

LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Causas, trastornos, tratamiento

Gemma SÁNCHEZ GRACIA
Mayo 2010

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
CAUSAS DE LA INDEPENDENCIA EMOCIONAL	3
<input type="checkbox"/> Falta de autoestima generada en la infancia	
<input type="checkbox"/> El cordón umbilical entre madres e hijas y la culpabilidad sexual	
<input type="checkbox"/> La tradición judeo-cristiana y la culpabilidad sexual	
<input type="checkbox"/> El imaginario colectivo y los medios de comunicación	
TRASTORNOS DE LA INDEPENDENCIA EMOCIONAL	5
TRATAMIENTO DE LA INDEPENDENCIA EMOCIONAL.....	7
<input type="checkbox"/> Aliviar el dolor del paciente	
<input type="checkbox"/> Comprensión de la causa y del origen de la dependencia emocional	
<input type="checkbox"/> Auto-conocimiento y refuerzo de la autoestima	
<input type="checkbox"/> Re-educación de las creencias que el paciente tiene sobre sí mismo y sobre las relaciones	
<input type="checkbox"/> Disfrutar de la soledad	
CONCLUSIÓN	13
BIBLIOGRAFÍA.....	14

INTRODUCCIÓN

“Procura no desaparecer en la personalidad de otro, sea hombre o mujer”, Scott Fitzgerald.

La dependencia emocional es un trastorno de la personalidad que se caracteriza por la creencia en el paciente de no valer lo suficiente y de buscar su seguridad continuamente en los otros y en factores externos, sin confiar en su criterio interno y sus recursos.

He elegido este tema porque lo conozco de primera mano y lo he vivido yo misma en numerosas relaciones pasadas. El trauma y el dolor emocional que me procuró mi última relación supuso un antes y un después en mi vida y, afortunadamente, me hizo mucho más consciente de mi necesidad de tomar, de una vez por todas, la responsabilidad de mi propia vida y de generar en mi interior la seguridad y la aprobación que he ido siempre buscando en los otros.

Habermé liberado en un gran porcentaje de mi dependencia me ha convertido en una persona mucho más auténtica que se relaciona desde el amor y que elige con mucho cuidado el tipo de personas con las que quiere relacionarse. He aprendido que yo soy mi prioridad y que si yo no me respeto nadie lo hará. Respetándome he aprendido a respetar. Amándome he aprendido a amar.

La dependencia emocional se origina en la niñez por no ser amado de forma apropiada por las personas más significativas para el niño: sus padres, hermanos o las personas más cercanas, lo que le genera una baja autoestima. Se puede acrecentar durante el período escolar (a no ser que el niño tenga la suerte de estar rodeado de excelentes educadores) y durante la adolescencia. Ya de adulto el dependiente emocional recrea situaciones en las que asume un papel sumiso intentando siempre complacer a los demás con el fin de mantener el vínculo con los otros a toda costa y evitar así un posible rechazo que teme con pavor.

Es fácil mantener y alimentar la dependencia emocional toda una vida si uno carece de la lucidez necesaria para no dejarse impactar por las expectativas creadas por el sistema y la sociedad con las que le bombardearán a través de los medios de comunicación y la publicidad. A fin de cuentas, los dependientes emocionales suponen para el capitalismo unos clientes magníficos que nutrirán, entre otras, a la industria quirúrgica, cosmética, farmacéutica, textil, alimenticia...

El dependiente emocional acepta desprecios y maltrato como algo normal y tiende a sentirse atraído por personas que aparentan una gran seguridad en sí mismas y que tienen una personalidad dominante. Desafortunadamente, el dependiente emocional no ha conocido lo que es el amor genuino entre dos personas que se respetan y se intercambian afecto, tiene dificultad en tomar las riendas de su vida y espera que aparezca esa persona especial que le hará feliz y acabará con su soledad y angustia vital.

Una vez encontrada esa persona especial la relación tiende a deteriorarse y a polarizarse: el dependiente emocional no se respeta a sí mismo ni se afirma por miedo a que la relación se rompa y, si lo hace, se siente automáticamente culpable, lo que le hace disculparse en seguida y no mantenerse en su lugar. Por un lado esta conducta le convierte en una víctima fácil del abuso de otro y, por otra, le crea un gran resentimiento contra sí mismo porque sabe que en el fondo no se está respetando. El resentimiento y la acumulación de ira no expresada, junto con los frecuentes sentimientos de culpa que alberga son los ingredientes que alimentan su baja autoestima y su tendencia a la depresión. La relación se convierte así en una verdadera adicción para el dependiente emocional, en espera de un nuevo “chute” que le haga salir de su desasosiego.

La inevitable ruptura de la relación es un verdadero trauma que le catapulta a un desequilibrio emocional grave puesto que carece de una fuente de equilibrio interna. A menudo el dependiente emocional sólo recuerda como momentos de verdadera felicidad en su vida los comienzos de una relación amorosa, sin valorar otros aspectos vitales de gran importancia como la amistad, la salud, la estabilidad laboral, la satisfacción intelectual...

Tras una ruptura el dependiente emocional tiende a reaccionar de dos maneras: buscando desesperadamente una nueva pareja que llene el vacío de la anterior y le reafirme su valía o aislándose completamente por temor a que le maltraten de nuevo. Entre las maneras de aislarse se encuentran la toma de sustancias tóxicas, el exceso de trabajo/estudios, la depresión, la obsesión por una espiritualidad que tape sus necesidades más humanas u otros tipos de conductas exageradas.

El tratamiento del dependiente emocional consistirá en expandir su consciencia para ayudarlo a descubrir su fuerza interior, reforzar su autoestima, liberarlo de sus sentimientos de culpa infundada y superar sus múltiples miedos.

Analizaré en este ensayo las causas que generan la dependencia emocional, sus principales síntomas y el asesoramiento psicológico con el que podemos dotar al dependiente emocional de herramientas y recursos para superar su dependencia y disfrutar, por fin, de ser la persona libre y feliz que realmente ES.

CAUSAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Falta de autoestima generada en la infancia

Las causas de la dependencia emocional se encuentran durante la infancia en la relación primaria del niño con sus padres o personas significativas del entorno. Por diversas razones, bien sea por dejadez, por abuso de autoridad o incluso por una protección extrema del niño, los padres no logran infundir en el niño la confianza y la estima en sí mismo, que, de adulto, continuará buscando en los demás.

Chantaje emocional durante la infancia: al dependiente emocional se le enseña de niño que se le ama mientras cumpla con las expectativas que los padres o las personas significativas que le rodean tengan sobre él. Cualquier intento de afirmarse o de demostrar su individualidad por parte del niño es reprobado o castigado. Sus alas se cortan y el dependiente emocional aprende rápido a no crear conflicto o a no molestar para asegurarse el afecto que necesita.

Manipulación y sentimientos de culpa: mediante la culpa se manipula al niño a que mantenga la actitud deseada. Es frecuente oír a madres que se lamentan de múltiples dolores que achacan al “disgusto” que le han dado sus hijos o sus maridos y es frecuente oír sentencias en un tono desproporcionado de padres autoritarios a sus hijos como “calla y obedece”, “aquí se hace lo que yo mando”, etc...

Fallos en la construcción de la autoestima: La autoestima del niño así como su capacidad para estar solo se construyen a través del reflejo, del espejo de la confianza que sus padres le otorgan. El niño que tiene fallos durante esta etapa porque recibe mensajes contradictorios sobre su capacidad por parte de los padres no logra interiorizar esas cualidades y necesita que el adulto esté siempre a su lado para sentirse seguro.

El cordón umbilical entre madres e hijas y la culpabilidad sexual

Debido a que tenemos el mismo sexo que nuestras madres es más difícil para nosotras, las hijas, que para los hijos, el separarnos y encontrar nuestra verdadera identidad. Cada discusión o diferencia de opinión se convierte así en una amenaza para la niña ante el temor de perder el amor o la aprobación de la madre.

Según Nancy Friday en su libro “My mother, My self” crecemos con la idea de que el amor de una madre es diferente a otros tipos de amor, es un amor sacrosanto, fuera de cuestión. La madre intenta ofrecer una imagen ideal en la que la “maternidad perfecta” excluye a la mujer que hay en ella y a su sexualidad. A las niñas se les enseña que el sexo es algo prohibido pero ellas perciben que sus madres lo practican, comprenden entonces que les están mintiendo. Por otro lado a las niñas se les enseña que su madre es una amiga a la que tienen que contarle todo, pero ellas saben que la madre no lo hace y que tiene “su secreto”. La relación madre-hija supuestamente basada en un vínculo de confianza es percibida por la niña como una manipulación ante la que no puede revelarse porque “el secreto” de su madre es tabú. Lo que la autora denomina “la mentira original” genera el resentimiento que la niña y la adulta en la que se convertirá tendrán a menudo hacia su madre.

Este resentimiento se proyectará más tarde en sus relaciones con su pareja en las que podrá sentirse querida y manipulada a la vez e incluso podrá interpretar la manipulación como algo normal a lo largo de su vida amorosa.

A la niña, cuando crece, le gustaría que su madre aprobase las señales sexuales que va manifestando. En la medida en la que la niña se encuentre cómoda con su desarrollo sexual y con su

cuerpo será capaz de convertirse en una mujer independiente y disfrutar plenamente de su sexualidad. Desafortunadamente esto raramente ocurre - de hecho es frecuente en consulta escuchar a pacientes que cuentan que de niñas fueron "pilladas" por sus madres mientras se masturbaban con la consiguiente reprobación y/o humillación. La niña siente que el sexo la hace diferente de su madre que es la única fuente de amor de la que sabe puede depender y, a menudo, inhibe su sexualidad o la vive asociada a un sentimiento de culpa.

Es frecuente observar en mujeres dependientes emocionalmente que se enamoran fácilmente apenas mantienen relaciones sexuales con alguien. Este mecanismo psicológico es una manera de justificar el sexo con un "amor noble", de ese manera encubren los sentimientos de culpa que les generaría el admitir que el sexo es también posible sin amor, y que, de hecho, es así al principio de una relación ya que el amor se construye gradualmente. Esta falsa creencia tiene su raíz en que la mujer durante la infancia ha asumido que su disfrute del sexo es, en cierta medida, una traición hacia su madre.

De aquí la importancia de que las madres animen a sus hijas desde pequeñas a ser ellas mismas, sin temor a manifestar su sexualidad. Una imagen de la madre percibida también como mujer que disfruta del sexo permitirá a la niña a aceptarse el día de mañana como mujer.

El éxito de la relación de una mujer con su pareja dependerá en gran medida de si ha sido capaz o no de romper el vínculo niña-madre sustituyéndolo por un vínculo adulta-adulta. Una mujer que no haya sido capaz de romper con este vínculo tendrá una mayor tendencia a crear relaciones de dependencia con sus parejas y a ejercer un papel de sumisión.

La tradición judeo-cristiana y la culpabilidad sexual

Nuestra tradición judeo-cristiana percibe el acto sexual como inaceptable, un instinto que se debe controlar y llevar a cabo solo en situaciones moralmente aceptables. Esto ha propiciado que en nuestras familias no se haya vivido con naturalidad.

A día de hoy, el artículo 2352 del catecismo cristiano se expresa de la siguiente manera sobre la masturbación:

"2352 Por masturbación se ha de entender la excitación voluntaria de los órganos genitales a fin de obtener un placer venéreo. Tanto el Magisterio de la Iglesia, de acuerdo con una tradición constante, como el sentido moral de los fieles, han afirmado sin ninguna duda que la masturbación es un acto intrínseca y gravemente desordenado". "El uso deliberado de la facultad sexual fuera de las relaciones conyugales normales contradice a su finalidad, sea cual fuere el motivo que lo determine". Así, el goce sexual es buscado aquí al margen de "la relación sexual requerida por el orden moral; aquella relación que realiza el sentido íntegro de la mutua entrega y de la procreación humana en el contexto de un amor verdadero".

A un niño/a en un colegio de tradición cristiana se le enseña que debe confesarse cuando se masturba, en su casa no puede tener una relación sana y natural con su propio cuerpo y, sin embargo a partir de la adolescencia, la sociedad (y más aún la de consumo) esperan de ellos que, de adultos, sean unos "fuera de serie" en la cama.

La Iglesia sigue asociando el sexo a la procreación humana y el goce sexual al orden moral. El movimiento feminista consiguió poner luz sobre una sexualidad en la mujer vivida desde la libertad y separada de la procreación, pero la mujer todavía a día de hoy debe interiorizar esta nueva creencia para ser capaz de vivir una sexualidad plena libre de toda culpa.

El imaginario colectivo y los medios de comunicación

Una persona que no haya aprendido a autovalorarse durante la infancia tendrá más dificultad en creer en su criterio interno y será más proclive al impacto de los medios de comunicación. Los medios de comunicación, en especial la televisión y sus series, así como las películas cinematográficas siguen transmitiendo unos roles bastante clásicos del hombre y de la mujer y de lo que se espera de ellos.

Como bien explica la autora Lucía Etxebarría en su libro “Ya no sufro por amor”, la mayoría de las series televisivas no son sino versiones modernas del cuento de la cenicienta en las que todavía se asocia a la mujer buena con la mujer sumisa a la que se valora en función de su relación con otra persona, y no por tener un valor propio, mientras que al hombre todavía se le valora por sus propias acciones. Normalmente el premio que se lleva la mujer buena en estas series es el amor del super protagonista, después de atravesar un calvario de situaciones generadoras de mucho sufrimiento y lágrimas, lo que nos hace asumir que cuando uno sufre quiere decir que ama “de verdad”. Esto se aplica de igual modo a relaciones homosexuales en que los dos roles masculino y femenino no son sino una réplica del manifestado en las relaciones heterosexuales.

Y si en una serie se plasma el personaje de una mujer protagonista por sus acciones, ésta suele asumir y ensalzar rasgos y características masculinas lo que no deja de sugerir que son esos rasgos, aunque vividos a través de la mujer, los que son más valorados por la sociedad.

A las mujeres se les ha educado para ser dependientes y a tener miedo de su propia independencia. Para paliar este miedo muchas mujeres se meten en un papel de “madre protectora” en sus relaciones, con la esperanza que, al ser necesitadas por alguien, ese alguien les proporcionará seguridad.

En el imaginario colectivo, creado en gran medida por la publicidad y los medios, se espera de los seres humanos que sean guapos, jóvenes, delgados, seductores, divertidos, competentes profesionalmente, buenos padres, que huelan siempre bien, que vayan siempre a la última, y un sinfín de etcéteras inalcanzables que no hacen sino generar frustración en las personas, porque al verse reflejadas en el espejo cada mañana lo que ven no es lo que suelen ver en las películas, revistas, anuncios o en la tele.

Todas estas expectativas alimentan un mercado enorme de cosméticos, moda, cirugía, píldoras adelgazantes, dietas hiperproteicas, complejos vitamínicos, etc, pero no sólo: toda la frustración que se genera al no conseguir lo que se supone que debemos ser también beneficia a la industria de las drogas legales en modo de antidepresivos y ansiolíticos, que provocan una nueva dependencia, un nuevo problema a añadir a la ya falta de autoestima y que, a la larga, no hace sino incrementarla porque el ser humano afectado se siente todavía más dependiente.

TRASTORNOS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Los trastornos de la dependencia emocional son numerosos y generan mucho sufrimiento en los seres que la padecen. Por ello que merezca la pena desarrollar una práctica terapéutica que libere a nuestros pacientes de la misma.

Entre los trastornos más frecuentes de la dependencia emocional se encuentran los siguientes:

- Baja autoestima
- Miedo al abandono
- Miedo a la soledad
- Miedo a ser uno mismo
- Miedo a la libertad
- Sexualidad insegura y reprimida
- Sumisión en sus relaciones
- Aceptación del abuso y el maltrato como algo normal
- Adicción a parejas
- Dificultad en la toma de decisiones
- Angustia
- Ira
- Depresión
- Culpa demoledora
- Necesidad excesiva de aprobación
- Incapacidad para tomar las riendas de su vida
- Negación de la realidad
- Bulimia

- Complejos
- Sentimiento de insatisfacción permanente

No es fácil ser feliz cuando se cuenta con estos ingredientes, sobre todo porque incapacitan a la persona a crearse vínculos sanos y significativos con otras personas. Es frecuente que las personas que padecen dependencia emocional recreen una y otra vez “guiones” en los que representar el mismo papel, el papel de víctima, el papel de sufridor, guiones en los que eligen como pareja una persona que les haga sufrir o que no pueda corresponder su amor. Es lo que Freud denomina “coacción a repetir”, un camino perverso de traición hacia uno mismo. Esta necesidad de recrear este tipo de situaciones es, a menudo, inconsciente, de ahí la necesidad de que el terapeuta ponga consciencia en el paciente y le ayude a observar la pauta, recordemos que “un conflicto observado es un conflicto resuelto”.

La dependencia crea un tipo de relación tóxica, a menudo, no sólo por causa del dependiente sino también por causa de la persona que elige a un dependiente como pareja y que lo necesita para llenar asimismo un vacío. Esta dinámica puede desencadenar en relaciones muy destructivas en las que las dos personas en la relación están enganchadas al otro aunque se destruyan.

Las relaciones más destructivas son, de hecho, las formadas por dos dependientes emocionales, uno, dependiente dominante, normalmente narcisista, incapaz de dar amor quizá porque sufrió de niño una decepción que le marcó y le hizo concluir que no era seguro poner todo su amor en una sola persona, y un dependiente sumiso que recibió un amor ambivalente (manifestaciones extremas de amor alternadas con broncas e insultos) que le hizo concluir que tenía que comportarse como se esperaba de él en lugar de ser él mismo.

Ambos buscan amor pero ninguno se ama a sí mismo. Este tipo de relación es llamada, por algunos autores “relación evasivo/ansioso”, por otros “relación peter pan/wendy”, etc. Curiosamente, y desafortunadamente, pese a ser muy destructiva se la ha interpretado como el mayor exponente del verdadero amor tanto en novelas rosa como en el cancionero popular. Consiste en la siguiente dinámica:

Narcisista dominante y dependiente necesita una pareja en la que reflejar una imagen maravillosa de sí mismo por lo que conquista a su pareja (sumiso dependiente) mediante atenciones exageradas que el sumiso dependiente interpreta como manifestaciones de amor irreprochable. El sumiso dependiente se aferra a este nuevo amor al que devuelve dichas manifestaciones y al que se engancha como a una droga.

Tras una breve luna de miel el narcisista dominante se siente vulnerable ante la posibilidad de perder el control de la relación y comienza a evadirse (viendo a otras mujeres, bebiendo, metiéndose sustancias...) lo que genera que la pareja deje de verle con los mismos ojos, por lo tanto, la imagen reflejada en el espejo ya no es tan positiva y ya no le devuelve la misma satisfacción. En lugar de cuestionarse a sí mismo, tapaná el malestar, entre otras cosas, culpando a su pareja de que él se ha desamorado (¡en realidad de sí mismo!) y comenzará a ser hostil contra ella.

Si la pareja no se aleja comenzará el maltrato. Si se aleja pero no es lo suficientemente segura, el narcisista dominante ante la posibilidad de pérdida intentará reconquistarla y volverá a mostrar la mejor de sus caras hasta que se repita la misma dinámica, y así una y otra vez. Si la pareja es lo suficientemente asertiva el dependiente dominante no podrá recuperarla.

Esta dinámica, conflicto y reconciliación, produce en las dos personas emociones fuertes, con su consiguiente descarga de adrenalina y hace que el sexo después de un periodo tormentoso parezca como algo magnífico, fuera de lo normal y que demuestra que, en el fondo, “uno no puede estar sin el otro”. La relación durará hasta que uno de los conflictos genere tanto sufrimiento, normalmente en el sumiso, que le haga recurrir a terapia o a un alejamiento, o por el abandono por parte del dominante que ya no encuentra a su pareja lo suficientemente interesante para construirse a través de ella la imagen maravillosa de sí mismo que necesita.

El dependiente dominante manipula al sumiso haciéndole sentir culpable. No respeta las reglas establecidas en la relación e impone sus propias reglas, que él mismo no seguirá. Es especialista en crear confusión en la relación. En la confusión se siente legitimado para evadirse de la relación a través de vías de escape que le produzcan placer (otras relaciones, alcohol, pastillas) que, normalmente negará. No asume la responsabilidad de las repercusiones, a veces nefastas, que producen sus acciones, y, si es confrontado, se las arreglará para culpabilizar a su pareja. Ésta,

dependiente sumisa, se sentirá culpable sin comprender muy bien qué está ocurriendo, y justificará las acciones de su pareja: es una especie de síndrome de Estocolmo, muy presente en las personas que han sufrido abuso y maltrato, que, a menudo, se sienten culpables y merecedoras del castigo.

Esta sumisión ciega desencadenará en maltrato. En palabras del protagonista del libro de Pascal Bruckner "Luna Amarga":

"Me sentía exultante, aplastaba a Rebecca en nombre de su dignidad, descubría en mí cierto ingenio de crápula ilustrado. Tuve miedo, durante un instante ante la idea de que aquella felicidad, aquella sonrisa estaban a mi merced. Luego deseché mis escrúpulos y otra idea fue naciendo en mí: podía hacer lo que quisiera con aquél ser que había puesto su destino en mis manos. Aquella revelación fue terrible. No la olvidé ya y decidió el curso ulterior de nuestra relación".

Si en lugar de un narcisista dominante nos encontrásemos ante una persona con una afectividad segura, ésta no permitiría que su pareja se sometiese ni alimentaría su dependencia. Si en lugar de un sumiso dependiente nos encontrásemos ante una persona con una afectividad segura, ésta, al más mínimo síntoma de desprecio o maltrato por parte del narcisista dominante, desaparecería de la relación.

Una persona sumisa no se siente, en principio, atraída por personas de afectividad segura, a las que considera aburridas o con falta de emociones ya que interpreta el verdadero amor como algo que tiene que doler y que tiene que ganarse a pulso (recordemos que aprendió manifestaciones ambivalentes de afecto en su niñez). Un narcisista dominante no suele sentirse atraído por mujeres muy asertivas, a las que ve como "poco femeninas".

Desde el punto de vista de la psicología ambos se atraen porque tienen una asignatura pendiente por resolver: el amor hacia ellos mismos.

TRATAMIENTO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

La dependencia emocional tiene las mismas características que cualquier otra adicción, como las que pueda tener la dependencia a sustancias psicotrópicas. Se comienza con un enorme placer en la compañía del otro, que, enseguida crea tolerancia, lo que provoca que cada vez se pueda estar menos tiempo sin la otra persona y síndrome de abstinencia, que puede ser desgarrador cuando sigue al abandono definitivo de la pareja o al alejamiento forzado de la misma.

La mayoría de los dependientes que acuden a consulta lo hacen en la fase de pánico inmediatamente anterior a ser abandonados o cuando el abandono ya ha sido consumado. Repitiendo el mismo guión una y otra vez el dependiente se da perfectamente cuenta de cuándo la historia va a terminar, siendo esto al mismo tiempo lo que más teme.

Según Eduardo Punset, en su libro "El viaje al amor": *"La ansiedad de la separación activada por el abandono tiene efectos equivalentes a los del temor a la muerte o el estado emocional previo al suicidio. En los niños y en los adultos".*

En un primer momento la terapia consistirá en aliviar los síntomas de la abstinencia, aliviando el dolor del paciente y a más largo plazo en reforzar la autoestima y re-educar las creencias erróneas que el paciente tiene sobre sí mismo y sobre las relaciones afectivas. En mi propia experiencia de dependencia emocional no creo que haya una cura rápida y total para la dependencia pero sí un proceso que puede ser muy enriquecedor de aprender a vivir con ella, observarla y liberarse de ella gradualmente.

La psicoterapia es, en mi opinión, el mejor tratamiento para la dependencia emocional y, entre sus tipos, la psicoterapia transpersonal. La psicoterapia transpersonal permite un tratamiento integrador y holístico de todos los aspectos inherentes al ser humano, incluida su espiritualidad y el desarrollo de su consciencia. La psicoterapia transpersonal añade a las preguntas de poder típicas de la psicoterapia tradicional toda una serie de técnicas con las que se consiguen una apertura y una amplitud de miras mucho mayor que con la psicoterapia tradicional. La psicoterapia transpersonal crea un hábito de vida y redescubre y afianza unos recursos que son para siempre.

Stanislav Grof en su libro "Psicología Transpersonal" considera a Jung como el primer psicólogo transpersonal quien consideraba al inconsciente como *"un principio creativo e inteligente, que*

vinculaba al individuo con la totalidad de la humanidad, la naturaleza y el conjunto del cosmos.” Entre otras cosas Jung se diferenciaba de Freud en no limitar al ser humano a su sexualidad.

Grof destaca en el campo transpersonal por sus experiencias en terapia holotrópica, durante la cual los pacientes alcanzan estados alterados de conciencia a través de hiperventilación (respiración profunda) y música. Estos estados transpersonales de la conciencia pueden ayudar al paciente a la resolución de algunos problemas que no conseguiría comprender desde su estado de conciencia personal. Según Einstein *“Ningún problema puede ser resuelto en el mismo estado de conciencia en el que se creó”*.

Otros representantes de la psicología transpersonal son Abraham Maslow y Ken Wilber.

Lo transpersonal parte de la base de que todo el conocimiento que el paciente necesita para superar sus conflictos está dentro de él y es dentro de él donde debe encontrar su fuerza y su equilibrio. Para eliminar el ruido y el despiste de su mente la práctica de la meditación le ayudará a escucharse y a observarse.

Lo transpersonal considera que el individuo no es su mente sino el observador de la misma. Colocándose en esa posición neutra de “testigo” el individuo comienza a “des-identificarse” de su ego y a observarse, lo que con el tiempo le llevará a construirse un ego más acorde con la voluntad del ese “testigo” que no es otra cosa que la esencia que todos los seres humanos compartimos, la unidad, la totalidad. Lo transpersonal trabaja en todos los planos de la existencia, desde lo más pragmático y más en contacto con la tierra hasta los planos más elevados de conexión con el universo.

Una vez hecho el diagnóstico creo que sería interesante explicar al paciente desde el principio que ese dolor que él siente como un gran y noble amor hacia otra persona no es en realidad amor sino dependencia y que, como tal, puede superarse y él puede salir enriquecido mediante el crecimiento que ese proceso conlleva.

También es importante no considerar al dependiente emocional como a un enfermo sino como a una persona que ha intentado adaptarse lo mejor posible a lo que se espera de ella como manera de supervivencia en una sociedad que se construye por los referentes externos en lugar de los internos.

Es muy satisfactorio cuando uno mismo se da cuenta de que comienza a respetarse, se “detecta” respetándose, y amándose, y esto se consigue con la observación de los procesos mentales de uno mismo y con el desarrollo de la consciencia.

Aliviar el dolor del paciente

Las siguientes técnicas nos ayudarán a aliviar el sufrimiento del paciente en las primeras sesiones:

Relajación

40 respiraciones conscientes. Antes de comenzar la terapia comenzaremos respirando con el paciente conscientemente, contando nuestra respiración internamente cada vez que exhalamos. El paciente se encontrará probablemente en un momento de enorme shock y hará tiempo que no se habrá relajado y parado a respirar. Este momento de recogimiento y serenidad con él mismo y en el espacio terapéutico que se está generando con el terapeuta le ayudará a poner su estado de conciencia en un estado alfa, lo que le proporcionará una visión más objetiva de los hechos.

En el estado alfa las pulsaciones de las neuronas descienden de 21 por segundo, que es el ritmo de nuestro estado consciente, a un nivel de entre 14 y 7 pulsaciones por segundo. El estado alfa es el estado en el que entramos cuando nos dormimos. Lo bueno es que mediante la relajación consciente entramos en el mismo estado sin dormir pero obteniendo los beneficios del sueño reparador.

Escucha activa

Se trata de dejar que el paciente saque lo que lleva dentro mediante una escucha activa en la que no perderemos detalle tanto de lo que nos cuente como de sus expresiones faciales y corporales. Escucharemos sin juzgar, desde la posición del testigo, donde no somos ni fulanita ni menganita, sino un terapeuta profesional que escucha desde una neutralidad sin proyecciones propias. Es importante crear un espacio terapéutico con el paciente donde se sienta seguro y respetado. Seguramente el terapeuta es la única persona en este momento que logre escucharle sin intentar consolarle con

frases hechas. Es importante no menospreciar el sufrimiento de otro ser humano. Lo que para unos puede ser un mero inconveniente para otros puede ser desolador.

Meditación

Podemos proponer al paciente meditar 15 minutos cada mañana o acudir a meditación en grupo, o combinar ambas prácticas, lo que le garantizará una toma de contacto consigo mismo y un rodearse de caras nuevas en un espacio donde todos quieren mejorarse a sí mismos.

Ejercicio físico

El ejercicio físico es siempre conveniente para superar obsesiones por su generación de endorfinas, que repercuten de forma natural en el bienestar de la persona. Habrá que estimar qué tipo de ejercicio dependiendo de las características y los gustos de cada paciente. Si es algo que se pueda hacer al aire libre o en la naturaleza, y si es una actividad en grupo, mejor que mejor.

Insisto en las actividades grupales porque el dependiente tiene la tendencia a relacionarse con los demás de uno en uno, donde no se expone tanto a un eventual rechazo. Abrir sus horizontes con el objetivo de que el paciente se cree una red de afectos me parece muy oportuno.

Alimentación equilibrada

Preguntar al paciente simplemente qué es lo que come/bebe, a parte de darnos información sobre eventuales vías de escape que esté utilizando, puede hacerle cuestionarse sobre la conveniencia de un tipo de comida/bebida u otro.

De nuevo no juzgaremos sus respuestas, ni siquiera con una expresión facial, porque precisamente lo que no queremos es que intente quedar bien con sus respuestas sino decirnos la verdad. El mínimo indicio que haga pensar al paciente que estamos aprobando/reprobando su conducta puede hacerle cambiar sus respuestas con la intención de agradarnos, recordemos que aprendió desde niño a querer gustar a la persona que para él representaba ser "una autoridad" y nosotros lo somos para él en este momento.

Comprensión de la causa y del origen de la dependencia emocional

Pienso que explicar al paciente lo que es la dependencia emocional y cómo se origina puede ayudarle a comprender de una forma directa el problema ante el que se encuentra y de cómo solucionarlo. Es poner nombre a un problema que le causa sufrimiento y que puede aclarar el estado de confusión en el que se encuentra en este momento.

Las siguientes técnicas pueden ayudar a comprender la causa de su dependencia y a un mejor conocimiento de sí mismo:

- Regresión: Mediante la regresión pedimos al paciente que se ponga en contacto con su yo más profundo, con esa parte de él mismo que todo lo sabe de él y que está ahí para ayudarle a comprender y a superar sus dificultades y para ayudarle a crecer. Tras una relajación profunda, el terapeuta conduce al paciente mediante preguntas (¿qué está viendo ahora tu mente? ¿Dónde estás ahora?, etc...) allí donde vea que puede haber una zona de conflicto.
- Constelaciones familiares: creadas por el teólogo y psicoterapeuta alemán Bert Hellinger en los años 80, ponen en evidencia los conflictos no resueltos que heredamos de nuestra familia y que pueden ser causados por diferentes traumas vividos en el seno de la misma, tales como pérdidas, abortos, separaciones, muertes, etc., también permiten comprender el rol que ejercen o han ejercido los diferentes integrantes del clan familiar y las repercusiones que estos lugares que ocupan han podido tener en el paciente.

Según la terapeuta transpersonal Maite Artiaga la constelación familiar *"es un proceso liberador en el que se deja atrás un gran peso, es una terapia del alma que permite caminar más ligero y ver la vida de forma más plena y feliz"*.

Auto-conocimiento y refuerzo de la autoestima

Preguntas de poder:

Las preguntas de poder ayudan al paciente a observarse y a conocerse mejor y abren la mente a otras posibilidades, como bien dice la "Foundation for critical thinking": *"La calidad de nuestro pensamiento está en la calidad de nuestras preguntas"*.

Las siguientes preguntas pueden ser de utilidad en casos de dependencia emocional:

Sobre las relaciones familiares:

¿Qué es lo primero que recuerdas de tu infancia?

¿Cómo definirías la relación con tu madre?

¿y con tu padre?

¿hay alguna relación significativa con alguna persona de tu pasado que consideras te haya marcado por alguna característica en particular?

Sobre las relaciones con los otros:

¿Cómo es la relación con tu jefe?

¿Cómo es la relación con tus compañeros de trabajo?

¿Qué rol asumes en tu trabajo?

¿Qué rol asumes en tu familia?

¿Qué es de lo que más disfrutas cuando te relacionas con tus amigos?

¿Cuánto tiempo pasas a la semana con ellos?

Sobre las relaciones con la pareja:

¿Qué rol ejerces en tu relación de pareja?

¿Ejerces un rol de madre protectora? ¿Ejerces el rol de salvador que rescata a una mujer que te necesita?

¿En qué te basas para pensar que esa persona te necesita?

¿Por qué necesitas que te necesiten?

¿Sentirte necesario/a te da seguridad? ¿Te hace sentir superior?

¿Y si esa seguridad tan buscada se encontrase dentro de uno mismo?

¿Eres espontáneo/a en esta relación?

Si no, ¿Qué te lo impide?

¿A quién o a qué beneficias cuando no reaccionas ante una falta de respeto de tu pareja?

¿De qué te proteges cuando toleras un eventual maltrato?

¿En qué medida crees que contribuyes a esas faltas de respeto?

¿Qué buscas en una relación de pareja?

¿Qué es el amor para ti?

¿Qué características tiene una relación de pareja sana?

¿Qué te hace querer seguir con una persona con la que no eres feliz?

¿Qué ventajas tiene aferrarse a alguien que no te trata bien en lugar de tomar las riendas de tu propia vida?

¿En qué te basas para pensar que no puedes vivir sin esa persona?

¿Cómo era tu vida antes de conocerla?

¿Qué riesgos implica la independencia?

¿Qué ventajas conlleva la independencia?

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste realmente bien estando tú solo/sola?

¿Qué te hacía sentir bien?

Sobre la autoestima:

¿Cuáles son tus cualidades?

¿En qué situaciones piensas que te desenvuelves realmente bien?

¿Y en qué áreas te gustaría mejorar?

¿Qué lección puedes sacar de esta experiencia?

¿Has salido a flote de relaciones similares en el pasado?

¿Qué pasos seguiste?

¿Qué pasos estarías dispuesto a seguir para no repetir una experiencia similar?

¿Cómo puedes salir fortalecido de este problema?

¿Qué cualidades o recursos tienes que te ayudarán a encontrar una salida?

¿Qué tiene de positivo esta situación?

¿Has obtenido algún logro desde nuestro último encuentro?

Sobre la felicidad y el bienestar:

¿Qué es para ti la felicidad?

¿Es perfección equiparable a felicidad?

¿Es la felicidad algo adquirido?

¿Para ti la felicidad estaría más cerca de las emociones fuertes o de sentimientos de serenidad y plenitud?

Re-educación de las creencias que el paciente tiene sobre sí mismo y sobre las relaciones

El subconsciente colectivo influenciado por nuestra cultura y folclore, así como por los medios de comunicación, posee unas creencias y unos mitos sobre el amor y las relaciones que, al ser erróneas, nos influyen a interpretar erróneamente la realidad, lo que, a la larga, nos puede generar un gran sufrimiento.

Errores extendidos incluyen los siguientes:

- Existe un alma gemela capaz de completar nuestra existencia.
- La independencia equivale a egoísmo o a desamor.
- Quien bien te quiere te hará llorar (el amor, si es de verdad, duele).
- Amar de verdad a una persona significa amarla incondicionalmente, lo que implica soportar sus desprecios y eventual maltrato.
- Es normal que el hombre sea infiel, lo impone su naturaleza.
- Es normal que la mujer sea histérica y monte escenas, lo impone su naturaleza.
- Es normal que las mujeres rivalicen entre ellas y se traicionen, lo impone su naturaleza.
- Si él / ella está verdaderamente enamorado/a de mí, no puede sentirse atraído/a por otras mujeres/hombres.
- Con el tiempo él / ella cambiará.
- Un día comprenderá todo lo que he hecho por él / ella y se dará cuenta de que nadie lo amará como yo, entonces volverá.

Estas afirmaciones encubren dependencia emocional, inmadurez e incapacidad de asumir responsabilidades.

Los siguientes pensamientos, recopilados en el libro "Inteligencia del Alma" de José María Doria, son frases liberadoras y generadoras de nuevas vías de comprensión con las que podemos sustituir los peligrosos mitos:

- La diferencia entre la pasión y el amor es sencilla. La pasión busca la felicidad en el otro mientras que el amor busca la felicidad del otro (Anónimo).
- Amar a un ser humano es ayudarlo a ser libre (Ramayat)
- El verdadero amor no es un sentimiento que nos abruma. Es un estado que se adentra en lo profundo de uno mismo y evoluciona hacia la conciencia integral (M. Scott Peck).
- Si quieres crecimiento y unión en tus relaciones, no trates de modificar a los demás. Modifica tu forma de ver las cosas (Bob Mandel).
- El amor cooperativo implica a dos individuos independientes, completos y afines que eligen viajar la vida unidos y superar sus diferencias (Jane G. Goldberg).
- El amor nos libera del sufrimiento (Sófocles).

Merece la pena mencionar aquí la definición que hace Doria sobre la independencia:

"La independencia es un requisito que el amor consciente requiere para expresarse y florecer. Es algo más que una característica de la relación, se trata de un estado de conciencia logrado por personas que ya han sido individualizadas. La independencia conlleva el compartir con respeto y confianza, un respeto que si no se tiene hacia uno mismo difícil será que se aplique en otras personas."

Educación de las emociones: proceso de 40 días

Es un proceso, concebido por José María Doria, que se puede sugerir al paciente para que, mediante la expansión de su conciencia, se construya un nuevo Yo, más acorde con sus anhelos más íntimos. Cada mañana, durante cuarenta días, el paciente se programará afirmando las características de la nueva persona que emerge y cada noche, durante cuarenta noches, se auto-evaluará tomando conciencia de sí mismo. Esta programación y auto-evaluación continua suponen una vía de crecimiento, madurez y gestión emocional que permitirán al paciente convertir sus sueños en metas concretas de autorrealización.

Tras algunas sesiones de terapia es posible que algunos pacientes, al sentirse más fuertes, habiendo aliviado su dolor y habiendo trabajado su autoestima y sus creencias, alberguen la fantasía de volver con la relación que han dejado pensando que pueden cambiar a sus ex-parejas.

Este resultado, sin dejar de ser posible, es poco probable, principalmente por una razón: el dependiente dominante tiende a culpar a los otros por sus infortunios lo que le hace menos proclive a la introspección mientras que la dependiente sumisa está acostumbrada a hacerse a sí misma culpable de todo lo que ocurre, este hecho, aunque negativo, sí que le permite auto-cuestionarse y asumir responsabilidades, a lo que no teme.

Aunque vuelvan juntos la relación seguramente no funcionará, ya que volverán a repetirse los mecanismos y los patrones que se producían durante la relación original. Puede ser que vuelvan varias veces juntos pero cada vez la relación durará menos al repetirse con mayor rapidez los patrones destructivos. Lo más conveniente para nuestro paciente, como en cualquier adicción, sería mantenerse alejado de "su droga" y cerrar el ciclo completamente pero puede haber recaídas que serán tratadas de la misma manera que hemos tratado el conflicto inicial.

Ayudar al paciente a asumir responsabilidades y a ser capaz de observarse sin machacarse, sólo de una manera desapegada, es el primer paso para abrir los ojos a la realidad y no temerla. En la medida que más se acepte y se quiera ver la realidad más libre será una persona.

"La verdad os hará libres"

Disfrutar de la soledad

La soledad no es aislamiento y es fácil vivirla como una bendición si, en lugar de temerla, nos hacemos sus amigos. La soledad y el silencio son necesarios para reconectar con nosotros mismos y encontrar cada día nuestro equilibrio. Lo importante es tener una red de afectos con la que contemos alrededor para poder así elegir cuándo queremos estar solos y cuando no.

Es natural que una persona, sobre todo si es dependiente emocional, tras una ruptura, sienta su soledad con mayor fuerza y que las personas que han estado durante muchos años conviviendo con su pareja encuentren dificultad en vivir solas ya que viven un verdadero síndrome de abstinencia de la convivencia, aunque ésta hubiese sido destructiva. Es importante evitar caer en conductas evasivas y de abandono (incluido el exceso de trabajo) y que tratemos nuestro hogar como lo haríamos si conviviésemos con alguien.

Hay personas que cuando viven en pareja cocinan platos deliciosos para su pareja y que, apenas quedándose solas, comen cualquier lata que encuentren en la despensa. Si ya hemos comprendido lo importante que es quererse a uno mismo para poder querer a los demás, aprendamos a cuidarnos y a tratarnos con cariño sin descuidar esos detalles que tendríamos de forma natural hacia otras personas.

Es importante percibir la crisis que atravesamos tras una ruptura como un período de duelo pero también de crecimiento y mantener la convicción de que, tras el dolor que tenemos que atravesar, seremos mucho más felices de lo que éramos encadenados a una relación en la que no se nos respetaba y en la que no podíamos desarrollarnos como individuo.

Tenemos ahora una oportunidad importante que podríamos vivir como un regalo, la crisis vista como oportunidad.

Respetar nuestro período de duelo es necesario para aprender a convivir con nosotros mismos y no saltar rápidamente a otra relación que llene el vacío de la anterior. Es un período que podemos aprovechar para reconstruirnos un ego que nos guste más y para disfrutar de conocer a personas nuevas por el mero hecho de conocerlas, sin buscar un sustituto o tapadera fácil.

Es un período en el que, por fin, podemos tomar las riendas de nuestra vida y hacernos responsables de nuestra propia felicidad, poniendo en práctica lo aprendido en terapia.

Apuntarnos a clases de baile, de idiomas, a una asociación que haga cosas que nos guste, es un buen comienzo para socializar con gente nueva y diferente y, a la vuelta a casa, meditemos y reconectemos con nosotros mismos.

Sabemos por experiencias pasadas que la recuperación tras una ruptura lleva su tiempo pero reconozcamos que la terapia y las experiencias nos hacen cada vez más fuertes y que contamos con más recursos que la última vez que algo parecido nos ocurrió. Creamos, de una vez, en nosotros mismos, sin complejos, salgamos de nuestras crisálidas. Disfrutemos del momento presente.

CONCLUSIÓN

El ser humano necesita de los demás, de su aprobación y de su afecto. En una relación afectiva es normal e incluso deseable tener una cierta dependencia del otro ya que esta ayudará a mantener la relación en el tiempo. El miedo y el sentimiento de culpa también son necesarios en su justa medida: nos preservan respectivamente del peligro y de cometer acciones fatales contra otros.

El problema es cuando esta dependencia y estos sentimientos son tan desproporcionados que generan en el sujeto una angustia vital tan desoladora que no le permiten ni ser él mismo ni desarrollarse y alcanzar su libertad. Por el contrario lo someten a la voluntad de los demás.

Lo importante es aprender a vivir tranquilos con nosotros mismos sin ser excesivamente dependientes de lo que piensen los demás, ver la realidad tal como es, aunque no nos guste, y tomar las riendas de nuestra vida.

La psicología transpersonal nos abre nuevas vías de comprensión y desarrollo integral del ser humano y nos facilita recursos internos que tendremos siempre a nuestra disposición.

Somos lo mejor que puede pasarnos, de esto no hay duda, y es importante que seamos nuestros mejores amigos para amarnos y comprendernos en profundidad, y poder amar y comprender, desde ese núcleo, a los demás: *“Ama a tu prójimo como a ti mismo”*.

BIBLIOGRAFÍA

- Beattie, Melody: "The language of letting go: daily meditations for codependents", 1990
- Bruckner, Patrick: "Luna Amarga", 1992
- Doria, José María: "La mordedura de la soledad"
- Doria, José María: "Inteligencia del Alma", 2004
- Etxebarria, Lucía: "Ya no sufro por amor", 2005
- Friday, Nancy: "My mother, My self: the daughter's search for identity", 1977
- Grov, Stanislav: "Psicología transpersonal", 1985
- Kiley, Dan: "The Peter Pan Syndrome: Men who have never grown up"
- Punset, Eduardo: "El viaje al amor", 2007.
- Rojas-Marcos, Laura: "El sentimiento de culpa, 2009"
- Vaticano: Catecismo de la Iglesia Católica "Tercera parte, segunda sección, artículo 6, el sexto mandamiento".