, and to heroine. Collectives of women feel the imperious need for change. Their lives resemble fairy tales. It is necessary, therefore, to consider their human relationship issues. They must stop being Cinderella or Little Red Riding Hood, discovering that freedom and independence cannot be instilled by others, but rather must be developed from within themselves.

Autores: M^a Rosario Lete, M^a Carmen Revuelta, Encarnación Sánchez

Artículo: La dependencia relacional en las mujeres adictas

Referencia: Educación Social núm. 14 pp. 27-36

Dirección profesional: Fundación Gizakia
Avda. Madariaga, 63, 48014 Bilbao
Tel. 94 447 10 33
gizakia@lander.es