



Nombre de alumnos: Velasco Santis
Brenda Guadalupe

Nombre del profesor: Cordero Gordillo
Maria Del Carmen

Nombre del trabajo. DEPENDENCIA
EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DE
EDAD DE LA SECUNDARIA JUAN SABINES GUITIERREZ

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Taller de elaboración de Tesis.

Grado: Noveno Cuatrimestre

Grupo: PSICOLOGIA

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de mayo de 2020

DEDICATORIA:

Dedico esta investigación a mis padres y maestros por enseñarme el camino hacia la superación, pero principalmente a mi por permitirme aprender más de la vida de todo lo que conlleva el adquirir conocimientos nuevos

INDICE TENTATIVO

CAPITULO I.

INTRODUCCION

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.
 - 1.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACION.
 - 1.2 OBJETIVOS
 - 1.3 JUSTIFICACION.
 - 1.4 HIPOTESIS.
 - 1.4.1 VARIABLES.
 - 1.5 METODOLOGIA.
 - 1.5.1 UBICACIÓN.

CAPITULO II.

2. ORIGENES DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.
 - 2.1 ANALISIS DEL CONCEPTO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL
 - 2.2 LA DEPENDENCIA AFECTIVA: ELEMENTOS HISTORICOS Y CONTEMPORANEOS.
 - 2.3 LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN RELACIONES INTERPERSONALES.
 - 2.4 DEPENDENCIA EMOCIONAL COMO TRASTORNO DE PERSONALIDAD.

CAPITULO III.

3. ¿AMAR O DEPENDER?
 - 3.1 ESTILOS DE APEGO Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN PAREJAS SENTIMENTALES DE ADULTOS JOVENES.
 - 3.1.1. TEORIA DEL APEGO.
 - 3.2 ENAMORATE DE TI.
 - 3.3 UN AMOR A TU MEDIDA. ESTEREOTIPOS Y VIOLENCIA EN LAS RELACIONES AMOROSAS.
 - 3.4 DEPENDENCIA EMOCIONAL Y FALTA DE AUTOESTIMA.

INTRODUCCION

La dependencia emocional en relaciones de pareja va más allá de un simple afecto, es mas que nada la falta de amor propio que tienen las personas que se encuentran en una relación toxica, de igual manera se puede describir como una dependencia sentimental que se manifiesta en todo tipo de personas, sin embargo, en esta investigación hablaremos de los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la escuela secundaria Juan Sabines Gutiérrez, Chis. Que sufren con mayor intensidad este tipo de dependencia emocional. Actualmente este es un problema que es muy fácil de identificar, pero muy difícil de aceptar, por lo que hay jóvenes que son maltratados por sus parejas sentimentales y que ellos lo ven de manera muy sencilla y se justifican con el simple echo de decir “ Es que me quiere por eso me golpea” sin embargo nos damos cuenta de lo grave que es esta situación por que afecta todo lo que este a su alrededor, desde el ámbito escolar ya que ahí se ven reflejadas las bajas calificaciones, la falta de atención hacia las clases, el mal comportamiento con sus profesores, pero no solamente es en la escuela si no también en su casa, los jóvenes se vuelven mas groseros, no escuchan consejos ni orientaciones de gente mayor, por lo que en este proyecto de investigación se pretende analizar las causas de este tipo de dependencia emocional con respecto a las relaciones de pareja y como afecta tanto a los adolescentes.

Se pretende que los jóvenes logren hacer conciencia y comprendan que la dependencia que se le tiene a una pareja sentimental puede tener causar Baja autoestima en las personas, así también maltrato físico y psicológico, perdida de su identidad y lo más importante falta de amor propio. Por eso es necesario que durante esta investigación el objetivo principal es identificar de donde provienen las causas y cuales son las consecuencias de esta problemática si no se actúa a tiempo. De manera breve mencionare algunos temas de mis capitulados que son importantes conocer dentro de esta investigación. Mi tesis se dividirá en 3 capitulados, en mi capitulo primero contendré las principales bases teóricas de mi investigación así como también contempla mi planteamiento del problema que

abarca la problemática que sufren los adolescentes a causa de la dependencia emocional, mis preguntas de investigación que engloban de manera específica cuales son los puntos a tratar, así también como lo son mis objetivos a cumplir, la justificación de mi proyecto, hipótesis, variables, la metodología y por su puesto la ubicación de donde realice mi trabajo de investigación.

En mi capítulo segundo hablare sobre las bases teóricas de la dependencia emocional, al igual que el análisis del concepto de la dependencia emocional, que se trata de un concepto más claro de lo que es, por otro lado, la dependencia emocional afectiva y sus elementos históricos, contemporáneos que hace hincapié en lo como se ha vivido la dependencia a lo largo de todo este tiempo y en la actualidad. El siguiente tema de mi capítulo segundo es, la dependencia emocional en las relaciones interpersonales, como su nombre lo dice abarca toda la forma en como nos relacionamos con las personas y como este tipo de dependencia aparece en las parejas jóvenes, y como esto se puede desarrollar como trastorno de personalidad. Dentro de mi capítulo tercero hablamos sobre el Impacto de la ley de dependencia en las personas con enfermedad mental, desde la óptica de la autonomía personal, así como el tema de Amar o depender, que nos enseñan lo mas importante que es tener una visión clara de lo que es la dependencia, sin embargo, otro tema que es muy importante es el de Enamórate de ti, este nos habla del autoestima y el amor propio que todo individuo debe tener.

CAPITULO I.

PROTOCOLO DE INVESTIGACION

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

La dependencia emocional es una problemática muy frecuente que afecta principalmente a los adolescentes, ya que en ellos existe una necesidad de amor muy intensa que sobre pasa los límites que cada persona debe tener, de manera que buscan siempre tener el cariño, amor, comprensión y atención de otros ívidos. Sin embargo, las personas dependientes no se relacionan con cualquier tipo de personas, si no que se fijan más en las determinadas características de las personas egocentristas, seguras de sí mismo y dominantes. Este tipo de dependencia es una de las mas comunes que se atienden en una sesión psicológica ya que se trata del problema que sufren las personas como un atrapamiento por la pareja, y es algo que afecta la autoestima de la persona. En la adolescencia los chicos pasan por una gran serie de cambios, muchos de ellos repercuten en las emociones, pensamientos y conductas. De hecho, no exageramos al decir que esta etapa de vida se desarrolla gran parte de la estructura de la personalidad. Si nos centramos en los cambios emocionales, es justo saber que estos suceden en un contexto, es decir, que los adolescentes dentro del contexto social suelen influir mucho. emocionalmente, los adolescentes suelen tener que soportar algunas presiones muy constantemente un ejemplo muy claro serio, la búsqueda de aceptación em un grupo social, o incluso en las relaciones de pareja pueden darse todo tipo de problemas o de presiones y estas pueden generar mucho malestar.

Una vez identificada la problemática, me doy cuenta de que este es el caso de la Escuela Secundaria Juan Sabines Gutiérrez, De Comitán de Domínguez Chiapas en donde he identificado que los alumnos de esta institución suelen enfrentarse muy constantemente a este tipo de dependencia emocional, causando en ellos, bajo rendimiento escolar, baja autoestima, cambios de humor y sobre todo conflictos con su entorno social.

1.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACION

1. ¿Cuáles son las consecuencias de la dependencia emocional en los adolescentes?
2. ¿Por qué la dependencia emocional afecta tanto a los adolescentes?
3. ¿Cuál es la causa por la cual se genera la dependencia emocional?
4. ¿A quién le afecta más la dependencia emocional, Hombres o Mujeres? ¿Por qué?
5. ¿Como se puede sobrellevar la dependencia emocional?

1.2. OBJETIVO:

Objetivo general

- Identificar las causas de la dependencia emocional en los adolescentes

Objetivos específicos

- Reconocer la dependencia emocional que afecta tanto a los adolescentes.
- Analizar las causas de la dependencia emocional
- Identificar a quien afecta mas la dependencia emocional, (hombres o mujeres) y por qué.
- recomendar como sobrellevar la dependencia emocional.

1.3. JUSTIFICACION

Durante esta investigación es importante conocer cuáles son las causas que generan la dependencia emocional en los adolescentes ya que en la sociedad muchos de ellos son dependientes a su pareja por falta excesiva de amor. Ya que radica en que los adolescentes toman malas conductas y a causa de eso, bajo rendimiento escolar, encaprichamiento con la persona, aunque existan algunas violencias físicas de promedio. Esta investigación esta dirigida para que los jóvenes conozcan sobre este tema y tomen consciencia de que ser dependientes a su pareja no es sano ya que los afecta principalmente a ellos mismos, tomando en cuenta la baja autoestima y como ya lo mencionaba antes, violencia física, desde humillaciones hasta llegar a los golpes. Es por ello que en esta investigación quise mencionar este tema que para muchas personas no es de tanta importancia, pero analizándolo objetivamente me doy cuenta de que, si lo es, y que muchos de los jóvenes sufren este tipo dependencia afectiva. Una de las principales razones que me motivo a hacer esta investigación es porque en la secundaria Juan Sabinés Gutiérrez se identifican a jóvenes con dependencia emocional muy constantemente

Y se ve reflejado a primera vista ya que en ellos se puede notar tal desesperación cuando no están junto a su pareja. Sin embargo, uno de los primeros errores que los adolescentes cometen al momento de caer en una dependencia es idealizar a la pareja y un ejemplo claro de eso es cuando dicen eres todo lo que soñé, al igual que la perdida de la identidad, que es cuando ellos dicen que sin su pareja no son nada, por lo consiguiente las relaciones toxicas (quien bien te quiere te hará soñar), la necesidad de afecto cuando mencionan que nadie más los quiere como a ellos y lo más importante el miedo a la ruptura y es ahí donde se plasma con mayor intensidad la dependencia emocional

Es por ello que es importante que los jóvenes tomen consciencia de poder ver si la relación que lleven en ese momento con su pareja es una dependencia emocional o es una relación sana

1.4. HIPOTESIS

Las consecuencias de la dependencia emocional es el bajo rendimiento escolar, relaciones tóxicas, pérdida de su identidad y falta de amor propio.

1.4.1. VARIABLES

Variable independiente: Dependencia emocional

Variable dependiente: relaciones tóxicas, pérdida de su identidad y falta de amor propio

5. METODOLOGIA.

Método científico:

Conjunto de reglas y procedimientos que orientan el proceso para llevar a cabo una investigación.

Tipo de método:

Investigación Deductivo/Analítico

- Analítica: método como modo ordenado de proceder para llegar a un fin determinado: la verdad, el poder, la persuasión, el cuidado de sí, el nirvana, la alegría, la certeza, el placer, la validez, la salvación, la conciliación, el amor. (revista uruguaya de psicoanálisis)

Enfoque metodológico.

Cualitativo y cuantitativo.

- **Cualitativo:** utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. (R.H,2010)

- **Cuantitativo:** utiliza recolección de datos para probar una hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías. (sampieri,2014)

Corriente epistemológica:

- Cognitivo conductual

Técnica de investigación:

- Encuesta (cuestionario)

1.5.1 Ubicación:

Escuela secundaria Juan Sabines Gutiérrez.

Dirigido a adolescentes de escuela secundaria J.S.G. en un periodo de 6 meses.

Criterios de inclusión: Alumnos con edad de 12 a 15 años de edad de la escuela Juan Sabines Gutiérrez.

Criterios de exclusión: Alumnos de distintas edades dentro de la secundaria Juan Sabines Gutiérrez

CAPITULO II.

ORIGEN Y EVOLUCION.

2. ORIGENES DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Los primeros aportes sistemáticos sobre DA fueron realizados por Bowlby en 1980. Para este autor, el apego sería entendido como el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus cuidadores o figuras de apego (Caregivers) el cual proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. Bowlby describió la ansiedad de separación que algunos niños presentan y la similitud que esta guardaba con un tipo particular de vinculación inadecuada: el apego inseguro.

Entre dichas similitudes están: a) temor a la pérdida de la figura vinculada, b) búsqueda de proximidad y c) protesta por la separación (Castelló, 2005; Joel, MacDonald & Shimotomai, 2010). Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978), diseñaron un procedimiento para evaluar la calidad del vínculo entre el niño y su figura de apego durante los dos primeros años de vida. Su propuesta del «apego a través de la situación extraña» plantea que un vínculo afectivo adecuado proporciona unos sentimientos de seguridad en el niño que se hacen muy obvios con la presencia de la madre.

Así mismo, estos investigadores diseñaron una situación de laboratorio en la que a lo largo de ocho episodios el niño era expuesto a condiciones de separaciones y encuentros con la madre y con una persona extraña para él. Analizado el comportamiento de los niños se identificaron tres tipos de apego: seguro, evitativo y resistente.

Posteriormente fue incluido un cuarto: apego desorganizado/desorientado (Ainsworth et ál., 1978). A partir de los resultados obtenidos, se concluyó que las interacciones con las primeras figuras de apego, y los efectos posteriores en hacer frente a amenazas, determinan el estilo de apego de la persona (o un repertorio comportamental) y organizan un conjunto de conductas que enmarcan las

relaciones con los otros. A su vez, los estímulos característicos de las figuras de apego juegan un importante rol al ser asociadas con determinadas emociones o sentimientos y presumiblemente, también con determinadas formas de respuesta al ambiente (Gillath, Mikulincer, Fitzsimons, Shaver, Schachner & Bargh, 2006).

Si bien inicialmente la teoría del apego se focalizó de manera prioritaria en las relaciones tempranas, surgió con posterioridad una serie de estudios que aplicaron los principios del apego a la edad adulta. Fueron pioneras en este campo las investigaciones iniciadas por Hazan y Shaver (1994) aplicadas al amor de pareja, quienes sostuvieron que el comportamiento del adulto en relaciones cercanas está moldeado por las relaciones del niño con sus cuidadores primarios. La tendencia que describen estos modelos se traduce en las conductas que establecen los infantes, y posteriormente los adultos, para lograr la proximidad de las figuras de apego en situaciones de temor, ansiedad o estrés, lo que le confiere a estas conductas un estatus de sobrevivencia y auto conservación (Pinedo & Santelices, 2006).

Estos comportamientos, aunque regularmente estables durante la vida de la persona, pueden sufrir modificaciones a través del desarrollo (Bowlby, 2003). De hecho, es posible que las conductas cambien con el tiempo, debido principalmente a nuevas experiencias que pueden ser positivas o negativas, frustrantes o gratificantes, así como a nuevas relaciones con otras figuras significativas, más allá de los propios cuidadores (Canton & Cortés, 2003). Aproximándose al análisis del comportamiento, Bowlby (2003) propuso el concepto de sistemas conductuales para referirse a un conjunto funcional y motivacional de conductas encargadas de la satisfacción y regulación de las necesidades básicas (como lo son el apego, la afiliación a grupos, alimentación, sexualidad, exploración). Cuando la relación con una figura de apego persiste en el tiempo, se conoce como vínculo de apego, sin embargo, cuando se trata solo de activaciones inmediatas, se conocen como conductas de apego.

La conducta de apego especifica cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve un cierto grado de proximidad con respecto a otra.

En muchas oportunidades, esa conducta es realizada por el adulto (p. e, una persona con patrón de dependencia) y se evidencia por una constante supervisión de aspectos como llamadas telefónicas, de los medios virtuales, discusiones frecuentes o reclamos sobre temas, situaciones o estímulos que impliquen algún tipo de amenaza y cuya funcionalidad es llamar la atención de la figura de apego y generar un acercamiento o cambio conductual en él (Bowlby 1980; 2003).

Pero ¿cómo explicar el desarrollo de las conductas de apego? La teoría del aprendizaje social fue fundamental en esta tarea. Basada en los principios generales de aprendizaje (condicionamiento clásico y operante) explica los procesos del desarrollo en términos de cómo la maduración física, emocional y comportamental del niño tiene un efecto directo e indirecto en su comportamiento posterior, dando a las figuras de socialización, a la maduración y al contexto, un papel fundamental (Shaffer, 2002).

En un patrón de DA dicha «maduración» tiene un papel crucial en relación con las reglas que rigen el comportamiento dentro de la familia, la cultura y la sociedad y especifican los aprendizajes (esperados) que debe llevar a cabo un individuo en cada momento del desarrollo. En función de estas expectativas, los adultos tratan a los niños de una u otra manera moldeando repertorios y comportamientos acordes a las demandas ambientales (Bandura, 1984). Otro elemento crucial es el aprendizaje por observación. Para Bandura uno de los medios fundamentales por los que se adquieren nuevos patrones de conducta y se modifican los existentes es la observación y el modelado. De esta manera, los individuos aprenden nuevos patrones de conducta a partir de la observación de las conductas de otras personas a los que denominan modelos. Por otro lado y desde una perspectiva más skinneriana, Bijou (1978) afirma que el niño es capaz de ser moldeado por el ambiente y este a su vez, a través de sus acciones, es capaz también de modificar el ambiente con el que se relaciona. De esta manera, el desarrollo de cualquier comportamiento (para este caso aquellos relacionados tanto con conductas de apego como dependencia en la edad adulta) se debe a la formación de asociaciones entre estímulos, respuestas y consecuencias en intervalos temporales amplios

(Bijou, 1978; 1993). Ahora bien, vinculando el análisis del comportamiento con los supuestos de la teoría del apego y su influencia posterior en la edad adulta, es posible afirmar que cada individuo se estructura basado en sus experiencias, repertorios o formas de responder a las situaciones o contextos, a los estímulos, y a sí mismo. Posteriormente, esos patrones conductuales los utiliza como estrategias a través de las cuales afronta los acontecimientos, el futuro, los planes y las interacciones con otras personas. (Izquiero Martinez, 2013).

En este tema se analiza que la dependencia emocional o dependencia afectiva, comienza desde el primer contacto que un niño tiene con su madre ya que ahí se forma el primer vínculo más grande que todo ser humano pasa, se dice que el vínculo materno o paterno hace sentir al niño de una forma segura, amada y protegida, ya que si estas partes se cumplen es muy probable que el desarrollo físico y psicológico del infante este bien desarrollado para cuando el crezca.

Desde diferentes perspectivas psicológicas, se ha podido analizar que, bajo ciertas condiciones internas y externas, el adulto llega a relacionarse según los modelos y patrones familiares adquiridos, a lo largo del desarrollo en la primera y segunda infancia. Ya en el ámbito de la relación de pareja, es en donde se hacen más evidentes estos estilos de las relaciones interpersonales, llegan muchas veces a ser conflictivos y deficientes para la estabilidad de la relación.

La dependencia afectiva implica que el grado de estabilidad emocional en el adulto ya sea hombre o mujer, varía según lo que se espera o no de otra persona en términos de expectativas, atención emocional, reconocimiento apoyo, comprensión y respeto. Sin embargo, el sentimiento de ausencia, soledad y vacío puede llegar a ser tan insoportable en quién depende afectivamente de otro, que la única manera para lograr un sentido de ser en el mundo pasa por la aceptación de sí mismo a través de ese otro.

2.1 ANALISIS DEL CONCEPTO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Apego ansioso.

En sus trabajos, J.Bowlby describe un tipo especial de apego infantil, en el que el niño tiene un miedo constante a la separación de una figura vinculada (por ejemplo, la madre), protesta enormemente cuando se aleja y se aferra a ella de una manera excesiva. Como su propio nombre indica, el vínculo que mantienen estos niños no es seguro, y esto produce en ellos un continuo estado de alerta ante la temida separación y desprotección. Según el citado autor, la explicación radica en que estos miedos son justificados a causa de la frecuente historia de separaciones como internamientos en orfanatos, hospitalizaciones, etc.; o bien de amenazas recurrentes de abandono, que como bien describe Bowlby pueden revestir infinidad de formas: desde llevar al niño a un castillo plagado de monstruos, hasta dejarlo solo en un lugar desconocido, por poner únicamente dos ejemplos. El apego ansioso o ansiedad de separación se ha relacionado con psicopatologías adultas como la depresión y la agorafobia, e indirectamente con el comportamiento violento o antisocial. Las similitudes de este concepto con la dependencia emocional son evidentes; de hecho, en ésta se presentan los tres subcomponentes fundamentales del apego ansioso: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación. La diferencia entre el apego ansioso y la dependencia emocional se basa en el enfoque excesivamente conductual del primero, es decir, en que en su conceptualización los fenómenos del apego y de la separación están minusvalorados afectivamente. De hecho, las referencias explícitas a las emociones se producen cuando se describe la reacción ante un apego exitoso (bienestar, alegría) o uno frustrado (ansiedad, tristeza o ira) por lo que se echa en falta una mayor relevancia del componente afectivo del vínculo.

Bowlby otorga una importancia excesiva a una separación puntual o al recuerdo de amenazas de abandono, y sin duda la tienen, pero sólo si son un aspecto más de unas relaciones familiares perturbadas o insatisfactorias. Autores como M.Rutter han expuesto muy acertadamente que lo patógeno no es en sí una separación temporal, sino la pérdida de vínculos afectivos creados, y mucho más cuando no

hay oportunidad para crear otros nuevos o se producen situaciones de indefensión (peligros, soledad, entorno desconocido). El mencionado autor llegó a la conclusión fundada empíricamente de que tanto las experiencias repetidas de desamparo como la deficiente calidad de la relación previa podían ser por sí mismas determinantes de la ansiedad de que se produzca una separación, y por tanto del apego ansioso posterior. Esto explicaría las diferencias individuales en las reacciones ante la separación, observadas por el propio Bowlby. El enfoque etológico propugnado por este autor puede haber influido en esta perspectiva puramente observacional de acontecimientos y reacciones manifiestas, minusvalorando los sentimientos subyacentes. La finalidad evolutiva de la conducta de apego, según el citado autor, sería la del cuidado de la progenie y protección contra los peligros, resultando suficiente para el niño la cercanía de un adulto - siempre y cuando no tenga expectativas negativas al respecto, como sucede cuando se han producido de hecho separaciones o amenazas-. En el presente trabajo se sostiene que el vínculo afectivo presenta una segunda finalidad biológica aparte de proporcionar seguridad, y es la de relacionar emocionalmente a los individuos con el propósito de lograr una organización social cohesionada, y es esta finalidad la que está directamente relacionada con la dependencia emocional. Aquí la necesidad insatisfecha no es la de protección y cuidado, única invocada en la teoría del apego, sino la de afecto, y así lo demandan explícitamente las personas que sufren de carencias emocionales. Las figuras vinculadas no son sólo “bases seguras”. En definitiva, nos encontramos con que los dependientes emocionales siempre presentan apego ansioso, pero lo contrario no es cierto, porque la ansiedad de separación se puede dar también por otros motivos como la indefensión o la falta de capacidades para desenvolverse en la vida cotidiana, como por ejemplo se produce en las personas diagnosticadas de trastorno de la personalidad por dependencia (ver más adelante).

Sociotropía

Desde hace tiempo se ha observado que existen dos grandes tipos de estilos cognitivos en los pacientes deprimidos: uno de ellos centrado en la dependencia interpersonal, la necesidad imperiosa de afecto, o el temor y la sobrevaloración del rechazo; el otro más independiente y perfeccionista, con rumiaciones sobre el fracaso o la inutilidad. Al primero de los estilos cognitivos se le denominó “sociotropía” y al segundo “autonomía”, pasando después a considerarse como rasgos de personalidad predisponentes a la depresión, que interactuaban con eventos vitales que los pacientes percibían como estresantes de acuerdo con sus creencias y que poseían perfiles sintomatológicos diferentes. En la sociotropía, los acontecimientos desencadenantes estarían más ligados al rechazo, y en la autonomía a los logros personales. Podemos afirmar que la sociotropía ha tenido más aceptación y evidencia empírica favorable que la autonomía, encontrándose en este constructo hallazgos contradictorios sobre su validez. Sin duda, la sociotropía es uno de los conceptos más parecidos al que estamos estudiando en el presente trabajo. Los lamentos y las creencias subyacentes en un caso de depresión sociotrópica son fieles exponentes del sufrimiento que puede llegar a padecer un dependiente emocional, hasta el punto que podemos hablar de conceptos solapados. No obstante, para cumplir con nuestro objetivo de situar a la dependencia emocional donde le corresponde, no podemos considerarla únicamente como un rasgo de personalidad que predispone a la depresión. Un concepto que ha de tener relevancia propia no debe estar subordinado a otro; sería como concebir a la evitación solamente como un rasgo que predispone a padecer ciertos trastornos de ansiedad. Situar un rasgo de personalidad en la perspectiva de la depresión trae como consecuencia descuidar su existencia en pacientes asintomáticos, al margen de que el término “dependencia emocional” sea mucho más adecuado que el de “sociotropía” para dar cuenta de los componentes fundamentales de necesidad y anhelo subyacentes. Personalidad autodestructiva Desde el psicoanálisis clásico se ha venido estudiando un tipo llamativo de carácter, en el que aparentemente se busca el dolor y se niega la experimentación de sensaciones agradables o placenteras. Desde su denominación original de

“masoquista”, esta personalidad ha pasado a convertirse en “autodestructiva”, con tal de eliminar la supuesta necesidad de castigo o el placer en el dolor que se habían sugerido como hipótesis etiológicas desde la tradición psicodinámica. Actualmente este concepto se considera como un trastorno de la personalidad, caracterizado por: mantenimiento de relaciones interpersonales de subordinación; rechazo de ayuda o elogios; estado de ánimo disfórico y/o ansioso; minusvaloración de los logros; tendencia a emparejarse con personas explotadoras; escasa evitación del dolor; asunción del papel de víctima; etc. Además, poseen escasas habilidades sociales como la asertividad tienden a padecer trastornos depresivos, su autoestima es muy baja, y apenas experimentan placer en sus vidas. De acuerdo con el presente trabajo, se ha relacionado la personalidad autodestructiva con la sociotropía y con apegos ansiosos. El componente más afín de este concepto con la dependencia emocional es, sin duda, el interpersonal. La descripción de las relaciones de sumisión que llevan a cabo, el anhelo por preservarlas a cualquier coste, o el emparejamiento con personas narcisistas y explotadoras, son también la esencia de la dependencia emocional, que, ciertamente, es autodestructiva. Otros rasgos son también comunes, como el estado de ánimo disfórico o la pobre autoestima. No obstante, existen otros componentes como la escasa evitación del dolor, el rechazo de ayuda, o los comportamientos auto punitivos y de “sabotaje interno”, que no son propios del concepto objeto del presente estudio. Pero la diferencia más fundamental, que se expone a continuación, es de perspectiva. Se han postulado numerosas hipótesis para explicar este comportamiento, desde las psicoanalíticas tradicionales sobre la génesis del masoquismo, hasta otras más modernas de diversa procedencia teórica. Desde el conductismo se ha afirmado que el comportamiento autodestructivo pudo haber sido reforzado con cuidados y atención en la historia de estos sujetos, pero se ha encontrado que es más bien todo lo contrario: cuando estas personas estaban enfermas recibían una mayor desatención, inconsistencia y falta de cariño. Las hipótesis psicodinámicas más actuales giran en torno a la psicología del self, y se fundamentan en la necesidad crónicamente insatisfecha de simbiosis con determinadas personas –objetos del self-, a efectos de reafirmar la autoestima.

El concepto de codependencia se sitúa en la perspectiva de los trastornos relacionados con sustancias. La segunda diferencia es de contenido. Aunque, como hemos dicho, no podemos configurar un patrón homogéneo de la personalidad de los codependientes, sí es frecuente en ellos la autoanulación para entregarse y cuidar a la persona con problemas. Ciertamente, un dependiente emocional puede realizar los mismos actos, pero con una diferencia notable de fondo: lo hará únicamente para asegurarse la preservación de la relación, y no por esa continua entrega y preocupación por el otro que caracteriza a los codependientes, siendo sus motivos altruistas aun con una desatención patológica hacia sus propias necesidades; estando el dependiente emocional en el caso opuesto, centrado únicamente en sus gigantescas demandas emocionales. Cuidar y entregarse sería un fin para el codependiente, y sólo un medio para el dependiente emocional. En todo caso, al no tratarse de una diferencia lo suficientemente manifiesta, muchos dependientes emocionales emparejados con personas alcohólicas o toxicómanas habrán sido calificados como “codependientes”, motivo por el cual se incluye este concepto en la revisión de términos afines. Adicción al amor Conceptualmente, podemos equiparar la adicción amorosa con la dependencia emocional. Se trata de una de las nuevas “adicciones sin sustancias”, aunque es posiblemente tan antigua como el propio ser humano. (Blasco)

2.2 LA DEPENDENCIA AFECTIVA: ELEMENTOS HISTORICOS Y CONTEMPORANEOS.

El amor, entre todas las emociones, es el más humano, complejo y difícil de entender. Desde una perspectiva puramente biológica, Sternberg y Weis (2006) describen el amor como un impulso, producto de la interacción entre sustancias químicas (tales como hormonas y neurotransmisores) con circuitos cerebrales y un gran correlato somático. Estos mismos autores, ahora desde una perspectiva puramente evolucionista, afirman que el amor no es más que un instinto para preservar la supervivencia de la especie, que ha evolucionado hasta hacerse más social. Independientemente del enfoque explicativo, el amor como sentimiento universal, ha sido objeto de interés a lo largo de la historia humana.

No es extraño entonces que filósofos, artistas y científicos hayan buscado el máximo nivel de comprensión sobre el amor y sus características, tanto positivas como negativas, estas últimas implicadas en diferentes trastornos, entre ellos, la DA (Yela, 2001). El primero en hablar de amor nocivo fue Platón (427 aC - 347 aC), quien sugirió el término «amor posesivo» para describir a aquellas personas que realizaban persecución del otro como un objeto al cual querían devorar. Otro histórico, Immanuel Kant (1724-1804)

propuso el concepto del amor-pasión (egoísta), refiriéndose a un conjunto de sensaciones imposibles de controlar para quienes las padecen (Clemente, Demonque , Hansen-Love & Kahn, 1997). Este interés por el amor y sus implicaciones evidencia la marcada relevancia que ha tenido a través de la historia. Ahora bien. Las definiciones de aquello que se conoce como DA son tan variadas y ambiguas como el concepto mismo de amor. Para autores como Echeburua y Del Corral (1999) la DA es un trastorno de la personalidad caracterizado por un patrón crónico y estable a lo largo de la vida con síntomas variados como depresión reactiva, trastornos obsesivos o síndromes desadaptativos. Por su parte, Cubas, Espinoza, Galli y Terrones

(2004) le definen como un trastorno adictivo, en el que el objeto que provoca la adicción es la relación de pareja. De esta forma, la persona asume comportamientos dirigidos a evitar algunos eventos privados valorados de forma negativa y así, termina siendo controlado por su necesidad del otro y por las sensaciones, pensamientos y emociones asociadas a estímulos específicos o contextos, que anticipen una amenaza para la relación o predigan la posible pérdida del ser amado. A continuación, se expondrán dos de los dilemas sobre DA más comúnmente encontrados en la literatura: las teorías del apego y la dependencia como una conducta adictiva.

Dentro de esta lectura se analizan los elementos históricos de la dependencia emocional, se menciona que este surge por que el amor es una serie de emociones que tiene el ser humano y que conllevan a una dependencia cuando hay una falta excesiva de ello, sin embargo se menciona que el amor es un arma de doble filo y como lo menciona platón, es un componente de amor posesivo ya que en ciertas situaciones las parejas se sienten con el derecho de que una persona le pertenece a otra y es ahí cuando surge la dependencia emocional, fomentando la violencia física y psicológica de las personas. Anteriormente esto no era tomando en cuenta o se mencionaba de distinta manera, pero hasta la actualidad se ha ido demostrando casos en los que personas sufren violencia o maltratos por parte de su pareja sentimental.

2.3 LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN RELACIONES INTERPERSONALES

(“El instinto social de los hombres no se basa en el amor en la sociedad, sino en el miedo a la soledad”) (Arthur Shopenhauer)

La sociedad actual viene caracterizada por una mayor influencia de adicciones que no solo conllevan el uso de sustancias psicotrópicas, sino otras propias de la sociedad post-industrial, como por ejemplo: la comida, el sexo, la televisión, Internet, etc. entre ellas las relacionadas con la dependencia emocional. Goleman (1996) destacaba que existe un claro descenso de la competencia emocional en las últimas décadas. Los jóvenes actuales sufren de mayores problemas emocionales (aislamiento, insatisfacción o dependencia) y también de las enfermedades más comunes del siglo XXI, como la ansiedad o la depresión. Todas las patologías vienen derivadas de un malestar del sujeto, de un yo interno inestable que se explota en las convicciones sociales, en una necesidad constante de cariño y en la importancia del reflejo hacia los demás. Individuos con miedo a la instropección que determinan a los otros como su fuente de gozo y de ser. Ellos son lo que los demás quieren y con miedo cubren los espejos con sábanas para no ver su reflejo. No saben estar consigo mismo y requieren de un contacto continuo social que le sirven como sábanas que tapan su reflejo en el espejo. Si las drogas existen para desinhibir al individuo de su propio self, la dependencia emocional también. El sentirse querido, deseado, mimado, preocupado por otro ser, no sólo es una función básica, social, sino que representa una gran cuestión existencial en nuestras vidas. Sin embargo, el deseo a veces se transforma en una sensación demasiado dolorosa, apática y destructiva, transformando una acción racional y positiva en una emanación de sentimientos negativos y patología.

Cuando hablamos de dependencia emocional, ¿Cuál es su imagen? Mayormente se imaginan que son personas pasivas y obedientes, intentando complacer a los demás. Individuos inseguros e indecisos que no pueden tomar cualquier idea racional sin el apoyo de los demás. Primeramente, es importante destacar que la dependencia emocional es diferencial al trastorno de apego ansioso descrito por

Bowlby (1958), el trastorno límite de personalidad, la adición al amor o la sociopatía. Son variadas las definiciones que la literatura ofrece, a nuestro parecer, y la más sencilla a su vez, vendría derivada por la siguiente afirmación: son personas con un concepto del self paupérrimo e ineficaz buscándolo en los demás. La dependencia emocional se concibe como una sobre dependencia en una relación interpersonal, afectando a la visión de uno mismo (self) y a la de los otros (Valor et al., 2009). Otros autores destacan su carácter de enganche o adición. La dependencia emocional son comportamientos adictivos hacia otras personas produciendo asimetrías de rol (Villa & Sirvent, 2009). Por último, Jorge Castelló (2010), el autor español que mayor revisión ha realizado sobre la temática, atiende a los componentes afectivos y conductuales, definiéndola como un “patrón persistentes de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas”. La dependencia emocional se desarrolla en el individuo según diversos factores. La mayoría de los estudios (Bornstein, 1992; Schore, 1994; Castello, 2000; Goleman, 2006; Bornstein, 2011) lo asocian a la sobreprotección de los padres, sin importar la cultura. Es decir, el autoritarismo parental se vincula con la generación de dependencias en los niños, adolescentes y adultos. Si en las relaciones parentales no se ocasiona la capacidad de ofrecer al niño comportamientos independientes y autónomos, sobreprotegiendo y evitando todo acto de construcción de su ser por si mismo (en especial en la adolescencia), el individuo tiene una alta probabilidad de engendrar una dependencia emocional hacia los demás. Es decir, la incapacidad de que el infante se desarrolle autónomamente y aprenda por ensayo – error durante este período crítico. Las modalidades de padres autoritarios se relacionan con el apego inseguro denominado por Bowlby (1958), donde el niño es muy dependiente de su figura paternal, teniendo una ansiedad y miedo constante de separación. La teoría de Schore (1994) destaca la importancia de las relaciones interpersonales (como la anteriormente citada de los padres) en la remodelación del cerebro. A través de la afirmación, mundialmente reconocida, de la teoría de la neuroplasticidad, Schore (1994) nos muestra que el cerebro va moldeándose significativamente, movilizandocircuitos neuronales, por personas cercanas y relaciones interpersonales, en

especial las negativas. Así pues, una mala experiencia amorosa o familiar puede provocar una desconfiguración en nuestro sistema cerebral. Una vez definido el estilo de apego durante la infancia se desarrolla similarmente en la edad adulta, manteniéndose estable e influyendo en nuestras relaciones interpersonales. La dependencia emocional tiene una relación directa con el apego ansioso.. Aproximadamente el 20% de las parejas caen en relaciones ansiosas, personas indignas de amor que se preocupan excesivamente por el paradero de su pareja y se encuentran en un vacío sin ellas. Tienen grandes sentimientos de sufrir abandonos y una obsesión excesiva. No solo se aplica a las parejas, sino que experimenta sensaciones similares en las relaciones amistosas y familiares. Esta preocupación excesiva en mantener la relación interpersonal produce una ausencia de felicidad y confianza proclive de una ruptura inmediata. Por otro lado, el rechazo produce dependencia interpersonal. Todos esperamos conectar con las personas que intervienen en el transcurso de nuestra vida. Cuando en una relación no se presta la suficiente atención, un individuo no asume su parte de compromiso, se genera siempre un sentimiento de desamparación que puede favorecer dependencias emocionales. Este sentimiento negativo tiene un origen neuronal situado en la corteza cingulada anterior (CCA) siendo la misma región que se activa cuando se produce un daño físico (Goleman, 2006). Por lo tanto, cuando se produce el rechazo social se activan los mismos circuitos cerebrales que avisan de un posible daño físico. Por esta razón, el cerebro se ha modulado de tal forma que el dolor de la pérdida de un ser querido o de la exclusión se asemeja cognitivamente al impacto físico: “me han partido el corazón”, “se me fue la vida”. Características de los dependientes emocionales Los dependientes emocionales son individuos muy motivados a complacer a otras personas para lograr protección y apoyo. Generalmente, reúnen un perfil psicológico donde se dejan influir, significativamente, por las opiniones de los demás para cumplir sus expectativas y deseos. Sin embargo, cuando el individuo adquiere el rol de complacer a un compañero o la figura de autoridad, normalmente, el dependiente opta por complacer a la autoridad (Bornstein, 1992), ya que es el personaje capaz de ofrecer mayor orientación, apoyo y protección. Por esta razón, podemos generalizar que

presentan un déficit de habilidades sociales, con ausencia de asertividad, un alto índice de egoísmo y una exclusividad impuesta. Los dependientes emocionales requieren de apoyo incondicional manifestando actitudes extrínsecas para poder recibir la búsqueda de ayuda. En consideración a las relaciones amorosas, presentan una acusada ilusión al principio, idealizando al compañero, siendo primordial en su vida (después de una relación buscan otra inmediatamente) y remarcando la exclusividad. El dependiente emocional transforma el amor en dolor, el placer en disgusto. Su mayor defecto a nuestro parecer, es su escasa estima, la preocupación excesiva por los demás, obviando el ítem más relevante del ser, su persona. Ante la siguiente tesis es fácil poder deducir que los sentimientos se encuentran a “flor de piel” en sus relaciones y que la indiferencia o la ruptura pueden llegar a ser más dañinas que para el resto de los individuos. El rechazo es la principal fuente de dependencia emocional en las relaciones interpersonales. A nadie le agrada la idea de ser repudiados u alejados. En algunos casos para mitigar ese dolor, los dependientes acuden al alcohol u otras drogas permitiendo calmar químicamente su enojo, ansiedad o depresión, ayudando a sosegar cogniciones que le atormentan. En resumen, Villa y Sirvent (2009) definen tres componentes generales: adictofílicos (relacionados con los comportamientos propios de las adicciones), vinculares (patologías en la relación), cognitivo – afectivo (mecanismos de negación/autoengaño, sentimientos negativos, integridad del yo). En relación a la diferencia entre géneros. Las mujeres generan mayores niveles de dependencia emocional que los hombres sobre auto – informe, pero los hombres sobre medidas proyectivas (Bornstein, 1992). A su vez, la mayoría de víctimas de violencia de género suelen destacar como dependientes (Valor et al., 2009). Esta última tesis puede ser explicada a través de las diferenciaciones de roles de género según la cultura. Ninguno de estos problemas, si se consideran aisladamente, es lo bastante poderoso cómo para denominarlo patología o causar una gran problemática en el ser. Pero si se consideran en conjunto, es un indicador de unos cambios en la sociedad que está consiguiendo envenenarla y que conlleva la dependencia emocional. Aunque, la dependencia interpersonal a menudo tiene un impacto negativo sobre las amistades, el amor e impide el éxito profesional es beneficiosa

para: el cumplimiento de los regímenes de tratamiento (Bornstein, 2011), un rendimiento mayor en la tarea para complacer al superior, e inferir de un modo superior en la orientación y apoyo hacia los demás (Bornstein, 1992).

de las ocasiones es de subordinado o antidependiente, ejerciendo, a veces, un papel pseudoaltruista o de rescatador. El perfil diferencial, muestra que tienen un acusado anhelo de estar con las personas que quieren (“craving”) experimentando emociones negativas cuando no sienten su cercanía, como el dependiente del tabaco cuando no tiene un cigarro (abstinencia). Esta razón de adherencia produce que los sujetos dependientes emocionales adquieran dificultad para romper las ataduras, produzcan una amplia gama de emociones negativas, sean hiperdependientes de las relaciones interpersonales, y finalmente estar incompleto sin el otro. A su vez, esa dependencia tan parasitaria, produce que tengan una gran claustrofobia hacia la soledad. En consideración a las relaciones amorosas, presentan una acusada ilusión al principio, idealizando al compañero, siendo primordial en su vida (después de una relación buscan otra inmediatamente) y remarcando la exclusividad. El dependiente emocional transforma el amor en dolor, el placer en disgusto. Su mayor defecto a nuestro parecer, es su escasa estima, la preocupación excesiva por los demás, obviando el ítem más relevante del ser, su persona. Ante la siguiente tesis es fácil poder deducir que los sentimientos se encuentran a “flor de piel” en sus relaciones y que la indiferencia o la ruptura pueden llegar a ser más dañinas que para el resto de los individuos. El rechazo es la principal fuente de dependencia emocional en las relaciones interpersonales. A nadie le agrada la idea de ser repudiados u alejados. En algunos casos para mitigar ese dolor, los dependientes acuden al alcohol u otras drogas permitiendo calmar químicamente su enojo, ansiedad o depresión, ayudando a sosegar cogniciones que le atormentan. En resumen, Villa y Sirvent (2009) definen tres componentes generales: adictofílicos (relacionados con los comportamientos propios de las adicciones), vinculares (patologías en la relación), cognitivo – afectivo (mecanismos de negación/autoengaño, sentimientos negativos, integridad del yo). En relación a la diferencia entre géneros. Las mujeres generan mayores niveles de dependencia emocional que los hombres sobre auto – informe, pero los hombres sobre medidas

proyectivas (Bornstein, 1992). A su vez, la mayoría de víctimas de violencia de género suelen destacar como dependientes (Valor et al., 2009). Esta última tesis puede ser explicada a través de las diferenciaciones de roles de género según la cultura. Ninguno de estos problemas, si se consideran aisladamente, es lo bastante poderoso como para denominarlo patología o causar una gran problemática en el ser. Pero si se consideran en conjunto, es un indicador de unos cambios en la sociedad que está consiguiendo envenenarla y que conlleva la dependencia emocional. Aunque, la dependencia interpersonal a menudo tiene un impacto negativo sobre las amistades, el amor e impide el éxito profesional es beneficiosa para: el cumplimiento de los regímenes de tratamiento (Bornstein, 2011), un rendimiento mayor en la tarea para complacer al superior, e inferir de un modo superior en la orientación y apoyo hacia los demás. (QueVedo).

2.4 DEPENDENCIA EMOCIONAL COMO TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD

La dependencia emocional es un problema tan frecuente como desconocido, y no sólo entre la población, sino también entre psicólogos, psiquiatras, etc. Inexplicablemente no ha encontrado ubicación entre las diferentes clasificaciones internacionales de trastornos mentales y de la personalidad, como el DSM-IV-TR o la CIE-10, que utilizamos los profesionales de la salud mental. En una reciente publicación hemos intentado paliar este déficit, dando una explicación exhaustiva de este fenómeno, detallando sus características, causas, diagnóstico (proponiendo la creación de una categoría nueva dentro de los trastornos de la personalidad) y tratamiento. El objetivo de este artículo es exponer brevemente la dependencia emocional y justificar su inclusión dentro de los trastornos de la personalidad.

La dependencia emocional es una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Aunque este fenómeno puede aparecer puntualmente en la vida de un individuo (es decir, sólo en una de sus relaciones), lo más normal es que sea una constante en él; por lo tanto, la mayor parte de sus relaciones de pareja presentarán un patrón característico regido por la mencionada necesidad afectiva extrema. Es importante destacar que esta dependencia o necesidad no debe ser de tipo material, económico o fundamentada en una minusvalía o indefensión personal del sujeto, sino que tiene que ser específicamente emocional para que podamos hablar de este fenómeno psicopatológico. En principio, puede parecer que, aunque haya una necesidad amorosa mucho más fuerte de lo normal, la dependencia emocional no debería ser motivo de desadaptación, sufrimiento o insatisfacción. Nada más lejos de la realidad. Los dependientes emocionales no dirigen sus demandas hacia cualquier persona, sino que se fijan en determinadas características que les resultan atractivas. En concreto, buscan personas egocéntricas, peculiares, seguras de sí mismas, dominantes y poco afectuosas para emparejarse con ellas. Puede llamar la atención que este tipo de individuos sean los predilectos para unas personas que

tienen unas demandas afectivas descomunales, pero es que precisamente se fijan en ellos porque los idealizan, los encumbran hasta extremos difíciles de imaginar, viendo prácticamente dioses o seres excepcionales donde sólo hay sujetos que, muchas veces, hacen la vida imposible a sus parejas. Estos individuos son todo lo contrario que los dependientes emocionales, al menos en lo que a autoestima y valoración de sí mismos se refiere, de ahí la idealización incondicional que efectúan las personas con dependencia emocional. Y todo esto se relaciona con una de las características fundamentales de las personas que padecen este problema, y es que no sólo no se quieren prácticamente nada, sino que se critican, atacan y desprecian. Quizá no llegan al extremo de las personas que sufren trastorno límite de la personalidad porque tienen un grado más alto de adaptación y funcionalidad, pero su relación consigo mismas es tan deplorable que no soportan la soledad y que sólo se imaginan su vida al lado de alguien idealizado, de un salvador alrededor del cual centrar su existencia. Los dependientes emocionales, en consecuencia, viven por y para su pareja, que, como ya hemos expuesto, acepta esta entrega y sumisión incondicionales de muy buen grado. Ambos miembros de la relación convendrán en que la persona importante de la pareja es el compañero del dependiente emocional. Lo negativo de esta situación es que este desequilibrio aumentará a pasos agigantados, hasta el punto de que el dependiente emocional será prácticamente un súbdito de su pareja. Ésta aprovechará la circunstancia para explotar y dominar a su antojo en el seno de la relación, tanto por su propia personalidad como La vida para el dependiente emocional será un calvario que puede llegar a límites extremos según el carácter de su pareja, ya que, en muchas ocasiones, puede tener trastornos de la personalidad (narcisista, paranoide, límite, etc.) que propicien la aparición de violencia psíquica y física. Si la persona tiene una dependencia emocional grave, aceptará agresiones, humillaciones, infidelidades continuas, burlas, menosprecios, etc., con tal de no romper su relación de pareja. Es más, si por cualquier motivo se rompe la relación, la echará de menos intentando reanudarla (por el síndrome de abstinencia que sufrirá el dependiente, similar al de las toxicomanías) o bien comenzará otra para evitar el miedo y la angustia de la soledad. La dependencia emocional en esta forma, que podríamos calificar como

“estándar”, es más habitual en mujeres por diferentes razones, mientras que los varones suelen presentar formas atípicas en las que se combinan otros aspectos como la posesividad y la dominación. Podríamos exponer las causas de la dependencia emocional, pero es un tema lo suficientemente extenso y complejo como para que exceda del propósito del presente artículo. Nos remitimos al libro antes citado para la persona que quiera profundizar en este fenómeno.

¿Por qué consideramos la dependencia emocional como un trastorno de la personalidad? De acuerdo a nuestra experiencia clínica, la dependencia emocional conforma “un patrón permanente de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas de la cultura del sujeto” (extraído del DSMIV2). Asimismo, este patrón se manifiesta en el área cognitiva, afectiva, interpersonal y del control de los impulsos, es persistente e inflexible y provoca malestar clínicamente significativo tanto en el sujeto como en su entorno. Comienza aproximadamente en la adolescencia o principios de la edad adulta y no es atribuible a otro trastorno mental, una enfermedad física o el consumo de sustancias. Todos estos son los requisitos que el DSM-IV exige para poder efectuar un diagnóstico de “trastorno de la personalidad”, y la dependencia emocional los cumple todos. Como ya hemos expuesto, en las clasificaciones actuales de trastornos mentales y de la personalidad no figura la dependencia emocional. En consecuencia, nuestra aportación es proponer la creación de una categoría específica para la dependencia emocional dentro de los trastornos de la personalidad. La denominación escogida al efecto ha sido “Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales”, y a continuación exponemos sus criterios diagnósticos provisionales:³ F60.x Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales. Una tendencia persistente a las relaciones de pareja caracterizadas por el desequilibrio entre ambos miembros, la necesidad afectiva claramente excesiva hacia la otra persona y el sometimiento inapropiado hacia ella, que empieza al principio de la edad adulta y se da en diversos contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

1. Búsqueda continua de relaciones de pareja, planteándose la vida siempre al lado de alguien.

2. Necesidad excesiva de la pareja, que deriva en contactos muy frecuentes y a veces inapropiados (p. ej., llamadas telefónicas continuas mientras la pareja está en una reunión de trabajo), y que no se debe a dificultades cotidianas, toma de decisiones o asunción de responsabilidades.

3. Elección frecuente de parejas egoístas, presuntuosas y hostiles, a las que se idealiza con sobrevaloraciones constantes de sus cualidades o de su persona en general.

4. Subordinación a la pareja como medio de congraciarse con ella, que facilita el desequilibrio entre ambos miembros de la relación.

5. Prioridad de la relación de pareja sobre cualquier otra cosa, que puede ocasionar una desatención prolongada de aspectos importantes del sujeto como su familia, su trabajo o sus propias necesidades.

6. Miedo atroz a la ruptura de la pareja, aunque la relación sea desastrosa, con intentos frenéticos de reanudarla si finalmente se rompe.

7. Autoestima muy baja, con menosprecio de las cualidades personales o minusvaloración global del sujeto como persona. 8. Miedo e intolerancia a la soledad. 9. Necesidad excesiva de agrandar a las personas, con preocupaciones continuas sobre la propia apariencia física o sobre la impresión que ha generado en ellas. Como conclusión, reiterar que la dependencia emocional cuadra perfectamente dentro de los trastornos de la personalidad, dada su significación clínica, su carácter crónico, su inflexibilidad y su repercusión en las diferentes dimensiones del ser humano (afectiva, cognitiva, conductual, interpersonal, etc.) Además, es un fenómeno frecuente en las consultas de los profesionales de la salud mental. (Blasco J. C., 2005)

CAPITULO III.

TEORIA Y AUTORES.

3. AMAR O DEPENDER (WALTER RISO)

¿Amar o depender? Un libro de referencia en situaciones de crisis de pareja. Entregarse afectivamente no implica desaparecer en el otro, sino integrarse respetuosamente. El amor sano es una suma de dos, en la cual nadie pierde. La dependencia afectiva a la pareja tarde o temprano genera sufrimiento y depresión. Millones de personas en todo el mundo son víctimas de relaciones amorosas inadecuadas y no saben qué hacer al respecto, ya que el miedo a la pérdida, a la soledad o al abandono contamina el vínculo amoroso y lo vuelve altamente vulnerable. Un amor inseguro es una bomba de tiempo que puede estallar en cualquier momento y lastimarnos profundamente. Sin embargo, y al contrario de lo que parece establecer nuestra cultura, sí es posible amar con independencia y aun así seguir amando. Es posible eliminar las ataduras psicológicas y, pese a todo, mantener vivo el fuego del amor. Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente. Cuando el apego está presente, entregarse, más que un acto de cariño desinteresado y generoso, es una forma de capitulación, una rendición guiada por el miedo con el fin de preservar lo bueno que ofrece la relación. Bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona «amada». Cuando la dependencia es mutua, el enredo es funesto y tragicómico: si uno estornuda, el otro se suena la nariz. O, en una descripción igualmente malsana si uno tiene frío, el otro se pone el abrigo.

«Mi existencia no tiene sentido sin ella», «Vivo por y para él», «Ella lo es todo para mí», «Él es lo más importante de mi vida», «No se qué haría sin ella», «Si

él me faltara, me mataría», «Te idolatro», «Te necesito», en fin, la lista de este tipo de expresiones y «declaraciones de amor» es interminable y bastante conocida. En más de una ocasión las hemos recitado, cantado bajo una ventana, escrito o, simplemente, han brotado sin poder alguno de un corazón palpitante y deseoso de comunicar afecto. Pensamos que estas afirmaciones son muestras del más puro e incondicional de los sentimientos. De manera contradictoria, la tradición ha pretendido inculcarnos un paradigma distorsionado y pesimista: el auténtico amor, irremediablemente, debe estar infectado de adicción. Un absoluto disparate. No importa cómo se quiera plantear, la obediencia debida, la adherencia y la subordinación que caracterizan al estilo dependiente, no son lo más recomendable. La epidemiología del apego es abrumante. Según los expertos, la mitad de la consulta psicológica se debe a problemas ocasionados o relacionados con dependencia patológica interpersonal. En muchos casos, pese a lo nocivo de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin. En otros, la dificultad reside en una incompetencia total para resolver el abandono o la pérdida afectiva. Es decir: o no se resignan a la ruptura o permanecen, inexplicable y obstinadamente, en una relación que no tiene ni pies ni cabeza. Una de mis pacientes hacía la siguiente descripción de su «relación amorosa»: «Llevo doce años de novia, pero estoy comenzando a cansarme... El problema no es el tiempo, sino el trato que recibo... No, él no me pega, pero me trata muy mal... Me dice que soy fea, que le produzco asco, sobre todo mis dientes, que mi aliento le huele a... (llanto)... Lo siento, me da pena decirlo... que mi aliento le huele a podrido... Cuando estamos en algún lugar público, me hace caminar adelante para que no lo vean conmigo, porque le da vergüenza... Cuando le llevo un detalle, si no le gusta me grita “tonta” o “retardada”, lo rompe o lo tira a la basura muerto de furia... Yo siempre soy la que paga. El otro día le llevé un pedazo de torta y como le pareció pequeño, lo tiró al piso y lo aplastó con el pie... Yo me puse a llorar... Me insultó y me dijo que me fuera de su casa, que si no era capaz de comprar una mísera torta, no era capaz de nada... Pero lo peor es cuando estamos en la cama... A él le fastidia que lo acaricie o lo

abrace... Ni qué hablar de los besos... Después de satisfacerse sexualmente, se levanta de inmediato y se va a bañar... (llanto)... Me dice que no vaya a ser que lo contagie de alguna enfermedad... Que lo peor que le puede pasar es llevarse pegado algún pedazo de mí... Me prohíbe salir y tener amigas, pero él tiene muchas... Si yo le hago algún reclamo de por qué sale con mujeres, me dice que terminemos, que no se va aguantar una novia insoportable como yo...». ¿Qué puede llevar a una persona a resistir este tipo de agravios y someterse de esta manera? Cuando le pregunté por qué no le dejaba, me contestó entre apenada y esperanzada: «Es que lo amo... Pero sé que usted me va ayudar a desenamorarme... ¿no es cierto?...». Ella buscaba el camino facilista: el alivio, pero no la cura. Las reestructuraciones afectivas y las revoluciones interiores, cuando son reales, son dolorosas. No hay ninguna pócima para acabar con el apego. Le contesté que no creía que una persona debía esperar a desenamorarse para terminar una relación, y que dudaba de que se pudiera producir desamor a fuerza de voluntad y razón (de ser así, el proceso inverso también debería ser posible, y tal como lo muestran los hechos, uno no se enamora del que quiere, sino del que puede). Para ser más exacto, le dije que su caso necesitaba un enfoque similar a los utilizados en problemas de farmacodependencia, donde el adicto debe dejar la droga pese a la apetencia: «Lo que la terapia intenta promover en las personas adictas es básicamente autocontrol, para que aun necesitando la droga sean capaces de pelear contra la urgencia y las ganas. En el balance costo-beneficio, aprenden a sacrificar el placer inmediato por la gratificación a mediano o largo plazo. Lo mismo ocurre con otro tipo de adicciones, como, por ejemplo, la comida o el sexo. Usted no puede esperar a desenamorarse para dejarlo. Primero debe aprender a superar los miedos que se esconden detrás del apego, mejorar la autoeficacia, levantar la autoestima y el autorespeto, desarrollar estrategias de resolución de problemas y un mayor autocontrol, y todo esto deberá hacerlo sin dejar de sentir lo que siente por él. Por eso es tan difícil. Le repito, el drogadicto debe dejar el consumo, pese a que su organismo no quiera hacerlo. Debe pelear contra el impulso porque sabe que no le conviene. Pero mientras

lucha y persiste, la apetencia está ahí, quieta y punzante, flotando en su ser dispuesta a atacar. El desamor no se puede lograr por ahora, eso llegará después. Además, cuando comience a independizarse, descubrirá que lo que usted sentía por él no era amor, sino una forma de adicción psicológica. No hay otro camino, deberá liberarse de él sintiendo que lo quiere, pero que no le conviene. Una buena relación necesita mucho más que afecto en estado puro». «El sentimiento de amor» es la variable más importante de la ecuación interpersonal amorosa, pero no es la única. Una buena relación de pareja también debe fundamentarse en el respeto, la comunicación sincera, el humor, la sensibilidad, y cien adminículos más de supervivencia afectiva. Mi paciente era una adicta a la relación, o si se quiere, una adicta afectiva. Mostraba la misma sintomatología de un trastorno por consumo de sustancias donde, en este caso, la dependencia no estaba relacionada con la droga sino con la seguridad de tener a alguien, así fuera una compañía espantosa. El diagnóstico de adicción se fundamentaba en los siguientes puntos: (a) pese al mal trato, la dependencia había aumentado con los meses y los años; (b) la ausencia de su novio, o no poder tener contacto con él, producía un completo síndrome de abstinencia que, para colmo, no era solucionable con ninguna otra droga; (c) existía en ella un deseo persistente de dejarlo, pero sus intentos eran infructuosos y poco contundentes; (d) invertía una gran cantidad de tiempo y esfuerzo para poder estar con él, a cualquier precio y por encima de todo; (e) había una clara reducción y alteración de su normal desarrollo social, laboral y recreativo, debido a la relación; y (f) seguía alimentando el vínculo a pesar de tener conciencia de las graves repercusiones psicológicas para su salud. Un caso de «amordependencia», sin demasiado amor. Vale la pena aclarar que, cuando hablo de apego afectivo, me estoy refiriendo a la dependencia psicológica de la pareja. Los vínculos de amistad y de afinidad consanguínea constituyen una categoría cualitativamente distinta, y exceden el propósito del presente texto. Sin embargo, es importante hacer una acotación. Cuando se estudia el apego en la relación padres-hijos, el análisis debe enmarcarse en cuestiones más biológicas. El apego aquí

parecería cumplir una importante función adaptativa. Sin desconocer los posibles riesgos del amor maternal o paternal asfixiante, es evidente que una cantidad moderada de apego ayuda bastante a que progenitores no tiremos la toalla y a que los hijos logren soportarnos. Cuando el apego (attachment biológico) está decretado por leyes naturales, no hay que descartarlo, la cuestión es de supervivencia. Pero si el apego es mental (dependencia psicológica), hay que salir de él cuanto antes. (RISO, 2008).

3.1 “ESTILOS DE APEGO Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN PAREJAS SENTIMENTALES DE ADULTOS JÓVENES”

La teoría del apego desarrollada por Bowlby descubrió la necesidad que tiene el ser humano de establecer vínculos afectivos óptimos para su posterior desarrollo físico, mental y social. Estos primeros lazos terminan demarcando el tipo de interacciones que utilizará posteriormente el adulto para entrar en interacción con otros, realizando acercamientos que van desde la amistad hasta el área sentimental, llegando inclusive al matrimonio o la vida en pareja. Por lo cual la interacción entre el apego y las relaciones de pareja cobra importancia desde el momento en que se observa la influencia y tendencias en las relaciones a partir del apego aprendido en edades tempranas. Diversos estudios resaltan la importancia de las relaciones de pareja en el desarrollo psicosocial y la salud física y emocional de las personas. Por lo que se ha encontrado que los tipos de apego tienen una capacidad predictiva sobre la calidad percibida de las relaciones de pareja. (Medina, Camila J.; Rivera, Laura Y.; Aguasvivas, José A 2016) De esta manera, se entiende el apego como aquellos lazos afectivos que se constituyen o establecen entre la madre y el niño a temprana edad, vínculo del cual se correlaciona y se desprende la formación y el desarrollo de lazos en nuestra interacción social, como también características de la personalidad, rasgos emocionales, entre otras. Específicamente podemos encontrar definida la teoría del apego por el psiquiatra Jhon Bowlby, departiendo precisamente sobre ese vínculo que desarrolla el infante hacia el cuidador primario, usualmente la madre, como anteriormente fue mencionado, y a las consecuencias que este vínculo conlleva en la formación de su autoconcepto y en el desarrollo de su percepción sobre su universo social. La propuesta de Bowlby, conocida como el primer enfoque formal y evolutivo sobre el apego, establece que la relación de apego tiene un profundo impacto en la estructura de la personalidad del niño como se indicó anteriormente, por lo que, la misma postula que el desarrollo del apego está estrechamente determinado por las habilidades emocionales y la capacidad de respuesta del cuidador ante las necesidades del infante (Bowlby 1973, 1980; Hazan & Shaver, 1987).

Dependiendo de cómo haya sido la relación del niño con su cuidador primario, el apego puede clasificarse en tres tipos (Ortiz, Gómez & Apocada, 2002): seguro, inseguro evitativo e inseguro ansioso o ambivalente. Otros autores sin embargo mencionan que existen cinco categorías, en las cuales mencionan el apego de tipo seguro o autónomo, el tipo evitativo, el tipo preocupado, el tipo irresuelto/desorganizado, y la función reflexiva. Conjuntamente y de manera estrecha a ello, encontramos la dependencia emocional. Concepto en el que en su propia definición se incluyen términos como apego patológico o invalidante. La dependencia emocional se plantea como un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo. Creencias que llevan a pensar, a quienes presentan este patrón, que la vida solo puede concebirse dentro de una relación, aun cuando esta les genere dolor e insatisfacción, dado que no puede colmar sus necesidades emocionales irresueltas o les produce sentimientos de inseguridad frente a la disponibilidad de una persona particular cuando la requieran.

3.1.1. TEORIA DEL APEGO.

La teoría utilizada como principal referente deviene de las conceptualizaciones emanadas del psicoanalista inglés John Bowlby, notable por su interés en el desarrollo infantil y sus pioneros trabajos sobre la teoría del apego. Según Bowlby (1989) "la teoría del apego, implica la tendencia que tenemos, a establecer lazos emocionales íntimos con determinadas personas y esto es considerado un componente básico de la naturaleza humana que se encuentra en el infante en forma embrionaria y que continúa a lo largo de todo el ciclo vital." Según los estudios e investigaciones de Bowlby (1976, 1983, 1986, 1989, 1990) en el transcurso evolutivo, el sujeto establecerá, mediante la conducta de apego, vínculos afectivos o apegos; al principio entre el niño y el adulto, luego entre adultos. Pone de manifiesto, que esta conducta se mantiene toda la vida y los vínculos derivados de ellos permanecen activos y presentes perpetuamente. No obstante, la conducta de apego es tanto estable como flexible, ya que se van conformando otros nuevos vínculos a lo largo del ciclo vital, que serían igual de significativos como aquellos primeros. Entre los estudios realizados por Bowlby para reforzar su teoría, como ya inicialmente se ha ido mencionando, encontró que durante nuestra vida estableceremos vínculos afectivos/apego primero en nuestro ciclo vital de nuestra niñez con nuestros padres y luego en nuestras relaciones interpersonales en el ciclo vital de la adultez y que esta conducta es repetitiva durante nuestra vida. Teniendo en cuenta que nuestros vínculos afectivos subsisten en el tiempo, la forma en que comencemos a relacionarnos con otros y las interpretaciones que hagamos de estas, en la adultez van a estar sujetas e influidas por aquellos vínculos construidos durante la infancia, podemos entonces decir que una inadecuada interpretación y enseñanza de un vínculo afectivo o de apego, puede incrementar la probabilidad de generar dependencias emocionales durante nuestras relaciones adultas o apegos inadecuados o desadaptativos. Marrone también cita a Bowlby (1973) diciendo que "Lo denomino teoría del apego es una forma de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular y un intento de explicar la amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de personalidad, tales

como la ansiedad, la ira, la depresión y el alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada y de la pérdida afectiva” (pág. 31). Durante los comienzos de su obra, Bowlby (1969) describe el sistema de apego a nivel clínico y psicopatológico, con base a estímulos y respuestas y atribuye las conductas ansiosas a la ausencia del cuidador y las conductas de seguridad a su presencia. Por su parte las aportaciones de Ainsworth (1985), pudo comprobar, mediante un experimento del laboratorio denominado “La situación extraña”, que el fin del sistema de apego es mantener al cuidador accesible y receptivo atribuyendo la calidad del vínculo (término acuñado por Ainsworth) en base a esa accesibilidad y receptividad. Vemos de este modo como ambos autores, aunque enfocados cada uno en la polaridad sobre la situación de apego, hay una similitud en la teoría acerca de lo que el apego generaría o sus posibles consecuencias, ya que al decir que, si no se genera ese fin de cuidado y asequibilidad de un apego seguro, entonces cabe la probabilidad de que se genere todo lo contrario, es decir un apego insano. Bowlby (1980), una vez más también afirma y menciona que las experiencias del niño con su cuidador principal, mediante una serie de procesos cognitivos, se formarán los modelos representacionales o modelos internos de trabajo, encargados de explicar las expectativas y creencias sobre uno mismo y las relaciones con los demás. De esta forma las influencias de las relaciones de apego son especialmente importantes en el desarrollo psicológico dando lugar a la normalidad o patología de la dependencia, autoconfianza, eficacia, ansiedad, enojo, empatía y competencia interpersonal, al estar todos intrínsecamente conectados a la regulación del afecto. Diferentes fuentes destacan también como Bowlby (1980), describe durante su labor los procesos, mediante los cuales se producen desajustes emocionales, severos, a raíz de la separación materna o las interrupciones sufridas en el vínculo de la madre con su hijo, pero además concluyó que esas respuestas eran idénticas a las que manifestaban los individuos de más edad, perturbados por separaciones que habían sufrido en épocas anteriores a la manifestación de sus síntomas. En concreto estos individuos planteaban exigencias desmedidas a los demás y se mostraban ansiosos y airados cuando no se satisfacían sus demandas. (Bowlby, 1985). La teoría del apego,

como vemos, centra su atención en las relaciones más significativas, define, los procesos universales de su formación y desarrollo, así como los efectos de la pérdida, tanto en la infancia cómo en la etapa adulta, siendo capaz de explicar el desarrollo afectivo humano. De esta forma Bowlby comienza describir diferentes tipos de apego partiendo de las experiencias del individuo durante sus primeras etapas. El primer tipo, el apego seguro, suele manifestarse en individuos que recuerdan una relación cariñosa con madres sensibles y preocupadas por ellos. El segundo tipo, el apego inseguro evitativo, se presenta en quienes generalmente cuentan una historia fría, ya que su figura de apego manifestó sentimientos de rechazo y careció de capacidad para responder a sus necesidades tempranas. El tercer tipo es el apego inseguro ansioso, que lo exhiben quienes recuerdan un tono afectivo negativo entre los padres y una relación con una figura de apego poco comprensiva (Ortiz et al., 2002) Las personas con apego seguro experimentan un nivel más elevado de satisfacción en sus relaciones íntimas, mostrando confianza, apertura para ofrecer y recibir apoyo y capacidad para la resolución de situaciones cotidianas, logrando un mayor disfrute de la relación (Brennan & Shaver, 1995; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Ortiz et al., 2002). En cambio, las personas con un estilo de apego inseguro evitativo se les dificulta mantener relaciones interpersonales, debido a que no logran manejar los niveles de intimidad y confianza necesarios en una relación de pareja, manifestando una lejanía afectiva que les impide comprometerse (Gómez-Zapiain, Ortiz & Gómez-Lope, 2012; Ortiz, et al., 2002). Por último, los que presentan un estilo de apego inseguro ansioso tienden a experimentar una frecuente sensación de abandono y desconfianza con su pareja, manifestando una constante búsqueda de afecto e intimidad caracterizadas por la inseguridad (Brennan & Shaver, 1995; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Ortiz et al., 2002). (CASTRO, 2019).

3.2 ENAMORATE DE TI (WALTER RISO)

El amor a uno mismo es un muelle de contención contra el sufrimiento mental. Amarse a uno mismo no solamente es el punto de referencia para saber cuánto se debe amar a los demás (“Ama a tu prójimo como a ti mismo”), sino que parece actuar como un factor de protección para las enfermedades psicológicas y un elemento que genera bienestar y calidad de vida. Activar toda la autoestima disponible o amar lo esencial de uno mismo es el primer paso hacia cualquier tipo de crecimiento psicológico y mejoramiento personal. Y no me refiero al lado oscuro de la autoestima, al narcisismo y a la fascinación del ego, a sentirse único, especial y por encima de los demás; no hablo de “enamoramamiento” ciego y desenfrenado por el “yo” (egolatría), sino de la capacidad genuina de reconocer, sin vergüenza ni temor, las fortalezas y virtudes que poseemos, integrarlas al desarrollo de nuestra vida y volcarlas hacia los demás de manera efectiva y compasiva.

Quererse a uno mismo, despreciando o ignorando a los demás, es presunción y exclusión; querer a los demás, despreciándose uno mismo, es carencia de amor propio. “Enamórate de ti” significa: “Quiérete y ámate a ti mismo honestamente”. Perseverar en el ser, como decía Baruch Spinoza, para defender la existencia individual y sacar a relucir lo mejor de cada quien. Quererse a uno mismo también es propiciar la autoconservación sana, tal como promovían los estoicos, y procurarse el mayor placer y salud posible, como lo estipulaba Epicuro. Quererse a uno mismo es considerarse digno de lo mejor, fortalecer el autorrespeto y darse la oportunidad de ser feliz por el solo hecho, y sin más razón, de estar vivo. El amor empieza por casa. Tu primer amor es el que se dirige a ti mismo, y en ese primer idilio aprenderás a amar la existencia o a odiarla. ¿Cómo abrirle las puertas al amor de los que te rodean si desprecias o no aceptas tu ser, o si te avergüenzas de existir? Así como no atacas ni te desentiendes de quienes amas, no hagas lo mismo con tu persona. Ser amigo de uno mismo es el primer paso hacia una buena autoestima. Amar es buscar el bien del otro y disfrutarlo, que su dolor nos duela y su alegría nos alegre, y con el amor propio ocurre algo similar: si no te perdonas, si te fastidia estar contigo mismo, si no te soportas y te menosprecias, ¡pues no te

amas! A veces me preguntan si es posible odiarse a uno mismo, y mi respuesta es categórica: “Por supuesto, ¡y con qué intensidad!”. Incluso hasta el extremo de querer desaparecer de la faz de la tierra y obrar en consecuencia. Muchas veces nos regodeamos en el dolor autoinfligido. Cuentan que una señora iba en un tren y, a las tres de la mañana, mientras la mayoría dormía, comenzó a quejarse en voz alta: “¡Qué sed tengo, Dios mío! ¡Qué sed tengo, Dios mío!”. Una y otra vez. Su insistencia despertó a varios de los pasajeros, y el que estaba a su lado fue a buscar dos vasos de agua y se los trajo: “Tome, señora, calme su sed y así dormimos todos”. La señora se los bebió rápidamente y la gente se acomodó para retomar su descanso. Todo parecía que había vuelto a la normalidad, hasta que a los pocos minutos se escuchó nuevamente a la señora decir: “¡Qué sed tenía, Dios mío! ¡Qué sed tenía, Dios mío!”. Incorporamos el castigo psicológico a nuestras vidas desde pequeños sin darnos cuenta y como si fuera una faceta normal y hasta deseable; en suma, nos acoplamos a él. Nos regodeamos en el sufrimiento o le ponemos velas. A veces nos comportamos como si el autocastigo fuera una virtud porque “templa el alma”, y aunque sea cierto que es importante el esfuerzo por alcanzar las metas personales, una cosa es la autocrítica constructiva y otra la autocrítica despiadada que nos golpea y nos hunde. Una cosa es aceptar el sufrimiento útil y necesario, y otra muy distinta acostumbrarnos al dolor que masoquistamente nos propiciamos a nosotros mismos en aras de “limpiar culpas” o “tratar de ser dignos” para que alguien nos ame. Los hallazgos realizados en el campo de la psicología cognitiva en los últimos veinte años muestran claramente que la visión negativa que se tiene de uno mismo es un factor determinante para que aparezcan trastornos psicológicos como fobias, depresión, estrés, ansiedad, inseguridad interpersonal, alteraciones psicosomáticas, problemas de pareja, bajo rendimiento académico y laboral, abuso de sustancias, problemas de imagen corporal, incapacidad de regular las emociones y muchos más. La conclusión de los especialistas es clara: si la autoestima no posee suficiente fuerza, viviremos mal, seremos infelices y ansiosos.

A veces nos comportamos como si el autocastigo fuera una virtud porque “templa el alma”, y aunque sea cierto que es importante el esfuerzo por alcanzar las metas personales, una cosa es la autocrítica constructiva y otra la autocrítica despiadada

que nos golpea y nos hunde. Una cosa es aceptar el sufrimiento útil y necesario, y otra muy distinta acostumbrarnos al dolor que masoquistamente nos propiciamos a nosotros mismos en aras de “limpiar culpas” o “tratar de ser dignos” para que alguien nos ame.

La presente lectura va dirigida a aquellas personas que no se aman lo suficiente a sí mismas, que viven encapsuladas, amarradas a normas irracionales y desconsideradas con ellas mismas. También va dirigido a quienes sabían amarse a sí mismos en alguna época y se han olvidado de hacerlo por los rigores de la vida o las carreras desenfrenadas por la supervivencia, donde uno se pone en segundo plano, como si fuera material desechable. La propuesta de estas páginas es simple y compleja a la vez: “Enamórate de ti; sé valiente; comienza el romance contigo mismo, en un ‘yo sostenido’, que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana”.

3.3 Un amor a tu medida. Estereotipos y violencia en las relaciones amorosas.

El mito del amor romántico que es un concepto fundamental en el imaginario occidental muy a menudo se muestra como trasfondo de la violencia de género. Su representación está diseminada en diferentes discursos, creencias, producciones culturales y audiovisuales que marcan las formas, los rituales, las actitudes que lo caracterizan y lo hacen reconocible. El amor ideal de pareja siempre ha sido entendido en término de diferenciación de los roles de género y se tergiversan fácilmente con la idea de posesión del otro. A través de dos estudios de campo se aportan datos empíricos que muestran que los estereotipos de género y las creencias en los procesos de socialización pueden desembocar ya en la adolescencia en unas representaciones mentales que contienen el germen de las desigualdades sexistas y la tolerancia hacia la violencia contra las mujeres. Si conseguimos que los y las jóvenes detecten estos estereotipos de género y construyan nuevas creencias basadas en el respeto a la otra persona, podemos cambiar su forma de conducir sus relaciones, prevenir la violencia sexista, y lograr que las relaciones sentimentales de la juventud se construyan en términos de igualdad.

Desde el ámbito de la psicología y de la educación es urgente preguntarnos no solamente por los mecanismos de orden individual y social que intervienen en que estos lamentables hechos se produzcan, se toleren y se perpetúen, sino también cómo podemos educar a nuestra juventud para erradicar estas situaciones de violencia en el contexto de una relación amorosa. En nuestro contexto cultural, las desigualdades sexistas se basan, en última instancia, en la asignación de diferentes derechos y obligaciones a las personas en función de su sexo y a la imposición de una concepción de roles de género y de estereotipos que supeditan la mujer al hombre. Así pues, la concepción del amor que está insertada en el imaginario social es, a menudo, trasfondo de la violencia de género. Esta concepción se basa en la idea de amor romántico: Un amor ideal, un amor de entrega total a una persona que muchas veces construimos a nuestra medida, sin tener mucho que ver con la

realidad y que choca con la necesidad de construir espacios para el ejercicio de la libertad individual. Dentro de esta concepción cultural se considera que los afectos y los conflictos forman parte de una relación normal de pareja, sin embargo, esta forma de entender la relación puede llevar a muchas mujeres jóvenes a construir su vida amorosa sobre la base de una confianza ciega fruto de la idealización de la relación y en consecuencia adaptarse, tolerar o negar conductas y situaciones que desembocan en un auténtico maltrato, una violencia psíquica y física. (Blanco, 2003)