

Mujeres vulnerables

Dra. Patricia Medina Segura

Al facilitar los grupos de mujeres en condiciones de vulnerabilidad me di cuenta que las personas que asisten a ellos, van generalmente porque han vivido **situaciones muy estresantes** suscitadas de relaciones interpersonales disfuncionales, la mayoría de las veces con sus parejas o familiares directos (hijos, padres, hermanos), en otras ocasiones con sus jefes o compañeros de trabajo; también las hay con otros parientes de la propia familia o de la del cónyuge y hasta con amigos y vecinos. Estas relaciones disfuncionales suelen tener dos causas principales.

En primer lugar, **la codependencia**, que es **una interacción personal patológica**, que produce alteraciones fisiológicas, conductuales y emocionales que impiden el buen funcionamiento de la relación. El codependiente permanece en su relación, incluso si existe abuso o explotación, organiza su vida alrededor de las necesidades de la persona dependiente, mantiene su atención en el exterior y prioriza las necesidades del otro sobre las suyas. La codependencia consiste en estar centrados en una persona u objeto ajeno a nosotros, dejando nuestras emociones y necesidades de lado. Esta situación se origina en la infancia como forma de auto-protecternos en determinadas circunstancias. La codependencia es una condición grave que perjudica la salud física y emocional de la cual es complicado salir.

En segundo lugar, **la dependencia emocional** que es la **tendencia persistente a las relaciones de pareja caracterizadas por el desequilibrio entre ambos miembros**, la necesidad afectiva excesiva hacia la otra persona y el sometimiento inapropiado hacia ella. Esta situación empieza al principio de la edad adulta. Las personas dependientes no soportan la soledad y sólo se imaginan su vida al lado de alguien idealizado, de un salvador en el cual centrar su existencia; su pareja acepta esta entrega y sumisión incondicionales de muy buen grado. Cuando es grave, el dependiente aceptará agresiones, humillaciones, infidelidades continuas, burlas, menosprecios, etc., con tal de no romper su relación de pareja. Es más, si por cualquier motivo se rompe la relación, la echará de menos intentando reanudarla (por el síndrome de abstinencia que sufrirá el dependiente, similar al de las toxicomanías) o bien, comenzará otra para evitar el miedo y la angustia de la soledad.

Estas situaciones generan **emociones desagradables** (rabia, frustración, miedo, decepción, tristeza, culpa, vergüenza, odio, resentimiento, ansiedad...) **intensas** y, cuando no se elaboran de una manera adecuada, inciden de manera negativa en la salud integral (física, mental, social, económica y espiritual) de las personas, ya

sea de manera inmediata o después de algunos meses e incluso años, debido a que el cerebro produce una mayor cantidad de ciertas sustancias químicas, lo que provoca un desequilibrio hormonal generalizado que tiene como consecuencias trastornos neuro-endócrinos e inmunitarios.

Entre los diversos **testimonios** aportados por las numerosas mujeres que han participado en los talleres, podemos enumerar algunas de las enfermedades o síntomas resultantes del evento estresor por el cual asisten.

De tipo físico: dolores de espalda y de cuello, dolores de cabeza, hipertensión arterial, diabetes, Herpes zóster, trastornos en la alimentación, trastornos en el sueño, infecciones recurrentes, fibromialgia, fatiga crónica, gastritis, colitis.

Síntomas emocionales: las personas sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos; entre las personas en situación de vulnerabilidad, además de los que ya están enunciados en párrafos superiores, también pueden presentar: rumiaciones y pensamientos obsesivos, vacío, angustia, depresión, desilusión, inseguridad, sentimientos de minusvalía y autoimagen negativa, rencor, confusión, falta de control en los impulsos, falta de concentración, fobias, victimización, disminución de la libido, ideaciones suicidas, necesidad de controlar la conducta de los demás, perfeccionismo, sentimientos profundos de incapacidad, dependencia de la aprobación de los demás.

Manifestaciones sociales: en la actualidad, se consideran como enfermedades sociales las que son resultado de la crisis socioeconómica que vive una sociedad, en la que se han confundido los valores y no se encuentran salidas sanas: estrés (un estado psicofísico de reacción a toda agresión), alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, ludopatía, adicción a las compras, a la comida, a los teléfonos celulares, conductas riesgosas para la propia integridad, dependencia emocional, violencia intrafamiliar.

Algunas mujeres en condiciones de vulnerabilidad **no tienen autonomía económica ni de vivienda**, debido a los patrones culturales que prevalecen entre algunos estratos sociales de nuestro país y éste es un factor que les limita para romper con relaciones tóxicas. En otras ocasiones, la codependencia les lleva a gastar todo su dinero y su energía para satisfacer las necesidades de su pareja o persona dependiente, propiciando situaciones riesgosas para su salud.

En el CSC nos hemos dado cuenta de que cuando **la religiosidad personal** se queda en una etapa “infantil”, cargada de imágenes totalmente humanas e imperfectas de Dios, el crecimiento espiritual también se ve afectado ya que debido al miedo, la vergüenza, la culpa, el enojo, la decepción - que sentimos ante “ese Dios” - nos alejamos de él, convirtiéndonos en aduladores o verdugos de nosotros mismos y de los demás, apegados al “ego” y cada vez más alejados del amor incondicional, ese amor nutricional que llena de aceptación y respeto la relación con nosotros mismos y con los demás: la actitud cristiana ante el dolor no es la resignación entendida como comportamiento pasivo, fatalista (“es mi cruz y tengo que cargarla”), sino la lucha contra el sufrimiento evitable y la integración del mismo cuando éste no se puede eliminar, viviéndolo sanamente, en relación consigo misma, con los demás, con el mundo y con Dios.