

Red Transpersonal

“Dependencia Emocional”

CAPÍTULO 21





“Dependencia Emocional”

La dependencia emocional.

Ser autónomo desde el punto de vista emocional no es dejar de amar o ser un solitario, se trata de ser fiel a uno mismo y no entregar el poder personal y la dignidad a cambio de nada, ni siquiera en nombre del amor. Podemos vincularnos a otra persona sin someternos y negar nuestra personalidad, podemos hacer que nuestra relación de pareja sea motivo de crecimiento y bienestar si logramos desarrollar un ego maduro.

¿Qué es el apego afectivo?

El ser humano necesita pertenecer, estar en contacto y sentirse unido amorosamente con otras personas. Somos mamíferos y necesitamos del roce y el calor. Si fuéramos cocodrilos, reptiles de sangre fría, nuestras necesidades serían otras. Necesitamos calmar nuestra sed de dar y recibir amor.

Es imposible imaginar un castigo mayor para un ser humano, que el de la soledad y el desamor. Schopenhauer decía que el mayor castigo concebible para el hombre, sería ser invisible e inmortal. Los seres humanos somos inherentemente sociales. En realidad, necesitamos de la comunidad para sobrevivir tanto física como emocionalmente.



“Dependencia Emocional”

Es en el encuentro verdadero y amoroso con el otro, es donde logramos reconocernos profundamente a nosotros mismos.

Si yo te miro a ti y veo que también eres yo, y es entonces cuando algo en lo esencial se calma. Por ello un ingrediente clave para la felicidad terrenal, será el de sentirnos unidos y lograr unas relaciones sanas, cooperativas y amorosas.

En este sentido, las relaciones afectivas, ocupan una importante parcela de nuestras vidas, y pueden ser tanto una fuente de crecimiento y amor, como una fuente de dolor y discordia cuando mantenemos pautas no deseadas.

Es en el seno de la familia en donde establecemos los primeros vínculos emocionales, desarrollando un tipo de apego u otro en función de la temprana relación con los padres o cuidadores. Se trata de un tipo de apego que, conforme crecemos tendemos a repetir en nuestras relaciones afectivas.

La teoría del apego se basa en que la necesidad de disfrutar de una relación íntima, está grabada en nuestros genes.

En base a un estudio hecho en los años 90, se observó que de 300 encuestados universitarios, un 73 % de los mismos prefería tener una buena relación sentimental por encima de otros objetivos vitales.



“Dependencia Emocional”

En el siglo XX, el psicólogo John Bowlby desarrolló la “Teoría del Apego” a partir del estudio con niños que habían carecido desde muy pequeños de figuras afectivas y años más tarde, los psicólogos Cindy Hazan y Philipp Shaver indicaron en sus investigaciones que los patrones de apego que los adultos establecen con sus parejas amorosas, se parecen a los existentes entre los niños y sus padres. Aunque influyen otro tipo de factores, puede decirse que estamos programados a comportarnos de forma determinada en las relaciones de pareja, dependiendo del tipo de vínculo que hayamos desarrollado en nuestra infancia, aunque con los años y las diferentes experiencias pueden variar nuestro tipo de apego.

La teoría define 3 estilos de apego o maneras que tenemos las personas de percibir la intimidad y de responder a ella en el seno de la pareja.

- Las personas de **apego seguro** se sienten a gusto en situaciones de intimidad y suelen ser cálidas y cariñosas.
- Las personas de **apego ansioso** anhelan la intimidad, tienden a obsesionarse con sus relaciones y acostumbran a dudar de la capacidad de su pareja para corresponder a su amor.
- Y las personas de **apego evasivo** equiparan la intimidad con una pérdida de independencia y se esfuerzan constantemente en evitar el acercamiento.



“Dependencia Emocional”

1- Apego seguro: algunas de las principales características de este estilo de apego:

- Le resulta fácil mostrarse cálido y afectuoso con su pareja
- Disfruta con la intimidad sin preocuparse en exceso por la relación.
- Se toma con calma los asuntos sentimentales y no se disgusta con facilidad por los temas amorosos.
- Sabe comunicar sus necesidades y sentimientos y se le da bien interpretar las señales que su pareja envía y responder a ellas.
- Comparte sus éxitos y problemas con su compañero y sabe prestarle apoyo cuando lo necesita.
- No suele haber muchos dramas durante la relación de pareja.
- Son rápidos a la hora de perdonar.
- Creen que el mundo está lleno de posibles parejas dispuestas a aproximarse.

2- Apego evasivo

- Te importa mucho conservar la independencia y ser autosuficiente tanto que a menudo prefieres la autonomía a la intimidad.



“Dependencia Emocional”

- Aunque desees vincularte a los demás, te sientes incómodo ante un exceso de proximidad y tienes a guardar las distancias con tu pareja.
- No dedicas mucho tiempo a ocuparte de las relaciones sentimentales ni a lamentarte ante un rechazo.
- Te cuesta abrirte a los demás y las personas que están contigo a menudo se quejan de que pones distancia emocional.
- En las relaciones, tiendes a ponerte a la defensiva al menor signo de control de tu territorio por parte del otro.
- Atribuyes tu soledad a circunstancias como la de no haber encontrado todavía la pareja idónea y perfecta que está esperándote en alguna parte.
- Fijarse en las imperfecciones del otro: su forma de hablar, vestir, comer,...
- Seguir pensando un ex como algo más idóneo.
- Filtrar con otros, no decir te quiero pero dar a entender que se siente algo por esa persona.
- Retirarse cuando las cosas van bien, por ejemplo no llamar en unos días tras una cita exitosa.
- Establecer relaciones que no tienen futuro, por ejemplo con una persona casada.



“Dependencia Emocional”

- Desacreditar mentalmente a la pareja cuando está hablando.
- Guardar secretos para preservar la sensación de dependencia.
- No compartir la cama, caminar unos pasos por delante del otro,...

3-Apego ansioso. Este tipo de apego es el que suelen desarrollar las personas con dependencia emocional.

Las personas que se viven en este último estilo de apego suelen decir frases como:

- *Los demás no suelen intimar conmigo tanto como a mí me gustaría.*
- *A menudo me inquieta la posibilidad de que mi pareja no me ame o no desee estar conmigo.*
- *Quisiera fundirme por completo en la otra persona y este anhelo a veces asusta a mis parejas.*
- *¿Qué posibilidades tengo de encontrar alguien como él?*
- *Cuesta mucho encontrar a alguien, acabaré solo.*

Las características de este estilo de apego podrías ser resumidas en los siguientes puntos:

- Le gusta estar muy unido a su parejas sentimentales y tiene mucha facilidad para intimar a fondo.



“Dependencia Emocional”

- Teme que su compañero no desee forjar unos lazos tan estrechos como el desearía.
- Las relaciones tienden a consumir buena parte de su energía emocional.
- Tiende a tomarse las reacciones de su compañero de manera demasiado personal.
- Se disgusta con facilidad y en las relaciones siente abundancia de emociones negativas.
- Tiende a decir y hacer cosas que más tarde lamenta.
- Piensan que es preferible seguir junto a esa persona por muy infeliz que les haga antes de estar sin ella.
- Piensan que no podrán enamorarte de nadie más.

¿Qué es la dependencia emocional?

La dependencia emocional es una vinculación mental y emocional (generalmente obsesiva) a ciertas personas, originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá de manera única y permanente, *placer, seguridad o autorrealización*. En consecuencia, la persona apegada estará convencida de que sin esa relación sentimental le será imposible ser feliz.



“Dependencia Emocional”

Lo que define la dependencia no es tanto el deseo sino la incapacidad de renunciar a él cuando debe hacerse, por ejemplo si el vínculo resulta dañino para la salud mental y/o el bienestar de uno.

Algunas características que se suelen dar en personas con dependencia emocional son:

- Necesidad imperiosa de estar cerca de la persona amada o sentir amor la mayor parte del tiempo.
- Abstinencia manifiesta, si no se tienen las manifestaciones de afecto o la persona amada disponible. Es decir, desorganización conductual, malestar, ansiedad o simplemente desasosiego.
- Incapacidad de controlar la compulsión de estar con la persona amada.
- Se emplea mucho tiempo mental y físico en mantenerse cerca de la pareja u obtener amor.
- Altos niveles de obsesión, preocupación y/o comportamientos vigilantes y controladores por miedo a perder la fuente del placer/seguridad (temor al abandono, a un engaño, o a la soledad).
- Reducción de actividades sociales, laborales o recreativas para estar con la persona amada.
- Pese a tener claras las consecuencias negativas de amar sin límites (v. g. depresión, descontrol, ansiedad, baja autoestima, ...), se sigue manteniendo el estilo de vida dependiente.



“Dependencia Emocional”

Desde el punto de vista histórico personal una de las causas de la dependencia afectiva se origina en la manera en que nos relacionamos con nuestros padres o cuidadores primarios (figuras de *apego*). Si los primeros años de vida estuviste sometido o sometida a un vínculo distante, frío, lejano, pero sobre todo, fluctuante y poco predecible podrías haber desarrollado un ***apego ansioso***, lo cual predispone a crear relaciones amorosas adultas inestables y apegadas.

Las personas con este tipo de apego suelen enamorarse y desencantarse con facilidad y desarrollan un autoconcepto pobre y ambivalente.

En la infancia desarrollamos el “tono afectivo” que guiará gran parte de nuestra percepción del mundo y las relaciones interpersonales. No es definitivo ni determinista, porque lo puedes modificar con trabajo interno y desarrollo personal.

Ejercicio: Pregunta sobre tu historia. Dedícale unos minutos al día a repasar y a escribir un diario sobre cómo fue tu infancia. Si descubres que tuviste un *apego* ansioso, sabes que allí hay un punto oscuro que debes resolver y que de nada sirve intentar obtener en otras fuentes lo que no tuviste en su momento. No hay nada que llenar, sólo comprender y construir una base segura en el aquí y el ahora.



“Dependencia Emocional”

Y a tus padres, perdónalos, ámalos de una manera distinta a la que ellos lo hicieron, dales esa consistencia que a ti te faltó. El resentimiento nos condena a seguir viviendo en el pasado y le quita espacio al amor.

Autoesquemas mal adaptativos.

Un autoesquema mal adaptativo es una teoría que has elaborado de tu persona desde temprana edad, tus rasgos, tu manera de pensar y actuar, y qué tanto te aceptas o no.

Hay varias creencias negativas tales como:

1. “No soy capaz de enfrentar la vida solo o sola”

Sentirte incapaz de enfrentar la vida solo, te llevará a buscar algún “protector” o “guardaespaldas afectivo”. Es muy fácil confundir el amor con la fuente de seguridad.

La clave es ponerte a prueba. Desde hoy, haz una lista de lo que crees que no eres capaz de hacer e inténtalo. No tienes que hacerlo bien al principio, sólo inténtalo. Baja la autoexigencia y el perfeccionismo. Bien sabemos que el miedo nos frena, pero sólo es posible vencerlo enfrentándolo. Al comienzo tendrás la adrenalina por las nubes, pero al poco tiempo tu organismo se acostumbrará y su sabiduría te llevará paso a paso.



“Dependencia Emocional”

2. “Es imposible que alguien me quiera”

¿Realmente piensas que eres la excepción en el universo conocido y que “nadie” podrá amarte nunca? A esta hora, en muchos lugares del mundo e incluso muy cerca de ti, hay más de una persona dispuesta a entregarte su corazón. Es muy difícil amar a quien no se deja.

La idea de “no soy querible” proviene de experiencias afectivas negativas en la temprana infancia o de algún “déficit afectivo” preadolescente o adolescente. Las personas que piensan así, escapan, se esconden y evitan el contacto. Cambiar el diálogo interno que tienes contigo mismo negativo por uno más benévolo y menos injusto, suele ser muy productivo. No es tan difícil. Déjate amar, deja que alguien te conozca, no pongas tantos requisitos y exigencias a “como debería ser”. Quizás seas víctima de tu propia paradoja : por un lado tuyo busca desesperadamente que lo amen, pero el miedo a la frustración y a la desilusión hace que prefieras la soledad.

3. Abandono: “Si alguien llega a quererme se aburrirá de mí”

Algunas personas desarrollan lo que podríamos llamar “amorofobia”. Una historia reiterada de fracasos afectivos que las llevan a pensar que nunca podrán hallar una pareja estable. Tengamos en cuenta varios aspectos:



“Dependencia Emocional”

- **Eres tú quien elige y decide estar con alguien**, por lo tanto, sin que te vuelvas ultra exigente, trata de tener claro qué es importante para tu persona en una relación y qué no lo es. Haz una lista y organízala prioritariamente, de lo que resulta vital a lo menos significativo.

- **Enfrentar la soledad**: perderle el miedo y empezar a vivirla o habitarla con una actitud nueva. Estar sola o solo no es una desgracia. No hablo de desolación (la imposibilidad radical de no poder estar nunca ni jamás con nadie: familia, amigos, etc.), sino no tener vínculos afectivos más allá de la pareja. Aunque no lo creas, los momentos de soledad te vuelven apacible y te permiten estar en un contacto íntimo con tu persona. Ve a un cine sin compañía, a un teatro, sal a comer fuera. Tómate unas vacaciones sin compañía, quédate a solas con tu persona, habla menos, busca el silencio, regodéate en tu ser.

- **Deshazte del victimismo**: Es posible que cuando te sientas solo o sola, tu mente empiece a dramatizar la cuestión. No empieces a sabotearte con frases como: *“Todos están con alguien”*, *“Nunca encontraré a alguien que me quiera”* o *“Nadie me quiere”*. Hay que evitar estas imágenes negativas, hay que combatirlas. Detén el pensamiento negativo o catastrófico mediante la palabra “¡alto!”. Puedes decirla en voz baja o voz alta. Y de inmediato, cambia la imagen por una neutra y relajante (v. g. un río que corre, descansando debajo de una árbol en una tarde fresca, ver un amanecer, etc.).



“Dependencia Emocional”

4. Fracaso: “Nadie me admira”

Si tu autoconcepto falla, si no piensas bien de ti mismo, podrás negarte a cualquiera que te alabe y hable bien de ti. Admiración y amor van de la mano. Puedes admirar sin amar, es verdad, pero lo contrario es imposible.

La gente que piensa que es incompetente o fracasa en la vida se apegará a cualquiera que le endulce los oídos en cuanto a sus capacidades y habilidades: “¡Eres genial!”, “¡Nunca conocí a un ser más maravilloso!”, “¡Eres brillante!”

El apego corrompe. Te arrastra, te hace negociar con tus principios. Cada vez que entregas tus derechos a cambio de amor, prostituyes ese amor. Lo compras, lo alquilas, lo degradas. Un amor sin límites es peligroso porque implica aceptar al otro “haga lo que haga”. ¿Sabes decir “no”,?

Humillarte para que no te dejen, es perder dignidad, es vender el alma a cambio de una aparente tranquilidad.

El problema es que luego no podrás verte al espejo sin avergonzarte.



“Dependencia Emocional”

Una vida sin dependencia emocional.

Las personas que sufren de apego afectivo son las que más bloquean la autonomía, el convertirnos en personas autónomas parece ser una de las claves para superara la dependencia emocional. Para ello podemos cultivar varias actitudes:

-Hacerse cargo de uno mismo. Aunque la comodidad de estar con alguien en una relación de dependencia tenga sus ventajas, el goce de hacerse cargo de uno mismo es un placer indescriptible, mucho más que ser cómodo. Cuando seas capaz de resolver las cosas sin ayuda, a no delegar en el otro lo que puedes hacer, atreverte a equivocarte sin tener que consultar cualquier paso que des, parecen ser hábitos que nos acercan más a una mayor autoestima en nosotros mismos. Si te equivocas, creces; si no te equivocas, te estancas. Aprende a no postergar, aunque llueva y truene, bien sabemos que lamente se busca una y mil excusas con tal de no “enfrentar la realidad”.

-Disfrutar la soledad. Haz las paces con la soledad. Ya no le tengas tanto miedo.. Es verdad que a veces nos sobresalta, pero nos enseña. Quédate con ella unos días. Pruébala, a ver a qué sabe. Puedes empezar por salir solo. Sin compañías de ningún tipo, ni parientes ni amigos. Ve un día al cine, a la hora pico, cuando todo el mundo va acompañado. Muéstrate solitario. Deja que algunos te miren con pesar (“Pobre, no tiene con quién venir”).



“Dependencia Emocional”

¡Y qué importa! ¿Acaso necesitas tener alguien al lado para ver la película? Un sábado por la noche, reserva lugar en el restaurante de moda de la ciudad. Ponte tu mejor gala y llega sin compañía. Acércate a la mesa sin más séquito que el camarero, y cuando te pregunten si esperas a alguien más, contesta con un lacónico “no” (como diciendo “hoy no necesito a nadie”). Pide un buen vino y degusta la comida como si fuera la mayor exquisitez. Ignora las miradas. Descubrirás que, afortunadamente, no eres tan importante. A los cinco minutos nadie se fijará en ti. Pasarás totalmente desapercibido hasta para los más chismosos..

-Busca el silencio. Contéplalo. Acércate a él sin mucho ruido. Saboréalo. Cuando llegues a tu casa, no corras a conectarte al televisor, la radio, la computadora o el equipo de música. Primero, relájate. Quédate un rato incomunicado con el mundo. ¿No te has dado cuenta de que tu cerebro está sobreestimulado? Desagótalo. Elimina toda nueva información por un tiempo. Busca un lugar apartado, donde la naturaleza esté presente y escápate por unos días o unos minutos al día. Aprende a incorporar la práctica de la meditación en tu vida.

-Estar sin pareja. Si eres una persona que no tiene pareja y se siente sola, no te apresures a buscar a alguien con la desesperación del adicto. No te pegues a la primera opción. A veces cuanto menos se busque el amor, más se encuentra. El deseo descontrolado asusta a los candidatos.



“Dependencia Emocional”

Borra el cartel de tu frente: “Busco pareja”, y cambia su contenido por uno más decente: “Estoy bien así”. Cuando hagas las paces con la soledad, los apegos dejarán de molestar.

- Conectar con el sentido de tu vida. Los que logran tener ese sentido especial de trascendencia muestran una serie de ventajas para la supervivencia que otras personas no tienen: viven más tiempo, mejoran sustancialmente su calidad de vida, afrontan las enfermedades terminales con más entereza, crean inmunidad a muchas enfermedades mentales, pierden el miedo a la muerte y, lo que es más importante, son supremamente resistentes a crear apegos de todo tipo. El sentido de vida produce esquemas antiapego y promueve maneras más sanas de relacionarse afectivamente. Sentirnos parte de un todo más mayor, de una inteligencia que mueve los hilos, elimina la necesidad de protección por parte de una persona en concreto.

Conecta con tu vocación, con tu propósito. En la vida nunca hay que resignarse a vivir infeliz. La autorrealización es un derecho que tenemos por el solo hecho de haber nacido. Si tienes la convicción de no estar trabajando en lo que verdaderamente te gusta, o te sientes subutilizado, enfréntalo. No estamos diciendo que seas irresponsable, lo que te sugiero es no darte por vencido. Si no puedes trabajar en ella, conviértela en tu pasión alterna. Retómala. Saca tiempo para esa habilidad que te encanta y no te cansa.



“Dependencia Emocional”

No pienses si lo haces bien o mal. Eso no importa, sino que te agrade, que te diviertas y que goces intensamente. La pasión no es negociable. Pon a rodar tu talento. Es tuyo. Te pertenece como los ojos, la nariz o el pelo. No pidas permiso, no te justifiques ni trates de convencer a nadie.

-Expandir la consciencia. Si ya has trascendido el apego a la forma y la imagen y sabes ya que los bienes materiales no te aportan la felicidad que anhelas, te habrás hecho las tres preguntas existenciales típicas: “¿Quién soy?”, “¿Qué hago aquí?” y “¿Para dónde voy?”. Sabes que eres un producto de millones de años de evolución. Una evolución que posee el atributo de ir hacia arriba en lo complejo. La evolución va siempre hacia delante, no regresa al pasado ni se detiene, es la propia fuerza de la vida. El animal hace contacto con la naturaleza; pero tú, además, haces contacto con tu interior. Posees autoconsciencia, la capacidad de pensar sobre lo que piensas. Tienes la increíble misión personal de conocerte a ti mismo. Cuando te auto observas y te descubres, es el universo entero el que se observa a sí mismo. Eres un momento, un instante fugaz en la inmensidad del cosmos, pero formas parte de un proceso en expansión universal, infinitamente mayor, que te contiene.

Todos estamos de paso y vamos de regreso a casa. Viniste a contemplar la creación, a mirarla, a disfrutarla y a cuidarla. Somos obreros del universo, somos polvo de estrellas. En nosotros se reproduce la historia de toda la humanidad, y tú puedes tener acceso a ella y transformarla, hacer una mejro versión de ella haciendo una mejor versión de ti mismo.



“Dependencia Emocional”

Recordemos finalmente que ser independientes emocionalmente nada tiene que ver con dureza de corazón ni con la indiferencia. Tampoco implica el salir corriendo a buscar un sustituto afectivo o instigar la promiscuidad.

Desarrollar un apego maduro es aprender una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son: independencia (soy dueño de mis actos), no posesividad (no me perteneces ni te pertenezco) y no adicción (podría prescindir de ti).

