

7
MILLONES
DE EJEMPLARES
VENDIDOS

EDICIÓN REVISADA Y ACTUALIZADA



Melody Beattie

Libérate de la codependencia

**Una guía para sanar
tus relaciones y dejar
de amar demasiado**

DIANA

MELODY BEATTIE

LIBÉRATE DE LA CODEPENDENCIA

Una guía para sanar tus relaciones y dejar
de amar demasiado

Traducción de Victoria Simó

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Codependent No More*

© Melody Beattie, 2022

International Rights Management:

Susanna Lea Associates en nombre de Spiegel & Grau, LLC

© de la traducción, Victoria Simó Perales, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: noviembre de 2024

Depósito legal: B. 17.553-2024

ISBN: 978-84-1119-199-9

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prefacio a la edición revisada	13
Introducción	17

PRIMERA PARTE

¿Qué es la codependencia y quién la padece?

1. Mi historia	27
2. Otros casos	39
3. La codependencia	51
4. Características del codependiente	61

SEGUNDA PARTE

Los principios del autocuidado

5. Desapego	81
6. Que el viento no te arrastre	93
7. Libérate	103
8. Retira a la víctima	113
9. No dependencia	129
10. Vive tu propia vida	145

11. Enamórate de ti	153
12. Aprende el arte de la aceptación	163
13. Acepta lo que estás sintiendo	177
14. Ira	189
15. Sí, tú sabes pensar.	201
16. Declara tu intención	207
17. La comunicación	215
18. Trabaja un programa de Doce Pasos	225
19. De todo un poco.	245
20. Encuentra la paz	263
21. Aprende a vivir y a amar de nuevo	287
 Agradecimientos.	 295
Recursos	297
Notas.	303
Bibliografía	311

CAPÍTULO 1

Mi historia

Brillaba el sol y hacía un día precioso cuando lo conocí.
Luego, todo se volvió una locura.

MELODY, casada con un alcohólico

Cuando nos conocimos, yo llevaba dos años sin consumir alcohol ni drogas. Trabajaba como secretaria jurídica en un prestigioso bufete de abogados situado en la última planta del entonces recién construido IDS Center, el edificio de oficinas más alto de Minneapolis, al mismo tiempo que estudiaba en la Universidad de Minnesota para obtener el título de consejera especializada en adicciones químicas. Nos había presentado mi padrino de Alcohólicos Anónimos. Yo me sentía en las nubes.

David era un sueño hecho realidad: metro noventa, guapo, inteligente, culto y divertido. Su familia había fundado un importante centro comunitario de rehabilitación ubicado en Minneapolis (no era el programa que yo seguía) y él trabajaba allí como director. A menudo salía en la prensa asociado con jueces y otros peces gordos. Trabajaba en programas de rehabilitación, ayudando a personas procesadas por crímenes relacionados con el abuso de sustancias a salir de la cárcel y a someterse a tratamiento, tanto antes de la sentencia como después. El trabajo era tan emocionante como novedoso. Como sociedad, ape-

nas empezábamos a descubrir —y a abordar con sinceridad— la profundidad, el alcance y el impacto del abuso de sustancias. Todo el mundo quería a David, desde las personas a las que ayudaba hasta los jueces o sus amigos y familiares.

Pronto yo lo quise también. Para entonces, yo ya había enmendado mis errores, tanto emocionales como financieros, y estaba trabajando duramente en mi programa de recuperación. El proceso era toda mi vida. David me llevaba una ventaja de cinco años de abstinencia, aunque él no asistía a Alcohólicos Anónimos. Me dijo que, a través de la comunidad terapéutica en la que estaba profesionalmente integrado, había encontrado otro camino para permanecer limpio y sobrio. Como trabajaba en el campo de la recuperación y gozaba de tanto respeto y cariño, nunca dudé de su relato.

La relación avanzó con rapidez. Se mudó a mi pequeño apartamento de una habitación, situado en el sur de Minneapolis. Como los dos trabajábamos (en el caso de David, muchas noches, fines de semana y vacaciones), el tiempo que pasábamos juntos era limitado y valioso. Yo estaba ocupada estudiando, cumpliendo mi horario en el bufete de abogados y asistiendo a Alcohólicos Anónimos.

Seis meses después de conocernos nos casamos en Sioux Falls, en Dakota del Sur. Yo esperaba la ceremonia con emoción, pero se me antojó... rara. En lugar de quedarnos en Dakota del Sur para la luna de miel, David cambió de planes en el último momento y quiso volver a Minneapolis de inmediato para poder reemplazar a su hermano, Jim, en una producción teatral. (Tanto Jim como él trabajaban en el mundo del teatro y el boxeo, además de en el de la rehabilitación). Le pregunté si quería que lo acompañara y me respondió que no. Cuando volvió a casa después de la representación —nuestra primera noche en casa como recién casados—, David me dijo que su padre había sufrido un ictus y había fallecido esa noche. Tenía que ir al hospital, estar con sus hermanos y ocuparse de los trámites.

De nuevo le pregunté si deseaba mi compañía y rehusó. A las seis y media del día siguiente llegó a casa y me contó que se había ido a jugar a las cartas con unos amigos para distraerse de la pérdida. Yo

llevaba levantada toda la noche llorando y esperando tener noticias tuyas. David no paraba de pasear arriba y abajo; su enorme figura llenaba el apartamento y se elevaba sobre mí desde mi lugar en el sofá, mientras yo trataba de reprimir la desazón que experimentaba.

—He corrido un gran riesgo al casarme contigo —me dijo enfurruñado—. Solamente llevas dos años sobria. Podrías recaer en cualquier momento. Eres nueva en esto. No me decepciones. No me demuestres que he cometido un error.

Sus palabras dieron en el blanco. Lo cierto era que yo no sabía nada del matrimonio y aún menos del amor. Mi madre se había casado ocho veces; ningún matrimonio le había durado más de dos años. Era una mujer agresiva, exigente y dominante —inmersa en el dolor— que se había criado en una granja con siete hermanos, dos de los cuales acabarían en prisión por abuso sexual de menores. Yo era la más joven de cuatro hermanos, el menor me llevaba diez años. Mi madre ingresó al padre de mis tres hermanos mayores en un sanatorio cuando ellos eran niños y luego se divorció. Se casó con mi padre años más tarde, cuando descubrió que estaba embarazada. ¿Sabéis cuál era la frase que más me repetía? «Debería haber abortado cuando todavía estaba a tiempo».

Las personas heridas hacen daño a los demás, a veces a sus hijos.

Todos los hijos nos marchamos de casa tan pronto como pudimos, incluida yo. Mi madre siempre gritaba. Entraba en las habitaciones chillando y salía del mismo modo. Criticona, culpabilizadora y cruel, mi madre golpeaba a mis hermanos. Todavía recuerdo que me escondía detrás de una silla cuando era muy niña y la veía sujetar a mi hermano de trece años contra la pared. Lo agarraba del pelo con una mano y lo abofeteaba en la cara con una gruesa pala de madera. Del derecho y del revés. Un golpe tras otro. Como yo sufría del corazón, me libraba de las palizas, a menos que mi madre le pidiera al padrastro de turno que me castigara. Y él hacía lo que le apetecía conmigo. «Abandonarás esta casa antes que yo», pensaba mientras esperaba a que saliera de mi habitación.

Empecé a medicarme con alcohol a los once años; mi hermano y

yo consumíamos lentamente toda la bebida que mi madre guardaba debajo del fregadero para los hombres que venían de visita. (Mi madre no bebía; rara vez tomaba siquiera una aspirina para el dolor de cabeza). Yo marcaba los días que me faltaban para cumplir dieciocho años en el gran calendario que guardaba debajo del colchón.

En la academia privada donde cursé la secundaria fui una alumna excelente, aprendí a teclear 150 palabras por minuto, taquigrafía y otras lenguas. También me enamoré de la escritura trabajando en el periódico escolar, donde era la redactora más joven. Sin embargo, no tenía vida social de ningún tipo. Como a los cuatro años me había secuestrado un extraño en la calle donde vivía y había abusado de mí, no se me permitía tener amigos. Era el modo que tenía mi madre de protegerme.

Mi padre se marchó cuando yo tenía dos años. Era un músico dotado e increíblemente creativo que trabajaba de bombero. También era alcohólico. No recuerdo las palabras exactas y devastadoras que farfulló borracho la noche que nos abandonó para siempre, pero me marcaron con profundos sentimientos de culpa y vergüenza; desde entonces siempre tuve la sensación de que yo era la responsable de no contar con un padre que me quisiera.

No es de extrañar que no tuviera la menor idea de lo que implicaba estar casada y cómo disfrutar de un buen matrimonio, ni siquiera de qué era un buen matrimonio. No se me permitió salir con chicos o tener amigos hasta que cumplí dieciocho años y abandoné mi hogar. Poco después me tropecé con mi primera relación real. Mi novio era diez años mayor que yo y traficaba con hierba y pastillas. (Más tarde se rehabilitó y fundó Narcóticos Anónimos en Minneapolis). Dos años más tarde empecé a salir con un traficante de drogas duras, un niño rico de las afueras que todavía vivía en la elegante casa de sus adinerados padres. Entonces descubrí que estaba embarazada.

Yo quería tener el bebé y luego darlo en adopción. Mi novio me dijo que había encontrado una familia, pero después descubrí que lo único que sabía de esas personas era que estaban dispuestas a pagarle 20.000 dólares por el niño. Me planté; ni en sueños le permitiría vender

a nuestro hijo. Tras el nacimiento de John, mi novio y yo vivimos juntos en un apartamento durante unos pocos meses. Conseguimos una licencia matrimonial que yo rompí en pedazos veinticuatro horas más tarde. No estaba totalmente cuerda, pero sí poseía la lucidez suficiente como para saber que el matrimonio no funcionaría.

Sin embargo, si no contraíamos matrimonio, John arrastraría la etiqueta de «hijo ilegítimo» durante el resto de su vida. Volví a pegar la licencia matrimonial y nos casamos una semana más tarde.

En aquel entonces, yo había conseguido un empleo de secretaria jurídica con el que pretendía mejorar nuestra situación financiera. El bufete en el que trabajaba representaba a una nueva clínica, perteneciente al complejo hospitalario del Monte Sinaí, que se inauguró en torno a 1970. Un día entré en el despacho de mi jefe y cerré la puerta.

—Soy adicta —le dije—. En los descansos me inyecto hidromorfona (un analgésico opioide). ¿Podría por favor ayudarnos a mi marido y a mí a entrar en el programa de metadona? Por favor —supliqué—. La lista de espera es larga y no podemos esperar.

Mi jefe lo meditó un momento y luego accedió a ayudarme. Al día siguiente entramos en el programa de metadona. Pero perdí mi trabajo. El bufete no se podía permitir tener a una drogadicta en nómina.

Mi primer matrimonio se disolvió tan solo un mes más tarde. Mi marido cogió a nuestro bebé y volvió a casa de sus padres. Yo sabía en el fondo de mi corazón que no podía criar al niño; también era consciente de que no podía permitir que mi madre lo cuidase. En la medida en la que una puede hallar paz mental en tales circunstancias, comprendí que dejar que los abuelos paternos criaran a mi hijo era lo mejor que podía hacer por él, pero después de tomar esa decisión me sentí perdida. A lo largo del año siguiente, más o menos, me sumí en tanta oscuridad e inconsciencia como fui capaz de encontrar, lo que desembocó en una sentencia judicial que me obligaba a someterme a tratamiento y me advertía que, a partir de ese momento, una simple multa de aparcamiento supondría una pena de cárcel.

Cinco años más tarde intentaba reconducir mi matrimonio con David. Quizá todo lo que nos estaba pasando fuera normal. Tal vez

esa maraña de emociones que notaba en las entrañas fuera normal. Mi padrino opinaba que David y yo estábamos hechos el uno para el otro. Yo no lo tenía tan claro. Pero quería que funcionara; necesitaba que funcionara. Tenía la esperanza de que nuestro matrimonio no solo fuera bueno para nosotros, sino que inspirara a otras personas.

Mi alma y mi autoestima no podrían soportar otro divorcio. Había hablado de mi matrimonio con una mujer de mi edad que llevaba doce años casada con otro de los fundadores del programa de rehabilitación en el que trabajaba David. Su marido y ella parecían enamoradísimos; su matrimonio funcionaba a la perfección. Un día le pregunté:

—¿Qué hay que hacer para seguir casada y no divorciarse?

—Simplemente... No. Te. Divorcies. Nunca —me dijo—. Pase lo que pase.

«Parece muy sencillo», pensé.

* * *

Un mes después de que David y yo nos casáramos, me quedé embarazada de nuestra hija, Nichole. Estar encinta me inspiró a perseguir mi sueño de convertirme en consejera de adictos químicos. Quería ayudar a los demás igual que mi consejero me había ayudado a mí profundamente a transformar mi vida. Empecé a presentarme a entrevistas de trabajo en todos los centros de tratamiento de adicciones que estuvieran contratando personal en Minneapolis.

A mediados de la década de 1970 no había muchos centros de tratamiento dispuestos a contratar a mujeres para un trabajo que no fuera de tipo administrativo. Después de hacer todas las entrevistas posibles, salir con las manos vacías y caer en la desesperación, David llegó a casa del trabajo y me comunicó que su centro había decidido contratarme.

—Es un empleo de oficina; requiere trabajar con la junta directiva —me explicó—. Pero podría surgir algo más adelante.

Lo acepté.

David y yo nos mudamos a un piso más grande en Edina; yo seguí trabajando hasta que nació Nichole.

David parecía exultante con la llegada del bebé, si bien pasaba largas horas en la oficina. Y viajaba por negocios a menudo.

Tres semanas después del nacimiento de Nichole, estaba en casa con ella y con David cuando advertí que el agua del inodoro no dejaba de correr. Fui al baño y manipulé la llave unas cuantas veces. No sirvió de nada. Al final retiré la tapa de la cisterna.

Como en la clásica escena de un telefilme, encontré una botella de vodka encajada en el depósito. Era demasiado trillado, demasiado *Días de vino y rosas*.

¿David estaba bebiendo? Apenas podía asimilarlo; ni siquiera se me había pasado por la cabeza. Jamás. Ni por un segundo.

Cuando más tarde le pedí explicaciones, amenacé con marcharme. Pero ¿adónde iba a ir con un bebé de tres semanas? David me prometió que la botella de vodka había sido algo puntual; no volvería a pasar. Su hermano mayor vino a verme a casa y me animó —me suplicó— a que le diera a David otra oportunidad.

Me llamó la atención que, de los tres, yo fuera la única que le diera importancia al hecho de que David estuviera bebiendo. Sabía que no sería inteligente, si quería continuar sobria, seguir viviendo con una persona que abusaba de sustancias.

Pero me quedé.

En aquella época, nuestra pequeña familia se mudó a Pleasant Avenue, en el sur de Minneapolis. Mi madre nos había prestado el dinero para la entrada de una casa que se caía a pedazos. Anteriormente se había destinado al alquiler y saltaba a la vista que no había recibido amor y cuidados en muchos años. Descubrí rápidamente que la familiaridad de David con el destornillador se aplicaba únicamente al cóctel de vodka, no a la herramienta. Aprendí a reparar y pintar paredes; lijé y barnicé los suelos; reparé un enorme agujero en la pared del baño que llegaba al otro lado; dejé la cocina bonita y acogedora. Convertí la casa en un hogar cómodo y cálido.

También me ascendieron en el trabajo. La financiación federal

exigía que el servicio de rehabilitación en el que trabajaba organizara grupos para familiares y allegados de los adictos químicos.

—Queremos que organices y dirijas ese grupo —me dijo David—. Para las familias.

Horribles imágenes de mí misma trabajando con mujeres como mi madre acudieron a mi mente. Mientras que los Alcohólicos Anónimos nos habían abierto las puertas y el corazón, la gente joven del programa no solía participar en Al-Anon, que comenzó en 1951 para las familias afectadas por el alcoholismo de uno de sus componentes. Yo lo consideraba ante todo un programa para mujeres católicas mayores.

—No sabré qué hacer con... ellas —objeté.

—Nosotros tampoco —respondió David—. Por eso te han dado el trabajo.

La perspectiva no me emocionaba. Yo quería trabajar con adictos, con las personas que tenían el problema real. No con los «allegados significativos» que no significaban nada ni para sí mismos ni para nadie.

De todos modos, hice de tripas corazón y acepté el desafío. Mi objetivo era organizar el grupo más útil y efectivo que pudiera. No tardé nada en comprender que yo también pertenecía a ese círculo. Las personas del grupo eran mi viva imagen. Mientras observaba y escuchaba, empecé a oírme a mí misma. Por más que buscara en los libros y en mi material de la universidad cómo tratar con familias de adictos, no encontraba gran cosa que fuera verdaderamente útil en cuestión de técnica terapéutica. Sin embargo, cuando empecé a mirar en mi interior y a mi alrededor y a dejarme llevar por la curiosidad, empecé a encontrar respuestas, aunque muy despacio al principio.

En el futuro, cuarenta años más tarde, iba a descubrir una sincronicidad universal. Mientras nuestra cultura todavía estaba concienciándose sobre la prevalencia del abuso de sustancias y empezando a divulgar información sobre cómo superarlo, el astrónomo estadounidense Charles Kowal identificó el asteroide Quirón, que finalmente era lo bastante grande y brillante como para que lo viéramos desde la Tierra. Quirón se denominó también el *sanador herido* en referencia al

dios griego Quirón, capaz de curar a todo el mundo menos a sí mismo. En 1951, Carl Jung fue el primero en aplicar la expresión *sanador herido* al modo en que su propia enfermedad y dolor del alma enseña a un sanador a curar a los demás.¹

Si eso era cierto, yo había aprendido mucho.

Citando al poeta Rumi, «La herida es el lugar por donde entra la luz».

Las *recaídas* de David en el consumo de alcohol se volvieron más graves y frecuentes, lo que provocó daños en él, en nuestra familia y, a la larga, en su carrera. Yo me sentía cada vez más furiosa, asustada, inquieta, atrapada, abatida, insegura, abrumada, recelosa, controladora, inflexible, desgraciada e infeliz. No había paz entre recaídas, tan solo una ira latente y el temor de saber que antes o después volvería a suceder. Nuestras finanzas eran un desastre; me convertí en una experta en esquivar a los empleados de la compañía del gas que llamaban a la puerta para cortar el suministro. Mientras que David no veía la necesidad de pagar las facturas, yo pensaba que era nuestra obligación. Con el tiempo comprendí que compartíamos pocos valores excepto uno: los dos queríamos a nuestra hija. También sabía que mi marido tenía aventuras, aunque nunca hubo pruebas que lo demostraran. (Después de divorciarnos, supe que nunca había cortado la relación con la amante que tenía antes de que nos casáramos. Vivía a un kilómetro y medio de nuestra casa). ¿Cómo le pides explicaciones a alguien que niega tus quejas de manera tan convincente e indignada cuando careces de pruebas? Su luz de gas me estaba volviendo loca.

Tenía que marcharme.

No quería vivir en ese estado de angustia; no quería una familia rota.

No quería ser codependiente.

Odiaba ser codependiente.

Dos años y dos meses después del nacimiento de Nichole, nuestro hijo Shane llegó al mundo. David apenas pasó por el hospital, aunque yo tenía una habitación maravillosa que permitía tanto a la madre

como al padre dormir con el bebé. Nichole estaba con su abuela; estoy segura de que David estaba con su amante. Poco a poco, las mentiras y las traiciones —junto con su alcoholismo— apagaron cualquier sentimiento de amor que aún conservara hacia mi marido.

Me divorcié cuando se dieron las circunstancias adecuadas, cuando me sentí lo suficientemente empoderada como para hacerlo. Esperé hasta el último momento; mis hijos querían muchísimo a su papá. El día que nos marchamos de Pleasant Avenue encontré montones de botellas de vodka vacías escondidas en el sótano.

David era mi karma. Era la persona que me marcaba como codependiente (y miembro de Al-Anon), así como mi desencadenante (y cumplía su papel a menudo). También fue mi motivación, la fuerza que me impulsó a aprender sobre la codependencia y a compartir mi recuperación con otras personas. Nunca lo consideré un mal tipo, aunque su conducta causaba grandes perjuicios a la familia y a mí. Muchos de nuestros conocidos estaban enterados de sus aventuras y sabían que bebía. Resultaba bochornoso y humillante. Desde entonces he aprendido a dejar que su comportamiento repercuta negativamente en él y no en mí.

Él bebía y se acostaba con mujeres compulsivamente; no tenía control sobre sí mismo.

Yo lo vigilaba compulsivamente; tampoco era capaz de controlarme.

* * *

Estaba a punto de aprender tres ideas fundamentales.

En primer lugar, yo no estaba mal de la cabeza, sino que era codependiente. El alcoholismo y otros trastornos compulsivos son auténticas enfermedades familiares. El modo en que la enfermedad afecta a otros miembros de la familia se llama *codependencia*.

En segundo lugar, una vez que afecta a otros miembros de la familia, la codependencia cobra vida propia. Es como contraer una neumonía o adquirir un hábito destructivo. Una vez que la tienes, es tuya.

Y, en tercer lugar, si queremos librarnos de ella, tenemos que tomar medidas. No importa quién tenga la culpa. La codependencia se convierte en un problema y un desafío propios. Resolver el problema es responsabilidad de cada cual.

Si somos codependientes, tenemos que encontrar nuestro proceso de recuperación o de sanación, nuestro propio camino al bienestar. Para comenzar esa recuperación, nos ayudará comprender qué es la codependencia, así como conocer ciertas actitudes, sentimientos y conductas que a menudo la acompañan. También es importante cambiar algunas de esas actitudes y conductas, y entender qué podemos esperar cuando se producen esos cambios.

Este libro te ayudará a comprender esos conceptos y te animará a emprender esos cambios.

Mi historia no termina ahí. Empecé de nuevo. Mejoré. Comencé a vivir mi propia vida. Tú también puedes hacerlo.

ACTIVIDAD

1. Al final de los capítulos siguientes, encontrarás sugerencias que te ayudarán a tomar conciencia de tus reacciones a lo que has leído. Quizá te resulte útil tener una libreta a mano y escribir los pensamientos y sentimientos que experimentes mientras lees el libro.