



# De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

## Indice

1. Introducción .....pág,2 á 5
2. Definiciones de Dependencia.....pág.,6
3. ¿Soy una persona dependiente?.....pág 7 á 12
4. ¿Por qué somos dependientes?.....pág 12
5. Herramientas para ayudar al dependiente.....pág 13 á 18
6. Conclusiones.....pág 19
7. Agradecimientos.....pág 20
8. Bibliografía.....pág 21

## **Introducción**

Nacemos seres dependientes, incapaces de hacer nada por nosotros mismos, y es precisamente en esos primeros años tras el nacimiento donde se van a colocar los cimientos para toda una vida, a no ser que al madurar hagamos una revisión, y nos planteemos en algún momento la eterna pregunta. ¿Quién soy yo?

Andaba en esas cuando por internet encontré la página de la escuela de psicología transpersonal. Lo primero que leí fue un texto de José María Doria que hablaba de la mordedura de la soledad... Me gustó su forma de hablar y pensé en hacer el curso de las emociones, lo dejé ahí y al cabo de un tiempo de nuevo apareció no sé porque, información de la psicología transpersonal.

Estaba en un momento de "crisis" y pedí hora para una consulta, fue allí donde José María me recomendó hacer el curso de terapeuta transpersonal.

No muy confiada, es la verdad, porque yo sentía necesidad de terapia no de ser terapeuta, me matriculé en el curso y aquí estoy practicando el : Si, soy capaz de hacerlo

No estoy segura de que lo que salga de mi ordenador pueda llamarse tesis, incluso no creo que llegue al mínimo de 20 páginas, pero si creo que la única forma de saberlo es escribiendo

Gracias por estar ahí leyendo

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

### *¿Por qué elegir el tema de la dependencia?*

Seguramente porque desde que empezamos el curso de psicología transpersonal, ya en Diciembre de éste año, el análisis continuo de mi sombra, la atención a las emociones, la necesidad de “ver” me indicaban continuamente que para empezar a andar, necesitaba sentirme libre, Independiente.

No es posible, en mi opinión, realizar un trabajo sobre si mismo, ya sea de crecimiento transpersonal, o estudiar un examen simplemente, si se tiene la necesidad de que el otro, confirme, reafirme, opine... sobre lo que uno está viviendo o se aventura a ver

Así empezó mi camino, con la consciencia de que yo era un ser independiente, único, y que tenía que ser responsable de mi felicidad, de que en realidad era la única responsable de mi felicidad

A partir de ahí ya no me fue posible culpar a los demás de mi aburrimiento, de lo que dejaba de hacer, de lo que no hacía, porque una vez que eres consciente de tu dependencia, cuando VES la cuerda, ya no es posible volver atrás, ya sabes que existe, que tira para el lado que puede que no te convenga, o si, pero que tira de ti continuamente

En el momento que eres consciente de que no te mueves en la dirección que quieres, sino en la que hay que ir, puedes hacer varias cosas, una de ellas es aceptar y la otra, romper la cuerda

La aceptación no es fácil, pero si es cómoda, mientras que romper la cuerda es duro, es doloroso, puede dañarte a ti y a los que tiran del otro lado, puede que quemé la mano, que se desgarre sin llegar a soltarse y al final se corre el riesgo de permanecer en ese estado de inseguridad, de “colgajo de unión” que no satisface ni todo lo contrario

Y entonces llegan la preguntas: ¿Soy una persona dependiente? En ese caso ¿Qué me ha llevado a serlo? ¿Puedo dejar de ser dependiente?

Dice Hamlet Lima Quintana:

*Todo depende de la luz,  
de la manera de iluminar las cosas...  
Todo depende de la forma,  
de los contornos,  
de las interpolaciones y  
de las dudas.  
Todo también depende  
de que el tiempo nos marque,  
de que los espacios nos den los titulares.  
El verdadero problema es elegir entre  
perseguir las sombras  
o resignarse a ser el perseguido.  
Un extraño “To be or not to be”  
en este casi ser  
en este casi no ser.  
Salir desde las sombras  
o hacer las sombras perdurables.  
Y en la última etapa del abismo  
después de liberar a los otros,  
a todos los que son los otros,  
recordar, sin urgencias,  
que uno es el preso.  
Y a partir de allí...*

- Liberarse

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

Este ha sido mi trabajo de investigación. Recordar que uno es el "preso" para poder liberarse

### Dependencia:

¿Por qué?

¿Cómo ayudar a una persona dependiente?

¿Cuál sería el tratamiento?

La explicación inicial es sencilla. Nacemos, dependemos y mucho de nuestra madre/padre y solo si nuestras necesidades son cubiertas, podremos desarrollarnos felizmente

Pero una vez que dejamos de depender de nuestros padres, cuando somos adultos, ¿por qué determinadas personas continuamos siendo dependientes?

He leído varios libros de los llamados de autoayuda, por ej. El primero de Jorge Bucay : El camino de la autodependencia, también he recogido información de google, artículos que enfocan la dependencia emocional dentro de los trastornos psiquiátricos, otros que relacionan la dependencia con la educación o la sociedad en la que vive el individuo ...

De todas las fuentes he sacado las mismas conclusiones que resumiré al final del trabajo

## 1. Definición

Hay muchas formas de dependencia, dependencia económica, dependencia de un objeto adictivo (droga, tabaco, alcohol), dependencia del trabajo, yo me voy a centrar en la dependencia emocional

La Dependencia Emocional es "un patrón de necesidades emocionales insatisfechas desde la niñez, que ahora de mayores buscamos satisfacer, mediante la búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas

La Dependencia Emocional es un trastorno de la personalidad enmarcado dentro de las dependencias afectivas. Sin embargo, para otros autores, se trata de un trastorno adictivo, en el que el objeto que provoca la adicción es la relación de pareja, y su objetivo es llenar un vacío en el sujeto que la padece.

**Otra definición** que da Jorge Bucay:

Buscando el origen de las palabras: "De pendiente", viene de "de pendere" que significa: que cuelga, que está suspendido en el aire, sin base

A su vez, Pendiente es: incompleto, inconcluso, sin resolver

En masculino es un adorno y en femenino una inclinación, una cuesta empinada

Por lo que llega a la conclusión de que:

Dependiente

Es aquel que se cuelga de otro, que vive como suspendido en el aire, sin base como si fuera un adorno que el otro lleva.

Es alguien que está cuesta abajo, permanentemente incompleto, eternamente sin resolución

Depender significa entregarse voluntariamente a que otro, me "conduzca" según su voluntad y no según la mía

La dependencia supone para Bucay:

"una instancia siempre oscura y enfermiza que termina conduciendo a la "imbecilidad" (im báculo=con bastón)

Por lo que llamaría "imbécil" a aquel que depende de alguien para caminar

Después hasta hace una clasificación sobre los que dependen intelectualmente, ya que temen que su cabeza se gaste y preguntan ¿cómo soy? ¿Adónde tengo que ir? ¿Qué hago ahora?

Los "imbéciles afectivos" dependen de que la otra persona les diga continuamente que les ama y que son buenos...

Y los "morales" Necesitan la aprobación de fuera para tomar decisiones

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

### 3. ¿Soy una persona dependiente? ¿Cómo saber si somos dependientes?

Cuando nos planteamos la posibilidad, o la duda sobre si somos o no personas dependientes, nos hacemos preguntas y damos vueltas a la mente, incluso en el caso de serlo, le preguntaremos a los demás. ¿Tu crees que yo soy dependiente? Aquí hay algunos puntos que podrían indicar dependencia:

- Cuando sentimos que si los otros están contentos con nosotros, entonces somos felices.
- Si los demás: Familia, amigos, vecinos, compañeros etc., nos aprueban, entonces nos sentimos bien y creemos que lo que hacemos merece la pena
- Si sufrimos de un profundo temor porque lo que digamos o hagamos pueda ofender a alguien y mejor evitamos los desacuerdos para no ser rechazados.
- Si estamos constantemente anteponiendo las necesidades, deseos y demandas de los demás, a las nuestras.
- Si decimos si, cuando realmente deseábamos decir no.

Si necesitamos de otras personas para percibir lo bueno que hay en nosotros

Si sacrificamos lo que verdaderamente deseamos por temor a ser abandonados o rechazados

El amor hacia uno mismo debería ser incondicional pero para muchas mujeres, sobretodo, está condicionado a la opinión de los demás.

Robin Norwood centra su análisis en la pareja, el ejemplo más contundente, y las llama "Mujeres que aman demasiado". (es su libro)

### ¿Por qué somos dependientes?

Fundamentalmente por MIEDO

Krishnananda en su libro "De la Codependencia a la Libertad" –Cara a cara con el miedo", nos invita a trabajar los miedos aportando ideas esenciales para entenderlos y poder relacionarnos de una manera saludable.

En este libro que me recomendó Julieta, mi tutora, y que os recomiendo también, se explica claramente como el niño "aterrado" que algunas personas llevamos dentro, reacciona y exige con estrategias determinadas cuando se tiene que enfrentar a algún tipo de frustración y siente la privación, el vacío y el abandono que aprende a compensar también de manera muy característica, creando una serie de patrones de comportamiento para protegerse.

Solamente haciendo un buen trabajo de autoconocimiento, puede el dependiente ver cuáles son esos patrones y entender porque reacciona así y cuál es la verdadera causa de su miedo.

Los seres humanos sentimos el afecto o la falta de él, desde que estamos en el vientre de la madre. Registramos todas las emociones maternas y hasta cerca de los 6 o 7 años, depende del trato que nos brinden se determinará nuestro carácter

De niños sentimos la amenaza de perder el afecto de nuestros padres si no acatábamos lo que ellos decían, es decir, desde muy temprano, aprendimos a amarnos y apreciarnos o a rechazarnos y renunciar a nosotros, dependiendo de los demás. Si no fuimos adecuadamente amados, valorados, comprendidos y apreciados, por las personas que fueron más significativas para nosotros (papá, mamá, personas que nos criaron, maestros, etc.). Esto supuso un trastorno que quedó en el subconsciente y que se inició a corta edad.

En la medida que nuestros padres nos ayudaron o fallaron en satisfacer nuestras necesidades de afecto siendo apenas unos niños, empezamos a formarnos emocionalmente. De todo esto dependen los vínculos con las personas que me rodean en el presente.

Esto hace que con padres, amigos o parejas, tengamos que renunciar a nuestros intereses permitiendo que nos gobiernen los de ellos:

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

- Para tener contento a papá y mamá había que sacar buenas notas, de lo contrario nos hacían sentir que éramos los culpables de su ira, de su disgusto y de los castigos que nos brindaban.
- Nuestros amigos o amigas eran aquellas personas que gozaban la aprobación de nuestros progenitores, de lo contrario teníamos que sostener amistades clandestinas y relaciones secretas, que era peor.
- Cuando mamá se enojaba por algo que no hacíamos y que no era de su agrado, nos amenazaba con "ya no te voy a querer", "me voy a enfadar contigo y ya no te voy a hablar", Teníamos miedo ante la amenaza de perder la protección y seguridad que solo obtenemos de ellos.

Resumiendo: Nuestro niño/niña interior está austado y ha aprendido a "portarse bien" para no sentir ese enorme miedo a ser abandonado, a la soledad

Así nos convertimos en los adultos sumisos que nos vamos a tragar todo el descontento que significa establecer relaciones destructivas con las personas menos indicadas, pero que nos harán repetir una y otra vez ese círculo de temor oculto y baja autoestima en que nos quedamos estancados Según dice Krishnananda :

Equivocadamente en nuestra vida de adulto, hemos decidido que otras personas deben cubrir nuestras carencias tempranas de afecto y aprobación que no hubo en la infancia.

### EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO:

¿En mi infancia, de quienes me interesaba adquirir aprobación y afecto?.

¿Cómo obtenía muestras de afecto, aprobación y aceptación de los adultos más importantes en mi vida?

Veamos nuestra relación de pareja (o relación con la persona más importante actualmente) y pensemos:

1. ¿Cuál fue mi motivación para empezarla? :

¿Verdadero amor?

¿Mi temor a la soledad?

¿Mi necesidad de ser aprobado socialmente?

¿Mi necesidad de obtener afecto?

2. ¿Esta relación me permite? :

¿Ser yo mismo?

¿Hacer las cosas que me gustan?

¿Sentirme realizado?

¿Estar satisfecho con el complemento que me otorga la otra persona?

Continuamente sentimos que estamos complaciendo los deseos y necesidades de otras personas sin haber alcanzado los nuestros; consideramos que trabajamos demasiado y los demás aprecian poco lo que hacemos; que les brindamos toda la atención que necesitan ante sus dolencias,



# De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

perturbaciones, malestares, y sin embargo cuando somos nosotros quienes necesitamos de ellos no les importa como estemos o como nos sintamos.

ESTO ES DEPENDENCIA EMOCIONAL

## ¿CÓMO ES EL DEPENDIENTE EMOCIONAL?

- Continuamente se encuentra padeciendo de graves necesidades emocionales, principalmente de falta de afecto.
- No espera ni busca cariño porque nunca lo ha recibido y tampoco por esa misma razón está capacitado para darlo.
- Simplemente se apega a alguien que idealiza.
- Le interesan personas indeseables porque su deficiente autoestima le provoca fascinación al encontrar una persona tremendamente segura de sí misma, con cierto nivel de éxito o capacidades, a veces más supuestas que reales.
- Entiende el amor como "apego", enganche, sumisión, admiración a la otra persona y no como un intercambio recíproco de afecto.

## ¿COMO SON LAS RELACIONES DEL QUE PADECE DE DEPENDENCIA EMOCIONAL?

Su relación con otra persona se basa en la necesidad excesiva de aprobación:

- Vive preocupado por caer bien, incluso a personas que ve por primera vez o desconocidos.
- Se empeña en lucir una buena apariencia.
- Expresa de distinta manera sus demandas de atención y afecto: haciendo regalos o favores que no le piden, preocupándose y estando pendientes de los demás, etc.

Está lleno de expectativas irreales por su anhelo exagerado de tener pareja:

- Se llena de ilusión y fantasía al comienzo de una relación, creyendo que ha encontrado a la persona que siempre ha andado buscando o al encontrarse con una persona interesante.
- Uno de los pocos momentos felices de su vida es al iniciar una relación o ante la posibilidad de que eso ocurra.

Anhela relaciones exclusivas y parasitarias:

- Siente necesidad continua de disponer de pareja, amigos, hijos, etc.
- Vive pendientes de ellas, incluso llamándolas constantemente a su trabajo, controlándolas, vigilándolas, queriendo conocer hasta el último detalle de lo que hacen con su vida privada.
- Invade la vida privada de la otra persona.
- Agobia a su pareja con excesivas demandas de atención, de consideración.

Ocupamos una posición subordinada en la relación:

- Por la pobre autoestima.
- Elige parejas narcisistas o explotadoras.

La relación conduce a una continua y progresiva degradación:

- Soporta desprecios, maltrato físico o emocional y humillaciones.
- No recibe verdadero afecto.
- Sus propios gustos e intereses son relegados a un segundo plano.

Son relaciones que no llenan el propio vacío emocional, solo lo atenúan y lo agravan, porque el problema no está resuelto y para hacerlo se debe entrar en contacto y conocimiento de los propios sentimientos más ocultos:

- No recibe afecto, deteriorando aún más la autoestima.
- No se conoce lo que se demanda porque nunca se ha tenido.

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

Las rupturas son auténticas traumas:

- El deseo de tener una relación es tan grande que se busca una relación después de otra.
- Se tiene un prolongado historial de rupturas y nuevos intentos.
- Cae en estados depresivos.

Posee una autoestima muy pobre y un auto-concepto negativo:

- No se ama a si mismo porque nunca ha sido adecuadamente amado, ni valorado por las personas significativas, sin dejar por esto de estar vinculadas a ellos.
- El desamparo emocional y su vacío se manifiestan más cuando no está enredado en una nueva relación.

Los trastornos emocionales se hacen mayores:

- Depresión (muy grave cuando la relación se rompe)
- Ansiedad (más agudizada cuando la relación está en crisis).
- Abuso de sustancias (especialmente cuando la relación peligra).

Existen trastornos con características muy similares a la dependencia emocional, por lo que el diagnóstico diferencial es sumamente importante, ya que de él dependerá el tratamiento posterior.

- Adicción al amor: la sintomatología es muy similar a la de la dependencia emocional, pero mientras que en la dependencia emocional se es dependiente de una sola persona, en la adicción al amor se es dependiente de las relaciones en general, es decir, que se repite una y otra vez el mismo patrón de relación amorosa sin importar cuál sea la personalidad de la pareja. diversos estudios apuntan al hecho de que las mujeres son más dependientes emocionales, mientras que los hombres lo son más al amor.
- Codependencia: En la codependencia, el sujeto es dependiente de una pareja que a su vez presenta un comportamiento adictivo, véase alcoholismo, ludopatía, adicción al trabajo, adicción a otras drogas, etc. En la codependencia, el sujeto afectado por la codependencia parte de la idea errónea de que puede y debe rescatar a su pareja de ese trastorno adictivo en el que se encuentra, y esto es así porque el codependiente necesita llenar un vacío emocional, y lo hace ocupándose de cualquier otra persona. En la dependencia emocional no tiene por qué existir un problema de adicciones en el otro miembro de la pareja.
- Bidependencia: Un bidependiente es aquella persona que presenta dos dependencias simultáneas, pudiendo ser una de ellas afectiva - dependencia hacia otra persona- y la otra a sustancias, por ejemplo, al alcohol.

**En otro artículo de Yolanda González Bertrán,vi claramente reflejadas actitudes que tenían que ver conmigo:**

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

“Nos rodeamos de personas con problemas, reales o psicológicos, porque nos sentimos bien "ayudándoles". Escuchamos a todo el mundo porque "nos necesitan", y nos jactamos de dar confianza, aunque muchas veces nos sentimos obligadas y otras necesitamos que nos vampirizen.

- Queremos cambiar a los demás: Sabemos que serán mucho más felices con otra forma de pensar y actuar. Lo hacemos por su propio bien. Intentamos constantemente razonar con la otra persona sobre cómo debería ser y nos decepcionamos a nosotras mismas si no cambia. Necesitamos tener pareja: Si no tenemos, soñamos cómo será y creemos que no hallaremos la felicidad hasta encontrarle. Si conocemos a alguien que nos gusta soñamos que somos su mujer perfecta y que nos dice lo especial que somos. Si logramos salir con él, nuestras conversaciones y pensamientos se centran alrededor de ese hombre. Si lo dejamos nos sentimos asustadas porque creemos que ya no podemos vivir sin él.”.....

Y como diría Jorge Bucay: La verdad es que siempre, Siempre, puedo vivir sin el otro

En un artículo que he encontrado de Carlos Climent, que titula :

“La tiranía interior”. Se habla de la dependencia emocional como miedo a la libertad, por su interés paso a transcribirlo

.....La dependencia emocional es el miedo a la libertad y se caracteriza por comportamientos sumisos, falta de confianza, dificultad en la toma de decisiones, inhabilidad para expresar desacuerdo y por un temor extremo al abandono, la soledad y la separación. Es la tirana encargada de construir nuestra prisión interior mediante alianzas con el miedo, la pasividad, la negación de la realidad y los sentimientos de culpa. Hace parte del carácter y se nutre de circunstancias desafortunadas en la infancia de cada quien. La dependencia emocional se manifiesta en lo afectivo, sexual, laboral, profesional, social y económico.

El noviazgo, la luna de miel, las 'parejas sin problemas' o las 'familias perfectas', son idealizaciones que no se sostienen mucho tiempo. La discusión franca puede generar dolor, rabia y dudas, pero es la única forma de llegar al fondo de las diferencias. Callar o conciliar por comodidad es un grave error, pues impide la solución de los problemas. La realidad nos demuestra que las familias más enfermas son las aparentemente impecables, donde nadie levanta la voz, no se discute y no hay diferencias importantes. En estas familias, donde todo aparenta armonía, bondad y dulzura, se cocinan en secreto grandes rencores y profundas frustraciones.

Cuando el empresario intuye la necesidad de emprender grandes cambios para superar las dificultades de su negocio, pero se espera pasivamente a que fuerzas externas ejecuten dichos cambios por él, se encuentra la quiebra a la vuelta del camino. El credo de los dependientes incluye: "¿Para qué incomodarme, para qué cuestionar la honestidad de mi brazo derecho en la empresa, o criticar a mi empleada de confianza, o exigir un cambio a mi cónyuge, o hablarle claro a mi hijo, o armar una discusión, si de pronto se me daña este equilibrio? y...qué pereza...".

Hombres y mujeres basan sus elecciones de pareja en lo socialmente aceptable, pero se llevan grandes chascos cuando descubren la mediocridad detrás de la fachada. Las peores elecciones ocurren cuando están basadas primordialmente en el atractivo físico o el poder económico de las personas. En ambos casos, tarde o temprano, si no hay más que esto, las relaciones terminan convirtiéndose en algo aburrido.

A través del miedo a la libertad se perpetúa la dependencia emocional y las personas confirman así su condición de prisioneras.

Cuando estas circunstancias generan angustia y/o depresión, es probable que para aliviar tales síntomas se requiera un tratamiento médico, pero es necesario tener en cuenta que la disminución de dichos síntomas es sólo el comienzo de un proceso más profundo. Uno de los primeros pasos en el proceso de la independencia es combatir la fascinación por la comodidad. "Yo quiero ser libre, pero no quiero renunciar a mi comodidad". Y esto, obviamente es imposible, pues la libertad sólo se conquista a través a través de la lucha cotidiana.

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

*No. No se trata de luchar tampoco... Se trata más bien de aceptar...*

*Un solo ejemplo: **los celos** (qué verracos si hacen sufrir) se deben a no aceptar que yo no soy dueño de nadie y que sólo el amor puede unirnos...*

*La libertad se conquista a través de la independencia de necesitar a los demás para sentirme bien, del qué dirán, de muchos falsos valores culturales, etc.*

**El miedo no es tanto a lo desconocido como a apartarnos de lo conocido, así estemos hartos de sufrir con eso.**

Pues bien, una vez que tenemos bien claro lo que es y no es la dependencia emocional, y una vez que nos hemos autoevaluado y tomado conciencia de nosotros mismos, podemos pasar al siguiente apartado.

## 4. Herramientas para afrontar la dependencia desde la psicología transpersonal

De todo lo que hemos aprendido este curso, y si tuviera que sintetizar diría las siguientes palabras clave:

- Consciencia
- Atención
- Autovaloración
- Responsabilidad
- Aceptación
- Crecimiento
- Ver
- Vacarse

### ¿Cómo ayudar a alguien que se relaciona en la vida de manera dependiente?

Hemos aprendido durante el curso de psicología transpersonal numerosas herramientas que pueden servirnos ahora, para practicarlas en una consulta terapéutica

- Trabajar con nuestro niño interior, abrazándole
- Trabajar el perdón a nuestros padres y a nosotros mismos
- Hacer un ejercicio de regresión para analizar y ver aquello que nos hizo daño y que aparentemente hemos olvidado
- Practicar el Amor Incondicional
- Meditar

¿Cómo conseguir la independencia espiritual que nos proporciona el verdadero crecimiento?

Siendo conscientes, estando atentos

- Siendo conscientes de nuestros sentimientos infundados de culpa, que nos hacen sentir responsables de la felicidad, la tristeza o la insatisfacción de los demás.
- Observando sin juzgar la ira y el resentimiento que hemos acumulado, por no manifestar los sentimientos contra los demás cuando nos sentíamos heridos, con el fin de conservar la paz
- Sacando fuera el dolor sin resolver, porque creía que debía ser fuerte y no quejarme, y porque el miedo a quedarse solo, sin afectos, era mucho más grande que el dolor

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

- Evitando el aislamiento para no enfrentar los problemas ,no cerrando los ojos, ni refugiándonos en el miedo

Prestando atención al chantaje emocional, que las personas que supuestamente nos aprecian y cuyo afecto es importante para nosotros, a veces quieren imponernos a través de gestos, comentarios, amenazas encubiertas y castigos como retiro de su confianza y su atención ...para hacernos responder a sus expectativas, deseos y frustraciones.

Hemos aprendido que la atención plena y el darse cuenta, es el primer paso para superar cualquier problema, porque solo podemos resolverlo en otro plano que es el de la Consciencia y la Espiritualidad.

Cuando somos conscientes y estamos atentos podemos preguntarnos:

¿En manos de quien deposito yo mi vida y mi confianza? ¿De verdad necesito de la aprobación de mi familia, de mi pareja? ¿He olvidado que existe un Poder Superior en quien confiar?

### ¿Cómo podemos ayudar a la persona dependiente desde la consulta del terapeuta transpersonal?

Voy a hablaros ahora de mi experiencia durante el curso, como si de un caso clínico, que lo es, se tratara.

La paciente, de 54 años, con formación universitaria, casada desde hace 34 años y con 3 hijos, acude a la consulta porque se encuentra triste, vacía y siente que ya no es feliz con su pareja y que su vida no le satisface.

El terapeuta escucha, pregunta y casi enseguida le dice:

Es fácil, lo que te ocurre es que has perdido el sentido de tu vida, tienes que hacer algo que te mueva, que te motive. Sal de ti misma y ya que te gusta ayudar a los demás, haz el curso de terapeuta transpersonal, te vendrá muy bien

Así empezó todo. Poco a poco empecé a tomar conciencia y a abrir los ojos: ATENCION

Y semana tras semana iba estudiando los temas...

Un día mientras trabajábamos el tema del duelo, encontré un antiguo amigo que se acababa de quedar viudo, hice mis primeras prácticas de acompañamiento consciente del dolor, y poco a poco sin darme cuenta, me encontré iniciando una nueva relación en la que yo volvía a mi querido personaje de Salvadora

Durante el proceso de las emociones, descubrí semana a semana , sobre todo los fines de semana con los temas de las relaciones, como debía ser una relación sana:

Comencé una relación sin-sin: Sin expectativas, sin apegos, sin reproches

Creo que me sirvió para tener la relación más sana y bonita que haya tenido nunca.

Pero... para demostrar que era sin apego ni dependencia, la vida, mi vida anterior a esto me recuerda: tienes una pareja oficial y no se puede tener dos

Allí empieza mi torbellino emocional, las mentiras, las salidas a escondidas .. y luego inevitablemente, reconocer y aceptar la verdad.

Lo que estaba haciendo no estaba bien, porque me mantenía en un estado de ansiedad indescriptible

A partir de ahí, he trabajado mi niña interior, no deseada ,he perdonado y comprendido a mi madre y a mi padre con sus adicciones. He comprendido como el niño que lleva mi marido en su interior está sufriendo también, trabajé con él la ficha del curso y lloró como yo no le había visto en todo ese tiempo, se dio cuenta de lo solo que estaba y de la gran dependencia emocional que sentía

Empezamos a hablar en otro idioma ,a ver cómo era nuestra relación, y como queríamos que fuera Empezamos a entender algo.

El encuentro que tuvimos en Kay Zen, con personas tan conscientes, tan avanzadas en el camino espiritual, me sirvió para avanzar o al menos abrir una puerta que ya no se puede cerrar

Después estuve sola de vacaciones en Galicia, sintiendo el silencio y la soledad y aprendiendo de mi

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

La última semana la pasé en un grupo de yoga, meditación y creatividad, que también me han ayudado a seguir avanzando

Y estas han sido las herramientas que he empleado y me han ayudado a trabajar con mi dependencia

Meditación, ejercicio físico, respiración consciente, lectura nutritiva y recordar que Somos Amor

Actualmente me considero un poco menos dependiente y sobretodo consciente de cómo me relaciono, aunque siga muchas veces con patrones equivocados

Para terminar quiero adjuntar un pequeño cuento muy nutritivo:

Es la historia de un emperador chino, gran amante de la pintura, que invitó a todos los pintores de su reino a una gran competición

Uno de los pintores puso como condición que él tardaría tres años en pintar el cuadro

Cuando terminó el trabajo, el emperador pudo ver una pared del palacio pintada con un paisaje ,un bosque y unas montañas. En medio del cuadro había un sendero.

Al emperador le pareció muy hermoso y quiso saber a donde llevaba el sendero.

El pintor dijo: Eso no hay forma de saberlo a menos que lo haga caminando

El emperador cogió al artista de la mano y ambos se adentraron en el sendero desapareciendo entre las montañas. Aún no han regresado.

Todos nosotros estamos siguiendo un largo camino, a veces maravilloso y a veces doloroso, subiendo a la montaña

Nuestra búsqueda consiste en encontrarnos a nosotros mismos y compartir en el proceso, un amor profundo con otra persona (Krishnananda)

La solución al problema: La Autodependencia

¿Qué quiere decir autodependencia?(Texto extraído de Jorge Bucay,la autodependencia)

.....Supongamos que yo quiero que Fernando me escuche, que me abrace, que esté conmigo porque hoy no me basto conmigo.

Y Fernando no quiere. Fernando no me quiere.

Entonces, en lugar de quedarme llorando, en lugar de manipular la situación para obtener lo que él no quiere darme, en lugar de buscar algún sustituto (que me necesite, que me tenga lástima, que me odie, que me tema), en lugar de ese recorrido, quizás pueda preguntarle a María Inés si no quiere quedarse conmigo.

Yo no me basto pero tampoco dependo de Fernando, sino de mí. Yo sé qué necesito y si él no quiere, quizás María Inés...

Esto es la autodependencia. Saber que yo necesito de los otros, que no soy autosuficiente, pero que puedo llevar esta necesidad conmigo hasta encontrar lo que quiero, esa relación, esa contención, ese amor...

Y si Fernando no tiene para mí lo que necesito, y si María Inés tampoco, quizás yo pueda seguir buscando hasta encontrarlo.

¿Donde sea?

Sí, donde sea.

Autodependencia significa establecer que no soy omnipotente, que me sé vulnerable y que estoy a cargo de mí.

Yo soy el director de esta orquesta, aunque no pueda tocar todos los instrumentos. Que no pueda tocar todos los instrumentos no quiere decir que ceda la batuta.

Yo soy el protagonista de mi propia vida. Pero atención:

No soy el único actor, porque si lo fuera, mi película sería demasiado aburrida.

Así que soy el protagonista, soy el director de la trama, soy aquel de quien dependen en última instancia todas mis cosas, pero no soy autosuficiente.

No puedo estructurarme una vida independiente porque no soy autosuficiente.

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

**La propuesta es que yo me responsabilice,  
que me haga cargo de mí, que yo termine adueñándome para siempre de mi vida.**

Autodependencia significa dejar de colgarme del cuello de los otros. Puedo necesitar de tu ayuda en algún momento, pero mientras sea yo quien tenga la llave, esté la puerta cerrada o abierta, nunca estoy encerrado.

Me sé dependiente, pero a cargo de esta dependencia estoy yo.

Autodependencia es, para mí, sinónimo de salud mental.

Del afuera necesito, por ejemplo, aprobación.

Todos necesitamos aprobación.

Pero cuando tenía cinco años, la única persona que me podía dar aprobación era mi mamá. No había ninguna otra persona que pudiera reemplazarla.

Una vez adulto, me di cuenta que si ella no me daba esta aprobación, otra persona podía hacerlo.

Puede suceder que algunas de las cosas que yo creo o disfruto, a mi esposa, con la que vivo hace veintisiete años, no le gusten...

Pero lo que debo hacer no es romperlas porque a ella no le gustan.

Quizás a otros sí les gusten.

Quizás pueda compartirlas con otra persona.

Quizás pueda aceptar que es suficiente con que me gusten a mí.

El hecho concreto de que a mí no me interese para nada el realismo mágico no quiere decir que mi esposa deba dejar de leer a su autor preferido.

En el peor de los casos, si ella quiere mantener conversaciones sobre los autores que le interesan y yo ni siquiera soporto hablar del tema, deberá buscarse alguna otra persona con quien compartir esas inquietudes.

Podrá ir a ver las películas de Richard Gere con alguien que no sea yo si es que a mí no me interesa Richard Gere.

No tendrá por qué someterse al martirio de acompañarme a la ópera si no le gusta, porque siempre puedo ir solo o invitar a Miguel o a Lita, a quienes sé que les gusta.

Esto significa ser autodependiente.

Autodependencia significa contestarse las tres preguntas existenciales básicas:

**Quién soy, adónde voy y con quién.**

Pero contestarlas en ese orden.

Cuidado con tratar de decidir adónde voy según con quién estoy. Cuidado con definir quién soy a partir de quién me acompaña.

No nos sirve este esquema.

No puedo definir mi camino desde ver el tuyo y no debo definirme a mí por el camino que estoy recorriendo.

Voy a tener que darme cuenta: soy yo el que debe definir primero quién soy.

Al respecto, yo suelo decir que contestarse estas preguntas determina la diferencia entre un ser humano, un individuo o una persona.

Porque éstos son tres conceptos diferentes.

Cuando nacemos todos somos seres humanos, es decir, pertenecientes al género humano. Como tales, somos todos iguales. A medida que crecemos, vamos desarrollando en nosotros parte de lo que traíamos como información genética, nuestro aspecto físico, nuestras fortalezas y nuestras debilidades, y una parte de nuestra forma de encarar la vida, es decir, nuestro temperamento<sup>6</sup>.

Al nacer, sólo somos seres humanos. Este temperamento, que al principio es idéntico o parecido a millones de otros, con la experiencia, la historia personal, nos transforma en el individuo que cada uno de nosotros va a ser.

Individuo quiere decir indiviso, alude a la unidad que cada uno de nosotros es, pero también quiere decir único, en el sentido de especial.



## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

Seres humanos somos todos “de nacimiento”, y como seres humanos tenemos ciertas características comunes: un corazón con dos aurículas, dos ventrículos, un cerebro, etc. Pero como individuos, hay cosas que son únicas y nos pertenecen a nosotros.

Ser una persona es más todavía. Casi todos los seres humanos que conozco han llegado a ser individuos, pocos han llegado a ser personas. Para llegar a ser una persona es necesario asistir y padecer un proceso.

El proceso de convertirse en persona, como lo llamaba Carl Rogers, es doloroso; implica ciertas renunciaciones, ciertas adquisiciones y también mucho trabajo personal.

### **Para autodependar, voy a tener que pensarme a mí como el centro de todas las cosas que me pasan.**

Autodependencia es un espacio que tiene que ver, a veces, con cierta ingratitud.

Porque la gente autodependiente no es manipulable. Y todo el mundo detesta a aquella gente que no se deja manipular.

Nos encanta pensar que...

*“¡Hay cosas que no podés hacer!”*

*“¡Hay cosas que no me podés decir!”*

*“¡Vos no me podés decir eso a mí!”*

Y digo:

*¿Por qué no?*

*“¡No, porque él no puede!”*

Sí puede.

*“Él no debe...”*

*¿Por qué no debe? ¿A quién le debe? No debe nada.*

Es tu responsabilidad. No podemos seguir echándole la culpa al otro. No podemos seguir creyendonos esta cosa que ya ni siquiera es una pauta educativa.

Entonces, lo que digo con la palabra “autodependencia” es:

Puedo pedirte ayuda, pero dependo de mí mismo.

Dependo de mis partes más adultas para que se hagan cargo del niño que sigo siendo. Dependo de mis partes más crecidas para que se hagan cargo de mis aspectos más inmaduros.

Dependo de ocuparme de mí.

Dependo de poder ocuparme de ser capaz de depender del adulto que soy sin miedo a que me vaya a abandonar.

Lo que pasa con la gente que sufre es que ha sido abandonada de sí misma. Ha padecido el abandono de sus partes adultas; sus niños han quedado a la deriva, sin nadie que los contenga. Y han tenido que ir a buscar por ahí, a cualquier lado, ayuda, y más que ayuda, dependencia.

Este es un proceso absolutamente reversible. Siempre, siempre.

Tengo que poder darme cuenta que hay un adulto en mí que tiene que hacerse cargo de ese niño en mí. Después de poder depender de mí, después de saber que me tengo que hacer cargo de mis aspectos dependientes, recién entonces buscar al otro.

Para poder ayudarte, pedirte, ofrecerte, para poder darte lo que tengo para darte y poder recibir lo que vos tengas para darme, primero voy a tener que conquistar este lugar, el lugar de la autodependencia.

Y ya que dependo de mí, voy a tener que concederme a mí mismo algunos permisos si quiero ser una persona. Y digo concederme a mí mismo y digo que te concedas a vos mismo y digo que cada uno haga lo propio; porque no hablamos del señor que cometió un error y está preso, de la pobre mujer descerebrada que está en una cama del hospital ni del hombre que agoniza víctima de una enfermedad terminal... Hablamos, en verdad, de nosotros. De los permisos que Virginia Satir llamaba “inherentes a ser persona”.

## De la Dependencia emocional a la libertad de Ser

---

Cualquiera que no ostente alguno de estos cinco permisos no es una persona.

Y uno se pregunta, ¿qué es, si no es una persona?...

Será, con toda seguridad, un ser humano, tal vez también un individuo, pero... una persona NO.

Porque, como dije anteriormente, ser persona es mucho más.

**1/** Me concedo a mí mismo el permiso de estar y de ser quien soy, en lugar de creer que debo esperar que otro determine dónde yo debería estar o cómo debería ser.

**2/** Me concedo a mí mismo el permiso de sentir lo que siento, en vez de sentir lo que otros sentirían en mi lugar.

**3/** Me concedo a mí mismo el permiso de pensar lo que pienso y también el derecho de decirlo, si quiero, o de callármelo, si es que así me conviene.

**4/** Me concedo a mí mismo el permiso de correr los riesgos que yo decida correr, con la única condición de aceptar pagar yo mismo los precios de esos riesgos.

**5/** Me concedo a mí mismo el permiso de buscar lo que yo creo que necesito del mundo, en lugar de esperar que alguien más me dé el permiso para obtenerlo.

Estos cinco permisos esenciales condicionan nuestro ser persona. Y ser persona es el único camino para volverse autodependiente.

Porque estos permisos me permiten finalmente ser auténticamente quien soy.

El primero dice que si yo soy una persona tengo que concederme a mí mismo la libertad de ser quien soy. ¿Qué quiere decir esto? Dejar de exigirme ser el que los demás quieren que sea: el que quiere mi jefe, el que quiere mi esposa, el que quieren mis amigos o el que quieren mis hijos. Ser persona es darme a mí mismo la libertad de ser el que soy.

Es probable que a muchos no les guste que sea el que soy; es probable que cuando otros descubran que soy el que soy —y que además me doy la libertad de serlo— se enojen conmigo.

Todos podemos llegar a ser personas, pero si no empezamos por este permiso, no hay posibilidades; nos quedaremos siendo individuos parecidos a muchos otros individuos que se sienten a sí mismos diferentes, pero que obedecen y pertenecen al club de aquellos que no se dan el derecho de ser quienes son; que intentan parecerse a los demás.

### 6-Conclusiones

Podría seguir escribiendo sobre lo que he aprendido de muchos autores, pero todo está ahí escrito ¿para qué reescribir?

Hay que vivir la autodependencia, hay que trabajar cada día y aceptarse dependiente y seguir viendo la forma de autocomplementarnos ,de vernos como lo que somos, aunque esa gran amnesia ,como dice José María amenace con invadirlo todo. Recordar que soy un Ser completo en mi misma, y dejar de buscar fuera lo que ya está dentro

Podemos abrir el corazón y llenar definitivamente ese gran vacío, que es el origen del miedo, del sentimiento de soledad y el origen de las dependencias y de las adicciones.

¿Cómo?

Desde la consciencia y la seguridad de saber quién soy. Trascendiendo el ego y dejando paso a nuestro Ser

Creo que llegará el día en que pueda decir sin vacilar:

Ahora si sé que soy un Ser de luz, en el camino de vuelta a casa y que las relaciones personales que van apareciendo en mi vida, no son sino grandes lecciones que ella me presta para seguir creciendo Voy a terminar aquí, he leído tres libros, trabajado en ellos y buscado información en internet. Todo, o mucho, está escrito. No voy a seguir copiando de otros para llenar páginas, ya no necesito que mi tesis sea “la mejor”, ya no necesito “tener títulos”, durante muchos años no he hecho otra cosa que acumular títulos y aunque es cierto que este año me he matriculado en un máster de cuidados de enfermería, lo hice antes del verano, cuando aún no me daba buena cuenta de mi dependencia. Voy a dedicarle el tiempo justo y esta vez lo haré disfrutando.

Creo que puedo concluir que la tesis, que tanto se me atragantó al principio, es una buena forma de ahondar en lo que más nos duele, una vez más se confirma que los métodos que elige la Escuela son acertados, de ahí también mis agradecimientos

### Agradecimientos

A todos los que forman parte de la Escuela de Desarrollo Transpersonal, gracias por escuchar, por preguntar, por acompañara, por enseñar

A mi tutora Julieta Cartés, por todo eso y por su dulzura, su paciencia, su estímulo y su confianza en mí

A mis compañeros on-line, que han estado aquí y siguen estando, por sus palabras, su escucha silenciosa, sus comentarios, sus aportaciones

A todos los que formaron parte del encuentro en KayZen, fue muy enriquecedor

A la vida que me permite vivir para crecer

Un fuerte abrazo a todos

### Bibliografía

De la Codependencia a la Libertad ,autor Krishnananda

El camino de la Autodependencia, de Jorge Bucay

Meditaciones de Osho

Las mujeres que aman demasiado , de Robin Norwood

Artículos de internet. Yolanda González, sobre la Dependencia Emocional

Escuela de Desarrollo Transpersonal

Internet: Monografias .com  
[www.vidaemocional.com](http://www.vidaemocional.com)

Madrid 6 Septiembre 2010  
Firmado :Pilar Casas

