

DEPENDENCIAS

EMOCIONALES:

“DEFINICIÓN, TIPOS, PERFIL,
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO”

ADRIANA CASTILLO BALADRÓN

MAYO 2008

TERAPEUTA TRANSPERSONAL

ÍNDICE:

1) Definición: ¿qué son las dependencias emocionales?.....	3
2) Tipos y niveles de dependencias emocionales	4
3) Hombre y mujer: diferentes pero complementarios	9
4) Mitos y creencias.....	12
5) Perfil del dependiente emocional: Características.....	15
5.1. Emociones: enamoramiento, amor, pasión.....	16
5.2. El apego vs. desapego (adicciones)	21
5.3. Necesidad de control (posesividad).....	25
5.4. Síndromes: entrega irracional o enfermiza	27
5.5. Celos y maltrato psicológico (temor).....	29
5.6. El miedo a la soledad, rechazo y abandono vs. libertad.....	31
5.7. Rupturas (infidelidad).....	34
5.8. Frases típicas.....	38
6) Consideraciones diagnósticas: trastornos.....	39
7) Tratamiento a seguir por el paciente	42
8) Bibliografía	44
9) Valoración personal.....	45

1) Definición: ¿Qué son las dependencias emocionales?

La dependencia emocional, en su forma estándar, es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja.

Otra de las definiciones que se dan es; que se entiende por dependencia la necesidad ineludible de poseer, contactar, tener, ingerir o conectar con determinada persona, cosa o circunstancia. Por tanto es el estado de necesidad permanente de algo o alguien que, si no le satisface, provoca malestar, pesar, amargura o tristeza.

Por tanto las dependencias emocionales o afectivas suponen la necesidad de estar junto al ser amado para compartir cualquier momento agradable, mientras que la vida parece carecer de sentido sin su presencia. Todo esto llevaría, a la eliminación del propio yo en aras de la disolución de la personalidad y la mitificación del compartir.

Las dependencias son elementos inhibidores, tanto de la autonomía personal como de la seguridad. Por tanto la seguridad del individuo supone la capacidad de sentirse independiente, como la capacidad de dominar la situación, de poder entender y controlar las propias reacciones, de confiar en las propias posibilidades para desempeñar una actividad o afrontar cualquier situación imprevista.

Las consecuencias de este tipo de dependencias son bastante graves, puesto que la relación de pareja es bastante desequilibrada, dando lugar a la explotación, dominación, malos tratos...etc; aun así con todo esto se activa un círculo vicioso, donde la persona se lleva peor consigo misma y busca de manera más insistente un suministro afectivo externo.

2) Tipos y niveles de dependencias emocionales:

Existen 5 niveles de desarrollo en el heterogéneo mundo de las relaciones emocionales:

1. DEPENDENCIA:

Este es el primer nivel o escalón en la evolución de las relaciones, dándose en casos de escaso desarrollo emocional. Se puede decir que es el caso de un enamorado que no es correspondido. Es el amor típico de un adolescente, que se fascina al proyectar en su objeto amoroso toda clase de fantasías y bonanzas. Suele ser un miembro de la pareja el que depende del otro, mientras el otro permanece indiferente. Refleja al fin y al cabo un patrón de sumisión y dolor. Para la persona dependiente el otro es la única persona en el mundo que puede hacerle feliz, es como decir, que se está perdido si la otra persona desaparece de la vida del dependiente.

2. CO-DEPENDENCIA:

Esto quiere decir, dos dependientes juntos. Es un nivel que se desenvuelve entre el goce y el sufrimiento, entre el éxtasis y la tortura. Se manejan mucho los celos y los controles generando manipulación y dolor. Este nivel se basa en el mito de la media naranja (expuesta en dos puntos mas abajo).

Según Robert Subby, la co-dependencia es una situación emocional, psicológica y conductual que se desarrolla en el individuo como resultado de la exposición prolongada y de la práctica de una serie de opresivas que previenen la abierta expresión de los sentimientos y el comentario directo de los problemas personales e interpersonales.

Normalmente cuando un co-dependiente cesa su relación con la persona problemática, con frecuencia suele buscar a otra persona necesitada y repite los comportamientos codependientes con esa nueva persona.

También otra definición muy precisa es aquella que según dice, codependiente es aquél que ha permitido que el comportamiento de otra persona le afecte y que está obsesionado por controlar dicho comportamiento. Todo ello lleva a centrarse en los demás que conduce al abandono de uno mismo. No es una enfermedad, sino una reacción normal hacia gente anormal.

Los codependientes son benévolo, por naturaleza, se preocupan por las necesidades del mundo y se sienten responsables de ellas. Es normal que los problemas de quienes nos rodea nos afecten y que reaccionemos ante ellos. La codependencia es un proceso de reacción, reaccionan en exceso o reaccionan demasiado poco. La codependencia es progresiva. Estas conductas se llegan a volver habituales.

La codependencia es necesario reconocerla, aceptarla, aprender a vivir con ella, luchar con ella y con frecuencia cambiar. El primer paso hacia el cambio es tomar conciencia, y el segundo la aceptación.

A grandes rasgos las características de un co-dependiente son estas:

- culparse a sí mismo por todo
- rechazar los cumplidos y los halagos
- sentirse diferentes del resto del mundo
- temer al rechazo
- sentirse víctimas
- tomarse las cosas de un modo personal
- decirse a sí mismo que son incapaces de hacer algo bien
- tener pánico a cometer errores
- preguntarse porque les cuesta tanto tomar decisiones
- esperar de sí mismo el hacerlo todo perfectamente
- tener una gran cantidad de "yo debería"
- obtener sentimientos de autoestima artificiales, al ayudar a los demás
- creer que nunca les ocurrirán cosas buenas
- desear gustar a otros y que los amaran
- conformarse con que, al menos, los necesiten
- sentirse ansiosos por los problemas y por la gente
- preocuparse por las cosas más tontas
- pensar y hablar mucho acerca de otras personas
- no encontrar nunca respuestas
- abandonar su rutina por sentirse afectados a causa de alguien o algo
- preguntarse porque nunca tienen energía
- no ven ni manejan su miedo a la pérdida de control
- se sienten frustrados o enojados
- ignorar sus problemas o pretender que no los tienen
- decirse a sí mismos que mañana todo ira mejor
- mantenerse ocupados para no tener que pensar
- estar deprimidos o enfermos
- no se sienten felices, satisfechos ni en paz consigo mismos
- buscan la felicidad fuera de sí mismos
- no sintieron aprobación o amor de sus padres
- con frecuencia bucan el amor de gente que es incapaz de amar

- relacionan el amor con el dolor
- sienten que más que querer a los demás, los necesitan
- centran sus vidas alrededor de otras personas
- cuando aman pierden interés en sus propias vidas
- se preocupan porque los demás los dejen
- siguen enzarzados en relaciones que no funcionan
- toleran el abuso para seguir siendo amados
- se sienten atrapados en sus relaciones
- dejan malas relaciones y empiezan otras que tampoco funcionan
- se preguntan si alguna vez encontrarán el amor
- aconsejan
- no dicen lo que quieren decir
- no quiere decir lo que dicen
- miden cuidadosamente sus palabras para lograr el efecto deseado que pretenden
- dicen que tienen la culpa de todo
- creen que sus opiniones no cuentan
- les resulta muy difícil expresar sus emociones sinceras, abierta y apropiadamente
- piden perdón por molestar a los demás
- dicen que no tolerarán ciertas conductas en los demás
- dejan que otros les lastimen
- no tienen confianza en sí mismos
- no confían en los demás
- lloran mucho, se deprimen, comen demasiado, se ponen enfermos,....
- tienen relaciones sexuales cuando no tienen ganas
- tienen miedo de perder el control
- tienen fuertes fantasías sobre otras personas
- son extremadamente responsables
- tener ante este problema la respuesta pasiva de, llorar, sentirse heridos...
- combinar las respuestas pasiva y agresiva
- reír cuando sienten ganas de llorar
- mantenerse fieles a sus inclinaciones y a la gente aunque ello les lastime
- preguntarse porque persiste su problema
- y un largo etc,etc,etc.....

Si la preocupación se ha convertido en una obsesión, uno debe decidir por sí mismo si la codependencia es un problema que le afecta o no lo es. La codependencia es una dependencia de otros; de sus estados de ánimo, de sus comportamientos, de sus enfermedades o de su bienestar y de su amor.

Cada uno es responsable de sí mismo, por tanto debemos cuidar de nosotros mismos.

3. INDEPENDENCIA:

Esto se refiere a la persona no-dependiente. Estas personas tiene un desarrollo basado en una sensata autonomía emocional, es decir, una vida sin apegos, con capacidad de renovarse y autogestionar los niveles de afectividad e intimidad.

No existe ningún modo mágico, fácil y repentino de volverse no-dependiente. Nuestra seguridad emocional y nuestro nivel actual de seguridad / inseguridad son factores importantes a la hora de decidir. Estos factores deben ser tomados con gran consideración. Siempre se puede luchar por volvernos menos dependientes, siendo consciente de lo que nos pasa, porqué nos pasa.

Hay una serie de ideas que pueden ayudar a llegar a esta no-dependencia:

- Concluir los asuntos de nuestra niñez de la mejor manera que podamos. Verlos desde cierta perspectiva; y averiguar como los acontecimientos de nuestra infancia afectan a lo que estamos haciendo ahora.
- Animar y proteger a esa criatura asustada, que es nuestro niño interior, vulnerable y necesitado. Ese niño interior puede no llegar a desaparecer completamente nunca; ya que sin motivo alguno ese niño puede salir a la superficie gritando y exigir la atención que le corresponde, cuando menos lo esperemos.
- Dejar de buscar la felicidad en los demás. La fuente de felicidad y bienestar no está en los demás está dentro de nosotros mismos. Aprender a centrarnos en nosotros mismos.
- Aprender a depender de nosotros mismos; ya que otros puede que no hayan estado cuando los hemos necesitado, por eso aprendamos a estar nosotros con nosotros mismos cuando si lo necesitamos.
- Las creencias espirituales nos pueden suministrar una fuerte sensación de seguridad emocional.
- Esfuérzate por lograr la no-dependencia. Comienza examinando el modo en que, emocional y económicamente, eres dependiente de los demás, y actúa ya!!!!

4. CO-INDEPENDENCIA:

Las relaciones se basan en dos independientes unidos, es decir, dos naranjas enteras, que desde su autonomía e individualidad deciden unirse en sinergias del amor.

Este es un nivel para personas sin apegos, donde ambos se interesaran, se enriquecerán y se aportaran mutuamente. La relación, es este nivel, es gratuita, es decir, nadie salva a nadie de nada.

Este nivel conlleva que cada cual tenga sus propios amigos, que no necesariamente tienen que ser conocidos y colonizados por el otro; al igual pasa con las relaciones y reuniones de familia, donde el otro no tiene porque compartirlas.

En definitiva, este nivel, se basa en un profundo respeto y confianza al camino maduro y consciente del otro.

5. INTER-INDEPENDENCIA:

Esto es una red de independientes, es decir, una red de relaciones que se encienden y activan cuando la consciencia se enfoca en cada cual.

La persona es apercetivista, es decir, está más allá de las perspectivas y está abierta a una red de afectividad, cooperación, sinceridad y respeto.

Las personas no pertenecemos a nadie, por tanto no tenemos que dar explicaciones a nadie.

Este nivel solo lo alcanzan, aquellas personas que cuando sienten el regocijo del amor, reconocen que lo que aman en realidad no es tanto el apego carnal al rostro o a la forma del ser amado, sino que han llegado a ser conscientes del estado de conciencia que experimentan cuando interactúan con dicho ser. Es decir, lo que en realidad, la persona desea es ese estado de conciencia que se supone va a experimentar cuando sucedan las cosas que esta sintiendo o pensando en ese momento.

Toda la motivación para ser feliz está en la calidad del amor del sujeto amante.

3) Hombre y Mujer: Diferentes pero complementarios:

Mientras que la psicología reconoce el hecho de que los hombres y las mujeres reaccionan de forma diferente a las experiencias, se comportan de forma distintas en las mismas situaciones y exhiben una decidida diferencia de sentimientos y pensamientos, cuantos más se mira a los dos sexos como formas esencialmente similares de la especie humana, tanto más parece disminuir estas divergencias.

Las diferencias emocionales entre los sexos son tan notables y numerosas que cuanto más atención le ha prestado la psicología, más dudoso parecía que hubiera un problema, ya que cuando ambos sexos se juntan, son complementarios. Ninguno está por encima del otro, puesto que los complementarios son iguales. Juntos forman un todo. El hombre y la mujer, moviéndose de manera positiva, son un todo. La vida de un hombre y de una mujer juntos, puede convertirse en una hermosa armonía.

La intimidad con un hombre o una mujer es mejor que tener muchas relaciones superficiales. El amor requiere años para crecer. El amor se vuelve una aventura constante, ya que cuanto más conoces a la persona, más misteriosa se vuelve, y más te enganchas a ella.

Cuando los sexos se acercan, quieren acercarse más, quieren fundirse con el otro, quieren convertirse en uno, en un todo armonioso, pero toda su atracción depende de la oposición, y la armonía dependerá de disolver dicha oposición. Las relaciones suelen crear mucha angustia y problemas, a no ser que se sea muy consciente.

Un dato curioso, pero cierto, es que los amantes más felices son aquellos que jamás se encuentran, ya que cuando lo hacen la misma oposición que creó la atracción se convierte en un conflicto.

La mujer piensa intuitivamente, el hombre intelectualmente, lo que impide el encuentro. La mujer llega a conclusiones sin ningún proceso de pensamiento, mientras que el hombre va paso a paso para alcanzar una conclusión, mientras que la mujer posee una sensación intuitiva.

La inteligencia y la claridad forman parte de la mente masculina. La absorción y la tranquilidad forman parte de la mente femenina.

Hasta ahora el hombre ha sido el dominante, pero ahora ya solo es en un sentido más fuerte que la mujer: en fuerza muscular. En

todos los demás sentidos la mujer es mucho más fuerte que el hombre. La mujer vive mas tiempo que el hombre, sufre menos que él debido a las enfermedades. Mas hombre se vuelven locos, y más se suicidan que mujeres.

La roca es masculina, es la mente masculina, la mente agresiva. El agua es femenina, suave, cariñosa, en absoluto agresiva. Pero gana el elemento no agresivo. El agua siempre esta dispuesta a rendirse, pero mediante la rendición conquista, ese es el estilo de la mujer.

Las mujeres son más meditativas, los hombres más contemplativos. Hombres y mujeres se convierten en un símbolo, el del yin y el yang, es decir se hacen complementarios. El hombre y la mujer son dos partes de un todo, su mundo debería ser un todo, y deberían compartir todas las cualidades sin distinción.

La mujer es inactiva. El hombre es dinámico. El principio del reposo es la mujer y el principio de la inquietud es el hombre, de ahí las redondeces y la belleza de la mujer y el estado constantemente febril del hombre. La mujer es básicamente ortodoxa, el hombre básicamente poco convencional. La mujer es partidaria de lo viejo, de lo establecido, sin importar que sea bueno o malo. El hombre nos impresiona mas por lo que hace, la mujer más por lo que es. Los hombres temen no ser lo bastante hombres y las mujeres temen ser consideradas solo mujeres.

Los hombres y las mujeres hablan lenguajes diferentes, quiere decir que ambos tenemos pensamientos y sentimientos diferentes en relación con las mismas palabras y con las ideas que ellas expresan.

Así, el impacto del problema semántico se extiende desde la diferencia de palabras utilizadas por los dos sexos, hasta la divergencia de las emociones y pensamientos relacionados con las mismas palabras.

Las mujeres hablan mas que los hombres, expresan mas abiertamente los sentimientos, los pensamientos y las emociones que sienten. Pero también los hombres hacen gestos y revelan, el movimiento de sus facciones, lo que piensan y sienten, pero en un grado mucho menor, y sin ser persuasivos como lo es la mujer.

A la hora de cortejar a uno de los sexos, la forma de hacerlo varia, habiendo dos tipos de seducción. Cuando un hombre seduce a una mujer es enérgico, toma la iniciativa, realiza todos los esfuerzos que puede. Una mujer en cambio, no toma la iniciativa, finge no tener mucho interés. El hombre puede fallar, pero la mujer jamás falla, esa es la seducción femenina. Las personas cuando más felices somos es durante el juego de la seducción, porque se trata de una persecución.

Los hombres se sienten más orgullosos de su solitaria y tenaz independencia y autonomía; mientras que la mujer se siente integrante de una red interrelacionada. Los hombres se especializan en minimizar las emociones relacionadas con la culpa, el miedo y el dolor.

En el noviazgo los hombres están más predispuestos al diálogo, ya que es lo que le gusta a la mujer y así colma su deseo; pero pasado este tiempo, las parejas cada vez invierten menos tiempo en la comunicación. El gesto de reproche de una mujer en una conversación de 15 minutos se realiza más de 4 veces, lo que podría suponer que esa relación se romperá en un periodo máximo de 4 años.

A pesar, de todos los factores masculinos en las mujeres, y de los rasgos femeninos en los hombres, la impresión final es la de un factor biológico inmutable expresado en la frase de Freud: "Anatomía es destino".

4) Mitos y creencias:

Podría empezar por el **mito de la "media naranja"**, en el que uno necesita al otro, dando lugar al *te quiero porque te necesito*, en vez del más saludable *te elijo y te abrazo porque te amo*.

La media naranja, es como decir, mi clon, mi complemento, mi alma gemela, es decir, pura adicción, pura simbiosis. Esto es querer ser uno, donde hay dos, es algo paradójico ¿no? La fusión radical implica tener la misma fe, la misma disciplina y la misma unidad de espíritus. Haciendo esto patente, no habrá "yoes", no habrá individualismo. Estar fusionado con la pareja es cambiar la autonomía por una conciencia que se pierde en el ser amado y ambos en el universo: amor cósmico.

Esto no debería ser así, ya que cada persona es una, es decir **"una naranja entera"**, autónoma, libre e independiente.

Las relaciones amorosas se asientan en la idea del romance o **amor romántico**, un mito que afirma que la atracción sentimental es el único amor verdadero, por lo que según esto debemos buscar a esa persona o pareja perfecta, que desencadenará la reacción abrumadora. La cultura popular se ha ocupado a través de la literatura, el cine, (príncipes y princesas, con los cuentos de hadas, el príncipe que rescata a la princesa de la mazmorra donde la tenía el dragón custodiada), la poesía... etc; exaltar este amor romántico, basado en un caudal de fantasías, es decir, abocado a ser una fuente permanente de decepción y frustración.

El impulso romántico, supone el sentimiento que reviven los enamorados acerca de un antiguo eco que se registró con la madre en la infancia. Por tanto, refugiarse en las endorfinas del romanticismo, es regresivo e involutivo.

Por tanto, el verdadero trabajo de afectividad será convertir la atracción erótica de los primeros ciclos del inicio en ***amor cooperativo***.

También está la creencia del **establecimiento de vínculos**, donde se expone que si queremos amar algo, debemos forjar vínculos con ello a lo largo de un período de tiempo. Por tanto esta creencia, hará que en realidad al amado le dé miedo a amar. Por tanto esta idea del *"amor para siempre"*, que nace del sentimiento de amar y que está muy arraigada, no es buena, ya que se ve como un contrato con la otra persona, idea errónea, porque pensamos que es el amor que no acaba nunca; y sabemos que esto no es así.

Otra creencia o mito caduco, es la idea de **"ser amado"**, esto quiere decir que todas las personas tenemos un deseo innato de ser amadas, apreciadas y respetadas por aquellos que nos rodean. Pero.....el desarrollo de una relación es un trabajo de independencia y

calidad afectiva. Aquí cada uno debe ser consciente de en que pone mayor énfasis, si en amar o en ser amados.

En este caso, es evidente, algo que ya todos sabemos, no se puede recibir amor sin dar; una vez que demos se nos devolverá por centuplicado, pero no antes.

La creencia del **"acuerdo"**, donde se cree que es preciso estar de acuerdo con la persona amada; pero amar quiere decir sí a la otra persona, no a las conductas o ideas.

Esta creencia es un antiguo modelo, donde amar a alguien significaba en cierta forma un sometimiento a dicha persona.

Por tanto, aprender a decir NO, es aprender a decir SI a otra parte interna de nosotros mismo que muchas veces aun no conocemos.

Otro patrón común, es la creencia de **"amor-dolor"**, lo que supone, que si se ama, se acabará padeciendo mucho. Esto les suele pasar a personas que han sufrido mucho por culpa de desengaños, y acaban asociando amor con dolor, pero es mejor haber amado y sufrido que no haber amado nunca. El dolor es inevitable, surgiendo así barreras, máscaras y blindajes en el corazón, pero pasado el tiempo las armaduras se oxidan y se disuelven, volviendo a la sencillez y la sinceridad.

El **"mito de la Panacea"**, habla de la maravilla que supone encontrar al ser amado, ya que éste cambiara tu vida, resolverá tus problemas, terminará con tu soledad, te curará las enfermedades y dará significado y seguridad a tu existencia.

Este mito, se equivoca en plantear los problemas desde fuera y no desde dentro, que es por donde tenemos que empezar todos.

El **"mito de la equivalencia"**, es la creencia de que el amor y el enamoramiento son equivalentes o sinónimos, por lo que sí uno deja de estar enamorado, tampoco ama a su pareja, por lo que lo mejor es abandonar la relación.

"Mito de la exclusividad", es decir, que el amor romántico solo puede sentirse por una persona.

"Mito de la perdurabilidad", es la creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días de convivencia.

El **"mito de la omnipotencia"**, se refiere, a que el amor lo puede todo, por lo que sí hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja, y basta con el amor para solucionar los problemas.

“Mito de la fidelidad”, esto es creer que todos los deseos son pasionales, románticos o eróticos, y deben satisfacer exclusivamente con una única persona: la propia pareja.

El **“mito del matrimonio o convivencia”**, es creer en el amor romántico-pasional que debe conducir a la unión de la pareja, y constituirse en la única base del matrimonio.

“Mito del emparejamiento”, creer que la pareja es algo natural y universal, por lo que en todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse.

El **“mito del libre albedrío”**, es creer que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos por factores socio-biológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y creencia.

El **“mito de los celos”**, creencia de que los celos son un signo de amor e incluso requisito indispensable para el “verdadero” amor.

“Si hay amor, no necesitas nada más”, esta creencia considera que el amor romántico, basta para que una relación funcione adecuadamente. Reducir el amor al enamoramiento es un error. El amor también se piensa y por eso tienes la opción de construir y de reinventar la convivencia con tu pareja.

“El verdadero amor es incondicional”, lo que equivale a decir, hagas lo que hagas, te amará igual. No importa qué hagas, yo estaré allí, con mis amor siempre fresco, activo, dispuesto.

“El amor es eterno”, esto es la felicidad conyugal imperecedera, infinita, inagotable. Esto es el síndrome de asfixia amorosa: el amor no te toca, sino que se incrusta para siempre.

A modo de conclusión, antes de poner la vista en el objeto (el amado), debemos ponerlo en el sujeto (nosotros), ya que nosotros mismos tenemos que queremos, respetamos, ser independientes y autónomos, para no seguir cayendo en estas paradojas.

5) Perfil del dependiente emocional: Características y variables a tratar

A grandes rasgos y generalizando las características de un dependiente emocional son:

- En las relaciones interpersonales:
 - necesitan excesivamente la aprobación de los demás
 - gustan de relaciones exclusivas y parasitarias
 - su anhelo de tener pareja es tan grande, que se ilusionan y fantasean enormemente al comienzo de una relación con la simple aparición de una persona interesante.
 - adoptan posiciones subordinadas en las relaciones, que se pueden calificar de "asimétricas"
 - dicha subordinación es un medio y no un fin
 - Sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen, pero sí lo atenúan.
 - La ruptura les supone un auténtico trauma, pero sus deseos de tener una relación son tan grandes que una vez que han comenzado a recuperarse buscan otra con el mismo ímpetu. Suelen tener una prolongada historia de rupturas y nuevos intentos.
 - Presentan cierto déficit de habilidades sociales.
- Autoestima: poseen una autoestima muy pobre, y un autoconcepto negativo no ajustado a la realidad.
- Estado de ánimo y comorbilidad:
 - Su estado de ánimo medio es disfórico, con tendencia a sufrir preocupaciones.
 - Las comorbilidades más frecuentes se producen con trastornos depresivos y por ansiedad, también con trastornos de la personalidad o relacionados con sustancias.
- Elección de objeto: las parejas hacia las que tienden los dependientes emocionales reúnen estas características:
 - reúnen condiciones para ser idealizados
 - son narcisistas y explotadores
 - buscan una posición dominante en la pareja.

5.1. EMOCIONES: ATRACCIÓN, ENAMORAMIENTO, PASIÓN Y AMOR

- Atracción: actitud positiva hacia un objeto. En el caso de la atracción interpersonal, tanto el objeto atrayente como el atraído por las personas. Entre los factores que producen atracción interpersonal se encuentran:
 - la proximidad atraído-atractor
 - el atractivo físico del atractor
 - La posesión por parte del que atrae de características socialmente deseables, y también las personales.
 - La semejanza entre el atractor y el atraído, en actitudes, valores, intereses, opiniones, gustos...etc.
 - El efecto de la mera exposición
 - La reciprocidad de atracción
 - Aquel a quien nosotros reforzamos o gratificamos
 - Quien nos proporciona una interacción cuyo balance costos / recompensas, supera el nivel de comparación
 - Quien nos ofrece y pide algo similar a lo que nosotros le ofrecemos y damos

Toda conquista amorosa implica un desafío. Es necesario que previamente se den unas condiciones positivas que nacen de la atracción. Una persona es atractiva para otra cuando despierta su interés y hace brotar en ella curiosidad e inclinación.

La atracción tiene un fondo misterioso, poco claro, indescifrable, casi laberíntico; es a la vez sugestión y aliciente. Por eso la mujer es única en el arte de seducir, despertando así la atención en el hombre.

Por eso las personas usan la coquetería, que es un conjunto de conductas caleidoscópicas, mágicas, cautivadoras, que tienen un sello provocativo. Pero la coquetería está más ligada a las apariencias que a la realidad.

La conquista amorosa, es una travesía audaz, de idas y venidas, que a su vez terminará en el acuerdo afectivo, si las dos personas están dispuestas. Ésta suele ser una de las etapas más gratas de la vida, si resulta exitosa claro.

- Enamoramiento: es una respuesta emocional que reúne, en una emoción definible como única, un conjunto de respuestas personales que van desde la necesidad de proximidad, el deseo y la pasión hasta la estima y la voluntad de bienestar y goce de la persona amada. Se puede considerar como un síndrome de corta duración en el que se manifiesta estos síntomas:

- grandilocuencia
- intenso deseo de intimidad y unión con el otro
- intenso deseo de reciprocidad, que se complementa con otros dos procesos: el temor a la no-reciprocidad, y la euforia ante los signos de reciprocidad
- atención selectiva
- pensamientos frecuentes e intrusivos sobre el otro
- pérdida de concentración
- fuerte activación fisiológica ante la presencia del otro
- hipersensibilidad ante los deseos y necesidades del otro
- vulnerabilidad psicológica
- cierta timidez ante el otro
- sentimientos ambivalentes
- idealización del otro
- atracción física y personal por el otro
- ausencia de control voluntario sobre tales sentimientos

La raíz del núcleo afectivo es el enamoramiento. Por tanto enamorarse es encontrarse a sí mismo fuera de sí mismo.

Enamorarse es querer a alguien, pensar en esa persona y querer compartir tu vida con ella.

Enamorarse es amar las coincidencias. Amar es enamorarse de las diferencias.

- Pasión: la pasión es buscar la felicidad en el otro, mientras que el amor busca la felicidad del otro.

La pasión, al igual que el amor, atraviesa por distintas etapas y en el niño aparece como una pulsión, es decir, como un anhelo desordenado y confuso de dirigirse hacia cuanto le rodea, expresándose en beber, comer, jugar y correr. Esto significa que en el niño la pasión es un impulso torpe, ciego, que al llegar a la adolescencia se refina, convirtiéndose en deseo, es decir, en una pulsión concentrada y orientada hacia un objetivo o persona.

La pasión está marcada por una sensación de inseguridad. Te excita e impacienta, pero no eres genuinamente feliz. Están las dudas, preguntas por contestar, pedacitos sobre tu querido que no examinarías lo suficientemente cerca. Puede que estropee el sueño de la pasión.

La pasión es deseo, deseo de estar con la otra persona, de mantener relaciones sexuales con tu pareja, desearla, amarla. En un primer momento el encuentro es pasional, desbordante, incontenible, irracional.

- Amor: proceso más heterogéneo y dilatado en el tiempo, cuyos ingredientes serían:
 - intimidad
 - pasión erótica
 - pasión romántica
 - compromiso

Hay dos formas de vivir. Una orientada por el miedo, la otra orientada por el amor.

La que está orientada por el miedo jamás puede conducirnos a una relación profunda, porque la persona permanece temerosa y permite que la otra persona entre en su vida hasta cierto punto, luego surge un muro y todo se detiene.

La que está orientada por el amor es la persona que no teme al futuro, que no se teme el resultado ni la consecuencia, que se vive en el aquí y el ahora. Para ello te recomiendo que:

- libérate de las corazas
- expresa tu afecto con el cuerpo
- verbaliza tus sentimientos
- usa la sinceridad inteligente
- vive el presente
- arriésgate a sentir
- usa la imaginación
- deja de utilizar malas soluciones
- cuida al niño que hay en ti

El amor es un florecimiento muy raro, pero a veces sucede. El sexo es posible para todos, el conocimiento es posible para todos, pero no el amor. Cuando no se tiene miedo, no hay nada que ocultar y se puede ser abierto, uno mismo, retirando todos los límites. Es entonces cuando se puede invitar al otro a penetrar hasta el mismo núcleo, el amor, el corazón.

Cuando dos centros se encuentran, hay amor. El amor es un fenómeno alquímico, creándose amor. La satisfacción profunda es la señal visible del amor.

El amor es un lujo, es abundancia. Es tener tanta vida como para no saber qué hacer con ella, de modo que se comparte con el otro.

El amor acontece, solo cuando la persona está madura, se es capaz de amar solo cuando se es adulto. Cuando sepas que el amor no es una necesidad, sino un desbordamiento, entonces darás sin ninguna condición.

El amor es una flor de libertad: necesita espacio.

Según los poetas, no amamos con el corazón, sino con el cerebro. El amor completo, el que incluye pasión (Eros), amistad (philia) y ternura (ágape), no llega de improviso como un demonio o un ángel que se apodera de nosotros, ya que existe la voluntad de amar o no amar. Nadie es víctima del amor sin su propio consentimiento.

Según los románticos, ser incondicional en el amor, amparado en la quimera del amor verdadero, promueve el sufrimiento feliz, el desinterés por uno mismo y la renuncia al yo.

Distintos tipos de amor:

- Amor apasionado o romántico: intenso deseo de unión con el otro. Intensidad emocional extrema, con componentes emocionales, conductuales y químicos. Con una maraña confusa de sentimientos: ternura y sexualidad, júbilo y dolor, angustia y alivio, generosidad y celos.
- Amor compañero: apego afectivo entre dos personas. La emoción es en esencia la unión de la excitación fisiológica y una etiqueta cognitiva.

El amor es doloroso porque transforma, el amor es mutación. Lo viejo es familiar, seguro, indudable, lo nuevo es algo completamente desconocido. Surge el miedo, y al abandonar el mundo viejo, surge el dolor. La transformación se va a producir desde el ego hasta un estado de no-ego, la agonía es realmente intensa.

Sufrir en el amor es algo creativo, te transporta a niveles más altos de conciencia. Si no conoces al otro, nunca te conocerás a ti mismo.

La relación es como un espejo: cuanto más puro es el amor, más elevado es este amor. Pero el amor más sublime necesita que estés abierto, que seas vulnerable, despojarte de tu armadura, es algo doloroso, pero no tienes que estar a la defensiva constantemente. En cuanto el amor llama a nuestra puerta, todo lo que se necesita para enamorarse es dejar a un lado el ego.

Lo que ocurre es que hemos olvidado el lenguaje del amor, y ya no somos lo suficientemente valientes como para emprender esa aventura llamada amor. De ahí que la gente solo este interesada en el sexo, porque éste no es arriesgado, ya que es algo momentáneo en lo que no te involucras. Amar es involucrarse, comprometerse, requiere intimidad.

El amor es el mayor koan zen. Es doloroso, pero no lo evites. Si lo evitas, habrás evitado la mayor oportunidad para crecer.

Por tanto, el amor no conoce celos, ni quejas. El amor es una comprensión profunda. Tu puedes amar a alguien, pero no significa que el otro también deba amarte, no es un contrato. Puesto que el amor sabe decir sí, y también sabe decir no. No es ciego. Sé amoroso. El amor brinda individualidad a los demás, pero sin perder la propia.

Primero ámate a ti mismo, para poder amar a los demás, y te sorprenderás, otros te amarán. La paradoja de todo esto, es que el amor a uno mismo carece totalmente de ego.

El amor es la conciencia de unidad.

5.2. APEGO VS. DESAPEGO (ADICCIONES)

Que una persona sienta apego o desapego dependerá mucho de la educación emocional que sus progenitores le hayan dado, especialmente durante su infancia.

Según la teoría del apego de Bowlby, el apego es el vínculo que une a dos personas en lo físico y lo emocional. El apego tiene una base evolutiva.

Mary Ainsworth y sus colaboradores, elaboraron una tipología de apegos que caracterizaba a los lactantes a la hora de relacionarse con sus progenitores y que marcarían su vida. Estos estilos son:

- Apego seguro: la partida de la madre los aflige momentáneamente, pero se consuelan con su regreso. Se muestran felices, juegan con ellos.
- Apego evitador: los pequeños evitan el contacto con su madre y mantienen la atención con los juguetes del entorno. Cuando la madre se va, no se alteran. Los padres suelen ignorarlos bastante.
- Apego ansioso / ambivalente: el responsable es inconsistente con los niños. Algunas veces responden a su necesidad de cercanía y atención y otros los ignoran. Suelen ser niños irritables nerviosos. Están muy preocupados por la presencia de su cuidador que no juegan por miedo a que se vayan.

Bien, en la vida adulta estos estilos se verán involucrados, ya que las relaciones amorosas a largo plazo dependen de los sentimientos de apego, en igual o mayor grado que de la pasión sexual y la respuesta de cuidado del uno por el otro.

Por tanto teniendo en cuenta los distintos estilos de apego, el adulto dependiendo del apego que sus padres le dieron será:

- Personas con apego seguro tienen un sentido de autoestima más estable y positivo, y gozan de más felicidad, amistad y confianza.
- Las personas evitadoras albergan sentimientos pesimistas sobre el amor, ya que creen que perdura poco.
- Los adultos ansiosos / ambivalentes dicen que se enamoran y desencantan con facilidad. Son más proclives a los celos y tienen altas y bajas periódicas en sus relaciones.

El apego es el deseo de que nunca cambie la pareja. Cuando amas todo no estas apegado a nada, pero en el momento en que el

amor se convierte en apego, se convierte en una relación, pero en cuanto el amor exige se convierte en una prisión.

El deseo no es apego. El amor no es apego, y aquello que conoce apego no es amor; eso es deseo de posesión, dominación, adhesión, miedo, avaricia...etc, pero no es amor. Detrás de todo apego hay miedo. El apego es la muletilla preferida del miedo, un calmante con peligrosas contradicciones.

El placer de amar y ser amado es para disfrutarlo, sentirlo y saborearlo; pero si el bienestar recibido se vuelve indispensable, la urgencia por ver a tu pareja no te deja en paz, y tu mente se desgasta pensando en esa persona, entonces solo me queda decirte: "bienvenido al mundo de los adictos afectivos".

El apego puede adoptar varias formas:

- preocuparnos excesivamente por una persona o problema
- comenzar a obsesionarse con la gente o problemas, llegando a controlarlos (poniendo demasiada energía en ese objeto)
- nos convertiremos en reaccionarios, en lugar de actuar por voluntad propia
- volverse emocionalmente dependiente de quienes nos rodean
- convertirnos en niñeras por aquellos que nos rodean....etc

La preocupación y la obsesión nos crean y nos mantienen tal lío en la cabeza que hacen que sea imposible resolver nuestros problemas.

Dejarse atrapar en la obsesión por otro ser humano o por un problema es algo horrible; ya que no se puede hablar ni pensar en otra cosa que no sea el objeto de esa obsesión.

La persona dependiente aunque parezca que te está escuchando cuando hablas, sabes que no te oye. Aunque le digas que pare, sabes que no servirá para nada, no puede. Su problema y su preocupación no sólo lo molesta, sino que lo controla. Cuando les preguntas que sienten te dicen que lo que la otra persona está sintiendo, en vez de lo que sienten ellos. Por tanto, cuando estas obsesionado, no puedes apartar tu mente de esa persona o de ese problema. Preocuparse, obsesionarse y controlar son ilusiones. Son trucos que nos hacemos nosotros mismos.

Tal vez las personas nos apegamos demasiado a los demás, y durante tanto tiempo, que a veces ya no nos queda vida de la nuestra para vivirla. Seguir apegado es más seguro. Algunas de estas personas ni siquiera son conscientes de lo fuerte que se han podido apegar a otro ser humano.

Por tanto, como una forma de vivir mejor, se presenta el **desapego**, que no es alejarnos fría y hostilmente de la persona que nos importa, sino de la agonía de la preocupación. No es una aceptación resignada de todo aquello que la vida y la gente nos tiren en nuestro camino. No es una mera robótica de ir por la vida, ni cortar de golpe con nuestras relaciones.

Equivocadamente entendemos el desapego como dureza del corazón, indiferencia o insensibilidad, y esto no es así. El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse con: independencia, no-posesividad y no-adicción.

Por tanto, el desapego es desembalarnos mentalmente, emocionalmente y algunas veces físicamente de nuestro insano involucramiento con la vida y las responsabilidades de otra persona y de los problemas que no podemos resolver.

El desapego está basado en las premisas de que cada uno es responsable de sí mismo. El desapego implica vivir el momento presente, vivir aquí y ahora. Dejamos que la vida ocurra en lugar de tratar de controlarla. Renunciamos a sentir remordimientos por el pasado y miedo por el futuro.

Desapegarnos quiere decir que aprendemos a amar, a preocuparnos y a involucrarnos sin volvernos locos.

Las recompensas del desapego son grandiosas:

- serenidad
- profunda sensación de paz
- la capacidad de dar y recibir amor de un modo que nos enaltece y nos da energía
- libertad de hallar soluciones reales para los problemas

No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo, pero sí podemos amar sin esclavizarnos. No existe ninguna contradicción evidente entre ser dueño de la propia vida, y amarse a uno mismo. Pero cuando ambas formas de afecto se disocian y desequilibran, aparece la enfermedad mental.

Si aumenta el desapego, te volverás más saludable, más feliz, tu vida se convertirá en una vida de alegría. Aumentará el amor, la alegría, solo abandonarás el apego, que antes te traía infelicidad, ataduras, y que destruía tu libertad.

Una persona no apegada es capaz de controlar su miedo al abandono, no promociona el egoísmo y la deshonestidad.

El desapego es un acto y al mismo tiempo es un arte. Es un modo de vida, es un regalo, que les será dado a aquellos que lo buscan. Para desapegarse se necesitan tres ingredientes: sinceridad, apertura y voluntad.

Todo esto nos lleva a concluir, que no podremos empezar a trabajar en nosotros mismos, vivir nuestras vidas, sentir nuestros sentimientos ni solucionar nuestros problemas hasta que nos hayamos desapegado del objeto de nuestra obsesión.

Una vez desapegados nos encontramos en una posición mucho mejor para poder trabajar con las emociones resentidas.

5.3. NECESIDAD DE CONTROL

Los dependientes son controladores. Son personas que suelen regañar, gritar, chillar, llorar, suplicar, sermonear, sobornar, proteger, acusar, perseguir, tratar de provocar celos, espiar carteras, tratar de forzar las cosas para que sucedan, forzar a la conversación...y un largo etc etc.

Todo esto, se hace porque se cree que hay que controlar en nombre del amor, porque piensan que llevan razón y el otro no, controlan porque les da miedo no hacerlo, lo hacen porque no saben hacer otra cosa, y sobre todo para detener el dolor y la inseguridad que tienen consigo mismo y ante su pareja.

En definitiva, son personas que se meten en los asuntos de los demás. Esto es así, para lograr mediante determinadas tácticas que los demás hagan lo que ellos quieren obtener.

Estas personas son demasiado perfeccionistas, a veces exageran el auto-control y pasan por alto sus sentimientos y los de los demás. Los controladores pagan un precio muy alto por tenerlo todo bajo control, nunca están satisfechos con nada.

Pero todo, esto tiene una paradoja, que es que cuando un dependiente intenta controlar a los demás y a las cosas, se da la vuelta a la tortilla, y al final lo que sucede es que son ellos los que acaban siendo controlados por los demás, ya que llega un momento que pierden el control sobre ellos mismos.

El control es una ilusión, no funciona. No se puede controlar las emociones, la mente o las decisiones de nadie. No se puede controlar el resultado de los sucesos. La vida en si misma no se puede controlar, simplemente hay que vivirla y aceptar los hechos tal como vienen.

Ningún control será suficiente para efectuar un cambio permanente o deseable en otra persona. La única persona a la que se puede cambiar es a ti mismo. La única persona a quien te corresponde controlar eres tú.

Cuando dejamos de hacer estas conductas tan poco sanas, nos despegamos, renunciamos, entonces es cuando el resultado que el dependiente esperaba obtener mediante el control, sucede rápida y milagrosamente, pero solo desapegándose y dejando de controlar.

Aquí expongo algunas claves para ganar espontaneidad y dejar el control de lado:

- detecta el problema

- reflexiona sobre tu control
- sé consecuente con tus límites
- conecta con tu mente creativa
- comparte más
- ábrete a la improvisación
- introduce la trasgresión
- controla tu control
- acepta la incertidumbre: convive con a duda
- confía en tus capacidades
- cuida de ti mismo, déjate llevar por la vida

La capacidad para respetar la libertad de acción del otro refleja un espíritu liberal en quien lo practica y una aceptación del otro tal como es.

Desprenderse de la necesidad de control es recuperar la espontaneidad, la capacidad de disfrutar con lo que se hace, y sentirse cómodo aunque no se tengan todas las certezas en la vida.

Para cada uno de nosotros hay un tiempo para soltarse. Cuando llegue ese momento lo sabrás. ENFRENTATE A TU MIEDO DE PERDER EL CONTROL, Y PERMITETE SENTIR.

5.4. SÍNDROMES: ENTREGA IRRACIONAL O ENFERMIZA

- *Síndrome de la nodriza: "La ayuda compulsiva o codependencia"*

Se podría decir que este es el síndrome de un codependiente y todo lo que esto conlleva, que ya he explicado anteriormente, es decir, aquél que ha permitido que el comportamiento de otra persona le afecte y que esté obsesionado por controlar dicho comportamiento.

Algunas mujeres adoptan un estilo afectivo muy protector para con su pareja, convirtiéndose en "nodrizas", "salvadoras" o terapeutas del hombre que aman.

Ciertas mujeres se sienten especialmente atraídas por hombre débiles, inútiles, con problemas de adicción, acomplejados, fracasados, pobres o que viven cuesta abajo. Estos varones desprotegidos y abandonados ejercen sobre ellas una extraña fascinación: rescatarlos del pantano y ponerlos en orden. Es el papel de la redentora que confunde el amor con la asistencia social.

- *Síndrome de la geisha: la complacencia ilimitada*

Algunos hombres no desean esposa o novia, sino una geisha profesional, una cortesana de buena cepa, finamente perfumada y a punto. Aquí la metáfora es la del hombre / rey o el hombre / amo y la mujer / geisha. Lo más curioso es que algunos hombres logran sus cometidos.

Estas mujeres asumen un papel de amante / amada. Expertas en el arte del deleite y la relajación, su meta es hacer que el guerrero deponga las armas y entre en el sereno mundo del resabio.

El comportamiento de complacencia ilimitada forma parte de una estrategia compensatoria que intenta darle un plus a la relación afectiva para evitar que algún día se llegue al desamor.

La mujer que vive para consentir ilimitadamente a su hombre, esperando obtener estabilidad afectiva, se equivoca:

- Primer error de cálculo: a diferencia del hombre / niño, el hombre/rey/amo, no se siente especialmente atado a su pareja. Su egocentrismo le impide considerar el punto de vista de su compañera y por tanto no tiene conexión con ella.
- Segundo error de cálculo: las geishas también se cansan, ya que tienen un límite a partir del cual el "yo", se rebela; dejando la esclavitud de lado.

Una de las estrategias preferidas de estas mujeres para mantener cautivo a su hombre, es el cuidado del aspecto físico: esclavitud estética, obsesión por la belleza, carne firme y dispuesta.

Estas mujeres suelen ser unas apasionadas de los gimnasios, de la lógica decorativa, el camuflaje y la reconstrucción; para intentar ganar la batalla contra la vejez y hacer que su pareja se sienta orgullosa de su cuerpo "sexy", esbelto y bien proporcionado.

En cuanto al sexo, quizás sea el principal objetivo y la mayor fortaleza de la mujer / geisha; es decir, entrega por los cuatro costados, con Kamasutra opcional y personalizado. La meta es atrapar al varón de la cintura para abajo.

- *Síndrome de la empleada: "la servidumbre hogareña":*

Ser ama de casa no es una labor por la que las mujeres deban sentir vergüenza. Entre otras cosas, porque en la cultura aun patriarcal en la que vivimos es muy difícil que aunque la mujer trabaje fuera de casa no se haga cargo también de ésta.

El término servidumbre deber asimilarse al de sumisión, a una actitud que se opone a la autonomía y la independencia.

La servidumbre o el servilismo psicológico no debe confundirse con la virtud de la humildad: el humilde no se considera superior, mientras que el servil ha dejado de quererse a sí mismo o ha comenzado a odiarse.

El hombre / jefe no quiere una pareja, sino una asalariada con quién tener relaciones sexuales, es decir, una mujer que se acomode a la "filosofía de la empresa". Las expresiones de afecto se reducen a dar retroalimentación positiva sobre los objetivos alcanzados.

Un síntoma confirmatorio de que sufres este síndrome es que cuando todos duermen en casa, sientes un profundo descanso, un alivio de la tensión....no hay exigencias.

Cuando el quehacer doméstico reemplaza al quehacer amoroso se pasa del afecto al negocio, de la alegría al deber, del relax al ordenamiento contable, del chiste a la seriedad. Es por tanto, cuando ya tienes al gerente en casa.

5.5. CELOS Y MALTRATO PSICOLÓGICO (TEMOR)

Los ataques de **celos** son muy frecuentes entre aquellas personas en las que su autoestima está ligada en exceso a su imagen y atractivo sexual.

Los celos son comparación. Si se deja de comparar, los celos se desvanecen. Si se presentan los celos, sabed bien que no hay amor.

Los celos son uno de los más grandes artilugios.

Si los celos desaparecen y el amor permanece, entonces tenéis algo sólido en la vida que vale la pena. Los celos son una de las áreas más frecuentes de la ignorancia psicológica sobre nosotros mismos, sobre los demás y más específicamente sobre la relaciones.

Los celos son los que crean la situación de destruir las relaciones. Los celos lo destruyen todo. Los celos, tratan de una lucha negativa. Los celos son ausencia de amor. Un amante de verdad jamás ha sabido lo que son los celos. Hay que dedicar más energía al amor. Los celos no tienen nada que ver con el amor. Los celos significan que otra persona tiene más que la persona celosa. Y es imposible ser el primero en todo.

A la hora de hablar de **malos tratos** en la pareja, la escena que uno se suele imaginar es un espacio en el que se desarrolla la violencia física: empujones, patadas, puñetazos...etc. Pero sin embargo el maltrato psicológico puede llevar a la víctima a la locura o al suicidio.

Se puede lastimar a la persona con palabras, con actitudes de desprecio o de humillación, con amenazas, calumnias, impidiendo a la víctima expresar sus opiniones o deseos, menospreciando su autoestima, haciéndole quedar en ridículo, burlándose de sus convicciones...etc.

Hay quienes opinan que esta forma de lastimar a otro es más bien femenina, ya que la mujer tiene un contacto más estrecho con el mundo de los afectos y los sentimientos que el hombre, conoce mejor las debilidades ajenas y es más sibilina a la hora de agredir verbalmente diciendo aquello que puede causar más daño.

La abnegación compulsiva puede llegar a ser altamente dañina para quien la ejerce, es vivida por el donante como una forma de sacrificio placentero. Lo que rige la conducta del sacrificio irracional no es la pulsión de vida sino la pulsión de muerte, una forma de involución que hace que el derecho a la felicidad real y completa sea sólo para el adorado o el elegido.

El amor está enganchado firmemente al miedo. Las relaciones de dominancia achican el mundo y las ilusiones quedan ancladas en una realidad tan elemental como patética.

Cuando alabas, suplicas o rindes reverencia a la persona que amas para no perderla, estás generando en ella precisamente lo que quieres evitar: saciedad y desamor.

La esclavitud consentida, socialmente admitidos y valorados por la cultura del sacrificio.

5.6. MIEDO A LA SOLEDAD, ABANDONO Y RECHAZO VS. LIBERTAD

¿Qué es el miedo? ¿Por qué tenemos tanto miedo? No hay nada que temer, nadie está en contra de nadie. Cada uno está ocupado consigo mismo, no con nadie más. Esto se debe comprender antes de tener una relación, porque sino no funcionará. No crees barrera en ninguna parte, conviértete en un paisaje siempre abierto, sin cerraduras, sin puertas con candado. Ábrete a la vida y entonces el amor será posible.

Existe solo un temor básico. La gente le tiene miedo a la vida, y le teme porque la vida sólo es posible si sois capaces de ser auténticos. Abandonad el temor a la vida, porque o bien podéis tener miedo o podéis vivir.

El miedo es natural, la culpa es creación de los sacerdotes. El miedo es innato y esencial. El miedo puede volverse algo anormal. Muchas veces le tenemos miedo a cosas a las que no es necesario temer, aunque le busquemos justificación a estos miedos.

El miedo es un constante impulso de buscar y buscar. El miedo es parte de la muerte, no de la vida.

El miedo es una fuerza igualmente poderosa, y compite con nuestra necesidad de amor. Esa fuerza es el miedo a la intimidad.

Nadie quiere estar solo. Todo el mundo quiere pertenecer a un grupo. La meditación es solo un nombre para estar solo, en silencio a la espera de que lo real se afirme.

Todas las personas le temen al amor. El temor es el amor, las mujeres le temen a los hombres porque son su objeto de amor. Tememos al amor porque es una muerte pequeña, ya que requiere que nos entreguemos, algo que no queremos hacer, ya que nos gustaría que el otro se entregara.

Todos los miedos se pueden reducir a uno: el miedo a la muerte. El miedo está compuesto de ignorancia del propio yo. La falta de miedo tiene lugar si sigues siendo cada vez más valeroso.

El miedo aceptado se convierte en libertad, el miedo negado, rechazado, condenado, se convierte en culpabilidad.

El alma solo puede crecer en libertad, el amor es libertad. Cuando das libertad, eres libre. Nunca utilices a una persona como un instrumento. Si tratas de poseer a una persona, la otra persona te poseerá a ti.

Dentro de este apartado, he creído conveniente mencionar los diferentes *pensamientos negativos frente a uno mismo*, estos pensamientos negativos autorreferenciales explican en gran medida por qué las personas autorreferenciales son incapaces de ponerle límites al amor cuando deben hacerlo y defender sus derechos. Hay 6 esquemas mal adaptativos con sus respectivos pensamientos negativos:

- *Esquema de dependencia psicológica:* las personas dependientes se acoplan rápidamente a aquellas figuras que les despiertan la sensación de seguridad y protección. El miedo a perder el soporte psicológico y a no sentirse protegidas hace que se entreguen irracionalmente y persistan en relaciones disfuncionales.
- *Esquema de inamabilidad o dependencia emocional (apego):* el sujeto se siente fusionado y profundamente identificado con la persona amada y su estado emocional corresponde al del enamoramiento en su fase de mayor frenesí. Dos miedos básicos hacen que se entreguen sin miramientos, el miedo a perder el amor del otro o a no ser correspondido, y también el miedo a que se rompa la relación, nadie más les volverá a amar.
- *Esquema de indignidad esencial:* la persona no se siente digna de ser feliz. En lo profundo existe la creencia de que uno no es merecedor de consideración y respeto. La emoción de base suele ser la depresión y la resignación voluntaria a sufrir. El rechazo afectivo de la pareja y la violación de sus derechos se consideran casi justificados. El abuso en la primera infancia suele tener cabida aquí.
- *Esquema de sufrimiento por abandono:* las personas que han sufrido abandonos afectivos reiterados durante su vida buscan afanosamente la estabilidad y la permanencia en las relaciones. El miedo a volver a sufrir un abandono hace que negocien con sus principios y adopten actitudes de sometimiento.
- *Esquema de entrampamiento por culpa:* son personas que se involucran demasiado con su pareja, lo que implica la creencia de que la pareja no podrá sobrevivir o ser feliz por sí sola, por lo que deben hacerse cargo de ella. El miedo a herir a su pareja, o de sentirse culpables impide iniciar un proceso de independencia y liberación personal. Sienten lástima y angustia por el malestar de su pareja. Obsesión por tenerlo todo bajo control.

- Esquema de comodidad / evitación: esto se basa en el dicho de "más vale lo malo conocido, que lo bueno por conocer". Las personas son tan cómodas que no soportan la frustración. A todo dicen que sí, para evitar el estrés de confrontación. El miedo al cambio y a sentirse forzadas a enfrentar una nueva situación las hace negociar con cualquier cosa. Suelen negar el problema, el autoengaño y la represión de recuerdos negativos.

Lo que en el fondo nos da miedo es entregarnos a dos grandes monstruos: el rechazo y el abandono.

5.7. CRISIS Y RUPTURAS (INFIDELIDAD)

Vivimos en un tiempo de frecuente dolor por causa de desengaños emocionales y mentiras sexuales. Pero tenemos que tener en cuenta que el amor puede ser un gran catalizador de aprendizaje.

Los problemas de pareja son problemas con uno mismo, ya que proyectamos en el otro, las partes de nosotros que más rechazamos. Por tanto toda relación, que no favorezca la expansión del YO y que impida el crecimiento, encierra el germen de su propia destrucción.

La herida del desengaño, se asume de forma efectiva, tiende a arrastrar el dolor hacia nuestra próxima relación.

La traición tiene caras muy sutiles, que van desde las promesas e ilusiones rotas, a los frecuentes abandonos sin miramientos. Las frustraciones emocionales se dan en todas las facetas de la vida, y siempre hacen daño.

En esta cultura tan posesiva y dependiente, la forma más evidente de sentirse engañado se suele dar cuando nuestra pareja se salta el acuerdo de una relación monógama.

Se habla de infidelidad cuando las personas por diferentes razones y las motivaciones por las que se tienen relaciones con otras personas que no es nuestra pareja, son muy variadas y abarcan un complejo abanico de motivos que, no tienen porqué negar la fidelidad que profesamos a un ser querido. Lo que se hace es faltar al acuerdo de monogamia.

Se puede ser promiscuo y al mismo tiempo muy fiel, y también infiel pero monógamo.

El término infidelidad se usa comúnmente para señalar el acto sexual realizado con otra persona diferente de la pareja comprometida, es decir, es un acto de cama, mientras que la deslealtad supone una negación. Esto supone una negación al respeto y distinción que sentimos hacia ella.

Los hombres deben permanecer atentos para no tratar de zanjar una discusión antes de tiempo. Una mujer desea que sus sentimientos sean tenidos en cuenta, respetados y valorados.

A la hora de finalizar una relación, las quejas se suelen formular de un modo destructivo, en forma de ataque en toda regla contra el carácter del otro miembro de la pareja.

Las quejas son algo más que una simple protesta. Es una crítica dirigida al individuo y no a sus actos. Se ataca a la persona y no al hecho en cuestión. Estas críticas personales tienen un impacto emocional muy grande, y se suelen producir cuando las quejas no son escuchadas por el otro miembro de la pareja.

La diferencia existente que hay entre la queja y la crítica personal; es que la queja es donde un miembro de la pareja señala lo que le molesta del otro criticando sus acciones. Pero en la crítica destructiva, un miembro de la pareja se sirve de su demanda concreta para arremeter contra el otro.

La vida conyugal tiene una serie de etapas bastante estandarizadas que pueden llevar a situaciones de riesgo para la pareja. Es preciso delimitarlas, tenerlas claras, para poner los medios adecuados cuando aparezcan.

Una vez que han aparecido, se pueden poner una serie de remedios, para así intentar contrarrestar los efectos de una crisis sin tener que llegar a la ruptura:

- 1º remedio: borrón y cuenta nueva
- 2º remedio: esforzarse por no sacar la lista de agravios
- 3º remedio: el respeto mutuo en tres direcciones (palabra, obra y gestos)
- 4º remedio: para estar con alguien hay que estar primero con uno mismo
- 5º remedio: la vida conyugal tiene que ser argumental
- 6º remedio: evitar discusiones innecesarias
- 7º remedio: tener una vida sexual sana, positiva y centrada en la comunicación
- 8º remedio: hacer repetidos esfuerzos de voluntad por mejorar y pulir las dificultades de la convivencia
- 9º remedio: echarle a la vida sentido del humor
- 10º remedio: aprender a remontar momentos, días o situaciones difíciles
- 11º remedio: saber escuchar, aprender a dialogar y adquirir habilidades en la comunicación
- 12º remedio: saber utilizar la "mano izquierda"
- 13º remedio: días rosas (dedicar a tu pareja un día entero)
- 14º remedio: saber que la vida tiene activo y pasivo
- 15º remedio: frenar la tendencia a controlar, vigilar e inspeccionar al cónyuge
- 16º remedio: frenar el lenguaje interior negativo del cónyuge

Hay crisis de todo tipo:

- por desgaste de la convivencia, ya que con el tiempo los caracteres se van transformando
- la crisis de identidad, donde la persona se plantea un balance existencial de su propia vida
- crisis conyugales por infidelidad (como expuse anteriormente)
- crisis por intromisión de la familia política
- crisis conyugales por hipertrofia profesional
- crisis conyugales por enfermedad psíquica de uno de ellos
- la monotonía: la enfermedad mortal del amor conyugal
- crisis por ascenso profesional no compartido
- crisis sin salida: cuando los dos cónyuges son inmaduros

Son crisis de crecimiento, de compenetración y maduración de la pareja. Al principio apuntan hacia la consecución de un vínculo más fuerte, de un conocimiento más fino de la otra persona, buscando una compaginación recíproca. Pero si la relación no se cuida, sanamente al final se acabará rompiendo por A o por B, según he expuesto antes, porque se hace un mal planteamiento.

Cuando se acaba una relación hay que cerrar puertas para abrir otras nuevas. Vivir nos obliga al ejercicio constante de saber abrir y cerrar, expandir y contraer, ganar y perder, ampliar y reducir, amar y doler.

Hay diferentes etapas por las que una persona pasa cuando se rompe una relación, por las que es necesario pasar para la recuperación: negación, culpa y depresión, aceptación y asumir el dolor para continuar con tu vida.

También las manifestaciones más evidentes cuando hemos perdido al ser amado son: tristeza, culpa, rabia, temor, apego, pérdida del sentido de la vida, abandono social, debilidad y fatiga, trastornos del sueño y trastornos de memoria.

Por tanto una persona será feliz y exitosa si sabe sintonizar con ambas fuerzas de la vida: la fuerza de la expansión y la de la retracción, la del ganar y la del perder.

Es preciso elaborar con claridad el desgarramiento de la ausencia y lo que hemos perdido de en la ruptura para soltarlo y recuperar nuestra individualidad.

Analizar lo que ha ocurrido es bueno para seguir creciendo y aprendiendo en la vida, pero juzgar, culpar y criticar durante mucho tiempo solo acentúa el sufrimiento.

Aceptar el dolor significa también, mantenerse en el amor. Permanecer conscientemente en el dolor es una forma de superarlo.

Otra opción para superar el dolor, es que te puedes conceder caprichos para suavizarlo, como realizar algún viaje, comprarte algo que realmente te guste, darte un baño relajante...etc.

5.8. FRASES TÍPICAS

Estas frases que expongo a continuación, son típicas expresadas por dependientes emocionales hacia sus parejas. Lo que significa es no asumir la propia autonomía emocional, transfiriendo dicha responsabilidad al otro.

- "sin ti no puedo vivir"
- "te quiero porque te necesito"
- "si no te quisiese tanto, no me harías sufrir"
- "con lo que yo he hecho por ti"
- "te he dado mi vida, y mira como me pagas"
- "me haces tan feliz"
- "me has desilusionado, me has fastidiado la tarde..."
- "seré tuya para siempre"
- "nos complementamos de tal forma, que no podríamos vivir el uno sin el otro"
- "no esperaba ese comportamiento de ti"
- "me has amargado la vida"
- "yo creía en ti y me has dejado de lado"
- "si me dejas soy capaz de hacer una locura"
- "por ti mataría, haría lo que fuera por tenerte a mi lado"
- "existo por el o ella"
- "no soy nada sin él o ella"
- "no soy querible"
- "no soy deseable"
- "sin su amor, mi vida no tiene sentido"
- "si mi pareja no me quiere, nadie lo hará"
- "la esperanza es lo último que se pierde"
- "me pone enferma como coquetea con cualquier jovencita que se le pone delante"
- "solo con ver que ella mira a otros hombres, aumenta mi inseguridad, ese sentimiento de que no soy lo suficientemente bueno"
- "si de verdad me quieres y quieres verme feliz, sé como yo quiero que seas"

6) Consideraciones diagnósticas: trastornos:

Las opciones diagnósticas para la dependencia emocional que los sistemas actuales de clasificación psicopatológica, concretamente el DSM-IV, son:

- **Trastorno depresivo con síntomas atípicos.**

La especificación de "síntomas atípicos" en los trastornos depresivos (por ejemplo, trastorno depresivo mayor o distimia) viene acompañada de un criterio diagnóstico en forma de rasgo de personalidad: "patrón de larga duración de sensibilidad al rechazo interpersonal, no limitado a episodios de alteración del estado de ánimo, que provoca un deterioro social o laboral significativo"⁴⁵. Igualmente, se precisa de la existencia de anhedonía parcial, pudiendo ocurrir una reactivación del estado anímico ante determinados eventos, generalmente interpersonales.

Por otra parte, suelen tener un inicio temprano y un curso más crónico sin recuperación interepisódica total, lo que indica que existen permanentemente síntomas depresivos clínicos y subclínicos. Es de señalar que todas estas características coinciden con la concepción de la dependencia emocional. Se presentarían dos inconvenientes: no se podría diagnosticar un trastorno depresivo si el dependiente emocional estuviera asintomático, y la especificación de síntomas atípicos requiere también la presencia de al menos uno de los siguientes fenómenos: hipersomnia, hiperfagia o abatimiento corporal.

- **Trastorno del control de los impulsos no especificado.**

Sería la categoría diagnóstica elegida para dar cuenta del concepto de "adicción al amor". Al tratarse de un trastorno del Eje I no podríamos utilizarlo cuando el sujeto estuviera asintomático, en este caso cuando no estuviera involucrado en una relación adictiva.

- **Trastorno autodestructivo de la personalidad.**

Aunque no figura en el DSM-IV, sí se efectúa una propuesta de inclusión en el apéndice del DSM-III-R. Esta malograda categoría diagnóstica es porque para muchos profesionales de la salud mental tiene validez, y porque su definición se solapa en gran medida con la dependencia emocional. En definitiva, sería actualmente la opción más válida dentro del Eje II, si se exceptúa la propuesta que a continuación se expone:

➤ **Diagnóstico diferencial**

La dependencia emocional debe distinguirse de dos trastornos de la personalidad con los que puede existir confusión:

- **Trastorno de la personalidad por dependencia.**

Aparentemente, y no sólo por el término común "dependencia", existen paralelismos entre ambos cuadros: Excesivo aferramiento interpersonal, sumisión, ansiedad de separación, descompensaciones en caso de rupturas, etc. Pero se da una diferencia y es que reside en *la naturaleza de la referida dependencia*. Como he ido señalando, la necesidad es emocional, está basada en un anhelo irresistible de ser querido, escuchado o atendido, y de tener alguien al lado al que adorar que proporcione el ansiado suministro afectivo, suministro que por otro lado el propio sujeto no se da a sí mismo.

En el trastorno de la personalidad por dependencia, la naturaleza de ésta es principalmente de cuidado y protección. El sujeto necesita a los demás para que tomen las decisiones por él, para que asuman responsabilidades que le corresponden, para que le aconsejen continuamente sobre la más mínima dificultad que se presente, etc. Es como un "niño adulto" que no sabe conducirse ante la vida, y que para conseguirlo adopta un comportamiento interpersonal similar al del dependiente emocional, pero con una motivación subyacente y un carácter muy diferentes.

Millon y Davis; señalan como historia característica en estos pacientes la excesiva sobreprotección parental, condición etiológica radicalmente diferente a la expuesta en el presente trabajo para la dependencia emocional.

- **Trastorno límite de la personalidad.**

En estos pacientes sí aparece con claridad la dependencia emocional, sólo que alternada con periodos totalmente opuestos en los que son más autónomos y agresivos.

Se produce "un patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas caracterizado por la alternancia entre los extremos de idealización y devaluación"⁴⁵, fenómeno que se denomina "*oscilación vinculatoria*" y que en absoluto es exclusivo de los pacientes límite, si exceptuamos la notable intensidad con la que dichos pacientes establecen y luego rompen sus lazos afectivos, transitando entre periodos de gran vinculación y de tremenda desvinculación.

Además, en los dependientes emocionales tampoco se producen inestabilidades clínicamente significativas en el estado de ánimo o en la identidad.

➤ **Propuesta diagnóstica**

Sobre la base de todo lo expuesto aquí, y siguiendo los criterios diagnósticos generales para los trastornos de personalidad⁴⁵, podemos afirmar que la dependencia emocional cumple con todos los requisitos: afecta la cognición, la afectividad, la actividad interpersonal y el control de los impulsos; es persistente, inflexible y abarca numerosas situaciones personales y sociales; es de larga duración y de inicio temprano; y no se debe a otro trastorno mental, a los efectos de sustancias o a enfermedades médicas.

Como en otros trastornos específicos de la personalidad, la dependencia emocional se sitúa en el extremo de un continuo basado en un rasgo adaptativo, que en este caso es la vinculación interpersonal. Así, tener cierta dependencia emocional es frecuente e incluso deseable, igual que sucede con el narcisismo, la suspicacia o la introversión.

Por tanto, se podría hacer la propuesta nosológica de creación de un trastorno específico de la personalidad para la dependencia emocional. Mientras tanto, se puede utilizar la categoría residual para el Eje II "trastorno de la personalidad no especificado", al margen de los diagnósticos que sean necesarios en el Eje I por la gran comorbilidad que presenta este cuadro.

7) Tratamiento para el dependiente emocional:

Primeramente es de resaltar la importancia que se debe conceder a la experiencia del encuentro terapeuta-paciente; donde el terapeuta está plenamente presente, y ayude a la plena presencia del paciente.

El tratamiento debe ser psicoterapéutico; ya que se trata de problemas de personalidad.

Entre los grandes objetivos se deben encontrar:

- incremento de la autoestima
- normalizar la situación afectiva de la persona (pudiendo romper una relación, sí es necesario)
- buscar el equilibrio afectivo en las relaciones interpersonales (en especial las de pareja)

El papel del terapeuta en estos casos es de apoyo y contención (en especial cuando el paciente esta en plena relación de pareja patológica). Posteriormente, se puede introducir un trabajo terapéutico, centrándose en los objetivos antes nombrados; utilizando técnicas integradoras.

Las reestructuras afectivas y las revoluciones interiores, cuando son reales, son dolorosas. No hay ninguna pócima para acabar con el apego.

En el balance costo-beneficio, aprenden a sacrificar el placer inmediato por la gratificación a medio o largo plazo.

Lo primero que se debe hacer es aprender a superar los miedos que se esconden detrás del apego, mejorar la autoeficacia, levantar la autoestima y el autorespeto, desarrollar estrategias de solución de problemas y un mayor autocontrol; pero todo esto es muy difícil.

Mientras la persona lucha y persiste la apetencia está ahí, quieta y punzante, flotando en su ser, dispuesta a atacar. Cuando comience a independizarse el paciente irá descubriendo que lo que sentía por la otra persona no era amor, sino una forma de adicción patológica. Por tanto deberá liberarse de él, sintiendo que lo quiere, pero que no le conviene.

Si nos centramos en la violencia de género, donde también se sufre una dependencia con el agresor, se ve que no es fácil ya que la relación de dependencia afectiva con su agresor es muy grande, y si bien en un momento determinado pueden decidirse a no volver con él, es bastante habitual que luego se echen atrás. Estas personas

necesitan mucho apoyo psicológico y social, para poder llegar un día en que superen el infierno por lo que pasaron.

En estos casos de violencia de género, es conveniente tener en cuenta una serie de premisas que pueden hacer más efectiva la ayuda que se pretende brindar. También claro esta es aplicable al dependiente emocional, al ofrecerle una ayuda profesional:

- no obligar al paciente / víctima a hablar
- respetar la confidencialidad
- escuchar sin interrumpir
- reconocer la injusticia
- hacerle saber a esa persona que no está sola
- resaltar las virtudes del paciente
- no imponer el propio sistema de valores
- hacerle tomar conciencia de su derecho a una vida digna
- respetar sus decisiones

También el tratamiento se puede hacer mediante reuniones, con dinámicas de grupo; donde se comentan sentimientos o problemas. Algunas de estas reuniones son para un orados, es decir, uno se pone frente a todos los demás y habla sobre una experiencia o lo que le haya pasado desde la última reunión.

En las reuniones se venden folletos y libros a precio de costo, los cuales contienen información acerca del problema que el grupo tiene.

Es un método eficaz, ya que en estas reuniones todos los que se juntan padecen la misma problemática, así que entre todo se podrán dar apoyo y ninguno se sentirá avergonzado a la hora de hablar de determinados temas, ya que todos los que están ahí están pasando, por lo mismo.

8) Bibliografía:

➤ **Libros:**

- *"Los límites del amor"*; Walter Riso. Biblioteca de crecimiento personal
- *"Libérate de la co-dependencia"*; Melody Beattie
- *"Emociones: libres del miedo, los celos y la ira"*; Osho. Biblioteca del bienestar emocional.
- *"Hombre y mujer"*; Osho. Biblioteca del bienestar emocional.
- *"Amor, libertad y soledad: una nueva visión de las relaciones"*; Osho. Biblioteca del bienestar emocional.
- *"Diferencias emocionales entre los sexos"*; Theodor Reik.
- *"El amor inteligente"*; Enrique Rojas. Temas de hoy.
- *"Remedios para el desamor"*; Enrique Rojas. Temas de hoy.
- *"Nuevos objetivos de igualdad en el s.XXI: las relaciones entre mujeres y hombres"*; Ma Ángeles Durán. Dirección General de la Mujer. C.de Madrid.
- *"Hombres y mujeres: el difícil camino hacia la igualdad"*; Guadalupe Gómez-Ferrer Morant. Instituto de investigación feministas; U.C.M.
- *"Procesos emocionales y salud"*; Bonifacio Sandín, José Bermúdez Moreno. UNED.
- *"Psicoterapia integradora humanista: manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales"*; Ana Gimeno-Bayón, Ramón Rosal. Desclée.
- *"Soy una mujer maltratada"*; Lucrecia Pérsico. Libsa.
- *"Psicología Social"*; Worchel, Cooper y Olson. Thomson.
- *"Gran enciclopedia de psicología: Vol.1 y 2"*. Rueda y folio editores,s.a.
- *"Relaciones sanas y conscientes"*; José Ma Doria. Proceso de educación de las emociones en 40 días.
- *"Análisis transaccional"*; Roger Waters. Eclipse.

➤ **Revistas** de apoyo con artículos sobre el tema:

- *"Mente sana"*; Jorge Bucay. Números: 8, 10,14,15, 19, 21, 31, 33, 34.
- *"Psychologies"*. Números : 20, 35.
- *"Psicología práctica"*. Números : 66
- *"Mente y cerebro: investigación y ciencia"*. Número: 4

➤ **Págs. de Internet:**

http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art16002
<http://www.cepvi.com/articulos/relaciones.htm>
<http://www.psiologia.com/dependencia.htm>
<http://www.tnrelaciones.com/amordependiente/index.html>
http://www.dsalud.com/numero2_7.htm
<http://html.rincondelvago.com/dependencia-emocional.html>
<http://latino.msn.com/mujer/articles/articlepage.aspx?cp-documentid=256983>
<http://www.messaggiamo.com/es/love/10789-love-and-polybehavioral-addiction.html>
<http://www.nissimag.com/familia/index16.html>

9) Valoración personal:

Hacer este trabajo ha supuesto un verdadero reto en mi vida, como persona y como profesional.

Como persona debido a que es un tema por el que yo he pasado, y por eso la elección fue esta, ya que quería tratarlo, y cerrar viejas heridas y puertas que aún estaban entre-abiertas.

Como profesional, como terapeuta transpersonal y psicóloga, todo los conocimientos que me ha aportado la carrera, pero sobre todo este master o curso transpersonal, me ha abierto horizontes incalculables a la hora de poder trabajar con pacientes que tengan determinados problemas, y haciendo esta tesis, pudiendo conocer más a fondo un tema por el que ya se ha pasado al trabajarlo, a la hora de ayudar a esa persona con este problema, creo que será coser y cantar, siempre con humildad dejando de lado el ego.

Hacer esta tesis ha supuesto un antes y un después en mi vida, nada comparable al haber realizado este curso, que tanto me ha enseñado, haciéndome pasar por mis sombras para por fin empezar a ver la luz a través del túnel, de ese camino lleno de piedras, pedruscos y pozos, de los que siempre se acaba saliendo.

Tanto es así que el haber escogido este tema, sentarme a leer libros y más libros, sentarme a escribir se me hizo todo un camino lleno de piedrecitas, pedruscos, acantilados y pozos, porque todo resonaba tan vivamente en mi interior, que me hacía mucho daño poder expresarlo de algún modo.

Pero la vida es sabia, y sabe lo que nos toca en cada momento, y yo a día de hoy soy otra persona muy diferente a la que la gente conocía antes, tanto es así, que muchas veces me dicen que no me re-conocen, y les digo soy yo, la misma de siempre, solo que una parte de mi ha ido cambiando hacia la dirección donde yo quería y pedía a la vida. Tanto es así que si te amas, y das amor, recibes amor, en ese momento se está moviendo mi vida.

Por último, dar las gracias a todo este pedazo de equipo de profesionales como son todos los miembros que componen la Escuela de Terapia Transpersonal, ya que me han permitido encontrarme, y dar el sentido que mi vida tiene en este mundo, poder ayudar a los demás a levantarse cuando se han caído en ese camino pedregoso.

También como no, daros las gracias a todos los que me habéis leído, ya que es un placer haber crecido con todos vosotros compañeros de camino y del alma, que se os quiere mucho, como una gran familia, ¿estará apegada? jajaja.

Besos a todos. Os quiero: Adri