

OLGA CASTANYER

Sin ti
no soy nada

Cómo superar
las dependencias afectivas




ESPASA

Índice

[Portada](#)

[Introducción](#)

Las dependencias afectivas

[1. De qué estamos hablando](#)

[Definición propia](#)

[Tipos de dependencia afectiva](#)

[¿Adaptable, influenciable o dependiente?](#)

[2. Y ahora tú](#)

[Delimitación del problema](#)

[Detección de dificultades](#)

[3. Cómo son las personas con dependencias afectivas](#)

[Cómo piensa](#)

[Cómo se siente](#)

[Cómo es su conducta: la asertividad](#)

[Cómo es su autoestima](#)

[4. Origen y mantenimiento](#)

[Los futuros niños dependientes: hipótesis de origen](#)

[Hipótesis de mantenimiento: ¿por qué no logro ser independiente?](#)

La independencia afectiva

[5. Herramientas de cambio](#)

[6. Me cuido](#)

[Sustituir el crítico interno por un cuidador](#)

[7. Merezco ser respetado](#)

[Asertividad y autoafirmación](#)

[Reglas para propiciar el respeto hacia nosotros mismos](#)

[8. Me hablo](#)

[Desarrollo de un lenguaje sano](#)

[9. Aprendo de mí mismo](#)

[Tratamiento de mis errores](#)

[10. Soy único](#)

[La conexión con uno mismo](#)

[Bibliografía](#)

[Créditos](#)

INTRODUCCIÓN

Desde que tenía diez años, tuve claro que quería ser psicóloga. Ya entonces me sentía atraída hacia aquellos niños que, por alguna razón, eran diferentes a los demás. En aquel tiempo me empezó a fascinar la mente humana, su capacidad de aprendizaje y adaptación, su ansia de supervivencia, aun en las circunstancias más adversas.

Ahora que llevo más de veinticinco años ejerciendo de psicóloga clínica, mi fascinación no ha disminuido un ápice; es más, ha dado paso a una abierta admiración hacia las personas que son capaces de pararse, darse cuenta de que no son felices y afrontar el a veces duro camino de aprender nuevas herramientas, cambiar los esquemas dañinos y abandonar antiguos hábitos. Los pacientes de los gabinetes de psicología son héroes anónimos que luchan por algo por lo que no van a ser jamás reconocidos por los demás: su propia felicidad. De ellos aprendo y en ellos pienso cuando escribo libros.

De esto surgió, hace ya algunos años, *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*, libro que pretendía dar voz y ofrecer herramientas a personas que no saben autoafirmarse y respetarse, bien porque son «sumisas» —se sienten indignas de ser respetadas—, bien porque son «agresivas» —imponen sus criterios sin respetar al otro.

Desde entonces, el concepto de asertividad ha tenido un gran auge y se ha escrito mucho sobre autoafirmación, autoestima, derechos, por un lado, y agresividad y control de la ira, por otro.

Sin embargo, siento que, con todo y con eso, no se ha llegado a profundizar en aquellas personas que por inseguridad, falta de criterio o necesidad dependen «demasiado» del exterior. Son esas que se dejan influir por el qué dirán, por los valores o modas imperantes o por alguna otra persona de su entorno, sin plantearse nada más. Al cabo de un tiempo descubren que no son felices del todo, que algo les falta y que pasan por el mundo de puntillas; seguramente, sin hacer mal a nadie, pero sin degustar la vida, sin saborearla. En su búsqueda de seguridad y bienestar llegan a depender del trabajo, del estatus, del dinero o de su grupo de referencia, pero cada vez más se pierden a sí mismos por el camino.

Esta dependencia del exterior puede manifestarse también de forma más dolorosa, por ejemplo, cuando necesitamos de una persona concreta, como a la madre, a un amigo, a la pareja o al jefe.

Las personas que conforman una sociedad podrían distribuirse en un amplio abanico: desde las que se adaptan sin problemas a la sociedad que les rodea —sin perder su propia esencia—, pasando por aquellas más influenciadas por otras personas o por elementos externos, hasta llegar a las patologías como la dependencia emocional.

A aquellas que están en la franja intermedia de «seres influenciados a dependientes», que no tienen ninguna patología especial, pero que tampoco llegan a sentirse seguras de sí mismas y de sus criterios, y por ello son presa fácil de todo tipo de manipulaciones y dominancias, a ellas va dedicado este libro.

El primer capítulo está dedicado a esclarecer lo que es la dependencia del exterior, dejamos claro a qué nos referimos cuando hablamos de ello, y presentamos a cinco personajes que nos acompañarán a lo largo de la obra hacia el camino de una sana independencia.

Será a partir del segundo capítulo cuando entres en escena tú, lector. Aquí te invitamos a participar en la identificación de tus dependencias, sus posibles causas y su mantenimiento. A lo largo de toda la obra encontrarás ejercicios, algunos de reflexión, otros de actuación, que vienen marcados con la imagen  y que te invitan a poner en práctica lo expuesto a lo largo de ese capítulo.

La segunda parte del libro es muy importante, por cuanto te va a ofrecer cinco herramientas para llegar a ser una persona INDEPENDIENTE AFECTIVA. Por supuesto que puedes leer el libro sin hacer los ejercicios, pero nosotros, por lo menos, te ofrecemos la posibilidad de ejercitar cada una de las herramientas que describimos y ayudarte así a ser una persona adaptada y sociable, pero con criterios y valores propios.

OLGA CASTANYER MAYER-SPIESS

LAS DEPENDENCIAS AFECTIVAS

1

DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO

¿Eres una persona dependiente? Ante esta pregunta, es posible que tú y la mayoría de los lectores respondáis impulsivamente que no —a no ser que os reconozcáis adictos a alguna sustancia o que estéis incluidos entre los beneficiarios de la Ley de Dependencia—. Sin embargo, si planteamos la cuestión preguntando si dependes de algo o de alguien en tu vida cotidiana, posiblemente te pares a reflexionar, a pensar en tu día a día y la respuesta sea diferente.

Si eres sincero contigo mismo responderás: «Hombre, dependiente lo que se dice dependiente no soy, pero sí que necesito más de lo que me gustaría a... Digamos que me dejo influir demasiado por ello». Otra pequeña parte se reconocerá claramente dependiente de alguien o de algo y el resto se declarará independiente o no dependiente de nada ni de nadie.

Cuando me propuse escribir este libro, y a fin de comprender mejor qué tipos de dependencias puede haber y en cuánto nos afectan, pasé una pequeña encuesta casera a un grupo de personas de edades comprendidas entre los veinticuatro y los sesenta y cuatro años, pidiéndoles opinión sobre qué entendían por dependencia emocional y afectiva, qué dependencias creían que tenían ellos o los demás, y qué sugerían que apareciera en un libro que tratara sobre el tema.

Agradezco enormemente las aportaciones hechas, porque gracias a ellas he podido conformar esta obra. A lo largo del libro aparecerán frases y reflexiones muy interesantes realizadas por estas personas.

Por lo pronto, las respuestas cumplieron las previsiones expuestas arriba: la gran mayoría se reconocía «casi dependiente» de algo o alguien, y solo una pequeña minoría declaraba no identificarse en absoluto con el término. Ahora bien, ¿en qué o en quién pensamos cuando hablamos de nuestras dependencias afectivas? Nuestros encuestados presentaron gran diversidad de respuestas, que resumiendo podríamos dividir en dos grandes grupos:

1. Individuos con dependencia de cosas: dinero, marcas, fama, brillo social, belleza, poder...
2. Individuos con dependencia de las personas: padres, hijos, pareja, amigos o grupo de referencia...

Hubo, además, opiniones curiosas, como la dependencia de nosotros mismos, la de nuestras propias emociones, la de nuestras debilidades, la dependencia de malos hábitos —trastornos de alimentación, obsesiones, vigorexia, hipocondría— o la de aficiones —videojuegos, equipo de fútbol, etc.—. Hubo también los que aludieron a las adicciones —alcohol, drogas—, y muchos expusieron términos más abstractos, como depender de

que nos muestren cariño, respeto, valoración en el trabajo o depender de ser comprendidos y aceptados. Como vemos, bajo «dependencia afectiva» se entienden muchas cosas y en el mismo saco se pueden meter las adicciones, la baja autoestima o los malos hábitos.

Pero entre todas las respuestas encontramos también denominadores comunes. Las personas «saben» a lo que nos referimos cuando hablamos de estas dependencias, aunque cada uno lo exprese de forma diferente. Principalmente, lo que tienen claro nuestros encuestados son dos cosas:

1. La dependencia afectiva es algo que forma parte de nuestras vidas.
2. Esa dependencia se vive como algo pesadoso, que baja la calidad de vida y merma la autoestima.

Es una de las peores cosas que te pueden pasar, porque dejas de ser dueño de tu vida.

MUJER, 55 AÑOS

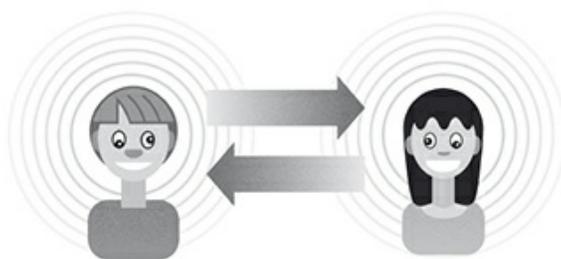
DEFINICIÓN PROPIA

A partir de los comentarios de estas personas y de mi experiencia clínica, me he atrevido a formular lo que para mí es la definición más ajustada de este tipo de dependencias afectivas de las que vamos a hablar en el libro: «Conjunto de pensamientos, emociones y conductas que hacen que una persona sitúe la fuente de su autoestima y bienestar en el exterior, sin confiar en sus propios criterios para evaluarse a sí mismo y a las situaciones».

Expresado de otra forma, la persona con dependencia afectiva se sitúa, como en el primer dibujo de página siguiente, por debajo de los demás. Los otros son más grandes, más atractivos y, aparentemente, no tienen problemas. La persona dependiente les da poder para que con su conducta hacia ella, la hagan sentirse válida y digna de ser querida. Por tanto, estará continuamente buscando el beneplácito de esa(s) persona(s), esforzándose por «hacer méritos» ante ella(s). Mientras que las opiniones, los criterios y los sentimientos de los otros son muy importantes y marcan la relación, los suyos no son dignos de ser escuchados ni respetados por ella misma.



Por otra parte, las personas independientes no están supeditadas a los demás para obtener un trato de favor, sino que están al mismo tiempo pendientes de la opinión de los otros, de sí mismos y de sus sentimientos, pensamientos y sensaciones. Esta es la clase de persona a la que queremos y podemos llegar, si conocemos las herramientas adecuadas.



Es normal una cierta dependencia afectiva. El ser humano es un ser social, por tanto, necesita depender de los demás para formarse como individuo y como parte integrante de una sociedad. Es imprescindible y útil para nuestro desarrollo social el que dependamos los unos de los otros y sintamos esa necesidad en nuestro interior. Por ello, los niños, como todos los cachorros que nacen indefensos, tienen unos vínculos tan arraigados con sus padres, y necesitan estar literalmente «pegados» a sus mayores para aprender y desarrollarse.

Poco a poco, las dependencias del niño dan paso, progresivamente, a criterios y convicciones más autónomos hasta volverse esquemas propios de cada adulto. En el ser humano se pueden definir tres áreas en las que la persona tiene que dar el paso desde depender del exterior hasta independizarse de él:

1. La dependencia/independencia moral: el niño pasa de depender de los criterios morales de los padres a poseer unos valores personales que le sirven como guía de conducta.
2. La dependencia/independencia social en un desarrollo normal: el niño pasa de depender del beneplácito de sus padres a ser un joven feliz consigo mismo con independencia de lo que reciba del exterior.
3. La dependencia/independencia de recursos: el niño pasa de depender económica y físicamente de sus padres a independizarse de ellos de joven y ser autónomo en lo que atañe a recursos económicos, casa, familia.

A medida que crecemos dejamos de depender afectivamente de nuestros padres para hacerlo de nosotros mismos —aunque siempre mantendremos el objetivo de vincularnos a seres elegidos y queridos por nosotros—. Sin embargo, a veces no damos este paso y permanecemos en un estado intermedio, en el que dependemos del beneplácito de nuestro entorno para sentirnos bien con nosotros mismos. Aparentemente, podemos ser personas autónomas, capaces de ganarnos la vida y valernos por nosotros mismos, pero tenemos la necesidad de «pertenecer» a alguien o a un grupo.

Es importante diferenciar entre «necesidad» y «deseo». Todo ser humano «desea» ser querido, aceptado y reconocido. Otra cosa distinta es «necesitar», de forma que si no se obtiene lo pretendido, la persona se hunde. Estos «sustitutos de los padres» pueden ser muchas cosas: desde las puras adicciones, como el alcohol o las drogas —tema ampliamente tratado en otros libros específicos— hasta la dependencia de la pareja, los amigos o el trabajo.

La psicóloga María de la Villa Moral dice en una entrevista que «en todos nosotros está presente un cierto nivel de dependencia afectiva de carácter psicosocial. El problema se da cuando el sujeto es controlado por esa necesidad».

TIPOS DE DEPENDENCIA AFECTIVA

Las personas encuestadas nos dieron una visión realmente interesante sobre los diversos tipos de dependencia afectiva que puede haber y nos regalaron abundantes pensamientos que iremos intercalando en el libro.

Es pasar el posible problema a otro que lleve las riendas por mí.

MUJER, 54 AÑOS

La peor dependencia es «qué pensarán los demás», hasta el punto que condiciona tu vida y tu «cuenta de resultados» está constantemente en «negativo».

HOMBRE, 49 AÑOS

Somos dependientes de ser queridos y aceptados, a veces a pesar de cumplir expectativas, sin saber recurrir a la autoestima.

MUJER, 49 AÑOS

La necesidad de contar las cosas a mi madre para que me apruebe.

MUJER, 35 AÑOS

De todas las respuestas que nos dieron, podemos dividir las dependencias afectivas en tres grandes bloques. La división es un tanto artificial, porque la persona que depende afectivamente de algo o de alguien, seguro que también lo hará, aunque en menor medida, de todo los demás.

1. DEPENDENCIAS DEL GRUPO

Son las más frecuentes y también las que con más facilidad pasan desapercibidas por la propia persona, ya que, en parte, están bien vistas socialmente y de forma subliminal son reforzadas por los medios de comunicación.

Veamos un ejemplo claro. La adolescente, que intenta a toda costa igualarse a su grupo de referencia, obsesionada por ir a la última, que no tolera ir vestida o tener gustos diferentes a los de sus amigas y que, ante una situación de conflicto o abuso, prefiere ceder ante el grupo que sentirse excluida. Esta joven será, al cabo de los años, una mujer mimetizada con el entorno y sus expectativas, por supuesto siempre a la última en cuanto a cánones de moda, con verdadero terror —aunque quizá no sea consciente del grado— a ser o parecer diferente.

Ante cualquier contratiempo —por ejemplo, si ella o su pareja pierden el trabajo o si su hijo tiene problemas psicológicos—, esta mujer entrará en terror y todos sus esfuerzos

irán encaminados a mantener la apariencia, mientras en su interior el castillo que tenía construido se irá desmoronando.

Como este caso puede haber otros muchos de dependencia de grupo: como el de algunos jóvenes que hacen botellón, como el de las personas que abrazan con «entusiasmo» los valores que le dicta un grupo —políticos, religiosos, incluso hasta las sectas, etc.— o las que dependen del beneplácito de su entorno laboral —los llamados *workaholics* o adictos al trabajo, etc.

Dada la gran variedad de posibles dependencias grupales que puede haber, hemos decidido dividir estas, a su vez, en otros tres grandes grupos. Los ejemplos están cogidos de casos reales, algunos con los datos falseados. Todas las personas implicadas han dado su permiso para poder describir las situaciones.

Dependencia de la opinión externa: «quiero que me acepten»

Martín es un hombre de cuarenta y seis años, casado y con dos hijos, que trabaja como mando intermedio en una empresa. Está obsesionado con la opinión que tienen sobre él y sobre la imagen que da. Cada conversación se convierte en un suplicio, ya que está más atento de la otra persona que del contenido de la misma, con lo cual, se bloquea con facilidad.

Tras cada interacción, sea con quien sea, Martín pasa mucho tiempo pensando en la opinión que tendrán de él —si ha quedado mal, si ha dado mala imagen, etc.—. Como constantemente teme no recibir «el visto bueno» de los otros, se fija más en lo que, según él, ha hecho mal que en lo que le ha salido bien. Su sensación cuando está con gente es la de estar «expuesto» de forma indefensa a las críticas y burlas de los demás. Se debate entre evitar las relaciones —porque le aportan un profundo malestar— o acceder a ellas.

Dependencia de la valoración externa: «quiero ser alguien para los demás»

Jorge tiene treinta y cuatro años, es soltero y su actividad principal es su trabajo como creativo en una empresa de publicidad. Su vida social es mínima, porque las relaciones le producen bastante inseguridad y porque no tiene tiempo para ello. Siente que no es lo suficientemente inteligente como para ser valorado y por eso su vida está consagrada a hacer cursos de formación o de perfeccionamiento en su materia o a realizar su trabajo.

En el fondo, Jorge está constantemente pendiente de la actitud de los demás hacia él y sufre mucho cuando siente que no es tenido en cuenta. Todo lo negativo que le ocurre lo atribuye a que los otros «le toman por tonto» y se esfuerza enormemente en demostrar a cualquiera que se relacione con él que «él también sabe, que también es listo». Por eso, en las conversaciones informales queda como un pedante y un sabelotodo, y en el trabajo le toman por perfeccionista. Nadie sabe lo mucho que sufre y lo ávido que está de recibir un signo de reconocimiento, de valoración hacia su persona.

Dependencia del afecto externo: «quiero que me quieran»

Julia es una funcionaria, soltera, de cincuenta años. Toda su vida se ha sentido menos que los demás, como si a ella le faltara algo que los otros tienen. No se cree digna de ser querida como cualquier otro, pero a la vez, lo está deseando con todas sus fuerzas. Por eso, intenta hacerse «querible»: siempre está dispuesta a hacer un favor, nunca pone trabas a nada, es muy amable..., pero jamás logra sentirse plenamente querida por alguien.

Su principal preocupación son los grupos de amigas, los compañeros de trabajo... Julia necesita desesperadamente que la quieran y reconozcan, alguna vez desea tener la sensación de ser «única» y muchas veces fantasea con que la colman de regalos, con que aparecen en su casa para darle una sorpresa o con que todo el mundo le dice lo mucho que la quiere. Pero eso nunca ocurre, ni siquiera con sus amigas, de las que está constantemente pendiente hasta el punto de resultar cargante. Invierte mucha energía en analizar situaciones que ha habido con sus amigas u otros grupos y en criticarse duramente cada vez que siente que lo ha hecho mal. Muchas veces decide evitar la relación con los demás porque le causa tanto terror vivir un rechazo que prefiere retirarse a tiempo.

2. DEPENDENCIAS FAMILIARES

Estas se refieren a las que puede tener un padre o una madre respecto a sus hijos, la de un hijo respecto a sus padres o la que puede haber entre hermanos. Normalmente, son mutuas; es decir, si una madre depende afectivamente de su hijo y no es «nadie» si no siente que este sigue a su lado, le habrá educado en esta dependencia, de forma que él también será dependiente de su afecto y beneplácito.

Un caso frecuente —el de la dependencia de un padre o una madre hacia su hijo o hija— se produce porque la madre tiene grandes déficit afectivos que busca cubrir por medio de su hijo. Se puede dar ejerciendo a la perfección el papel de madre y sobreprotegiendo al hijo, no permitiendo que este se independice afectivamente, utilizando el chantaje emocional y la culpabilidad para asegurarse de que el hijo no se aleja emocionalmente de ella o mostrándose, a su vez, como niña indefensa, incapaz de hacer frente a situaciones de tensión y estrés, de manera que sea el hijo el que se responsabilice de ella.

El resultado es que el hijo es utilizado como único refuerzo para la gran necesidad afectiva que tiene la madre. Como las estrategias empleadas son muchas veces el chantaje emocional y la culpabilización, el hijo crecerá con una fuerte sensación de dependencia afectiva de la madre, siempre con la idea de no estar haciéndolo lo suficientemente bien y con la tensión de sentirse responsable de su bienestar. Lo mismo ocurre, evidentemente, con padres, hijas, etc.

Veamos el caso de Teresa, una estudiante de veintiséis años. Teresa creció con la sensación de haber defraudado a su madre, de no ser tal y como esta esperaba y hubiera

merecido. A su madre la recuerda como abnegada, dándole todo por ella y eternamente sufriente con los errores que cometía su hija. Teresa siempre le ha consultado sus dudas y le ha contado absolutamente todo, porque no ha sentido nunca que ella podía resolver las cosas por sí sola.

Le costó mucho salir de su casa para estudiar en otra ciudad porque creía que estaba fallando a su madre. A pesar de vivir en lugares diferentes, se sigue sintiendo vinculada estrechamente a ella y responsable de su bienestar. Todos los días hablan durante horas por teléfono; cualquier cosa que le ocurre lo comenta y consulta con su madre y no pasa un fin de semana en el que no vaya a casa de sus padres, con lo que su vida social queda mermada.

Aunque hemos enfocado el tema desde la perspectiva de Teresa, evidentemente su madre es tanto o más dependiente que su hija, a la que ha educado en la indefensión y la dependencia afectiva.

3. DEPENDENCIAS INDIVIDUALES: PAREJA, AMIGO, JEFE...

Podemos volcar el cumplimiento de nuestras necesidades afectivas tal como hemos visto en un grupo, en la familia y, desde luego, en una persona individual. Esa persona debe tener necesariamente un vínculo afectivo con nosotros —o si no, lo creamos— y tiene que ser también significativa para nosotros.

Su beneplácito nos importa mucho y por eso estamos pendientes de hacernos dignos de ser queridos por ella, con tal de obtener su cariño y reconocimiento. Normalmente, antepondremos sus deseos y necesidades a las nuestras con tal de que no se enfade, no nos rechace o no nos haga sentir poco válidos ante sus ojos.

El ejemplo más típico es el de la pareja, aunque también puede darse con un amigo o un jefe —normalmente, en este último caso, no suele darse relación afectiva, aunque sí la hay para la persona dependiente—. Es muy probable que el jefe solo se esté fijando en el rendimiento profesional, sin embargo, la persona dependiente establecerá una relación afectiva, ya que estará atenta a lo que el superior piense de ella.

Este «estar atenta» —lo que llamamos «adaptación»— es hasta cierto punto normal. Estar tristes y enfadados porque creemos que nuestra amiga no ha contado con nosotros a la hora de organizar un viaje es natural; pero comenzar a cuestionarnos a nosotros mismos y a nuestra propia valía, y sentir que no somos dignos de ser queridos y aceptados por esa persona es dependencia. Fijémonos en el caso de Ana.

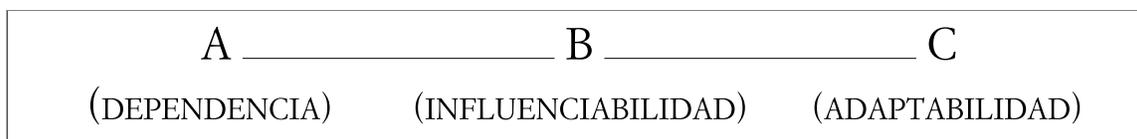
Ana ha estado continuamente obsesionada con encontrar pareja. Tardó mucho en tenerla porque cuando conocía a alguien se echaba para atrás por miedo a defraudarle y romper la única esperanza para sentirse querida incondicionalmente por un chico. Ana tiene amigos y amigas, se lleva bien con sus compañeros de trabajo y con su familia. De todos depende un poco y se muestra sumisa y condescendiente, pero nada le puede satisfacer tanto como encontrar ese amor, esa aceptación sin condiciones que nunca ha sentido en su infancia y tanto necesita. Tiene muy idealizada la relación de pareja y

concibe la máxima felicidad estar con alguien. Por eso, cuando por fin encuentra a Juan y este se muestra interesado en ella, Ana se vuelca literalmente en satisfacerle y ofrecerle lo mejor de sí. Pronto se da cuenta de que lo que se imaginaba como el fin de sus penas no es más que el comienzo, porque es tanto el miedo que tiene de que Juan la deje, que Ana está continuamente dándole vueltas a las palabras y comentarios que ha hecho Juan, creyendo ver en todo atisbos de «hartancia». Eso hace que se esfuerce y vuelque aún más con él, pero nunca se siente tranquila y en paz en la relación: al miedo a que Juan se canse de ella se le suma el miedo a resultarle pesada. Su vida a partir de conocer a Juan se ha convertido en un calvario, pero por nada del mundo podría prescindir de él y volver a la soledad anterior.

¿ADAPTABLE, INFLUENCIABLE O DEPENDIENTE?

Como ya hemos dicho, el término «dependencia afectiva» puede abarcar una amplia variedad de posibilidades: desde el individuo cuya dependencia afectiva casi constituye un rasgo de su personalidad —estaríamos hablando en este caso de la dependencia emocional, que el psicólogo Jorge Castelló sugiere incluir dentro de los llamados «trastornos de personalidad»—, pasando por la persona que se deja influir fácilmente por el exterior, hasta llegar a aquellos que están adaptados a su entorno, lo que significa que, aunque tengan criterios claros y opiniones propias, también quieren ser queridos y aceptados y por ello pueden «ceder» de vez en cuando ante la presión del grupo o a favor de una persona.

La diferencia está en si tenemos la sensación de control sobre nosotros, es decir, si sentimos la libertad de decidir cuándo ceder y cuándo no, o si nos vemos obligados —normalmente por nuestros temores— a hacer lo que otras personas esperan de nosotros. Podríamos establecer, así, una gradación, en cuyos extremos estarían la dependencia (A) y la adaptabilidad (C) y en el centro, la influenciabilidad (B).



Para ilustrar mejor esto, vamos a exponer cinco situaciones —cada una de las cuales corresponde a un tipo de dependencia afectiva, con las personas que ya hemos descrito anteriormente—. Para cada situación, especificamos cómo sería la respuesta «dependiente», cómo la que se deja «influir demasiado» y cómo la «adaptada» a sí misma y a los demás.

1. DEPENDENCIAS DEL GRUPO

Dependencia de la opinión externa

Martín no se siente a gusto en su trabajo. Es una persona cuidadosa y meticulosa que procura hacer las cosas bien, pero con demasiada frecuencia ve cómo otros abusan de la empresa, se escaquean o procuran que el trabajo les caiga a otros, por ejemplo, a él. En una reunión con el jefe y a una pregunta sobre la autoría de unos trabajos, Martín comenta que casi todos los entregados últimamente los ha realizado él.

Al salir del despacho, se da cuenta de que la puerta estaba abierta y que una de las compañeras, precisamente una de las que más eluden sus obligaciones, está sentada al lado.

A. Reacción de dependencia

Al darse cuenta de ello, Martín se bloquea completamente. Las piernas le empiezan a temblar y a duras penas alcanza su mesa. Al pasar junto a sus compañeros, sospecha que todas las miradas están puestas sobre él y se siente como un niño que está siendo juzgado. A partir de ahí, no es capaz de concentrarse y trabajar con coherencia, ya que la sensación de desvalimiento le invade completamente. Esta sensación no desaparece al salir del trabajo, sino que le acompaña en su caminar por la calle o en el metro, hasta tal punto que debe ir a descambiar una radio y ni siquiera se atreve por sentirse juzgado y evaluado por su conducta «de niño». En casa tiene varios conflictos con su mujer, y lo atribuye a que ella le ve como un crío incapaz de comportarse adecuadamente. La sensación es tan fuerte que durante los dos días siguientes no puede acudir al trabajo por un tremendo dolor de cabeza.

B. Reacción de influencia

Martín lo tiene claro: la compañera ha oído su comentario y lo va a difundir entre todos. A partir de ahí, le van a tener aún más envidia de la que ya le tienen, y todo por ser un bocazas. Martín se va a su sitio, intentando no mirar a nadie y comienza a culpabilizarse y criticarse por ser tan torpe. Los siguientes días se dedicará a «compensar» lo que hizo y volver a congraciarse con sus compañeros. Estará especialmente amable, se ofrecerá a realizar tareas por los demás e intentará hacerles pequeños favores. A la vez, les observará, intentando encontrar cualquier atisbo de rechazo o desprecio. Y también a la vez, su autocrítica no dejará de machacarle y hacerle sentir el único culpable de la situación que se ha creado. Al salir del trabajo, Martín continuará con su actitud de compensación. Aunque ya no sea con sus compañeros, necesita sentir que lo hace bien y por ello se volcará en ser hiperamable y considerado con cualquier persona con la que vaya a interaccionar.

C. Reacción de adaptación

Al darse cuenta de que la compañera en cuestión estaba al lado de la puerta, Martín se plantea si le habrá oído y se asusta un poco. Lo que le faltaba para aumentar la brecha entre él y sus compañeros es que piensen que se chiva al jefe. Observa a los demás y no parecen denotar nada. Claro que, seguramente, a la compañera no le ha dado tiempo de cotillear con el resto de la oficina. Pero, pensándolo bien, él no ha hecho nada malo. El jefe le ha preguntado y él ha contestado simple y llanamente con la verdad. No tiene nada que reprocharse y lo demás no depende de él. Ya sabe que nunca van a ser uña y carne con los compañeros. Mañana se levantará algo más fastidiado de lo normal, pero es lo que hay y pronto empiezan las vacaciones.

Dependencia de la valoración externa

Jorge está en su trabajo. Con mucha frecuencia se reúne con sus compañeros para pensar y discutir sobre nuevas ideas y proyectos que publiciten un producto. En el equipo cada uno tiene sus roles: entre otros está Pedro, que siempre asume el liderazgo en las reuniones; Amalia, que es como una hormiga que todo lo apunta y organiza; y él, que tiene muy buenas ideas, pero es algo desorganizado e impulsivo. Hoy han mantenido una discusión acalorada que no parecía acabar porque no se ponían de acuerdo. Hacia el final, Amalia, ya cansada, ha dicho: «¿Pero de verdad le vais a hacer caso a Jorge, que ni siquiera tiene un proyecto en firme y que se acaba de sacar de la manga su teoría “maravillosa”?». Pedro ha contestado: «Es verdad, Jorge, lo que dices no está documentado, quizá tendrías que darle otro hervor, ordena tus ideas y dásoslo por escrito para que lo entendamos». Y así sucesivamente, todos han terminado corroborando lo que decían Pedro y Amalia, quedándose finalmente Jorge solo con su idea.

A. Reacción de dependencia

Esta reunión no hace más que confirmar a Jorge que él no vale para esto, que no es lo suficientemente inteligente y que todo el mundo se da cuenta de ello. Siente tanta vergüenza que se plantea dejar el trabajo. Ya lo ha hecho otras veces y siempre se repite el mismo patrón: cuando comienza en un trabajo nuevo se desvive por demostrar las buenas ideas que tiene, pero poco a poco se siente cada vez más minusvalorado, ninguneado o incluso despreciado. Cuanto más le ignoran, más se estresa él, hasta que llega un momento en el que no soporta la sensación de inferioridad y, si puede, se marcha. Pero esta sensación le acompaña también en otros ámbitos, ya sea con amigos o incluso con su pareja. Jorge siempre tiene la necesidad de demostrar que es listo, inteligente y audaz. Eso le crea un estrés permanente y una sensación crónica de angustia.

B. Reacción de influencia

Jorge se siente sumamente mal consigo mismo. Ya sabe desde hace tiempo que él es menos inteligente que los demás, se da cuenta de que le cuesta el doble ir al ritmo de los otros y que tarda en entender los esquemas y los razonamientos tan lógicos que hacen el resto de compañeros. A él le va más lo creativo, la inspiración, la intuición, pero eso no le sirve de nada. Se siente tonto e incapaz después de lo que todos le han dicho. Por ello, aunque la suya le parecía realmente una idea útil y valiosa, al final de la reunión cede y les da la razón: su idea no está estructurada y es mejor que adopten las otras medidas que han sugerido ellos. Mientras tanto, Jorge se sentirá poco valorado e inferior, como siempre que se pone en juego su inteligencia. Menos mal que cuando llegue a casa le podrá dar otra vuelta y, aunque se tenga que quedar trabajando hasta las tres de la madrugada, conseguirá presentarles mañana algo que quizá, les haga cambiar de opinión respecto a su inteligencia.

C. Reacción de adaptación

Jorge siente hastío. Otra vez no le entienden, otra vez le critican su forma de exponer las cosas. Ya sabe de sobra que él tiene una manera distinta de enfocar los temas, llámesele creatividad, hemisferio derecho o intuición, pero a veces le cuesta realmente hacerse entender. Eso le pesa, y durante un tiempo se siente sumamente incomprendido con la idea que antes tenía tan clara. Será cuestión de hacer un esfuerzo y presentarles mañana su idea por escrito, con esquemas y gráficos. Por otro lado, el esfuerzo le va a merecer la pena, porque él cree firmemente en su proyecto y en la validez del mismo y sabe que, si mañana tiene las ideas claras, podrá convencerles a todos.

Dependencia del afecto externo

Julia pertenece desde hace mucho tiempo a una ONG con la que colabora activamente y con cuyos miembros se reúne una vez por semana. Hoy llega enfurruñada a la reunión porque ayer sufrió la enésima decepción con sus amigos. Era sábado y ella se pasó todo el día llamando a sus amistades para encontrar un plan, pero nadie podía o nadie «quería». Julia tiene claro que con frecuencia le ponen excusas para no quedar, por considerarla pesada y aburrida. Al pasar por la conserjería, Julia saluda, como siempre, amablemente, pero el conserje casi ni la mira, ensimismado como está, en unos papeles. Julia entra en la sala donde se suelen reunir. Allí, se sirve un café y mira a su alrededor para ver con quién y dónde sentarse. Además de algunas personas sueltas, hay un grupito de compañeros que parecen estar planeando algo, porque sacan calendarios y agendas entre risas y bromas. Julia se acerca a ellos, pero al rato, el grupo se disipa y todos salen de la sala, dejando a Julia sola sentada en la mesa con su café.

A. Reacción de dependencia

Julia tiene cada vez más claro que la gente la odia. Todo es culpa suya, por supuesto. Siempre mete la pata, como ayer con sus llamadas desesperadas. Julia se critica duramente por ser tan ingenua y creer que todavía alguien la puede mirar con buenos ojos. Cuando ha entrado, el conserje ya le ha saludado de forma extraña. Seguro que sus compañeros le han hablado de ella y le han dicho lo rara que es. Y luego en la sala ha quedado evidente: estaban tramando algo en lo que ella no podía participar, quizá incluso estaban hablando sobre cómo quitársela de encima en el momento en el que ha entrado. Por eso se han esfumado con tanta rapidez. Julia siente una gran ansiedad y llora desconsoladamente. No sabe qué hacer, si quejarse a la dirección, darse de baja o continuar como si tal cosa, cada vez más angustiada, cada vez más obsesionada por sentirse tan odiada. Lo peor de todo es que sabe que esta situación le va a deparar varias noches de insomnio y que seguramente le volverá la jaqueca, pero

se siente indefensa ante ello y abocada a sufrir una y otra vez el rechazo de los demás.

B. Reacción de influencia

Julia decide que es la última vez que va a ir a una de estas reuniones rutinarias. Hasta que no haya algo extraordinario de que hablar, no piensa volver. No le compensa sentir día a día el rechazo de sus compañeros. Lleva tiempo sin comunicarse mucho con ellos y al principio alguno le preguntaba el porqué de su antipatía. Julia no contestaba. Cómo iba a explicarles que lo que deseaba con todas sus fuerzas es que la acogieran y le ayudaran a formar parte del grupo. Cómo decirles que su silencio solo era una defensa para no sufrir, para no exponerse a un posible rechazo. Hoy le ha quedado dolorosamente claro. No solo la rechazan las amigas y los compañeros de la ONG, sino que hasta el conserje no quiere saber nada de ella. Ante la evidencia de que es una persona que no merece ser querida por nadie, Julia decide que es mejor estar sola que sufrir diariamente. Por eso, estará un tiempo sin asistir a las reuniones. Sabe que se angustiara mucho, pero de momento, la vivencia tan clara de ser rechazada le resulta demasiado dolorosa como para poder soportarlo y, si pone tierra de por medio, al cabo de un tiempo, quizá se sienta con fuerzas para volver.

C. Reacción de adaptación

Al quedarse sola, a Julia se le viene el mundo encima. Primero, la mala experiencia de ayer con las amigas; luego hoy, el conserje, que normalmente la anima con su sonrisa, no estaba para monsergas y encima los compañeros estaban tramando algo y se ha sentido excluida. Parece como si, al llegar ella, el grupo se hubiera disipado, como si no quisieran que Julia participara. Por otro lado, le extraña. Entre las personas del grupo estaba Rosa, con la que siempre se va a casa y que es muy amiga suya, y Raúl, que la última vez la hizo reír comparándola con Miss España. Seguramente no se habrán dado cuenta de que estaba allí, concentrados como estaban en el tema del que hablaban. En cualquier caso, no pierde nada preguntando después a Rosa o a Raúl de qué hablaban y según su respuesta, ya verá si sus pensamientos eran ciertos o solo fruto del mal día que estaba teniendo.

2. DEPENDENCIAS FAMILIARES

Teresa es de Santander, pero vive y trabaja en Madrid. Cada fin de semana, coge el coche y regresa a la casa de sus padres en su ciudad. A ella le gusta ver a su familia, pero más aún le gusta a su madre, que cuando habla con ella por teléfono —lo hacen todos los días— le repite cuánto la echan de menos y lo solos que se sienten desde que se fue a Madrid, aunque su hermano, casado, vive a dos calles de los padres. Desde hace un

tiempo, Teresa tiene un problema: ha empezado una relación de pareja que le hace mucha ilusión, pero él vive en Toledo, con lo cual, solo se pueden ver los fines de semana. Teresa ha intentado cuadrarlo todo: ir a ver a su novio y después irse a Santander; llevarse al novio a Santander —cosa que salió mal porque su madre no quiso ni verle—; visitarse entre semana, con el consiguiente estrés, etc., pero finalmente ni ella, ni su novio ni su madre se sienten bien y satisfechos. Lo peor fue cuando Teresa dejó de ir un fin de semana a Santander por estar con su novio. Justo ese fin de semana, la madre cayó enferma; la tuvieron que llevar a Urgencias por insuficiencia respiratoria y, según le contó su padre, aquello fue debido a «los disgustos» que tenía últimamente. Hace unos días su novio le ha planteado en serio que decida entre su familia y él, porque así no van a llegar a conocerse nunca bien, y menos tener una relación de pareja estable.

A. Reacción de dependencia

Teresa quiere mucho a su novio; es la primera vez que ama a alguien de verdad y es correspondida con la misma intensidad y por nada del mundo quiere perderle. Pero defraudar a su madre le resulta insoportable. Durante un tiempo, le pide que la permita faltar algún fin de semana. También intenta una y otra vez compensar a su novio, visitándole entre semana, llamándole varias veces al día. Finalmente, se da cuenta de que no puede negar la evidencia: ambas relaciones son incompatibles. Su madre siempre ha estado ahí, la ha criado, ha luchado por ella y ahora que es mayor, lo único que desea es verla para seguir sintiendo que son una familia unida y ella, Teresa, se está comportando como una egoísta. Por su culpa, su madre cae enferma, mientras que su novio también está siendo un poco egoísta al exigirle abandonar a su madre. Quizá algún día encuentre a otro hombre que la comprenda y la deje ser como es. Así que Teresa, con un grandísimo dolor, deja la relación con su novio a favor de ir todos los fines de semana a Santander para ver feliz a su madre.

B. Reacción de influencia

Es la primera vez que Teresa se enamora de verdad y es correspondida de la misma manera. No sabe qué hacer, porque no quiere perder la relación ni con su novio ni con su madre. Así que Teresa no toma ninguna resolución: continuará contentando a ambos, pero procurando que no se den cuenta de que está compensando a los dos a la vez. Por tanto, les empieza a engañar: a su madre le dice que está enferma o que tiene que trabajar el fin de semana que queda con su novio; al novio le dice lo mismo cuando va a ver a su madre; procura dedicarles a cada uno de los dos medio fin de semana, simulando tener mucho que hacer o haber tenido alguna avería en el coche que justifique su ausencia durante medio día. Teresa cae en una situación de estrés y angustia, y la culpabilidad la acompaña adonde quiera que va. Probablemente este conflicto repercutirá en su conducta y en su salud y, por desgracia, podrá llegar a deteriorar la relación con su novio.

C. Reacción de adaptación

Teresa quiere mucho a su novio; es la primera vez que siente que ama a alguien de verdad y es correspondida con la misma intensidad y por nada del mundo quiere perderle. Durante un tiempo habla con él y con su madre, e intenta compensar a los dos, aun a costa de su salud, hasta que, precisamente por eso, decide tomar una determinación. Ya no puede seguir con esa ansiedad y ese estrés, su salud y bienestar le valen más que cualquier otra cosa y así, decide hablarlo con su novio y repartir los fines de semana de la forma que a ella le parece más justa: irá a Santander cada dos semanas al principio, luego cada tres, y el resto se repartirá entre ir ella a Toledo a ver a su novio y quedarse en Madrid. El hablarlo con su novio y contar con su comprensión fue muy importante para ella, ya que si él se hubiera mostrado inflexible, ella se hubiese planteado si le compensaba la relación. Para que a su madre entienda que Teresa ya es adulta y que necesita tener su autonomía, decide hablarlo primero con su hermano, luego, con su padre y, finalmente, con su madre. Sabe que al principio será duro para ella, pero intentará demostrarle su cariño, para que se dé cuenta de que no pierde a una hija, sino que, quizá, la gana aún más.

3. DEPENDENCIAS INDIVIDUALES

Ana y Juan son pareja desde hace tres años. El año pasado se fueron a vivir juntos, pero desde hace unos meses la relación ya no funciona como antes. Cada vez surgen más conflictos e incompatibilidades sobre cosas que hace un tiempo no les suponían ningún problema. Cuando Juan llega a casa, ya ni siquiera besa a Ana y le pregunta qué tal el día y Ana, al advertir esto, le llena de reproches sobre lo poco que la escucha y lo egoísta que es últimamente. Ana se siente cada vez más desatendida y se teme lo peor, sin verse con fuerzas para dar un giro a su relación. Y un buen día ocurre lo temido: Juan le dice que quiere separarse, que se siente cada vez peor a su lado y que prefiere cortar la relación antes de que ambos caigan en una depresión.

A. Reacción de dependencia

En el mismo momento en que Juan le comunica su decisión, Ana se vuelve loca. Comienza a tirar las cosas que tiene a mano al suelo, llorando y gritando e incluso agrediendo a Juan. Este, asustado, intenta tranquilizarla, consiguiendo tan solo que Ana se encierre en su habitación y se niegue a salir. En los días siguientes, Ana permanece en cama, atiborrada de tranquilizantes, no come ni va a trabajar y solamente dice que se quiere morir. Al verla tan desesperada, y preocupadísimo por la salud de Ana, Juan sugiere volver a intentarlo. Gracias a esta promesa, Ana va recuperándose poco a poco. Han pasado dos años y Juan y Ana siguen juntos, pero, como comenta Juan «porque si no, va a hacer algo malo». Cada vez que discuten o

él expresa algún deseo de dejar la relación, Ana cae en angustia e histeria, se desatiende a sí misma e incluso ha tenido intentos reales de suicidio.

B. Reacción de influencia

Ana siempre se ha sentido inferior a Juan y nunca ha entendido realmente por qué la escogió a ella. Ha intentado «compensarle» siendo encantadora con él, no mostrándole sus defectos y debilidades y procurando no enfadarle. El día que Juan le comunica su decisión de dejar la relación, Ana siente que el mundo se rompe bajo sus pies —«Ya sabía que no aguantarías mucho conmigo», es lo único que acierta a decirle, llorando desconsoladamente y pidiéndole otra oportunidad—. Aunque Juan se mantiene firme en su decisión, el resto del tiempo que están juntos hasta que se separan físicamente, Ana está tristísima y llora a escondidas, pero procura que se note lo menos posible y todos sus esfuerzos van encaminados a volver a gustar a Juan. Ana le intenta satisfacer en todo lo que sabe que le gusta, le da razón en todo, llega a humillarse con tal de que Juan no la abandone. Internamente, se culpa por lo que ha hecho o dejado de hacer, atribuyéndose a sí misma la única responsabilidad sobre la ruptura. Cuando al final rompen la relación, Ana cae en una especie de depresión, con momentos de melancolía y abatimiento; pero estas no son sensaciones nuevas, ya que siempre tiene esa tristeza en su interior y ese sentimiento de inferioridad, que la ruptura con Juan no ha hecho más que confirmar.

C. Reacción de adaptación

A Ana no le coge por sorpresa la decisión de Juan. Se veía venir que uno de los dos daría el paso de la ruptura. Simplemente, Juan ha sido más valiente. Aun así, Ana se siente rota, muy triste y sin rumbo. Todos los proyectos que tenían juntos, las ilusiones. Ahora Ana se arrepiente de frases, de decisiones y de conductas desacertadas que tuvo. Frente a Juan se muestra triste a veces, en ocasiones más entera, y otras, incluso, airada. Han llegado a discutir bastante desde el momento en que Juan le dijo que deseaba separarse. Ana, e intuye que Juan también, alterna la tristeza con una rabia tremenda, que tan pronto centra en ella misma como en él, haciéndole culpable de su malestar. Es el duelo por la ruptura. Ana tendrá que pasar por él, por un batiburrillo inicial de sentimientos encontrados, para poco a poco ir remontando y abriéndose de nuevo a la vida y a nuevas experiencias. Aunque ahora mismo se encuentra en el fondo de un pozo, sabe que algún día, esta tristeza pasará y volverá a recuperarse.

Como ya hemos dicho, Ana, Jorge, Teresa, Julia y Martín nos van a acompañar a lo largo de este libro, centrándonos en la descripción que hacemos de su reacción de DEPENDENCIA y también en la de INFLUENCIA. Nos mostrarán su trabajo con el objetivo de convertirse en personas independientes afectivas, que tienen reacciones de ADAPTACIÓN.



Piensa en los cinco tipos de dependencia afectiva que hemos definido:

1. Dependencia del grupo:

- de la opinión externa
- de la valoración externa
- del afecto externo

2. Dependencia familiar: de la madre, de los hijos...

3. Dependencia individual: de la pareja, de un amigo...

Para cada una de ellas, piensa una situación en la que, de alguna forma, muestres algún grado de dependencia afectiva. En segundo lugar, reflexiona en cada una de las situaciones si eres dependiente, influenciable o adaptado. Toma nota de aquellas situaciones en las que te sientas dependiente o influenciable, porque con ellas podrás trabajar a lo largo del libro.

2

Y AHORA TÚ

Después de leer el capítulo anterior, puede que te hayan surgido varias preguntas, que también reflejaban nuestras personas encuestadas: «¿Seré más dependiente de lo que creo? ¿Cómo puedo identificar mis dependencias? ¿Hasta qué punto mi dependencia es sana y a partir de dónde es “un trastorno”? Y sobre todo: ¿Tiene cura?».

Cuando los pacientes llegan a consulta no suelen tener claro, exactamente, por qué van. Raras veces alguno dice que es porque tiene un problema de autoestima y mucho menos porque sufre de dependencia afectiva. Lo que ocurre en la mayoría de las ocasiones es que describen varios tipos de malestar, con una idea vaga sobre las personas o las situaciones concretas que les suscitan esa angustia, tristeza, rabia o hundimiento.

A lo largo de las primeras sesiones —llamadas «de exploración»— terapeuta y paciente van extrayendo datos esclarecedores y van delimitando el problema hasta llegar a una descripción que sea lo suficientemente operativa como para comenzar a trabajar.

Esto es lo que queremos proponer aquí: vamos a seguir los pasos que damos en una terapia con el fin de ayudarte a sentirte una persona independiente y autosuficiente. Estos pasos son en primer lugar, la delimitación del problema —que veremos a continuación—, luego la hipótesis de origen y de mantenimiento, que se tratará en el capítulo 4, y para finalizar la propuesta de tratamiento, que se verá en la segunda parte del libro.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Como ya hemos apuntado, puede que tengas detectado un problema de dependencia afectiva o tal vez aún no lo hayas reconocido. Pero vamos a jugar a que sientes un malestar dentro de ti que va en esa dirección. Elegimos este «problema» como el equipaje con el que vamos a emprender nuestro viaje. Notas, pues, algo dentro de ti que no te gusta y que te hace sentir mal cada vez que surge. Ante ello tienes dos opciones:

1. Dejar que el problema te controle y domine, viviéndolo como algo inabarcable, grande, difuso, una especie de nube que te envuelve, pero frente a la que no puedes hacer nada más que quejarte, huir o intentar olvidar que existe.
2. Pararte. Agarrar el problema y ponerlo frente a ti. Mirarlo, observarlo y ver de qué va, de qué depende, cuál es su origen. Y a partir de esos conocimientos, hacer algo con él para que te haga sentir mejor.

Evidentemente, tú decides. Y tienes que hacerlo con libertad, no porque «eso» se vea desde fuera como un problema terrible que debe ser resuelto o como algo sin importancia y frente al que no tienes derecho a sentirte mal.

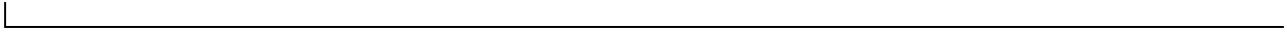
A veces resulta difícil saber si lo que nos ocurre es realmente un «problema psicológico» o si tenemos las mismas dificultades que el resto de personas, y lo que sucede es que somos más sensibles o más quejicosos. En el capítulo 3 te ayudaremos a aclarar este respecto, pero debes saber que en psicología, un problema no es tal solo porque figure en los libros con una serie de síntomas descritos, sino porque una persona sienta que las dificultades que tiene son para ella un «problema». Es decir, si alguien es absolutamente asocial, solitario e introvertido, pero está satisfecho con esa forma de ser y no molesta a nadie, esta persona NO tiene un problema y no hay que obligarle a cambiar si no quiere. En el momento en el que esa forma de comportarse le traiga dificultades para la consecución de algún fin, será la propia persona la que defina sus dificultades como «problema» y busque cambiarlas.

Pero volvamos a retomar tu «problema» particular. Para poder afrontarlo debidamente lo mejor es comenzar por saber con exactitud qué dificultades tienes y dónde, cómo y cuándo ocurren —cosa que, con frecuencia, no se conoce con precisión—. Probablemente pienses que tú sí sabes las dificultades que tienes y que podrías hasta decir si son de autoestima o de relación con los demás. Seguro que es cierto, pero de «saber» a «delimitar» exactamente las circunstancias que hacen que se tenga esa dificultad hay un paso muy grande. ¿Sabes, por ejemplo, de qué dependen tus dificultades? ¿Has observado si ocurren en presencia de una persona concreta, de una situación específica o de lo que te dices a ti mismo en cada momento? ¿Tienes claro cuáles son los esquemas mentales que sustentan tus dificultades y están condicionando tu conducta? Es sumamente importante responder a estas preguntas si quieres solucionar tu «problema». No olvides que si no lo delimitas exactamente, nunca podrás resolverlo.

La primera regla para seleccionar las circunstancias que rodean una conducta que te causa conflictos es pensar que no conoces nada respecto a tu dificultad. Es así como puedes saber realmente qué está ocurriendo, sin dejarte influir por pensamientos como «esto ya lo sé» o «no me hace falta analizar si ya me conozco».

Si te das cuenta, en el párrafo anterior ya no se ha utilizado la palabra «problema». Si pensamos y empleamos ese término, es probable que lo sigamos viendo como la nube envolvente que describíamos antes, ya que la expresión es demasiado general y difusa. Es preferible llamarlo dificultad o mejor aún, esforzarnos por dividir el «problema» en una serie de dificultades delimitadas y concretas. Por ejemplo, Julia dice: «Tengo un problema enorme con la gente. Siempre lo paso fatal en grupo. Es algo superior a mis fuerzas, por eso últimamente ya no me junto con nadie». Con estos datos, ¿sabes exactamente qué le ocurre a Julia? Y, peor aún, ¿sabe ella concretamente qué le sucede?

Es obvio que se siente mal, que está abrumada y que opta por evitar las situaciones que le causan malestar. Pero así planteado, es muy difícil saber por dónde empezar. Para ello, se necesita una observación más exhaustiva. Por tanto, lo que debes hacer en primer lugar es delimitar las situaciones, personas y lugares en las que sientes las dificultades.



DETECCIÓN DE DIFICULTADES

Una vez conocidas las personas, las situaciones y los lugares en los que se desencadenan tus dificultades, hay que saber exactamente qué está ocurriendo para poder enfrentarte a ellos. Para eso, fijate en los tres siguientes pasos.

1. OBSERVACIÓN PRECISA Y EXHAUSTIVA SOBRE LAS CIRCUNSTANCIAS QUE RODEAN TUS DIFICULTADES

Tómate un tiempo para observarte, imaginándote a ti mismo como un espectador no implicado o con una actitud de desconocimiento ante tus propias dificultades.

Para averiguar estas circunstancias, necesitas hacer lo que los psicólogos llamamos autorregistro. Esto no es más que una hoja de papel en la que día a día vas a escribir las dificultades que tienes, con una serie de parámetros o preguntas. Normalmente, debes anotar el día, la situación, qué te dijiste, cómo te sentiste y cuál fue tu conducta.

No es necesario que lo anotes inmediatamente después de cada situación ocurrida, es suficiente con que por la noche hagas memoria de aquellas circunstancias que más te han afectado. El detonante para apuntarlo siempre tiene que ser tu propio malestar.

Por lo general, necesitarás de tres semanas a un mes para llevar a cabo el autorregistro, durante el cual observarás y escribirás tu conducta externa e interna. Un período de tiempo menor no te daría una información lo suficientemente precisa como para saber con exactitud qué te ocurre y podrías incurrir en conclusiones precipitadas sobre la causa de tu problema —esto llevaría a modificar tu conducta de forma errónea o a continuar en la misma línea que hasta ahora seguías—. En ambos casos las dificultades no se resolverían y, además, tendrías un sentimiento aún mayor de frustración y de irremediabilidad.

A veces, modificamos nuestras conductas tan solo con la autoobservación —es lo que se conoce como «reactividad» de la observación—. Esta reactividad puede ser, en ocasiones, negativa, por lo que la persona se perturba aún más con su conducta, al tener que estar pendiente de ella. Pero en la mayoría de los casos, si se realiza correctamente, esto no ocurrirá y la posible alteración positiva del comportamiento que tenemos habitualmente, desaparecerá pronto, en cuanto nos hayamos habituado a este tipo de análisis. Por ello, la autoobservación por sí sola no basta para modificar nuestra conducta. Es solo el primer paso de una serie de estrategias encaminadas a modificar una conducta que nos causa dificultad, pero en ningún caso nos bastará solo con observar.

Para ilustrar mejor lo que es un autorregistro, veamos uno que hizo Julia:

DÍA	SITUACIÓN	QUÉ ME DIJE	CÓMO ME SENTÍ	CUÁL FUE MI CONDUCTA
Lunes	Me entero de que Raña y Lourdes quedaron para tomar el aperitivo y a mí no me dijeron nada.	Soy una proscrita. Todo el mundo me rechaza. Están pensando que soy una pava.	Excluida, abandonada, sola. Muy triste. Lloré.	Mentí. Les dije que de todas formas yo no hubiera podido quedar.

Al final del período de observación deberías ser capaz de saber:

- Cuándo surgen las dificultades y cuándo no: momento y lugar (en el trabajo, con los amigos, en reuniones, en actos sociales, etc.).
- Con quién y con quién no (con los amigos, solo con personas desconocidas, con casi todo el mundo menos con mis hijos, etc.).
- Qué es exactamente lo que te preocupa, cuál es tu mayor temor (que vayan a pensar que..., que me rechacen, que haga el ridículo, parecer tonta, etc.).
- Qué te sueles decir en esas circunstancias, cómo te sueles sentir y cómo te comportas (me suelo decir que están pensando que soy ridícula; me suelo sentir inferior y expuesto y me comporto de forma excesivamente amable y conciliadora).
- Por qué no cambias tu conducta, qué temes que ocurra si lo haces (que se enfaden conmigo, que no me acepten, que me quede sola, etc.).
- Qué objetivos concretos persigues al querer cambiar tu conducta (sentirme integrada en los grupos, que no me tomen más el pelo, que no me afecte, etc.).

2. UNA CORRECTA FORMULACIÓN DE TU DIFICULTAD

Si Julia se autoobservara, contestaría entonces a las preguntas planteadas y formularía su dificultad de manera mucho más operativa. Por ejemplo, quizá podría decirse: «Tengo dificultades con mi grupo de amigas y con los grupos con los que me relaciono —trabajo, ONG—. Suelo tener miedo a que me rechacen y no me acepten y mi conducta es de sumisión al grupo para que me quieran entre ellos. Después de cualquier relación con alguno de estos grupos me siento fatal y le doy vueltas durante varios días a lo que habrán pensado de mí». Una formulación de este estilo invita mucho más a analizar y afrontar una dificultad.

3. ANÁLISIS DETALLADO DE LOS DATOS QUE HAYAS SACADO

Este paso es importante a fin de detectar qué está manteniendo tu conducta —por qué no desaparece— y cómo puedes modificarla. Este análisis te dará la clave para saber qué estrategias de cambio hay que aplicar. Lo veremos con exhaustividad en el capítulo 4.



Delimita una dificultad en la que esté en juego algún tipo de dependencia.

1. Elige una dificultad concreta. Puedes escoger una de entre las que pusiste en el ejercicio anterior; la que más te preocupe o la que te apetezca tratar en este momento.
2. Define tu problema como se lo contarías a un amigo de confianza.
3. Intenta redefinirlo, contestando a las preguntas que hemos anotado en las páginas 47-48.
4. Si quieres, y para mejor delimitación del tema, puedes rellenar un autorregistro como el que te hemos expuesto anteriormente.
5. Al final del período de observación, deberías saber definir tu dificultad de forma que sepas exactamente cuándo, dónde y con quién ocurre, y eso te dará información sobre cómo actuar para mejorarlo.

3

CÓMO SON LAS PERSONAS CON DEPENDENCIAS AFECTIVAS

Llegados a este punto del proceso, vamos a introducir en este capítulo el marco teórico necesario. Por mucho que se haya recalcado que un problema es tal cuando la persona lo siente así, es lógico que a la hora de autoevaluarse sea necesario tener una referencia, algo o alguien con quien compararnos, y frente a quien medirnos.

Por ello, antes de continuar con nuestra exploración, es necesario mostrar cómo es una persona dependiente afectivamente del exterior y hasta qué punto esta dependencia le está causando dificultades. No queremos de ninguna manera crear prototipos ni «patologizar» más de lo debido. Realmente, no existe «la persona dependiente afectiva», sino que las personas que tienen alguna dificultad tienen unos patrones similares de pensamiento y conducta y pueden sentirse de forma parecida.

Para ilustrar mejor esta descripción, vamos a analizar una situación concreta en la que intervienen dos de nuestros personajes descritos en el capítulo 1, Martín —que depende de la opinión externa— y Jorge —que depende de la valoración externa—, y de una tercera persona, Andrea, que se puede definir como «independiente afectiva» o «adaptada».

Jorge, Martín y Andrea se encuentran en una Delegación de Hacienda. Los tres acuden a una misma ventanilla de información. No se conocen, pero al rato comienzan a entablar conversación. Como si se tratara de una película, vamos a observarles en tres situaciones consecutivas, recreando, además, lo que piensa cada uno de ellos.

Situación 1.^a

Martín, Jorge y Andrea se dirigen hacia la ventanilla de información. Hay una pequeña cola de gente y a nuestros protagonistas les van a tocar los tres últimos puestos. Mientras andan, ejercen la costumbre —común entre todos los seres humanos—, de pensar y evaluar lo que ven. Han detectado que otras dos personas van hacia la misma ventanilla y se dicen para sí:

ANDREA.—Vaya cola, con la prisa que tengo. Y por allí vienen otros dos. Voy a espabilarme a ver si llego antes que ellos...

MARTÍN.—¡Horror, qué cola! Parece que todo el mundo me está mirando. Y esta chica me pone nerviosa. ¿Tengo algo raro, el pelo, la camisa?

JORGE.—La mayoría de la gente tiene claro adónde ir. Solo yo y unos cuantos pringados más tenemos que preguntar. Estoy quedando como un tonto.

Situación 2.^a

Ya están los tres en el final de la cola. Para pasar el tiempo, Andrea comienza a hablar de temas banales y los otros dos le siguen la conversación. ¡Pero no por eso dejan de pensar y evaluar la situación! —ese mecanismo lo tenemos todos en cualquier momento—. Veamos lo que se dice cada uno:

ANDREA.—¡Qué majo el chico moreno! Y él también me mira... Me voy a poner el pelo detrás de la oreja, que me favorece.

MARTÍN.—¿Pero por qué me mira así esta chica tan guapa? Seguro que está pensando que soy un niñato ridículo, ella parece mucho más espabilada que yo; de un momento a otro se va a reír de mí.

JORGE.—Están pensando que soy un idiota, estoy poniendo cara de tonto, por eso pasan de mí, no me están teniendo en cuenta, su conversación será más interesante.

Situación 3.^a

Pasados unos minutos, le toca el turno a cada uno de ellos. Realizan su petición de información y se disponen a ir donde les han indicado en ventanilla. Martín, Jorge y Andrea se alejan; uno, hacia la izquierda, otro, hacia la derecha, y el otro hacia el fondo. Nos los podemos imaginar en postura de «despedida»: mano elevada, media sonrisa mirando a los demás. Mientras actúan de esta forma, sus pensamientos van por otros derroteros:

ANDREA.—Bueno, a ver: ascensores a la derecha... Adiós, adiós. Pues sí, es mono el chico. Andrea, mete tripa que quedas mejor.

MARTÍN.—Le he parecido ridículo y torpe. Mira la sonrisita que pone... Si se está burlando abiertamente de mí. No debería haber hecho ese chiste tan tonto, ni haberme reído tanto, ni...

JORGE.—Buf, se acabó, por fin. ¡Qué mal he quedado! Habrán pensado que no me entero de nada, que no sé reaccionar, que soy tonto, que soy un aburrimiento...

Como ves, ante esta situación tan común, cada uno de ellos la vive de manera muy distinta. Podríamos pensar que el motivo es la personalidad o el carácter, pero de nuevo estas son expresiones demasiado difusas y generales para empezar a trabajar con nosotros mismos. Además, tienen significado determinista, como si el «carácter», por ejemplo, fuera algo inamovible, con el que nacemos y respecto al que tenemos pocas o ninguna posibilidad de cambio.

Los psicólogos cognitivo-conductuales, sobre todo, solemos distinguir tres elementos en la persona que nos ayudan a analizar un problema y a saber dónde implementar el cambio:

- El pensamiento, o lo que nos decimos a nosotros mismos.
- El sentimiento, o lo que sentimos en una situación dada.

— La conducta, o comportamiento externo, lo observable desde fuera.

Estos tres sistemas de respuesta están completamente entrelazados entre sí. No es posible prescindir de ninguno si queremos conocernos mejor. Si cambia uno, lo harán los otros dos. Por ello, si quieres modificar algún aspecto de ti, tendrás que variar por igual tus pensamientos, tus sentimientos y tu conducta.

Recordemos que ante la misma situación anterior, cada uno de nuestros personajes reaccionaba de forma diferente. Aunque aquí solo hemos reflejado el pensamiento, es fácil imaginar sus sentimientos y sus conductas:

Martín

- Anticipando un resultado negativo.
- Con una conducta insegura y sumisa.
- Sintiendo expuesto y pequeño.
- Con la atención puesta en él y pensando cosas negativas sobre sí mismo y los demás respecto a él.

Jorge

- Anticipando un resultado negativo.
- Con una conducta pretendidamente segura.
- Sintiendo despreciado y no tenido en cuenta.
- Pensando cosas negativas sobre sí mismo y los demás respecto a él.

Andrea

- No anticipando nada, solo constatando lo que ve.
- Con una conducta abierta y tranquila.
- Sintiendo a gusto y en paz consigo misma.
- Pensando cosas objetivas sobre sí y los demás.

Si observáis los párrafos anteriores, os daréis cuenta de que Martín y Jorge tienen similitudes en lo que respecta al pensamiento y el sentimiento, que distan bastante de lo que piensa y siente Andrea. Por tanto, podríamos hacer una descripción del modelo de pensamiento, sentimiento y conductas que suelen tener las personas que dependen afectivamente del exterior, sin importar el tipo de dependencia que tengan.

Veamos en primer lugar cómo suelen pensar o qué se suelen decir las personas que dependen afectivamente del exterior.

CÓMO PIENSA

Fijémonos ahora en la opinión y en la impresión que han causado cada uno de nuestros personajes en los otros dos y en la imagen que creen haber proyectado ellos mismos a los demás.

Martín

«Andrea es muy guapa y segura de sí misma. Desde luego, no es cortada, pero me parece que me ha visto como a un niño. Me da un poco de miedo, porque pienso que se puede reír de mí en cualquier momento.

Jorge es un poco antipático y borde. Está muy seguro de sí mismo y es de los que dominan las situaciones. Solo habla para sentenciar. Me ha hecho sentir inseguro e ingenuo.

Yo doy imagen de tímido, ridículo y torpe. A veces creo que parezco entrañable y la gente me ayuda cuando ven que no entiendo algo. Pero siempre estoy expuesto a encontrarme con una mala persona que me la quiera jugar».

Andrea

«Jorge es un fanfarrón. Siempre intenta apabullar y ser el que más... No me ha caído muy bien, aunque creo que se porta así porque necesita destacar. Creo que le caigo mal porque no le he escuchado embelesada.

Martín me ha caído muy bien. Aparte de guapo, es muy simpático y se ríe mucho. Tiene mucha gracia al hablar y nos hemos reído mucho con sus chistes. Parece un niño grande, pero eso le hace aún más atractivo.

Yo creo que caigo bien a la gente, aunque no soy la “reina de las fiestas”. Como no me gusta destacar, no hablo mucho ni llamo la atención, pero suelen contar conmigo para hacer cosas y la gente me habla de sus problemas. Creo que doy confianza».

Jorge

«Martín es el típico “simpático” que siempre tiene una respuesta ingeniosa a punto. Seguro que cae muy bien, se nota que es inteligente por cómo contesta. Siendo sincero, le envidio, sobre todo porque él a mí ni me miraba.

Andrea es muy guapa y también muy inteligente. Por eso ha conectado enseguida con Martín y a mí me ha dejado de lado. Por mucho que yo intentara mostrarle mis conocimientos sobre las cosas, no me ha hecho ningún caso.

Yo no caigo ni bien ni mal, simplemente porque no suelen fijarse en mí. Todos piensan que soy tonto y que estoy donde estoy por puro enchufe. Por eso nunca me tienen en cuenta a la hora de tomar decisiones o de hablar de algo interesante».

Qué extraño, ¿verdad?, parece que están hablando de nueve personas diferentes. Compara, por ejemplo, lo que dice Andrea de Martín y Martín de Andrea. No se corresponde en absoluto.

En nuestra apreciación de nosotros mismos y de la realidad no somos ordenadores que reciben unos estímulos y los reflejan tal como entraron. Por suerte y por desgracia, los humanos procesamos mucho —en ocasiones demasiado— todo lo que nos llega del exterior: cosas que nos dicen, que vemos, que oímos, que tocamos...

Nuestro cerebro es un gran laboratorio que revisa, trabaja, remodela y recicla estos estímulos iniciales, y al cabo de breves segundos salen en forma de respuesta, a veces de la misma manera a como habían entrado, y otras, totalmente diferente. Lo que sucede en ese gran laboratorio —aparte de las funciones fisiológicas que transforman nuestra percepción y nuestras cogniciones— es que hay una serie de factores que hacen que en nuestro interior se modifiquen los estímulos que recibimos —emociones, valores, asociaciones, esquemas mentales—, por lo que nos convierte en más realistas y objetivos cuanto más independientes seamos, y más tenderemos a «distorsionar» la realidad e interpretar nuestras emociones y necesidades cuanto más dependientes seamos.

DISTORSIONES COGNITIVAS

En el párrafo anterior ha aparecido la palabra «distorsionar», que es clave para entender y analizar la existencia real de algo. Las llamadas distorsiones cognitivas son formas no objetivas de interpretar la realidad. Cuando no reflejamos fielmente aquello que percibimos, lo estamos distorsionando o deformando.

Fíjate en el siguiente ejemplo para que no te resulte tan complicado de entender. Yo puedo decir «esta mesa es marrón, de madera de pino, tiene cuatro patas y está nueva», y habré hecho una interpretación realista y objetiva; o puedo decir «esta mesa es horrorosa, está hecha con un gusto pésimo y, además, se nota que es de baratillo», entonces habré realizado una interpretación distorsionada por mis emociones, mi experiencia, mis gustos y mis valores.

Esto no quiere decir que nuestras interpretaciones sean siempre erróneas. En el caso de la mesa, puede que hasta la segunda apreciación sea tan cierta como la primera. Tampoco es que estemos mintiendo o inventándonos las cosas a propósito cuando interpretamos de forma excesivamente distorsionada. Todos cometemos distorsiones, por el mero hecho de ser humanos y tener unos sentimientos, unas experiencias o unas creencias. Hasta Andrea, que tan equilibrada parece, comete una distorsión al afirmar que le cae mal a Jorge, cuando vemos que el sentimiento de este hacia ella es más bien de inseguridad. Pero, mientras que las interpretaciones objetivas siempre son ciertas, las distorsionadas «solo» pueden serlo. Si repasamos lo que decían Martín, Jorge y Andrea de sí mismos y de los otros dos, descubriremos numerosas distorsiones. Comparemos, por ejemplo, la opinión que tiene Jorge de sí mismo —«soy tonto»—, de lo que afirma Martín de él —«Está muy seguro de sí mismo y es de los que dominan las

situaciones»—, o de lo que piensa Martín de Andrea —«pienso que se puede reír de mí en cualquier momento»— y lo que de él opina la propia Andrea —«me ha caído muy bien. Aparte de guapo, es muy simpático y se ríe mucho».

En el primer caso, Jorge comete una distorsión consigo mismo, ya que Andrea nos ha dicho que parece un fanfarrón y que solo habla para sentenciar. En el segundo, Martín comete una distorsión respecto a Andrea, porque interpreta su conducta de coqueteo como que se va a reír de él. Por tanto, vemos que podemos cometer tanto distorsiones respecto a nosotros mismos como con respecto a los demás.



Realiza un experimento que puedes hacer tanto contigo mismo como con las personas más allegadas a ti. Fíjate en el modelo que te presentamos.

Feo/a	0	5	10	guapo/a
Simpático/a	0	5	10	antipático/a
Inteligente	0	5	10	tonto/a
Hábil	0	5	10	torpe
Respetable	0	5	10	indigno/a
Fiable	0	5	10	no fiable
Bueno/a	0	5	10	malo/a
Maduro/a	0	5	10	inmaduro/a
Sensible	0	5	10	frío/a
Popular	0	5	10	impopular

1. Puntúate a ti mismo, tal y como crees que eres, del 0 al 10 en cada uno de los rasgos descritos. Como ves, en el 0 está un polo del rasgo y en el 10, el opuesto.
2. Pide por lo menos a cinco personas que rellenen la misma hoja (sin haber visto tu puntuación, claro). Puedes elegir a quien merezcan más tu confianza o pedirselo a personas con las que tengas diferentes niveles de amistad. En cualquier caso, tendrían que rellenar el cuestionario de forma anónima.
3. Compara los resultados.

En el ejercicio que acabas de realizar, puedes observar diferentes conclusiones:

- Verás si tus apreciaciones difieren mucho de las de los demás. Recuerda que cuanto más distorsionada (hacia lo negativo) tengas tu imagen, más deberás buscar la explicación y la solución a la discrepancia en ti. Quizá debas cambiar tu forma de verte.
- Si detectas mucha diferencia de criterios, analiza por qué es así y qué rasgo está más distorsionado.
- Puedes darte cuenta lo que los demás opinan de ti. Comprueba si la imagen que tienen de ti corresponde a la que tienes de ti mismo.
- ¡Encaja los golpes bajos! Es imposible que «todos» te pongan la mejor puntuación en «todo». Por lo pronto, analiza simplemente si eso que los demás dicen de ti te vale y si corresponde con lo que tú pretendes parecer.
- Por último, si lo que ven los demás y tu propia apreciación se acercan en buena medida ¡enhorabuena! Significa que te conoces bien, eres sincero contigo mismo y tienes todas las papeletas para ser o convertirte fácilmente en una persona con independencia afectiva, porque no te estás distorsionando a ti mismo en función de la opinión de los demás.

HÁBITOS DE PENSAMIENTO

Veamos, a continuación, qué hábitos de pensamiento padecen las personas dependientes afectivamente. En sus relaciones suelen pensar de forma:

- Autorreferencial: como están muy preocupados por la imagen que dan, creen que los demás siempre están pendientes de ellos, sin tener en cuenta que «los demás» tienen muchas otras cosas en la cabeza aparte de pensar en ellos.
- Susceptible: temen que «los demás» tengan sentimientos negativos hacia ellos: que les odien, les envidien, les critiquen, se aprovechen de ellos... Los sentimientos positivos casi no se perciben. Este mecanismo es fruto del propio malestar que siente la persona consigo misma.
- Confunden conductas con autovalía: tienen la sensación de que deben «hacer méritos» para demostrar que valen o para ser reconocidos. Como no se valoran de forma intrínseca, simplemente, por ser «ellos», necesitan un apoyo externo (la conducta) que les demuestre lo que valen.
- Se centran excesivamente en el momento presente: cada momento es una prueba de valía ante los demás. Si se han equivocado una vez, se concentran en autocriticarse arduamente. También, por el mismo mecanismo, creen que los demás van a pensar mal de ellos por una cosa que hagan mal («como estuve torpe, van a pensar que soy un pringado»), sin acordarse de que nos formamos

una imagen de los demás por el conjunto de sus conductas y actitudes y que no solemos cambiar la opinión de alguien por un hecho concreto.

- Creen que son transparentes: como dependen de los demás para sentirse bien, creen que todos se dan cuenta de ello y que todos captan su inseguridad y las fluctuaciones de su ánimo. Se olvidan de que los otros también andan con su autoestima, sus problemas y su personalidad a cuestas e interpretarán la conducta de los demás según sus necesidades y creencias particulares.

Aunque no lo confesemos, estas formas de pensar son muy frecuentes. Quizá no todo el mundo razone igual que en los puntos descritos, pero es normal que tendamos hacia el pensamiento autorreferencial, a centrarnos excesivamente en el presente o a creer que somos transparentes. Analízate con ojo crítico y humilde, y descubre tus distorsiones y tu manera concreta de razonar.

CÓMO SE SIENTE

En lo referente a los sentimientos, existe una gran diferencia entre personas con dependencia afectiva y las independientes: las primeras suelen sentirse predominantemente «a la baja», con sentimientos negativos que se repiten una y otra vez, mientras que las segundas suelen tener mayor riqueza de sentimientos y, además, estos son, sobre todo, positivos y serenos.

Las personas con dependencia afectiva creen que solo ellos se sienten tan intensamente tristes, culpables o ansiosos. Y que se sienten así precisamente por valer tan poco o por no ser capaces de valorarse a sí mismos. Pero nada de esto es cierto.

En realidad, todos estamos hechos de la misma «pasta»: tenemos exactamente la misma serie de sentimientos y emociones, ya seamos más o menos inteligentes, más cultos o incultos y, sobre todo, ya dependamos de algo o de alguien o no. Lo que varía entre unos y otros es el grado de intensidad de un sentimiento en un momento dado, y sobre todo, de la aceptación que se tenga de él.

Las personas dependientes afectivas suelen tener dificultades para aceptar algunos sentimientos como genuinos y válidos, sobre todo aquellos que no son «exhibibles». Por el contrario, las más independientes no solo aceptan todos los sentimientos como parte de sí mismos, sino que los escuchan y atienden. De esta forma, las personas que tienen alguna dependencia afectiva pueden mostrar:

- Un bloqueo o rechazo de sentimientos, como la tristeza o el enfado.
- Un desprecio de los propios sentimientos o sensaciones por considerarlas «poco importantes».
- Una inseguridad frente a las propias emociones, como algo molesto que se deba eliminar.

Esto es así porque, lógicamente, si una persona depende del beneplácito externo para sentirse válida como hija, madre, amigo o compañero, no se permitirá mostrar aquellos sentimientos que molesten o importunen al otro. Se verá obligada a mostrar siempre sentimientos coherentes con la situación y las expectativas de los demás. De ahí a no ser capaz de reconocer estos sentimientos menos «exhibibles» ante uno mismo hay solo un pequeño paso.

Para mí, la peor dependencia es la de depender de las propias emociones.

MUJER, 49 AÑOS

CÓMO ES SU CONDUCTA: LA ASERTIVIDAD

Como hemos visto, aunque las personas que tienen alguna dependencia afectiva lo hacen por motivaciones y objetivos diferentes, en ellos se pueden delimitar unos estilos de pensamiento, unas emociones y sensaciones similares. Sin embargo, la conducta externa, eso que vemos los demás cuando interaccionamos con las personas, puede ser muy diferente de unos a otros.

Nos podemos imaginar a Martín como una persona simpática, de sonrisa fácil, seguramente centrado en su interlocutor y con actitud abierta. Jorge, sin embargo, parece más cerrado, serio, dice las cosas de tal forma que le hacen parecer altivo o excesivamente seguro de sí mismo. Ambos dependen del beneplácito exterior para sentirse válidos, ambos tienden a distorsionar lo que ven y oyen, y ambos, seguramente, se sienten «peor hechos o menores» que los demás.

Si los dos tienden a pensar de la misma manera, deben tener también algún denominador común en su forma tan diferente de comportarse. Este denominador común es la falta de ASERTIVIDAD, la falta de la capacidad de autoafirmación de los propios derechos —sin dejarse manipular ni manipular a los demás—, y por tanto, la ausencia de algo más que una conducta concreta.

El que una situación de interacción nos resulte satisfactoria tiene que ver con la valoración y el respeto, y por tanto, con una serie de habilidades para responder correctamente y una serie de convicciones o esquemas mentales que nos hagan sentirnos bien con nosotros mismos.

Las personas asertivas tienen la suerte de poseer esas habilidades y las que padecen falta de asertividad son las que presentan algún problema en su forma de relacionarse. Puede deberse a que se dejan pisar con facilidad —conducta sumisa— o, al revés, que pasan por encima de los otros —conducta agresiva.

Es importante tener en cuenta que nadie es totalmente asertivo ni totalmente no asertivo. Todos nos movemos a lo largo de una especie de línea continua en la que, dependiendo de las numerosas variables sociales implicadas en la interacción —entre ellas, nosotros mismos— nos situaremos en un punto o en otro. Existe un tercer perfil o manera de no ser asertivo, llamado pasivo-agresivo. Se trata de estas conductas que intentan hacer que los demás se sientan culpables para obtener ellos lo que desean. Este tipo de comportamiento utiliza mucho el chantaje emocional.

CONDUCTA SUMISA

La persona que actúa de manera sumisa ni se respeta a sí misma, ni respeta —aunque así lo crea— al otro. El motivo es porque no lo ve como a un ser humano igual que ella, sino como alguien superior de cuya valoración y aceptación depende. Por tanto, no ve al ser humano que hay dentro de cada uno, sino solo la parte que necesita para sentirse bien.

CONDUCTA AGRESIVA

La persona que actúa de manera agresiva no se respeta a sí misma porque no quiere mostrar su vulnerabilidad ante los demás y necesita armarse de una coraza de superioridad y dominancia para resolver los conflictos. Es evidente que no está respetando al otro en el momento de emitir la conducta agresiva, ya que tampoco le ve como a un ser humano, sino como un medio para sentirse mejor o para resolver un problema. Aunque no lo parezca desde fuera, muy frecuentemente la persona agresiva depende tanto de los demás como la sumisa, porque si no, no tendría tanta necesidad de demostrar fortaleza y razón.

CONDUCTA PASIVA-AGRESIVA

La persona que actúa de forma pasivo-agresiva es claramente dependiente; no respeta a los demás y a sus sentimientos, pero tampoco a sí misma, ya que no se da oportunidad de expresar abiertamente sus necesidades y recurre a métodos solapados e indirectos para obtener atención y cariño.

CONDUCTA ASERTIVA

La persona que se comporta de forma mayormente asertiva se respeta porque se sigue a sí misma, a sus criterios, gustos y valores por encima de la opinión de los demás o de la imagen que esté dando. Y a la vez, ve en el otro a un ser humano de igual valía que ella, con lo cual es capaz de comprender ciertos comportamientos, aceptar opiniones diferentes y empatizar con el otro, todo ello sin salirse de su propio camino. Por tanto, será capaz de respetar a los demás sin miedo.

Aunque aquí describamos la asertividad como una conducta, también es cierto que toda conducta va unida a unos pensamientos y a unos sentimientos. Por tanto, se puede delimitar el conjunto de pensamientos, sentimientos y conductas que hacen que nos sintamos respetados y respetemos a los demás.

Pensamientos

- Los pensamientos o automensajes asertivos pueden ser de tipo: «Tengo derecho a quejarme y me quejaré», «No estoy de acuerdo con esto, aunque todos piensen de forma distinta», «Entiendo que se sienta así, pero yo lo siento de otra manera».
- Los pensamientos no asertivos son aquellos que temen o sobrevaloran la opinión de los demás en detrimento de la propia, por ejemplo: «Van a pensar que soy

un...», «Si digo esto, me van a rechazar», «Si me muestro como soy, voy a quedar mal».

Sentimientos

- Los sentimientos asertivos son muy parecidos a los que se tienen cuando hay autoestima alta: seguridad, coherencia, paz interior.
- Los sentimientos no asertivos son los que se sienten cuando se supedita la propia persona a la evaluación de los demás: inseguridad, miedo, vulnerabilidad, pero también excesiva ira o desesperación.

Conductas

- Las conductas asertivas son todas las que reflejan el respeto hacia sí mismo, igual que hacia los demás: expresar una opinión, aunque esta sea impopular; saber decir «no» sin agredir al otro; discrepar o discutir, pero respetando a los demás, etc.
- Las conductas no asertivas pueden situarse en dos polos opuestos: son las que hemos descrito como conductas sumisas, las que se supeditan al otro, como callarse, seguir el juego de las otras personas, sobreadaptarse a los deseos de la otra persona; o las conductas agresivas, como faltar al respeto, imponer, abusar.

Si analizamos estos pensamientos y sentimientos no asertivos te darás cuenta por qué al principio afirmábamos que es imposible ser asertivo si se depende afectivamente del exterior.



Para delimitar si tu conducta y pensamientos tienden más hacia la sumisión, la agresividad o la asertividad, contesta y reflexiona a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál suele ser mi conducta?

- Sumisa, importándome mucho la opinión de los demás y/o temiendo mucho su reacción.
- Agresiva, resolviendo la mayoría de los conflictos de forma violenta y rápida y/o provocando culpa y malestar en el otro para conseguir lo que quiero.
- Pasiva-agresiva, intentando hacer sentirse mal y culpables a los demás para que reaccionen y hagan lo que yo deseo.
- Asertiva, dejándome guiar por mis criterios y necesidades, pero respetando al otro en todo momento.

2. ¿En qué conductas mías, frases, pensamientos o situaciones se pone de manifiesto mi sumisión, agresividad, pasivo-agresividad o asertividad?

3. Lee las siguientes frases que dicen frecuentemente las personas sumisas o agresivas. Intenta adivinar a qué perfil corresponden y reflexiona si te las dices a ti mismo.
- «Siempre es mejor no enfadar a los demás que salirte con la tuya».
 - «Los demás lo hacen todo mal o se equivocan siempre».
 - «Si algo te molesta, haz como si no lo oyeras y te ahorrarás conflictos».
 - «Si alguien te ha hecho algo desagradable, intenta comprender por qué lo ha hecho, pero no permitas que lo vuelva a hacer».
 - «Si te agreden, devuélvela siempre, si puedes, con más saña».
 - «Si estás seguro de algo, hazlo, sin importarte lo que los demás opinen de ti».
-

CÓMO ES SU AUTOESTIMA

Cuando hablamos de los pensamientos, los sentimientos y la conducta que suelen tener las personas con dependencias afectivas, rozamos en todo momento un tema que, evidentemente, tiene mucho que ver con ello y se confunde con facilidad con la dependencia afectiva: la autoestima. Para comprender mejor cómo se sienten las personas que dependen afectivamente del exterior, vamos a describir a qué nos referimos.

La autoestima es la base de nuestro crecimiento como personas. Sin ella no podríamos desarrollarnos, tomar decisiones o relacionarnos de forma adecuada. No existe ninguna persona que NO tenga autoestima, ya que nuestro cuerpo y nuestra psique necesitan disponer de una mínima autoestima para poder sobrevivir y llegar a ser adultos. La autoestima se podría definir como el conjunto de sentimientos, pensamientos y conductas que hacen que una persona se considere digna de ser valorada y querida por sí misma, sin necesidad de depender del exterior para ello.

Nadie nace con una mayor o menor capacidad de autoestima. Todos nuestros esfuerzos en la infancia están encaminados a desarrollar una autoestima que nos permita protegernos y avanzar en la vida. Pero, por desgracia, con frecuencia esta capacidad innata se ve truncada y maltratada por acción del entorno que rodea al niño. Es entonces cuando aparecen mecanismos como la culpa, la agresividad, la introversión y el ocultismo, las conductas disruptivas... y las dependencias afectivas.

Algunos conceptos unidos al de autoestima pueden ser valía, libertad, paz interior, seguridad, confianza o amor incondicional. Estos son los pilares de la autoestima, los que necesitamos tener para sentirnos a gusto con nosotros mismos, sin distinción de cultura, raza o religión.

Autoestima alta

- Las personas que tienen la autoestima alta piensan (se dicen) frecuentemente convicciones que la mantienen así, por ejemplo, «¡qué bien me ha salido esto!», «esto lo puedo hacer» o «ha salido mal, pero voy a ver cómo lo arreglo».
- Las personas con alta autoestima sienten con mayor frecuencia emociones agradables, como sensación de paz, sentirse queridos, estar contentos...
- Las personas con la autoestima alta se comportan de manera autoafirmativa y segura. Esto se ve, por ejemplo, a la hora de tomar decisiones y de relacionarse. Todo ello no quiere decir que no se sientan también inseguros y disminuidos en un momento dado o que actúen de forma torpe, insegura o agresiva. Simplemente, tendrán esos pensamientos, sentimientos y conductas agradables con más frecuencia que los desagradables, aunque no les costará aceptar lo desagradable como parte de ellos.

Autoestima baja

- Las personas que poseen autoestima baja piensan y se dicen a sí mismas cosas como «soy un desastre», «siempre igual», «si ha salido bien es por casualidad, no por mí».
- Las personas con autoestima baja sienten con mayor frecuencia emociones desagradables, como culpa, inseguridad, vergüenza o tristeza.
- Las personas con autoestima baja se comportan de manera más insegura y dependiente de la valoración de los demás. Esto también se refleja a la hora de tomar decisiones y de relacionarse. Al igual que decíamos antes respecto a la autoestima alta, todo ello no quiere decir que las personas que la tengan baja no se sientan también seguras y hábiles. Simplemente, tendrán esos pensamientos, sentimientos y conductas desagradables con más frecuencia que las agradables, y lo agradable les costará aceptarlo como perteneciente a ellas.

Hay dos elementos relacionados con la autoestima que tienen mucho que ver con las dependencias afectivas. Son la autocrítica/la culpa y las necesidades.

LA AUTOCRÍTICA Y LA CULPA

Cuanto más se autocritique y culpabilice una persona, peor se sentirá consigo misma y más baja tendrá la autoestima; y cuanto más baja sea esta, más tenderá a culpabilizarse y a autocriticarse.

La culpa es un mecanismo que merecería un capítulo para sí sola. De hecho, se dan cursos enteros sobre este importante tema. No se trata solo de un sentimiento, sino de toda una dinámica de funcionamiento que suelen poseer muchas personas que tienen la autoestima baja.

Este libro no es el lugar para desplegar toda la teoría de la culpa —y de su hermana, la autocrítica—, pero vamos a dejar constancia del círculo vicioso en el que se ven metidas muchas personas que poseen este mecanismo. Veamos con algunos ejemplos a qué nos referimos:

- «Soy un desastre, nunca sabré cómo hacer esto».
- «Lo he estropeado todo, no tengo remedio».
- «Debería haber hecho-dicho... Tendría que haber..., pero nunca lo hago bien».
- «¡Idiota! ¡Torpe! ¡La has vuelto a fastidiar!».

Visto desde fuera, parece absurdo, ¿verdad? Podemos pensar que se están haciendo un daño gratuito, hablando así, y que deben dejar de culpabilizarse. El problema es que la persona no conoce otra manera de hacer frente a su malestar, más que criticándose y culpabilizándose por ello, y así espera, para una siguiente vez, haber aprendido la lección y no repetir errores.

El mecanismo natural adaptativo de los seres humanos que nos permite parar cuando algo nos frustra y evaluar la situación para aprender en próximas ocasiones está distorsionado en las personas que tienen autoestima baja. Se ha convertido en una voz interior que, ante cualquier situación no deseada, salta para criticar duramente a la persona y provocarle un gran malestar, de tal manera que la persona siente que, por haberse sentido tan mal consigo misma, la próxima vez lo hará mejor. Por desgracia, nada más lejos de la realidad. La autocrítica y el sentimiento de culpa solo sirven para bloquear a la persona, que se ve sumida en un tremendo malestar sin aparente solución.

La culpa te resta energía, te deja anulado, te sume en un círculo vicioso del que no ves cómo salir. Crees que autocriticándote arreglas algo, pero no haces más que sentirte peor y cortarte las alas para cualquier intento de cambiar.

MUJER, 50 AÑOS

Fíjate si te ves reflejado e identificado en las siguientes frases. Si es así, probablemente estés inmerso en una dinámica de autocrítica y culpa.

- Con frecuencia te criticas como en la forma descrita anteriormente.
- Sueles sentirte culpable ante cualquier situación que no haya salido tal y como esperabas.

LAS NECESIDADES

Todos necesitamos tener algo que nos haga sentirnos bien. Si piensas un poco, darás fácilmente con aquello que a ti particularmente te hace sentir a gusto contigo mismo. Podría ser, por ejemplo:

- Para sentirme bien, necesito ser querida.
- Para sentirme bien, necesito sacar buenas notas.
- Para sentirme bien, necesito ser valorado.
- Para sentirme bien, necesito ser bueno en mi trabajo.
- Para sentirme bien, necesito ser el mejor.

Seguro que te has sentido identificado con alguna frase o quizá se te ocurre otra necesidad que no hayamos puesto. Pero ¿sabes lo que diría una persona que tuviera su autoestima al alta al cien por cien?: «Para sentirme bien conmigo mismo, no necesito NADA».

Obviamente, nadie posee una autoestima tan alta como para poder afirmar esto —y menos mal, porque seríamos unos autosuficientes sin humildad para realizar nuevos aprendizajes—, pero lo cierto es que cuanto más alta se tenga la autoestima, menos refuerzo externo se necesitará para mantenerla.

La persona que «vive» de la aprobación de los demás, de obtener un resultado a su rendimiento y esfuerzo o de ser valorada, la que se hunde cuando no se cubre esa necesidad depende demasiado del exterior y su autoestima no es buena.



Plantéate estas cuestiones y responde a la pregunta después de pensarla detenidamente. Por tu respuesta, sabrás el grado de autoestima que tienes:

- Si esa persona que tanto te quiere dejara de quererte...
- Si ese trabajo en el que tanto se te valora acabara...
- Si ya no pudieras ser o hacer eso por lo que todos te valoran...

¿Te tambalearías sin remisión, te hundirías, confirmando lo que ya piensas de ti, o tras un dolor inicial, remontarías y volverías a quererte y a tener de nuevo un equilibrio?

La autoestima está muy ligada también a la asertividad, por cuanto es imposible ser asertivo si no se tiene una buena autoestima, y es cuando menos difícil tener una buena autoestima si se carece de habilidades asertivas para exteriorizarla.



A estas alturas del libro, se puede sacar ya una conclusión muy importante respecto a los conceptos manejados:

Cuando hay una dependencia afectiva, es altamente probable que haya un déficit de autoestima, y por consiguiente un déficit de asertividad.

4

ORIGEN Y MANTENIMIENTO

En el capítulo 2 propusimos seguir los pasos en un proceso terapéutico para delimitar y analizar una dificultad psicológica, con el fin de encontrar las estrategias adecuadas para afrontarla. En este vamos a ocuparnos del posible origen que puede tener un problema de dependencia afectiva y de los factores —factores de mantenimiento— que pueden contribuir a que no desaparezca.

LOS FUTUROS NIÑOS DEPENDIENTES: HIPÓTESIS DE ORIGEN

Cuando hablamos de «origen» nos estamos refiriendo a las causas, aquello que ha ocurrido en la historia de aprendizaje de la persona. Para describir cuáles son los principales factores que hacen que una persona desarrolle dependencias afectivas, tenemos que partir de una premisa clara y definitiva: todas las personas somos biológicamente iguales y tendemos a seguir el mismo proceso de desarrollo físico y psicológico desde que nacemos hasta la edad adulta.

Esto significa básicamente dos cosas:

1. No hay niño que nazca con una personalidad mejor que la de otro. Definitivamente, la dependencia afectiva, como la autoestima y la asertividad no se heredan, se aprenden, mejor dicho, nos enseñan a ser independientes o dependientes. Todos tenemos las mismas necesidades y estamos programados para que estas sean cubiertas. En esto consiste la vida. Dependiendo de lo que nos enseñen nuestras personas de referencia en la infancia, desarrollaremos unas conductas u otras para cubrir esas necesidades básicas. Por tanto, existen conductas correctas o adecuadas, no seres más correctos o más adecuados.
2. Dado que tenemos el mismo cerebro con idénticas neuronas, el mismo sistema nervioso, cardiovascular, simpático y parasimpático, los seres humanos no solo tenemos las mismas necesidades, sino también idénticos sentimientos, sensaciones y emociones. Todo está dentro de nosotros como capacidad, esperando ser estimulado o dejado en reposo. No existen sentimientos raros o malos, simplemente, son los que tenemos. Por tanto, también la capacidad de ser independientes y seguros están dentro de nosotros. Unas personas lo desarrollan fuertemente y otras no por los estímulos recibidos a lo largo de su crecimiento y desarrollo, por lo que hayan oído y visto, por lo que se les haya transmitido y por la manera de hacerlo.

Veamos cómo se forma el ser humano, cómo cada uno de nosotros hemos llegado a ser como somos, contemplando este desarrollo desde dos puntos de vista: desde el niño y desde los padres. Los ejemplos expuestos pueden sonarte extremos o quizá te recuerden tu propia infancia. Mi sugerencia es que tomes de cada uno de ellos lo que te pueda servir para comprenderte mejor, con independencia de que te sientas identificado con la totalidad del personaje.

LOS NIÑOS Y SUS NECESIDADES

Vamos a imaginarnos a nuestros seis personajes —añadimos a Andrea, que apareció en el capítulo anterior y es independiente afectiva— en el día de su nacimiento. Cada

uno está en un lugar distinto, evidentemente con padres distintos y tal vez en una fecha también distinta.

De momento, ellos acaban de nacer y, por ello, son muy parecidos entre sí, no solo físicamente, sino en algo aún más importante: sus idénticas necesidades.

Cuando nacen, todos los niños son como pequeños saquitos vacíos, esperando ávidamente ser llenados. Dentro de esos saquitos solo hay una serie de necesidades que en su mayor parte compartimos con los animales y que, si no son cubiertas, hacen difícil la supervivencia y la salud. En primer lugar, hay una gran necesidad de SUPERVIVENCIA FÍSICA.

Todas las criaturas, sin excepción, necesitan ser alimentadas, estar a una temperatura idónea, dormir y evacuar lo que no les sirve para poder continuar viviendo. Esta necesidad se encuentra fuertemente arraigada en todo ser vivo, y por ello el mecanismo para conseguir cubrirla también está muy definido en el ser humano. Todos los niños saben muy bien lo que hacer para tenerla satisfecha, aunque nadie se lo haya enseñado: lloran, reclaman y son «pesados» hasta que se les atiende.

Nuestro cuerpo seguirá toda la vida buscando cubrir las necesidades físicas cuando sienta que le faltan. Esto, que parece tan lógico respecto a las necesidades físicas, se olvida en ocasiones cuando se refieren a las emocionales. Es fundamental darnos cuenta de que todas las necesidades son igual de importantes para nuestro desarrollo y que para todas estamos programados de la misma forma.

Solo si hay una gran privación fisiológica, el cuerpo entero del niño se dedicará exclusivamente a cubrir esa necesidad básica y anulará o dejará en segundo plano todo el resto del desarrollo. Pero si las necesidades físicas se ven regularmente cubiertas aparecen —casi a la vez que estas— otras, igualmente básicas, como son la NECESIDAD DE SEGURIDAD y la NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO Y AFECTO —esta división sigue la jerarquía de necesidades que ideó Abraham Maslow (pirámide de Maslow), pero aquí he juntado las necesidades de Aceptación Social y de Estima y Reconocimiento en una sola: Necesidad de Reconocimiento - Afecto—.

Tanto Martín como Julia, Ana o Teresa necesitan, como el aire que respiran, y en la misma medida, sentirse seguros, saber que «pertenecen», primero a una persona y luego, a medida que va ampliándose su campo perceptivo, a una familia, a un grupo de personas afines, a una cultura y una sociedad. Esto es una de las piedras angulares para su desarrollo emocional, por un lado, y para el cognitivo, por otro, porque solo así el niño aprenderá a establecer unos límites entre el yo y el resto del mundo. Para ello, de pequeños, necesitan estar muy seguros de que esas personas están siempre, de que no desaparecen y, además, de que les hacen sentir que forman parte de su vida.

Para cubrir estas necesidades, los niños disponen de una serie de conductas y objetivos que les aseguran la supervivencia. Los niños pequeños se pegan literalmente a sus madres o padres, extrañan si les coge otra persona y lloran o buscan con la mirada a sus personas de referencia cuando se sienten inseguros o no los ven.

Por otro lado, y también igual que el aire, nuestros personajes, como todos los niños, necesitan ser reconocidos y valorados, ser alguien para las personas que les rodean y,

además, ser queridos por ellas.

Para obtener ese reconocimiento y ese amor, los niños despliegan unas habilidades increíbles: su percepción se hace agudísima, de forma que son capaces de adivinar a partir del lenguaje no verbal y verbal que reciben qué es lo que sus padres esperan de ellos; aun antes de ir al colegio, desarrollan una gran capacidad para hacerse rápidamente un cuadro sobre lo que se considera bueno y malo en su familia e intentarán cumplir las expectativas que sientan hay puestas en ellos. Sus dos necesidades básicas —seguridad y reconocimiento-afecto— les guían permanentemente a través de las relaciones que establecen con otros, con el objetivo de ser cubiertas, y no se desvíen nunca de su objetivo.

Como decíamos, nuestras necesidades físicas no desaparecen nunca, sino que el cuerpo, simplemente, se relaja si percibe que hay una regularidad de suministro, pero protesta y busca cubrirlas de nuevo cuando le falta. De la misma forma, nuestras necesidades de seguridad y reconocimiento-afecto nunca desaparecen. Ahora bien, cuando estas no han sido cubiertas adecuadamente —¡y eso nunca es culpa del niño!—, sentirá una angustia permanente y buscará de forma desesperada cubrir, aun de adulto, aquello que no fue resuelto en la niñez.

Evidentemente, el niño —y el adulto también— no es consciente de todo este proceso. Ningún pequeño se plantea lograr unos objetivos, como si de un proyecto de trabajo se tratara; sin embargo, es capaz de saber lo que hay que hacer y el camino que debe elegir para obtener el tan preciado reconocimiento y afecto, utilizando estrategias y herramientas, que, obviamente, proporcionan los padres.

También son los padres y los educadores los que en primer lugar dispensarán al niño la satisfacción de sus necesidades. Conscientes a veces, y otras de manera inconsciente, los padres y educadores dan continuamente instrucciones a los pequeños sobre unos sistemas de valores y lo que es correcto o incorrecto. Y eso lo hacemos a través de instrucciones explícitas: «contesta cuando te hablan», «pide perdón a tu hermano», «no interrumpas cuando hablan los mayores», etc., y también a través de nuestra conducta no verbal, es decir, todo lo que acompaña a las verbalizaciones, como son gestos, expresiones de la cara, tono de voz, volumen...

LOS PADRES Y SUS INSTRUCCIONES

Nuestros seis personajes han nacido, seguramente, en las mismas condiciones: un mismo país, sin grandes deprivaciones físicas, nivel cultural medio, nivel económico también medio, edad más o menos parecida... Sin embargo, sabemos que Andrea es una persona adaptada, independiente y los otros cinco muestran diversos tipos y grados de dependencias afectivas. ¿Qué les hace ser tan diferentes? ¿Por qué Teresa depende tanto de su madre y tiene una conducta sumisa con ella? ¿Por qué Andrea es independiente y su conducta es asertiva? La respuesta es clara: con una misma base de necesidades

físicas y emocionales, de niños han recibido instrucciones diferentes o las que han recibido han sido emitidas de manera distinta.

Gracias, o por culpa de las instrucciones, un niño puede sentir que sus necesidades se van cubriendo regularmente a medida que van surgiendo o que nunca llegan a hacerlo del todo.

Veamos de qué manera ocurre esto.

Instrucciones concretas

En un primer momento, cuando el niño es pequeño, los padres emiten instrucciones y críticas concretas a su conducta, que sirven para situarle en su contexto y saber lo que debe hacer y lo que no. Estas instrucciones son repetidas tantas veces —«recoge tus juguetes»— o expresadas con tanta contundencia —«¡cuidado, no toques eso!»— que, al poco tiempo, el niño saca la relación causa-efecto que las rige y establece reglas: «Los enchufes no se tocan», «A las visitas hay que decirles hola», «Cuando me meten en la cama, quieren que duerma». Todos los niños tienen pronto claro cuáles son estas reglas o la ausencia de estas. Por qué algunos las siguen y otros no mucho es un tema que sería objeto de otro capítulo. Veamos lo que ocurre en casa de Andrea y en la de Martín.

Andrea, como es normal, comienza a oír muy pronto lo que hay que hacer y lo que no. Como es una niña inquieta —como todos los pequeños—, está constantemente escuchando lo de «cuidado, no te caigas» o «no toques eso». Sus padres tienen la sensación de estar todo el día diciendo no, no y no, y por eso y porque la quieren, la abrazan y achuchan con mucha frecuencia. También le dicen muchas veces lo simpática que es, siempre tan sonriente.

Andrea es una niña despierta, todo le interesa y, por tanto, todo lo toca, explora, chupa..., con los consiguientes desperfectos, como que se rompan las cosas o se caigan. Sus padres la corrigen o regañan cada vez, explicándole que no hay que hacer tal cosa o que hay que tener cuidado con tal otra, aunque son conscientes de que no les comprende. Ante sus ganas de explorar, le han comprado muchos juguetes educativos que le permiten palpar, chupar, apretar a sus anchas sin que peligre ella ni su entorno. A veces cuesta que esté quieta u obedezca, pero cuando sus padres hablan de ella, Andrea oye que están encantados y orgullosos de tener una niña tan espabilada.

Seguramente, en esta fase de su vida, Andrea tendrá una sensación de que todo está bien y que todo sigue su rumbo. Por su corta edad, está muy conectada con su cuerpo y las sensaciones que este le emite, y modula casi todas sus acciones respondiendo a ellas.

Hay otro tipo de instrucciones que Andrea oye de sus padres. Estos no son conscientes de que su hija lo está interpretando como instrucciones, porque son comentarios que hacen entre ellos y que Andrea, como cualquier niño, pesca al vuelo: «No me parecía bien lo que hacía y se lo dije», «No estoy de acuerdo con lo que dice la vecina, en la próxima junta tenemos que decirlo» o «Por muy de moda que esté, ese cantante me parece horroroso». Todo es muy normal, ¿verdad? Todos los niños se crían así... o no. Veamos a Martín.

Martín también es un niño muy inquieto —ya hemos dicho que todos los son— y, por tanto, también recibe constantes instrucciones y críticas a su conducta. Pero estas son sustancialmente diferentes: «Eso no se hace, ¡malo!», «Eres un desastre, siempre lo rompes todo», «Yo no puedo contigo, me vas a matar».

También sus padres tienen la sensación de estar todo el día diciéndole no, no y no, pero lo atribuyen a su mala fe: «Parece que lo hace aposta, no podemos con él». Mientras que los padres de Andrea se centran exclusivamente en su conducta para corregir, mostrándole, por lo demás, un amor incondicional, los de Martín le hacen sentir que hay algo erróneo dentro de él y que sale a la luz a través de su conducta.

Ya desde muy pequeño le comparan con su hermano mayor cuando hace algo mal, porque aquel «nunca» rompió un plato. Además, la culpa de que las cosas se rompan o se caigan suele ser de él, porque ellos ya se lo han dicho suficientes veces: si lo hace mal es porque no quiere aprender —«¡Lo haces a propósito!»—. Por lo mismo, a los padres de Martín no se les ocurren otras vías para lograr que cambie su conducta más que los reproches y los castigos.

Muchas veces Martín les oye decir: «Nos está tocando las narices todo el día», «Nos tiene fritos; desde que nació no hay calma en esta casa, con lo tranquilos que estábamos con su hermano», y sobre todo: «Este de mayor va a ser un salvaje, no le van a admitir en ningún sitio».

En esta fase de su vida, a Martín le irá surgiendo la creciente sensación de que algo va mal, junto a un gran anhelo por ver cubiertas sus necesidades afectivas. Por su corta edad, está muy conectado con su cuerpo, que le transmite que no se están cubriendo debidamente sus necesidades de seguridad y afecto: tiene la sensación de que no pertenece del todo a sus padres, ya que no recibe la aceptación incondicional que necesita y no siente que le quieran del todo.

Martín, al igual que Andrea, también «pesca al vuelo» otro tipo de instrucciones que son conductas o comentarios de los padres que en un principio no están destinados a su hijo: «Esto me supera, necesito un cigarro», «¿Has visto el coche que se han comprado los Pérez? Y nosotros con esa antigualla», «Tú no digas nada, que luego van a pensar que somos unos exagerados».

Interiorización

A medida que se desarrolla, el niño va interiorizando las voces que oye de sus mayores y las va haciendo suyas. Los padres no se dan cuenta, pero, poco a poco, el pequeño necesitará menos que le avisen de ciertos peligros, que le recuerden dónde están las cosas o que le digan qué debe hacer, porque el niño ya se lo dice a sí mismo, sin necesidad de confirmación.

Al mismo tiempo, va deduciendo unas reglas generales. Entra en juego el importante proceso de generalización —sí, el mismo que da lugar a la distorsión—, que capacita al niño a desenvolverse, por ejemplo, en casas que no son la suya, con personas que no

conoce, sabiendo qué es lo que tiene que hacer y esperar. Vamos a espiar ahora los hogares de Andrea y de Julia.

Poco a poco, Andrea va comprendiendo qué cosas gustan a sus padres y cuáles son mejor no hacerlas. Ya no necesita que le recuerden que bese a su tía cuando viene a casa o que no toque los enchufes —esto no significa que Andrea se haya convertido en un angelito, ni mucho menos—. A veces, la tentación de transgredir una norma es muy fuerte. Quiere probar lo que le dicen sus padres, y lo que suele recibir a cambio es una regañina o un castigo, pero poco a poco va comprobando que sus padres la quieren, incluso por encima de enfados y llamadas de atención —tras una regañina, todavía la quieren—. Aun así, de vez en cuando, necesita confirmar ese amor, preguntando o reclamando cariño. La interiorización de las instrucciones dadas por sus padres consiste en decirse a sí misma casi exactamente lo mismo que le dicen ellos —«haz... no hagas... si haces... ocurrirá...», «te queremos».

La sensación básica de Andrea en esta fase de su desarrollo seguramente es muy fresca y espontánea: se puede sentir alegre, orgullosa de sí misma, frustrada, enfadada... con la sensación de base de poder permitirse estar así en cada momento. Su sensación será de seguridad —«no hay nada que temer y me puedo permitir ser como soy».

Julia, por su parte, aplica el mismo mecanismo de interiorización que Andrea, pero con una base muy distinta. Rápidamente ha captado que, si quiere obtener el cariño de sus padres, debe «ser» de una manera concreta. No tiene muy claro exactamente cómo quieren sus padres que sea, pero sí sabe cómo quieren que no sea. Eso se traduce en conductas, claro está, pero Julia está empezando a desesperarse consigo misma porque no consigue que sus comportamientos sean tan perfectos como para que sus padres estén satisfechos con ella y la quieran de verdad. Además, como de ellos recibe que es la culpable de ser como es —porque si quisiera, cumpliría sus expectativas—, Julia aprende, también muy rápidamente, a manejar la culpa y la autocrítica como mecanismo de control.

La interiorización de las instrucciones recibidas por sus padres consiste en que Julia se repite a sí misma lo que le han dicho para corregirle: «Así no te va a querer nadie», «Nunca haces nada bien», «Te quedarás sola si sigues siendo así». Es lo que ella conoce y le funciona, porque, por un lado, le sirve para prevenir errores —como a Andrea— y, por el otro, evita regañinas y críticas. Cada vez que le dicen lo de «me vas a matar a disgustos» le martillan con otro clavo en la herida. A edades tempranas, los niños interpretan literalmente lo que se les dice, con lo que Julia entiende que en realidad su madre va a morir si ella sigue siendo como es. Pero, por fin, gracias a ese mecanismo de la interiorización, nuestra Julia es capaz de eludir esas palabras tan dolorosas y de acercarse algo más a lo que quieren sus padres. La próxima vez que se sienta aburrida y no quiera hacer los deberes, se dirá eso de «eres un desastre» y seguro que los hace en un pispás.

Sin embargo, Julia observa con impotencia que, aun así, sus padres siguen sin quererla como le dicta su necesidad, y eso hace crecer en ella la sensación de que, haga lo que haga, siempre habrá algo erróneo en su ser que le impida ser querida incondicionalmente.

Julia sigue dedicando todas sus energías en ver cubierta su necesidad afectiva, dando a sus padres lo que cree que esperan de ella, como quien da un tributo. Se están colocando las primeras semillas de la dependencia afectiva.

La sensación básica de Julia en esta fase de su vida es la de tristeza, unida a las de desvalimiento, miedo y soledad. Julia intenta no ser consciente de ella, procurando reprimirla o anularla. Oye tantas veces de que en ella está el cambio que la haría ser digna del cariño de sus padres, que cree que sus sensaciones no son las correctas, que no son las que «debería» tener y que cada vez que las sufre, salta el mecanismo de la culpa para indicarle que no se puede sentir así, porque si no es mala o tonta.

Veamos, ahora, dos situaciones muy cotidianas que le ocurrieron esta vez a Teresa y a Andrea a los ocho años.

Un buen día, tanto Andrea en su escuela como Teresa en la suya reciben una noticia frustrante: ambas se habían esforzado mucho por estudiar y sacar una buena nota en el examen de matemáticas. Ahora les acaban de dar el resultado: ¡suspense! y, además, por errores de despiste, de esos que, en un segundo repaso, habrían detectado rápidamente.

Andrea se siente profundamente frustrada, y llora por esa primera sensación. Más adelante vendrán otros sentimientos —de rabia, de injusticia, de impotencia...—, pero en un primer momento, Andrea llora desconsoladamente porque se da mucha pena a sí misma.

Teresa siente lo mismo que Andrea, pero durante una milésima de segundo. No se ve con derecho a sentirse así. Por ello, rápidamente se critica —«Deja de hacerte la víctima, no tienes derecho a darte pena, porque en realidad has sido una vaga, deberías haber estudiado más. ¿Y los errores del examen? ¡Tonta, eso es lo que eres!»—. No sabemos si se permitirá llorar o no, lo que es casi seguro es que, si lo hace, será a escondidas, por lo menos de sus padres, sintiéndose a la vez, muy culpable por ello. Porque lo peor, lo que en verdad le duele y de lo que se siente profundamente culpable es del disgusto que le va a dar a su madre. ¡Otra vez su madre se sentirá mal por su culpa! De vez en cuando le vienen destellos de la sensación auténtica y primera, que es idéntica a la de Andrea —frustración, rabia, pena, tristeza...—, pero eso es aun peor, porque no hace más que reforzar a su voz crítica: «Ni siquiera eres capaz de recomponerte, solo sabes dar pena».

El funcionamiento de Teresa a estas alturas es mucho más complejo que el de Andrea. Teresa está desesperada por cubrir esa necesidad que nunca queda cubierta, mientras que Andrea, simplemente, se siente mal.

Pero también ocurren cosas buenas en la vida de Teresa y Andrea. Son estupendas dibujantes y les encanta pintar. Hoy acaban de hacer un dibujo especialmente bonito y la profesora les alaba efusivamente y lo muestra al resto de sus compañeros. Tan bonito es, que lo va a colgar en la pared de la clase.

Andrea tiene la sensación de que va a estallar de gozo. Se siente orgullosa y feliz. Puede que a la vez sienta un poco de vergüenza ante tanta exhibición, pero, en el fondo, está encantada. Tiene una gran sensación de paz, de que todo está bien. Cada vez que

levante la vista y vea su dibujo colgado, le surgirá durante unos segundos esa sensación gozosa.

Teresa también tiene la misma sensación que Andrea, pero le dura una milésima de segundo. Rápidamente, le viene la voz de la crítica: «Sí, pero acuérdate del examen de matemáticas. Eso sí que era importante. Papá y mamá me quieren si soy buena en matemáticas, no en estas tonterías. Como se enteren de que la profesora quiere colgar el dibujo en la clase, se van a desesperar más todavía conmigo. Solo valgo para pintar cuadritos, para nada más. Les voy a defraudar toda la vida». Lo peor de todo es que, efectivamente, a la profesora se le ha ocurrido colgar el cuadro en la pared, de forma que, cada vez que levanta la vista, Teresa se vuelve a acordar de lo patética que es.

Evaluación

Damos un salto grande y nos fijamos en la adolescencia como siguiente etapa del desarrollo: la persona joven comienza a cuestionarse los mandatos y valores de los padres, los revuelve, recicla, digiere, desmenuza, modifica..., siguiendo todavía la luz de las dos necesidades afectivas esenciales —seguridad y reconocimiento-afecto—, e introduciendo una cuarta necesidad, que se va perfilando poco a poco: la de logro o de autorrealización.

La persona joven ya no solo busca el beneplácito de sus padres y amigos, sino que también quiere sentirse realizada, ser feliz. Busca incansablemente con qué instrucciones de las que ha recibido quedarse, cuáles rechaza y cuáles transforma para que encajen mejor con su persona y sus circunstancias, ya guiado por esa nueva necesidad que le hace anhelar, además de cubrir necesidades, ser feliz.

Recordemos que, dentro de las instrucciones, también estarán todas aquellas actitudes, comentarios, conductas que los padres hayan emitido ante situaciones cotidianas y que el niño habrá observado a lo largo de toda su infancia. A esa búsqueda le empuja su estado evolutivo, guiado por el cambio hormonal y el desarrollo del cerebro.

Sin embargo, si las necesidades básicas no han sido cubiertas satisfactoriamente en la infancia, el proceso que seguirá el adolescente será distinto. Sus padres le habrán enseñado por activa y por pasiva que él, por sí mismo, no es válido, que tiene que hacer méritos y mostrar continuamente conductas válidas para lograr el beneplácito de los demás. Y así se irá desarrollando una persona que no se siente segura de sus criterios, que no es capaz de quererse a sí misma de forma incondicional y que tiene una gran dependencia del exterior, buscando en los amigos o en sustancias adictivas sentirse segura y querida sin condiciones, tal y como le dictan sus necesidades no cubiertas.

En esta etapa es donde vamos a encontrar más diferencia entre Andrea y el resto de los personajes, porque van a ir en direcciones opuestas en lo que respecta a su conducta. Es ahora cuando entra en escena la asertividad —o el déficit de ella—, aprendida en la infancia junto a la autoestima. Hay varias situaciones en las que se encuentran los adolescentes que ponen en juego su autoestima y en las que se demuestra si el adolescente depende del exterior o es capaz de tener criterios y decisiones propias. Por

un lado está la gran presión de su grupo de iguales: cuando todos hacen lo mismo, cuando es «guay» pensar, opinar y tener unas actitudes concretas y al que es diferente se le desprecia o rechaza. Es en este momento cuando el adolescente necesita tener una autoestima fuerte y unos criterios firmes que le hagan negarse a lo que realmente no quiera y aceptar lo que desea, demostrando con ello su independencia afectiva del grupo.

Nos podemos imaginar a Ana subyugada a su grupo. «Su grupo» es el mayoritario de la clase: las chicas que siguen todas las modas, leen las mismas revistas, compran en ciertas tiendas... Ana se siente feliz de pertenecer a él. Ella les da lo que quieren —les apoya, les sigue— a cambio de verse aceptada entre ellas. Cuando el propio grupo o una persona importante para ella planteen hacer cosas que no le apetezca o que no pueda, Ana se debatirá entre ceder o evitar la situación, pero su inseguridad y dependencia no le permitirán siquiera plantearse una respuesta asertiva.

Para ella será mucho peor tener la sensación de estar excluida y sola que tener que ceder en cualquier cosa. Y así, Ana estará expuesta a realizar conductas con las que no se sienta a gusto por el mero hecho de que se la acepte y quiera. Y estos comportamientos pueden ir desde fumar, beber, tomar drogas hasta, por ejemplo, tener relaciones sexuales sin desearlo con tal de no quedar como una «estrecha» y ser excluida.

La dependencia afectiva en un adolescente también puede reflejarse de un modo diametralmente opuesto: ser en apariencia un chico agresivo, dominante, chulesco. Durante un tiempo, Jorge asumió ese papel en su búsqueda desesperada por ser valorado y reconocido. Nos lo podemos imaginar intentando ser siempre el que más broncas monta, el que más liga con las chicas y el primero en transgredir las normas. Aparentemente fuerte y con iniciativa, en su interior solo busca cubrir una y otra vez el déficit de seguridad y reconocimiento que arrastra, sustituyendo el fallido amor incondicional de sus padres por el de sus compañeros de grupo.

Posicionamiento

Poco a poco las cosas se asientan. El joven se estabiliza y sigue unas líneas generales de pensamiento y conducta que son las suyas propias, construidas a partir de aquellas primeras instrucciones. De aquí surge la persona adulta. Dependiendo de cómo hayan sido las instrucciones que haya recibido el niño y que haya interiorizado posteriormente el adolescente, el adulto podrá acceder a cubrir su necesidad de autorrealización o continuará buscando cómo atender las necesidades anteriores que, por varias razones, pueden no haber sido cubiertas de forma satisfactoria y en su momento.

El problema es que la persona a la que le han sido cubiertas sus necesidades de forma satisfactoria buscará satisfacerlas como le han enseñado en su infancia: sintiéndose querido, seguro y válido a través del beneplácito de los demás, es decir, dependiendo del exterior para cubrirlas.

Nuestros personajes ya se han convertido en adultos. Podemos imaginarnoslos como personas «normales», con pareja, con hijos, con trabajos estables, etc.

Andrea es como la hemos descrito en párrafos anteriores: tiene una sensación básica de paz y coherencia consigo misma, lo que no quita que, en ocasiones, se pueda sentir triste, rabiosa o confusa. Sin embargo, confía en todo momento en sus sensaciones y criterios, y permite que sus sentimientos fluyan como quieran. Evidentemente, le gusta y busca sentirse querida y aceptada por los demás, pero cuando algo no le gusta, no es coherente con sus criterios o le hace sentir mal, no duda en poner límites, porque por encima de todo está el respeto hacia sí misma.

¡Qué diferente con los otros personajes!, siempre pendientes de las expectativas de los demás, intentando en todo momento darse al cien por cien. Con tal de obtener afecto y aprobación, reconocimiento y valoración, supeditan todas sus sensaciones internas a las demandas y expectativas de los otros. Sus verdaderas sensaciones han sido sustituidas por una fuerte exigencia sobre cómo deben ser para que se les apruebe. Ya están establecidas sus dependencias afectivas.



Este cuestionario puedes rellenarlo ahora, más adelante o nunca, pero puede resultarte útil como ejercicio de autoconocimiento plantearte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de educación recibiste en tu infancia? Piensa por lo menos en tres cosas positivas y tres negativas que te transmitieran tus padres.

2. ¿Qué actitudes, reglas y normas de las que recibiste en tu infancia te agradan y te han ayudado a crecer como persona y cuáles te hicieron daño o no te han beneficiado?

3. ¿Recuerdas episodios de tu infancia en los que tu padre/madre te protegiera y se pusiera de tu parte a la hora de afrontar un tema conflictivo que tuvieras con alguien? Intenta recordar, al menos, dos situaciones de este tipo.

4. ¿Recuerdas episodios de tu infancia en los que te sintieras solo, abandonado a tu suerte, sin nadie que te apoyara, y experiencias de no encontrar amparo, a pesar de buscarlo, viendo incluso que ayudaban a otras personas cercanas a ti? Intenta recordar, al menos, dos situaciones de este tipo.

5. ¿Has sentido que tu necesidad de seguridad era cubierta en tu infancia?

6. ¿Recuerdas episodios de tu infancia en los que sentiste que tus padres confiaban en ti, te creían y te daban responsabilidades? ¿Recuerdas haberte sentido querido, haber recibido frecuentes abrazos y besos, haber sido alabado en público por tus padres, sintiéndose orgullosos de ti? Intenta recordar, al menos, dos situaciones de este tipo.

7. ¿Recuerdas episodios de tu infancia en los que no te creyeron, pareciendo mentiroso, sin derecho a decidir? ¿Recuerdas haber anhelado abrazos, besos y cariño, llegando a la conclusión de que no los merecías? ¿Sentías que tus padres se avergonzaban de ti o que no estaban orgullosos? Intenta recordar, al menos, dos situaciones de este tipo.

8. ¿Has sentido que tu necesidad de afecto-reconocimiento iba siendo cubierta en tu infancia?

9. ¿Consideras que tus padres eran/son personas dependientes o independientes? ¿En qué medida esto ha podido influir en tu dependencia/independencia?

10. ¿Puedes entender tus conductas de dependencia y de independencia desde el punto de vista de cómo los aprendiste? ¿Cuál puede ser su origen?

HIPÓTESIS DE MANTENIMIENTO: ¿POR QUÉ NO LOGRO SER INDEPENDIENTE?

A la hora de ponerse a trabajar en una dificultad psicológica, cualquiera que sea, es crucial saber qué está manteniendo esa dificultad. Evidentemente, a nadie le gusta sentirse mal y todos anhelamos estar en paz y felices con nosotros mismos. Entonces, si hay una dificultad que no desaparece por mucho que la persona lo haya intentado, es que hay algo que está «alimentando» esta dificultad, algo con lo que la persona no cuenta y de lo que no suele ser consciente. Hay cinco factores principales de mantenimiento de una conducta:

1. LA CONDUCTA, POR MUY DAÑINA QUE SEA, ESTÁ SIENDO REFORZADA CADA VEZ QUE SE EMITE

Si cada vez que nuestro hijo llora y patalea le dedicamos toda nuestra atención, dejamos de hacer lo que estábamos haciendo y nos dedicamos a discutir con él, y —esto es importante— a cambio no le dispensamos mucha atención cuando se porta bien, nuestro hijo tenderá a repetir la conducta de llorar y patalear, esperando recibir la atención que siente no recibe en otras ocasiones.

Lo mismo ocurre de adultos: tenderemos a buscar la aprobación, el cariño y la atención de los demás y modularemos nuestra conducta en base a la atención recibida. Si somos personas encantadoras y amables, y sabemos que por ello obtenemos la aprobación y la simpatía de los demás, continuaremos siéndolo. Pero también podemos habernos dado cuenta de que siendo agresivos y dominantes nos respetan y escuchan, por lo que continuaremos con nuestra conducta con tal de seguir alcanzando consideración y atención.

Todas las conductas que emitimos con frecuencia están siendo reforzadas de alguna forma con la reacción —para nosotros positiva— de los demás. En el caso de las dependencias afectivas, esto puede revertir en contra de la persona y bloquearla para cambiar. Veamos el caso de Martín.

Sabemos que Martín es una persona amable, alegre y socialmente hábil —cae bien—. Sin embargo, esta habilidad está reforzando su dependencia porque cada vez que manifiesta su conducta «encantadora» recibe lo que necesita para sentirse digno de ser aceptado. Con lo cual, continuará emitiendo este comportamiento sin plantearse otras formas alternativas de sentirse bien. Martín depende de la aceptación y del cariño de los demás y posee la herramienta para conseguirlo —pero es esa misma herramienta la que mantiene su dependencia.

2. LA PERSONA NO CONOCE OTRA FORMA DE ALCANZAR SUS OBJETIVOS

Junto con el factor anterior, muchas veces se da este segundo: la persona se resiste a buscar otra alternativa de conducta que la que ya tiene, porque no conoce otra forma que le lleve al mismo objetivo y que le sea igual de efectiva, aun sabiendo que su comportamiento habitual no le beneficia —«más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer». Fijémonos en Ana, la persona que describíamos como dependiente de su pareja, y observemos su reacción cuando Juan le dice que quiere separarse. Ana comienza a gritar, a llorar, a tirar las cosas... Evidentemente, a nadie le gusta caer en histerismo ante un disgusto y Ana no es una excepción. Pero siente tanto miedo al abandono que necesita mostrar una reacción fuerte. Tiene la certeza de que si intenta métodos más suaves, como convencer a su pareja, hablarlo o prometer un cambio no le servirá de nada y por ello manifiesta así su conducta, a pesar de que lo único que consigue es seguir anclada a la idea de que la única forma de ser feliz es dependiendo de su pareja.

3. LA PERSONA TEME QUE SI ABANDONA ESA CONDUCTA TODO SERÁ PEOR

Llamado también «refuerzo negativo». Este factor de mantenimiento suele ser el que acompaña a conductas de evitación. La persona siente tanta ansiedad al estar en alguna situación concreta, que prefiere evitarla. Esa evitación produce un pequeño alivio inicial, lo que hará que en otro momento parecido la persona tienda a repetir el comportamiento para así volver a evitar una vez más el malestar.

Lo que ocurre es que cuanto más evitemos este tipo de situaciones, más nos alejaremos de la posibilidad de afrontarla. Por tanto, la evitación contribuye activamente a mantener una dificultad que cada vez nos atreveremos menos a confrontar.

Fijémonos ahora en el caso de Julia. Hemos visto cómo tiende a pensar que sus compañeros de la ONG no quieren saber nada de ella y, antes de permitirse comprobar si esto es cierto o no, por temor a ver confirmados sus temores, se va del lugar. Al irse, y por no haber podido cotejar con la realidad, sus pensamientos respecto a la situación se irán distorsionando, hasta convertirla en una situación inabarcable. Esto provocará que en momentos parecidos vuelva a escapar, manteniéndose en una eterna espera de que sean los demás los que cambien y «la quieran» y reforzando la dependencia que tiene de ellos.

4. LA PERSONA ESTÁ RECIBIENDO PERMANENTEMENTE ESTÍMULOS QUE REFUERZAN SU DIFICULTAD Y NO LE PERMITEN CAMBIAR

Por mucho que queramos cambiar, si estamos expuestos constantemente a la fuente que ha causado nuestras dificultades, será difícil que logremos hacerlo. Esta «fuente» pueden ser nuestros padres o personas de referencia de nuestra infancia o aquellas a las que hayamos transferido el cumplimiento de nuestras necesidades: la pareja, los hijos, las personas de autoridad, los amigos...

El caso de los padres está especialmente claro: ellos tienen unos esquemas de vida y pensamiento que siempre han tenido, que conocemos muy bien desde pequeños y que podemos rechazar o abrazar, pero que resuenan muy dentro de nosotros. Si estos esquemas no han sido los óptimos para favorecer nuestra autoestima e independencia, cuanto más tiempo estemos «expuestos» de nuevo a ellos, más se confirmarán en nuestro interior.

Sabemos, en el caso de Teresa, que es una persona que depende de su madre, y que esta continúa activamente haciéndole chantaje emocional —«Si no me vienes a ver, tendré un disgusto enorme»—, lo cual está reforzando su dependencia de ella, porque Teresa se siente culpable de producirle un malestar. Al haber basado sus esquemas de actuación en esa culpabilidad y esa búsqueda de beneplácito de su madre, Teresa tenderá a hacer lo mismo con todas las personas significativas que tiene a su alrededor. Si alguna vez se plantea cambiar, le resultará muy difícil, ya que está recibiendo frecuentemente el mensaje de su madre, por medio del chantaje emocional, de que hay que congraciarse con los demás, porque si no uno será culpable de sus disgustos.

5. LA PERSONA POSEE UNAS CONVICCIONES QUE REFUERZAN UNA Y OTRA VEZ SU CONDUCTA ERRÓNEA

Todos poseemos desde pequeños una serie de convicciones o esquemas mentales, conformados por nuestros valores, creencias y pautas —«Hay que buscar ser querido y aceptado por el mayor número de personas», «Tenemos que ser competentes en algún área para sentirnos útiles y válidos»—. Estos están tan arraigados en nosotros que no hace falta que nos los planteemos en cada situación para decidir cómo actuar o pensar.

Estas convicciones se van conformando a lo largo de nuestra infancia con las instrucciones que recibimos y lo que vemos y oímos a nuestro alrededor, hasta que, en la edad adulta, las tenemos tan interiorizadas que delimitan, inconscientemente, casi todos nuestros actos y decisiones.

Estos esquemas no tienen signo: pueden ser buenos y constructivos para nosotros o bloqueantes. Todo depende de cómo los hayamos recibido en nuestra infancia. Así, una persona con independencia afectiva puede tener cualquiera de las dos convicciones que hemos dicho más arriba, mientras que una persona dependiente puede tener la convicción de «Es absolutamente necesario ser querido y aceptado por todo el mundo si quiero sentirme válido». Si una persona tiene una convicción formulada de esta forma en su interior, es lógico inferir que, por mucho que quiera cambiar externamente y por mucho que le duelan las consecuencias de su conducta, hasta que no modifique su convicción, esta va a continuar dictándole las pautas de su conducta.

Jorge tiene una convicción fuertemente arraigada, que podríamos formular así: «Las personas válidas son las que demuestran ser inteligentes». Las experiencias que tenga, sobre todo si son frustrantes o poco claras, se verán tamizadas por esta convicción, de tal manera que distorsionará lo que ve y le ocurre de forma que la realidad se adapte a su

convicción, por lo que interpretará expresiones de disgusto como «están pensando que soy tonto» o describirá a las personas fijándose en primer lugar en la inteligencia que les atribuye. Así se mantiene su dependencia del exterior, esperando siempre ser reconocido por su inteligencia, según le dicta su esquema mental.



Recuerda cómo en el capítulo 2 tuviste que elegir una dificultad para observarla y delimitarla. A pesar de que te hace sentir mal, sin embargo, no desaparece. Ten en cuenta los cinco factores anteriores, y elige cuál de ellos puede ser el responsable para que no desaparezca.

1. La conducta, por muy dañina que sea, está siendo reforzada cada vez que se emite.
2. La persona no conoce otra forma de alcanzar sus objetivos.
3. La persona teme que si abandona esa conducta, todo será peor.
4. La persona está recibiendo permanentemente estímulos que refuerzan su dificultad y no le permiten cambiar.
5. La persona posee unas convicciones que refuerzan una y otra vez su conducta errónea.

Como ves, no se admiten como factores de mantenimiento razones tipo «Porque soy más tonto que los demás», «Porque soy un vago» o «Porque estoy mal hecho».

LA INDEPENDENCIA AFECTIVA

5

HERRAMIENTAS DE CAMBIO

Si echo mi misma sombra en mi camino
es que hay una lámpara en mí
que no ha sido encendida.

RABINDRANATH TAGORE

Llegados al ecuador del viaje a través de nosotros mismos, te propongo, que por unos momentos, te pares y mires hacia tu interior. ¿Cómo te sientes tras la lectura de los capítulos anteriores?

Habrán personas que se encontrarán satisfechas: han comprobado que son más o menos independientes, y han identificado las situaciones que les cuestan más afrontar. Algunas de ellas decidirán modificarlas y a otras no les valdrá la pena intentarlo.

Otro grupo de personas puede sentirse algo confusa: nunca se habían planteado sus conductas en estos términos y están viendo que, quizá, son más dependientes de lo que creían. Leer esto les ha alejado de su tranquila vida cotidiana y ahora se plantean si continuar la lectura desde la distancia, sin implicarse o si decidir introducir cambios en su vida y en su conducta. Estos cambios son farragosos, claro, pero el beneficio que se obtiene con una nueva forma de comportamiento es muy atractivo. No saben qué hacer.

Y finalmente están las personas a las que querría dedicar, ahora, la mayor atención; aquellas a las que la lectura de los anteriores capítulos les ha provocado incomodidad, porque se han visto identificadas con los perfiles más dependientes y se sienten profundamente mal con ellas mismas. Es como si les hubieran puesto delante un espejo, mostrándolas todo lo feo que hay en ellas; aquello que sospechaban, pero no querían ver, haciéndoles sentir pequeñas y avergonzadas.

Pido a los lectores que se estén sintiendo así que no abandonen. Sé que ver plasmados los sentimientos, pensamientos y conductas que se tienen, cuando la dependencia está unida a una baja autoestima, es de todo menos tranquilizador: puede conectarse directamente con la sensación de inferioridad y poca valía, y hacer que la persona se sienta avergonzada, vacía y rota; puede que algunos sientan como si, encima, tuvieran que escarbar más en el dolor. Puede que lo único de lo que se tengan ganas sea de salir corriendo, huyendo de sí mismos, sabiendo a la vez que el «yo» siempre les acompaña y es imposible escapar de él, lo cual hace todo mucho más desesperante. Pero la realidad siempre es más sencilla y abordable de lo que nos decimos a nosotros mismos.

Lo que hemos querido plasmar con la descripción tan pormenorizada de las características de la dependencia, la autoestima y la asertividad son principalmente dos mensajes:

1. No existen personas mal hechas y bien hechas: hay un mismo funcionamiento mental y emocional en todas ellas. Según cómo haya sido el aprendizaje recibido en la infancia, surgirán conductas más dependientes e insatisfactorias o más independientes y autorrealizadoras.
2. Los sentimientos de inseguridad y malestar, las conductas dependientes o sobreadaptadas, los pensamientos distorsionados... no son prueba de lo errónea que es la persona que los sienta, sino que son mecanismos de supervivencia, por carecer de otros recursos más beneficiosos. Sin esas herramientas, la persona hubiera sucumbido o sucumbiría en la edad adulta. Todos estos funcionamientos, aparentemente «erróneos», son la tabla de salvación de la persona a la que no han enseñado otros recursos sanos.

La dependencia afectiva es, pues, eso: un mecanismo de supervivencia a falta de otros recursos que la persona no ha conocido. Pero si no los aprendió de niño, SIEMPRE PUEDE HACERLO EN LA EDAD ADULTA. Es importante recordar que todo se puede aprender y que aunque se haya llegado a los cuarenta y cinco años sin saber aplicar recursos satisfactorios, no harán falta otros tantos años para emplear nuevas formas de sentirnos bien.

Ahora tenemos la ventaja de ser conscientes de lo que nos ocurre y de poder decidir libremente si queremos cambiar o no, y eso acorta significativamente el tiempo necesario para aprender los recursos que no se nos transmitieron en nuestra infancia.

A continuación vamos a presentar cuáles son estos recursos de los que tanto hablamos. Se trata básicamente de formas alternativas de pensar y conducirnos, que nos lleven a sentirnos independientes de los demás y de su beneplácito. Frente a *Sin ti no soy nada*, podemos aprender:

- A cuidar de nosotros mismos.
- A afirmar nuestros derechos de forma asertiva.
- A hablarnos de forma respetuosa y confiada.
- A creernos únicos.
- A poseer unos valores propios.
- A elegir qué camino tomar en vez de dejarnos llevar por los demás.
- A lograr aprendizajes de nuestros errores y todo ello dependiendo solamente de nosotros mismos, de nuestros criterios y de nuestros sentimientos.

6

ME CUIDO

Una de las necesidades más genuinas del ser humano, la que nos asegura la supervivencia, es el cuidado de uno mismo. Cuidarse significa protegerse, velar por uno, buscar aquellas cosas que nos hagan sentir bien. Si no tuviéramos esta capacidad, no lograríamos sobrevivir.

El mecanismo de suministrar cuidados es innato en el ser humano. Venimos ya «programados» para depender en nuestra infancia del amparo que nos dispensen nuestros mayores, para, poco a poco, aprender a velar por nosotros mismos. Aunque no seamos conscientes de ello, todas las personas adultas poseemos una especie de «guía interior» que está atenta a las situaciones que nos pueden dañar o a las que nos traen satisfacción, para evitar las unas y acercarnos a las otras. Esta guía o cuidador interno nos ayuda a decidir qué caminos tomar, qué personas elegir, de qué huir o a qué enfrentarnos, siempre con el objetivo de protegernos y de cuidar nuestra integridad.

Sin embargo, cuando al adulto no se le ha enseñado a ser independiente y cuidar de sí mismo, queda atado y necesita de los otros para sentirse bien y, por ello, continúa delegando el cuidado de sí mismo en los demás. —«Si tú me quieres, me cuidarás. Si dejas de quererme, nadie me va a cuidar»—. La persona dependiente no llega a desarrollar ese cuidador interno y autónomo que vela por ella y tiene que utilizar «algo» en su interior que haga las veces de «guía» y que le asegure, si no ya el cuidado de sí misma, por lo menos la atención de los demás.

Por desgracia, ese «algo» no es una voz amable que vela y protege a la persona, sino que suele ser una voz dura y crítica, centrada en lo que la persona hace mal para lograr una y otra vez que esta no se aparte de su camino de búsqueda de cariño y protección. Este sustituto del cuidador interno es lo que llamamos el «crítico interno».

Bien mirado, todos, mujeres y hombres sin distinción de edad, raza o cultura, tenemos un crítico interno dentro de nosotros. Todos desarrollamos un mecanismo de autocritica que nos señala cuándo nos hemos equivocado, las repercusiones de nuestros errores y qué podemos hacer después de haberlos cometido. Se trata de una función del guía o cuidador interno. Seguramente, y como ya hemos dicho, si no dispusiésemos de este mecanismo innato de control no llegaríamos a adultos, sucumbiríamos ante nuestros errores, que se repetirían una y otra vez hasta que fueran fatales para nuestro desarrollo.

No obstante, hay personas que parecen sufrir más que otras con este proceso; personas que sienten en todo momento una voz crítica que les corrige, regaña, castiga y les maltrata, sin que puedan hacer nada más que continuar intentando hacerlo bien y, a pesar de ello, no conseguir jamás una sensación plena de bienestar.

Las personas que poseen dependencias afectivas suelen estar en este caso. Para ellas, el mecanismo natural de autocritica se convierte en un cruel crítico interno. Esto ocurre por dos razones ya explicadas con anterioridad, pero que volvemos a reiterar:

1. Las personas dependientes no saben cuidarse a sí mismas y han delegado su cuidado en los demás. Para ello, tienen que hacerse «merecedoras» de esa atención. El mecanismo que les empuja a estar constantemente pendientes de cómo obtener esos cuidados es la autocritica. Es como si tuvieran un vigilante que obsesivamente les marcara el camino que tienen que seguir para obtener de los otros los tan preciados cuidados.
2. También hemos dicho que todos desarrollamos un guía interno que nos orienta y nos dice por dónde seguir. Como la persona dependiente no confía en sí misma, este guía es sustituido por la «crítica» que le recuerda constantemente que tiene que conducirse por los demás y que no debe creer en sus propios sentimientos — que son nuestra verdadera guía.

Si tú me dejas, yo me odio.

MUJER, 64 AÑOS

Cuando toma forma de crítico interno, la autocritica destruye, bloquea y hace que uno se sienta sumamente mal consigo mismo. ¿Por qué, entonces, hay tanta «afición» en las personas dependientes por criticarse y culpabilizarse? La respuesta es bien sencilla: porque el crítico interno es un enorme autoengaño. Estas personas creen que, al criticarse, solucionan el problema o, por lo menos, que están trabajando en él y piensan que si dejan de flagelarse internamente se sentirán mucho peor. Imaginan que, gracias a la crítica, esta vez sí aprenderán y no volverán a cometer ese error nunca más. Entonces suponen que les querrán, les valorarán y les harán sentir dignas de ser como el resto, y se resisten a eliminar la crítica —«Si no me critico, me falta algo», «Si no me criticara, entonces sí que sería un miserable», dicen las personas que se critican con frecuencia.

Razón tienen en un sentido: la crítica sirve para algo. Lo que ocurre es que no es para lo que ellos creen. Cuando alguien dice: «Si no me critico, siento que me relajo y que no estoy trabajando en el problema», «Criticándome, me azuzo, para ver si reacciono» o «La autocritica me evita enfrentarme a situaciones en las que puedo meter la pata», lo que nos está diciendo es que no conoce otra forma de trabajar un problema, reaccionar o enfrentarse a una situación temida. La crítica le ayuda a sobrevivir, a mantenerse y a salvar «más o menos» las situaciones, ante la desolación de no saber cómo afrontarlas.

Sin embargo, a la larga, este mecanismo de supervivencia conlleva una serie de «efectos secundarios» que salen a la luz al cabo de los años y que resultan demoleedores para la persona.



¿Veis esta balanza? Está desequilibrada, ¿verdad? En el lado izquierdo están los beneficios que nos aporta la crítica dura y constante:

- trabajar un problema,
- azuzarse para no ser vago,
- enfrentarse a situaciones amenazantes,

pero en el derecho están los costes, aquello que nos llevamos por delante cuando estamos mucho tiempo en esa dinámica crítica:

- anulación de la persona,
- destrucción de la autoestima,
- pérdida de libertad e independencia.

Es decir, la crítica nos incita para que continuemos siendo dependientes de los demás y, a la vez, ella misma nos hace dependientes. La autocrítica no ayuda a solucionar un problema, más bien evita que se encuentre la verdadera solución.

SUSTITUIR EL CRÍTICO INTERNO POR UN CUIDADOR

El crítico interno está muy enraizado en la persona, y a esta le parece imposible vivir sin él. Sin embargo, no estamos tan lejos los unos de los otros: lo que para algunos es un crítico autoritario e intransigente, para otros es el «cuidador», que básicamente pretende lo mismo que el primero, protegernos y evitar que caigamos en errores peligrosos, pero que lo hace de una forma amable y respetuosa con nuestros sentimientos y sensaciones.

Dado que tanto el crítico como el cuidador son las dos caras de una misma moneda, es decir, son exponentes del mecanismo innato que tenemos los seres humanos para velar por nuestra integridad, la meta para con el crítico interno no es eliminarlo, sino convertirlo en cuidador. Dicho de otra forma, es como si enseñáramos a Jorge, a Julia y a todos los demás personajes a tratarse como lo hicieron con Andrea, con respeto y amabilidad hacia sus sentimientos y sensaciones. Solo si aprendemos a cuidarnos por nosotros mismos conseguiremos ser libres e independientes.

Los pasos que hay seguir para cambiar el crítico por un cuidador son básicamente cinco:

1. Separarse y distanciarse de la voz crítica.
2. Contestar al crítico interno y proteger la sensación genuina.
3. Permitirse expresar el posible enfado o desesperación que se siente en el proceso.
4. Comprender lo que quiere el crítico.
5. Sustituir al crítico interno por un cuidador incondicional.

Por supuesto, de nada vale leer mucho sobre el tema si no se ejercita, con calma y confianza en el proceso, cada uno de estos pasos. De los muchos enfoques que se les puede dar, sugerimos para cada una de las fases los siguientes ejercicios y veremos cómo lo resuelve Ana, la persona que depende afectivamente de su pareja.

EJERCICIO 1

SEPARARSE Y DISTANCIARSE DE LA VOZ CRÍTICA

No todo tú eres una autocrítica; aunque te parezca mentira, la crítica es solo una «voz» que tienes dentro de ti, algo que has interiorizado y que está aplastando a esa otra parte tuya, vulnerable y asustada, que se achanta y se siente mal. En ocasiones, la autocrítica se parece sospechosamente a ciertas voces que oías en tu infancia... o a palabras como, por ejemplo, la de «inútil».

Independientemente de su origen, intenta sacar la crítica fuera de ti y verla como un inquilino que tienes en tu mente y que, de momento, te aplasta —aunque ya no por mucho tiempo.

En el interior de la persona dependiente se puede distinguir dos partes: al crítico interno —un «niño», vulnerable y asustado, a la que el crítico intenta azuzar— y a una

parte sana, adulta, que todos tenemos y que es nuestro verdadero «guía» o cuidador.

A las personas que tienen una dependencia afectiva les parece que la parte sana no existe, pero no es así. Lo que ocurre es que muchas veces está tan invadida por el crítico interno que es apenas una voz imperceptible en medio del mar de críticas que se lanza la persona. Por ello, necesitamos alejarnos, separarnos de nuestra parte crítica, y ver desde fuera que no es más que un mecanismo desesperado ante la falta de confianza en nosotros mismos y en nuestra capacidad de protección y cuidado.

Como ejercicio constante, tendrías que acostumbrarte a utilizar «parte de mí» cuando hables de tu crítico. Ana, por ejemplo, se repetía una y otra vez: «Soy un desastre, así Juan nunca me va a querer». Con esto, lo único que conseguía era seguir dependiendo del cariño de su pareja. Ana podría probar a decir: «Hay una “parte de mí” que se siente desastre, que siente que todo lo hace mal». Eso invita a buscar inmediatamente qué hay, además, de esa parte.

Por otro lado, y al mismo tiempo que incorporas las palabras «parte de mí» en tu lenguaje cotidiano, también puedes aplicar un ejercicio específico para aprender a distinguir la voz crítica de la de la sensación genuina para captar las sensaciones.

Las emociones, los sentimientos, las sensaciones corporales... son el verdadero sustento del guía interno. Cuando algo nos ha afectado negativamente, el cuerpo manda una señal en forma de malestar para que paremos y analicemos qué ha ocurrido y pongamos en marcha mecanismos que restauren de nuevo nuestro bienestar. Si en vez de un guía cuidador hay un crítico interno, este intenta reprimir o no escuchar las señales de alarma. Todo lo que sea «depender» de nosotros es rápidamente eliminado. Por eso es tan importante volver a buscar las verdaderas sensaciones, las emociones o los sentimientos que el cuerpo nos envía ante cualquier evento.

Normalmente, la sensación que proviene del crítico será opresora, atemorizante, de vértigo y de miedo. La sensación genuina que el cuerpo siente puede ser desagradable, según la situación, pero a la vez liberadora y segura, e invita a continuar explorando. Claro que si nunca lo has probado y tienes un crítico fuertemente arraigado, no llegarás siquiera a sentir esto último, porque él no te dejará. No te preocupes. Confía en tu cuerpo. Cuando se sienta con seguridad para abrir un poco esas sensaciones genuinas, ya lo hará.

Ahora, simplemente, dedica unos minutos a cerrar los ojos, mirar dentro de ti y ver qué sensaciones y emociones te surgen. Si son desagradables, como si te acabaran de pillar haciendo algo malo, intenta decirte internamente: «Hay una “parte de mí” que se siente mal», y esperar a ver qué pasa.

Quizá sientas esa parte en algún lugar dentro de ti o incluso te la imagines con alguna forma. Si es así, si te sientes con ganas, intenta moverla o si puedes sácala fuera de ti. Según mi experiencia, he visto en este paso la mejor forma de distinguir poco a poco entre el crítico y la parte genuina —dolida, pequeña— de nuestro cuerpo.

El ejercicio suele terminar cuando a la persona le entra el vértigo, es decir, cuando tiene una sensación de miedo a ahondar demasiado. Este es el punto en el que se debe parar, porque ese respeto, ese permitir que el cuerpo se proteja ante sensaciones hasta

ahora desconocidas, también es una pieza importante del ejercicio. Sobre todo, no hay que forzar. Con asomarse un poco cada vez al mundo interior verdadero ya es suficiente.

Ana se fue acostumbrando a decirse siempre: «Hay una parte de mí que se está sintiendo...», cada vez que la crítica la acechaba. También le sirvió recordarse: «No toda yo soy un desastre. Soy más que “un desastre”». Después, intentó identificar esa parte crítica dentro de sí. Cada vez que la voz le decía que era un desastre, Ana hacía el esfuerzo de centrar la atención en su cuerpo y así se dio cuenta de que sentía la crítica como una barrera entre el tórax y el estómago. Pero también constató que había otras cosas en su interior, por debajo y por encima de esa barrera, emociones y sensaciones que, de momento, no se atrevía a mover pero que le indicaban que no toda ella era «un desastre».

EJERCICIO 2

CONTESTAR AL CRÍTICO INTERNO Y PROTEGER LA SENSACIÓN GENUINA

Para lograr el cambio deseado, hay que aprender a contestar a la crítica que nos empuja una y otra vez a tener la vista centrada en los demás. Si logramos apartar de nosotros esa voz, estaremos desarrollando la parte sana que se va a convertir en nuestro verdadero cuidador interno.

Aunque te dé miedo no hacerle caso o te parezca que todo tú, conscientemente, te resistes a eliminar a la crítica, por lo menos hazle frente. Si te sirve, háblale. Cada vez que te persiga, dile algo parecido a: «Ya conozco tu juego. Me has servido durante un tiempo, pero ahora me estás haciendo daño. Así no te voy a escuchar».

Si te sientes ridículo hablándole a una entelevia, por lo menos dile un rotundo ¡NO!, cada vez que tu crítica amenace con hacerte daño. Es verdad que solo con eso no vas a dejar de sentirte culpable. La meta, ahora mismo, es que seas capaz de contestar a tu voz crítica en vez de acobardarte ante ella. Para facilitar el paso, presentamos un ejercicio que te puede ayudar.

Elige un momento en el que te sientas mal por haber cometido un error. Seguramente, te dices algo parecido a: «Eres un desastre, siempre igual, no tienes remedio». DETENTE. No entres a discutir si eso que te dices es verdad o no. Para. Respira. Relájate e intenta ver cómo te hace sentir el decirte esas cosas. Seguramente, mal, con sensación de irremediabilidad o con rabia contra ti mismo.

Ahora imagínate a un niño que acude a ti —ponle cara si quieres con tu hijo o con algún niño cercano—. Está muy mal porque ha cometido un error, para él terrible —por ejemplo, un examen mal hecho—. No quería hacerlo, pero ha salido así. Empatiza con él, ponte en su lugar, ¡está llorando!

Tómate unos segundos para pensar y sentir qué es lo que el chico necesita en ese momento. ¿Crees que hay muchas probabilidades de que le digas que es un desastre y que no tiene remedio? ¡Pobre niño! Qué injusticia, ¿verdad? Pues eso es lo que hace tu parte crítica con tu sensación genuina.

Volvamos al niño. Tómate unos minutos para ver qué te surge hacer con él. Si el pequeño pudiera hablarte, ¿qué crees que te pediría o qué piensas que te diría? Permite que salga de ti cualquier sensación en ese momento. Quizá tengas ganas de abrazarlo, de atraerlo hacia ti, de decirle que le quieres pese a todo —quédate todo el tiempo que desees con esas sensaciones, ya que este es el fin del ejercicio.

Normalmente, este ejercicio viene muy bien para darse cuenta de las diversas partes que hay dentro de nosotros y, sobre todo, para alejarnos del crítico y captar la sensación que hay tras él. Allí, en ese lugar de nuestro interior que normalmente tapa el crítico, está nuestro niño, atemorizado y pequeño, enterrado desde nuestra infancia.

EJERCICIO 3

PERMITIRSE EXPRESAR EL POSIBLE ENFADO O DESESPERACIÓN QUE SE SIENTE EN EL PROCESO

Este paso no conlleva un ejercicio en sí, ya que el enfado o la desesperación surgirán espontáneamente a lo largo del proceso de desentrañar al crítico. A veces, estas alteraciones salen en el transcurso del ejercicio descrito en el paso anterior. Uno siente de repente una gran ira, ganas de dar patadas, empujar o gritar. Lo importante es permitirlo y protegerse. Todo el proceso de arrancar la rabia o el dolor para corregir al crítico es correcto si sale de dentro.

Si tienes miedo a ese momento, estaría bien que hicieras los ejercicios con alguien que te acompañe y te «sostenga»: necesitas un espacio seguro, que te invite a expresarte. Lo siguiente es que te protejas de las voces críticas: es muy probable que, después de un episodio de rabia, el crítico ataque con mayor virulencia, porque estás intentando desterrarle y se revuelve y resiste como un animal herido, atacando por donde más te duele. Lo único que debes hacer en esos momentos es defender tu sensación: imagínate que la proteges físicamente con tus brazos, o deja que el crítico opine, pero sin entrar en discusiones. Incluso puedes darle la bienvenida —«Ya sabía que atacarías. A ver si se te pasa pronto»—. Por otro lado, atravesar ese momento de rabia no es necesario: algunos lo pasan y otros no.

EJERCICIO 4

COMPRENDER LO QUE QUIERE EL CRÍTICO

Este ejercicio consta de dos partes. En primer lugar, piensa en un error que te hayas reprochado hace poco. Recuerda todo lo que te dijiste —de nuevo sin entrar en discusiones sobre si la crítica tiene razón o no—. Aquí es importante que tengas muy claras las frases concretas —incluso puedes apuntarlas en un papel—. Contempla ahora lo que has escrito, cierra los ojos y pregunta a tu voz crítica: «¿Por qué me dices todo esto?», «¿De qué me quieres preservar?», «¿Qué dolor quieres evitarme?». Dedicar unos minutos a cada pregunta, buscando la sensación sentida que surja. Te puede ayudar

ponerte en el lugar del niño. Ahora eres el pequeño desvalido que pregunta. Luego, ponte en el lugar del crítico, o, si te resulta más fácil, en el de un padre severo que, en el fondo, quiere lo mejor para su hijo: ¿por qué le trata tan mal?, ¿qué quiere evitarle?, ¿de qué le quiere proteger?

En este ejercicio es muy importante que no te dejes apabullar por el crítico. No te quedes con respuestas del tipo: «Te protejo de ser más tonto de lo que pareces», porque eso tampoco resuelve tus preguntas. Busca y rebusca las respuestas en tu interior — quizá te ayude imaginarte que el crítico te responde diciendo: «Pero si yo solo pretendo protegerte de...».

La segunda parte del ejercicio es tu contestación al crítico. Seguramente, habrás visto que este solo quiere protegerte de que te sientas mal o en soledad, o de equivocarte y vivir la frustración consiguiente. Eso está bien, pero te lo dice de tal manera que anula toda la intención protectora, consiguiendo bloquearte y haciendo que permanezcas en el mismo lugar en el que estabas. Por tanto, dile: «De acuerdo, pero así no», «Tienes razón, pero no me lo digas de esa forma». Esto lo debes expresar con contundencia cada vez que aparezca la voz crítica. Estaría bien que lo consiguieras decir antes de que esta haya tomado posesión de tu interior, a la mínima crítica expresada de manera opresora: «¡Basta, así no me lo digas!».

Cortar de esa manera al crítico es relativamente fácil si se hace como parte de un ejercicio. Respecto a las voces críticas que aparecen cotidianamente, verás con sorpresa que, un buen día, surgirá de ti la voz que inste a probar otra forma de orientar la situación. Hasta que surja, espera y confía.

Ana identificó al crítico al sentir un gran malestar después de una discusión con Juan. Al concentrarse en sus pensamientos captó claramente la voz: «No mereces que Juan te quiera. Tú sigue así y ya verás cómo al final te deja». Ana apuntó estas frases y seguidamente se preguntó: «¿Me quiere proteger de algo?», «¿quiere evitarme algo?».

De pronto, se dio cuenta: su crítico estaba procurando que reaccionara, que ante la perspectiva del abandono de Juan, Ana se esforzara para que esto no ocurriera. El advertir esto ya le supuso una pequeña liberación, pero prefirió reforzar esta sensación diciéndose: «Me quieres proteger, pero así no lo consigues. Solo logras bloquearme». Como sospechaba que el crítico iba a seguir atacándola de esta forma, Ana se apuntó las frases en un cuaderno para recurrir a ellas siempre que volviera a suceder.

EJERCICIO 5

SUSTITUIR AL CRÍTICO INTERNO POR UN CUIDADOR INCONDICIONAL

La última parte de este proceso, y la más importante, es sustituir la voz crítica y bloqueante por otra que sea amable y comprensiva hacia nosotros mismos. Teóricamente, se sabe que las personas cambiamos más «por las buenas» que «por las malas», lo que significa que un trato amable, comprensivo y confiado hacia nosotros va a lograr mucho más en menos tiempo que años y años de fustigación interna.

Puede que tengamos al crítico interno muy arraigado en nosotros y este pugne por salir una y otra vez. Al fin y al cabo, es nuestro mecanismo de supervivencia, a falta de haber aprendido otro más operativo y satisfactorio.

Las personas que no dependen del beneplácito de los demás para sentirse válidas poseen, por defecto, un sistema semiinconsciente —el guía o cuidador interno— que les hace valorar en todo momento cómo se encuentran y elaborar mecanismos de protección. Eso les permite evaluar rápidamente si una situación puede hacerles daño o si una persona les está faltando al respeto. Pero cuando las personas tienen dependencias afectivas y un crítico interno fuerte, ya no poseen este mecanismo y deben reaprender conscientemente a utilizarlo.

Para que te resulte más fácil sustituir al crítico por un cuidador, sigue los siguientes pasos:

- Interrumpe tu rutina diaria para aprender a respetar y aceptar todos los sentimientos que surjan. Es mejor que el parón se produzca a mitad de la jornada, cuando todavía te queda por delante la otra mitad, pero si deseas puedes hacerlo en cualquier otro momento. También en eso tienes que respetar a tu cuerpo.
- Pregúntate entonces a ti mismo cómo te encuentras. Intenta captar la sensación que tengas y, después, trata de expresarla: «Estoy triste... bloqueado... con algo de luz...». Una vez localizada tu primera sensación, averigua si queda alguna más. A veces surgen otras complementarias o incluso contrarias a la primera. Acoge a todas en tu interior, cada una tiene su espacio y su razón de ser. Si, aun intentándolo, no aparece nada más, no te preocupes: recuerda que tú eres quien manda.
- Si la sensación es negativa, debes hacer dos cosas; primero, desechar las críticas y las exigencias: intenta mantener a raya al crítico interno, pero ten cuidado, porque se cuela por donde menos lo esperas. Procura reconocer la voz crítica que no te permite dar validez a tus sentimientos, y apártala o al menos, apácala por un rato. Luego, ya volverá, pero por un momento, deja que se quede fuera. Lo segundo que debes hacer es no permitir que el malestar se introduzca en ti. Dejarlo pasar es deslegitimarle, no darle voz. Para ello, haz otras dos cosas, que también se pueden complementar:
 - Aplícate conscientemente autocuidados. Recuerda, te estás sintiendo mal y lo que en el fondo necesitas para recuperarte son mimos. Dispénsatelos. Llama a alguien que te haga sentir bien, haz una pausa en tu actividad y realiza algo que te resulte placentero (da un paseo, leer, distráete un rato...), cómprate algún capricho... Lo que más te apetezca. Lo importante es que seas consciente de que, en ese momento, te estás cuidando sin necesidad de que otra persona lo haga por ti.
 - Conecta con tu malestar desde la parte sana. Puedes «acompañar» al dolor o «sentarte con él» o, simplemente, escucharlo. Puedes abrazarte, acariciarte o

protegerte como quieras. Puedes imaginarte que lo rodeas con un halo de respiración protectora o estar a su lado, enfocando y desenfocando a la voz crítica o a la exigencia.

La psicóloga Ann Weiser Cornell expresa esto de una manera muy clara: «Puedo decirles amablemente ¡hola! a mis sentimientos negativos. Puedo colocar una mano solícita sobre la parte de mi cuerpo en la que estoy sintiendo algo. Puedo recordar que todo es temporal y todo lo que estoy sintiendo tiene una buena razón para sentirse así..., aunque no tenga ni idea de cuál es la razón».

Estos ejercicios no deberían ocuparte más de diez minutos, pero si los ejecutas diariamente, verás con qué rapidez crece en ti una sensación tímida de que te estás cuidando. Aunque la voz crítica te incite una y otra vez, recuérdate con la misma insistencia y con mucha paciencia que tienes dentro de ti la capacidad de cuidarte, sin necesitar por ello recurrir a nadie para sentirte bien.

7

MEREZCO SER RESPETADO

Si repasáramos todo lo visto hasta ahora, nos daríamos cuenta de que la forma de comunicarse de una persona no dependiente para sentirse válida es bien diferente de otra dependiente. Muy a su pesar, y sin desear realmente relacionarse de esta forma, la persona dependiente verá en la comunicación confirmadas sus necesidades de reconocimiento, de afecto y de valoración. Según cómo le hayan enseñado que se puede conseguir, buscará cubrir estas necesidades desde la conducta sumisa o desde la agresiva. No olvidemos que si una persona se comporta de tal o cual manera es porque intenta satisfacer una necesidad no cubierta a través de la reacción de los demás.

Fijémonos, si no, en Jorge. Este personaje es más bien huraño, rozando a veces, incluso, la agresividad al defender sus opiniones. Con esta conducta busca el reconocimiento y la valoración de los demás, intentando obsesivamente que le hagan sentirse digno de ser respetado como persona inteligente y valorable, y si no lo consigue, se sentirá inseguro, poco válido e incapaz.

Julia, sin embargo, es tan amable y complaciente que en más de una ocasión cede demasiado o se calla cosas importantes con tal de que nadie se moleste. Está obsesionada con sus amigas y su comportamiento es claramente sumiso hacia ellas. A través de su conducta busca el beneplácito de los otros —«caer bien»—, y así ser querida y aceptada. Solo entonces se siente bien.

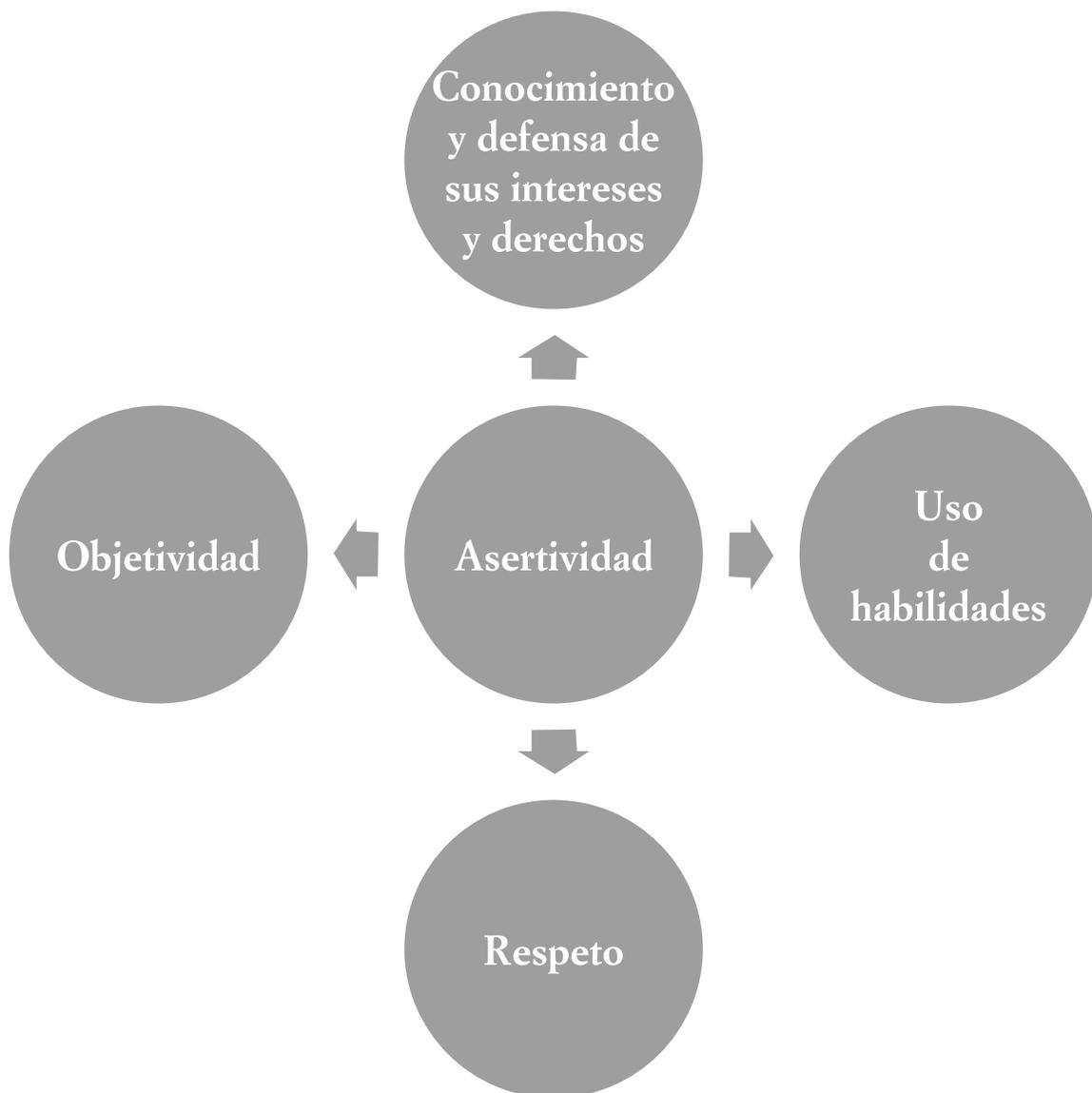
Si queremos ser independientes de los demás y confiar y actuar según nuestros propios criterios, debemos dejar de sentirnos válidos a través de nuestras conductas sumisa o agresiva, y sustituirlas por una asertiva, que nos remita en todo momento hacia nuestra dignidad y respetabilidad.

Si repasamos los dibujos del capítulo 1, veremos que la persona independiente —y asertiva— se comunica con los demás de tú a tú, sin sentirse inferior ni superior a ellos y mirándoles en todo momento, sin olvidarse de ella misma. Si algo de lo que han dicho o hecho los otros le molesta, le duele o le causa incertidumbre, lo comunicará sin temer perder nada de sí misma por el camino. Esto es así porque ve sus emociones, opiniones, gustos, valores... absolutamente respetables y válidos en su idiosincrasia. En principio no tiene nada que demostrar ni nada que ocultar, y si las otras personas no la entienden, se enfadan o incluso la rechazan, decidirá si es mejor defenderse, aclarar la situación o dejarla correr, pero siempre desde el respeto hacia sí misma y hacia los demás.

Recordemos que todas estas conductas son adquiridas, aprendidas por las «instrucciones» que nos dieron cuando dependíamos realmente de nuestros padres o de las personas de referencia. Ahora que somos adultos, si consideramos que estas instrucciones nos empujan a conductas dependientes de los demás podemos decidir —y este será un paso decisivo hacia nuestra independencia— re-aprender conductas nuevas,

asertivas, que nos conduzcan al respeto hacia nosotros mismos sin faltar por ello a la deferencia a los demás.

Para aprender a comunicarnos de forma asertiva, debemos, en primer lugar, recordar los objetivos de toda comunicación sana. Estos son la empatía, la sinceridad, la igualdad entre los interlocutores y la defensa de los propios derechos con respeto a los del otro. Para alcanzar dichos objetivos, necesitamos conocer una serie de habilidades. En el siguiente dibujo vemos las que se necesitan para tener una comunicación asertiva:



ASERTIVIDAD Y AUTOAFIRMACIÓN

Necesitamos tan solo cinco fáciles pasos para llegar a ser personas asertivas:

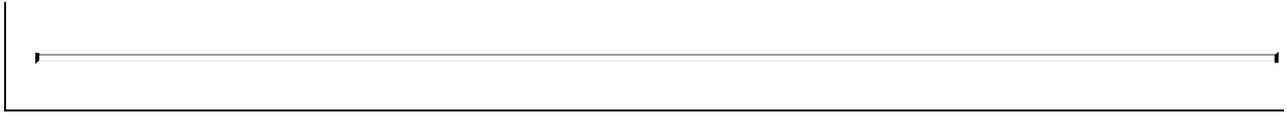
1. conocer los propios derechos e intereses;
2. sentirse digno de defenderlos;
3. utilizar habilidades asertivas;
4. ser objetivo consigo mismo y con los demás; y
5. ser respetuoso consigo mismo y con los demás.

1. CONOCER LOS PROPIOS DERECHOS E INTERESES

Todos, independientemente de la raza, cultura, religión o estatus, tenemos unos mismos derechos por el mero hecho de ser personas. Existen otros derechos —como el de equivocarnos o el decidir lo que nos convenga— que no están escritos en ningún documento oficial, pero que existen y que hay que respetarlos, en nosotros, velando por que se cumplan y, en los demás, procurando nosotros no incumplirlos.

Hay numerosas listas que recopilan los principales derechos de los seres humanos. Esta que mostramos a continuación contiene los derechos que deberíamos tener presentes todas las personas. Un primer paso para ser asertivos es saber que existen y que no es bueno que no se respeten. Si permitimos que se transgredan una y otra vez, no alcanzaremos nunca la verdadera independencia afectiva.

- Derecho a actuar de modo diferente a como los demás desearían que actuase.
- Derecho a hacer las cosas de manera imperfecta.
- Derecho a cometer errores.
- Derecho a pensar de manera propia y distinta.
- Derecho a cambiar de opinión.
- Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- Derecho a expresar los propios sentimientos y opiniones.
- Derecho a no saber algo.
- Derecho a elogiar y recibir elogios.
- Derecho a decir «no» sin sentir culpa.
- Derecho a tener éxito.
- Derecho a gozar y a disfrutar.
- Derecho a ser escuchado y tomado en serio.



A modo de ejemplo de registro, presentamos a continuación el que hizo Martín y cómo lo rellenó:

SITUACIÓN	CONDUCTA	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO	DERECHO TRANSGREDIDO
No me atreví a llevar la contraria a...	Le di la razón sin estar de acuerdo.	Va a pensar que soy un degenerado. Se va a enfadar.	Ansiedad, rabia conmigo mismo. Impotencia.	A opinar de forma diferente (yo conmigo-él conmigo).
Estrés en el trabajo.	Bloqueo, paralizado sin poder avanzar.	Soy un fraude. No valgo para esto y no se están dando cuenta. Cualquier día de estos sale a la luz que no tengo ni idea.	Angustia, nervios en el estómago.	A hacer las cosas de forma imperfecta. A no saber algo (yo conmigo).
Mi pareja me critica, me insulta y se va dando un portazo.	Me quedé sentado en el sofá sin saber qué hacer.	Estoy hundido, no sé cuánto va a aguantar más conmigo. Quiero desaparecer, pero sé que voy a ir detrás para que me perdone.	Tristeza, ganas de llorar, abatimiento.	A ser tratado con respeto y dignidad.

2. SENTIRSE DIGNO DE DEFENDERLOS

La persona asertiva tiene claro que goza de unos derechos y, aunque jamás los haya visto por escrito, le han enseñado a «sentirlos», a escuchar las señales que le envía su cuerpo cuando alguien o algo está transgrediendo uno de ellos y a actuar en consecuencia. Por tanto, tampoco tenderá a transgredir conscientemente los de los demás, ya que conoce su importancia para el bienestar de la persona.

Sin embargo, ¡cuántas veces se faltan al respeto los propios derechos y los de los demás cuando se depende afectivamente de los otros! Necesitamos ser queridos, aceptados, reconocidos... y no toleramos que otros piensen mal de nosotros, nos cuestionen o nos rechacen. Para la persona dependiente, primero son los derechos del otro y en los suyos propios nunca piensa. Es tanto lo que teme perder si los reivindica, que ni se plantea la posibilidad de defenderlos. Y sin embargo, continúa con la eterna sensación de que nunca consigue sentirse realmente digno de ser querido y reconocido incondicionalmente. No se da cuenta de que tiene que quererse y aceptarse, cuidarse y ser su propio guía, y el ser consciente de que tiene unos derechos puede ser un primer paso en esa dirección. Pero no es suficiente tener conocimiento de ellos. También es necesario sentirnos dignos de ellos.

Remitimos al capítulo 6 para desarrollar ese guía sano que nos va a ayudar a cuidarnos y a estar, por tanto, más sensibles a posibles faltas de respeto por parte de los demás. Esta constatación puede ayudar a relativizar y a afrontar, por ejemplo, de otra forma a personas que están siendo agresivas con nosotros. La solución no es «perdonarles» sin más, porque eso no sería asertivo —no estaríamos velando por nosotros—, sino afrontar a la persona desde el punto de vista de que el problema es suyo, y no nuestro. Con respeto y valoración, podemos mostrarle que ASÍ NO va a conseguir nada, que ASÍ NO se nos trata, y que ASÍ NO vamos a continuar hablando con ella.

Ana, por ejemplo, no se respetaba a sí misma. Todo lo que decidía y hacía lo pasaba por el rasero de la opinión de Juan, ya le gustara a ella o no, y cuando él opinaba algo, Ana se plegaba sin rechistar a su veredicto. Harta ya de sufrir, comenzó registrando los derechos que se estaba transgrediendo a sí misma con su conducta sumisa, y el resultado ya supuso, de por sí, una toma de conciencia de cómo, lejos de protegerse, se estaba perjudicando. Se dio cuenta de que el mero hecho de escribirlo le suponía un pequeño alivio corporal, pero todavía no la relajaba del todo.

Fíjate en los siguientes puntos para que te sientas, de la misma manera que lo hizo Ana, todavía más digno de tus derechos:

- No permitas que ningún derecho sea transgredido (por ti o por otra persona), ya que si no estás transmitiendo a tu cuerpo que no es digno de ser escuchado.
- Dite a ti mismo alguna frase que refleje este derecho a ser respetado («Me quiero y me cuido», «Eres importante, eres valioso, eres único», «Tengo derecho a ser feliz», «Decido cuidarme y protegerme»).
- Realiza algún ejercicio corporal que te haga sentir seguro. Puedes poner tu mano sobre la parte del cuerpo que se está sintiendo mal (muchas veces es el estómago o el abdomen), realizar algunas respiraciones que te relajen o incluso hacer estiramientos que te llenen el cuerpo de energía y fuerza.
- Intenta repetir este pequeño ejercicio por lo menos una vez al día, cuando sientas que algo «no está bien» en tu cuerpo o, por defecto, antes de acostarte.

3. UTILIZAR HABILIDADES ASERTIVAS

Pero también es necesario saber defender nuestros derechos ante los demás. Necesitamos exteriorizarlos y oírnos afirmar a nosotros mismos lo que valemos. Para eso necesitamos conocer unas herramientas, fórmulas o maneras de expresarnos que indiquen a la otra persona en todo momento que estamos pendientes de nuestro bienestar y que no vamos a permitir que se nos falte al respeto. Hay muchas obras de técnicas asertivas, y remito a la bibliografía para ahondar más en el tema. Aquí vamos a describir las cuatro maneras principales de comunicarnos de forma asertiva:

Respuesta asertiva elemental

Es la expresión simple de nuestros propios intereses y derechos. Más que una forma concreta de expresar, es una actitud que deberíamos portar siempre con nosotros. Sin creer que todo el mundo quiere abusar de nosotros, sí es bueno estar pendientes de nuestras sensaciones corporales y en cuanto surja algo que nos incomode, expresarlo, aunque no tengamos todavía claro qué es exactamente lo que nos ha molestado. Las típicas situaciones en las que es necesario utilizar esta forma básica de respuesta asertiva

son interrupciones, descalificaciones, desvalorizaciones, etc., es decir, siempre que nos sintamos, de alguna manera, «pisados» por otro u otros.

Debes ser tú quien encuentre las frases con las que te sientas más cómodo a la hora de expresar ante los demás que no vas a tolerar ser menospreciado y que no vas a permitir que tus derechos sean ignorados. Lo importante es que lo hagas con voz firme y clara, pero no agresiva. Típicos ejemplos de respuesta elemental serían:

- «Espera, déjame terminar lo que estaba diciendo».
- «No insistas más, ya te he dicho que no puedo».
- «¿Me permites hablar un momento? No lo he hecho hasta ahora».
- «No me grites; yo tampoco lo estoy haciendo», etc.

Respuesta asertiva ascendente

Elevación gradual de la firmeza de la respuesta asertiva. Al igual que en la forma asertiva anterior, más que una forma de respuesta es una pauta de comportamiento. Cuando la otra persona no se da por aludida ante nuestros intentos de asertividad e intenta una y otra vez ignorar nuestros derechos y a nosotros mismos, es necesario no ceder terreno «por no insistir», sino aumentar escalonadamente y con paciencia la firmeza de nuestra respuesta inicial. Por ejemplo:

- «Por favor, no me interrumpas».
- «Te pedí antes que no me interrumpieras. Me gustaría terminar lo que quería decir».
- «Mira, ¿podrías no interrumpirme? ¡No puedo hablar!».
- «Vamos a ver, ¿puedo terminar de hablar o no me vas a dejar?», etc.

En este punto conviene aclarar una duda que mucha gente se plantea, y es qué sucede ante una persona que no responde a nuestros intentos de asertividad, nos pisa constantemente y se muestra agresivo. La respuesta es muy clara: nosotros solo podemos influir en la conducta de los demás hasta un cierto punto. Podemos señalar los límites que a partir de los cuales no vamos a tolerar que se abuse de nosotros. Pero más allá de ese punto, el problema ya no es nuestro, sino del otro. Nunca conseguiremos que la otra persona cambie si ella no quiere. Aplicar desesperadamente estrategias asertivas con la esperanza de que modifique su conducta y sea más amable, condescendiente o afín a nosotros nos coloca de nuevo en un plano dependiente: no actuamos por respeto a nosotros, sino que volvemos a entrar en el juego de modular nuestra conducta para que el otro nos quiera y acepte.

Si tenemos claro que nuestras respuestas asertivas van encaminadas, en primer lugar, a respetarnos y cuidarnos y en segundo lugar, a expresarlo a la otra persona, estaremos siendo verdaderamente independientes de los afectos de los demás. Deberíamos partir de

la base de que lo máximo que podemos conseguir de la otra persona con nuestra asertividad es ponerle límites para que nos respete.

Asertividad empática

Transmite el reconocimiento hacia los demás a la vez que nuestros derechos e intereses. Este tipo de respuesta se suele utilizar cuando, por la razón que sea, nos conviene especialmente que la otra persona no se sienta herida, pero tampoco deseamos nosotros ser dañados. Primero debemos ponernos en el lugar del otro, esforzándonos sinceramente en comprender sus razones y a él mismo, para después reivindicar nuestros derechos. El esquema sería parecido a «Entiendo que tú hagas...., —y tienes derecho a ello—, pero...». Ejemplos de frases que te pueden ayudar son:

- «Entiendo que andes mal de tiempo y no me puedas devolver mis apuntes, pero es que los necesito urgentemente para mañana».
- «Comprendo perfectamente tus razones, y desde tu punto de vista tienes razón, pero ponte en mi piel e intenta entenderme».
- «Entiendo que ahora no quieras acompañarme a la fiesta y, por lo que me dices, tienes derecho a ello, pero yo lo tenía ya todo preparado para ir», etc.

Es importante tener claro que comprender no significa ceder. Podemos empatizar con la persona, ponernos en su lugar y entender cómo se siente, e incluso reconocer que, en sus mismas circunstancias, nosotros actuaríamos igual, pero a la vez conocer cuál es nuestra postura y opinión en este momento y nuestras circunstancias actuales.

Mensajes yo

Este tipo de respuesta se utiliza en los casos en los que somos conscientes de que el otro no ha querido agredirnos a propósito. Se basa en la idea de que se nos puede discutir cualquier cosa excepto una, y no es otra que nuestros propios sentimientos.

Nadie nos puede decir cuáles son nuestros sentimientos, y, por supuesto, nosotros somos los únicos que tenemos derecho a expresarlos. Es un tipo de respuesta muy hábil, ya que bien aplicada, la persona a quien nos dirijamos no podrá manifestar haber sido agredida. Es mucho más efectivo exponer cómo algo nos afecta, que atacar al otro y echarle la culpa de lo que nos hace. Esta forma de respuesta asertiva se presta a ser aplicada en situaciones de pareja, ante contrariedades por parte de algún amigo, etc. Se utiliza, sobre todo, para aclarar situaciones repetidas en el tiempo. El esquema de respuesta sería parecido a «Cuando tú haces/Cuando ambos hacemos...», «Entonces, yo me siento...», «Y por eso respondo...», «Preferiría... ¿Por qué no...?», etc. Modelos de frases que te pueden ayudar son:

- «Cuando me interrumpes sin dejarme terminar la frase, siento que no te interesa lo que estoy diciendo, por eso suelo gritarte. ¿Por qué no esperas a que termine

y me contestas entonces?»;

— «Cuando nos enzarzamos en discutir sobre aquel asunto del pasado, me siento juzgado una y otra vez y por eso corto la conversación. Preferiría que no volviéramos a sacar el tema, ya que está todo hablado», etc.

Veamos un ejemplo de respuestas asertivas típicas. Esta vez lo haremos con Julia. Ella está planeando un viaje con sus amigas. En el grupo hay una chica muy manipuladora y dominante a la que Julia teme, porque abriga la sensación de que la tiene tomada con ella. Cree que la amiga abusa de ella siempre que puede, pero a la vez no se ve capaz de hacerle frente. Ahora va a intentar aplicar una serie de técnicas de asertividad ante los ataques de su amiga. Comprueba si identificas los tipos de respuesta asertiva que está utilizando Julia:

AMIGA.—Oye, Julia, hay que organizar el viaje de estas vacaciones y he pensado que tú te encargues de buscar las mejores ofertas. Pero tienes que elegir por lo menos cinco o seis y pedirles presupuesto, no nos vayan a timar.

JULIA.—A mí me gustaría hablarlo antes de tomar decisiones. Creo que no es necesario mirar tantas ofertas y, además, ahora mismo no tengo tiempo de ponerme a buscar (a).

AMIGA.—Pues no sé por qué tenemos que hablar, si está muy claro: vamos a hacer un viaje y tú te encargas de buscar ofertas. Yo ya decidiré luego cuál elegimos, porque he hecho muchos viajes y tengo más experiencia que tú.

JULIA.—Sí, pero de todas maneras, creo que deberíamos pensarlo entre todas. Te repito que no tengo tiempo y que no creo que haga falta buscar tantas ofertas (b).

AMIGA.—¿Qué pasa, que no te fías de mis criterios, como siempre?

JULIA.—Comprendo que mi actitud parezca falta de confianza hacia ti, pero yo también tengo derecho a exponer mis opiniones (c).

AMIGA.—Ya, ya, pero en el fondo siempre es lo mismo: en este grupo nunca se me ha hecho caso, no se confía en mí, y lo demás son tonterías.

JULIA.—Ya te he dicho antes que no se trata de falta de confianza, sino de que yo también tengo mis propias opiniones y me gustaría exponerlas (d).

AMIGA.—Pues no entiendo lo que me planteas. ¿Vas a mirar las ofertas para el viaje o no?

JULIA.—Es que si tú me lo planteas como lo has hecho al principio, me siento avasallada porque no me das oportunidad de opinar. ¿No sería mejor hablarlo entre todas y repartirnos el trabajo? (e).

AMIGA.—Bueno, alabado sea Dios, pues lo hablamos...

JULIA.—Eso está muy bien, por lo menos eres comprensiva...

Los tipos de asertividad que ha utilizado Julia en el diálogo son los siguientes. En el (a) es asertividad elemental; en el (b), asertividad ascendente; en el (c), asertividad empática; en el (d), asertividad ascendente y en el (e), mensaje yo.

Muy importante para afianzar bien las respuestas asertivas es analizar exactamente qué conducta no verbal tiene que manifestarse en cada caso. La conducta no verbal —forma de mirar, expresión facial, gestos, etc.— es tan valiosa, si no más, que la verbal y es causa de muchas dificultades de asertividad.

Conviene, pues, considerarla en cualquier entrenamiento y no menospreciar su importancia. Podemos ensayar ante el espejo, con alguien de confianza que nos corrija o grabarnos con una cámara. Otra forma de afianzar mejor las respuestas asertivas es imaginando, de la forma más realista posible, las situaciones que causan temor e imaginarse a sí mismo, a la vez, respondiendo de forma correcta ante esas situaciones. También aquí se tendrán en cuenta las respuestas verbales y las no verbales.

En cualquier caso, y como ya hemos dicho, no basta con aprender «en teoría» las diversas técnicas y tipos de respuestas asertivas que existen. Con ello no se consigue más que frustrarse, porque seguramente, a la hora de ponerlas en la práctica, serán un fracaso completo. Siempre hay que realizar ensayos previos, ya sea escenificando o imaginando la(s) situación(es) que están causando problemas.



Escoge una situación que te resulte problemática. Estudia los tipos de respuesta asertiva descritos y elige las que te parezcan más apropiadas para tu problema y con las que más cómodo te sientas.

Ahora, cierra los ojos y trata de imaginarte la escena: las personas participantes, el contexto en el que suele tener lugar el suceso —el lugar, los ruidos, los olores—, la hora del día, la oscuridad-claridad, la decoración, etc. Lo importante es que logres imaginártelo lo más exacto posible.

Después de esto, piensa en ti actuando con una de las técnicas asertivas que has elegido. Trata de verlo, también, de la manera más realista posible: qué dirías exactamente, qué gestos pondrías, qué expresión de la cara, etc. Si ves que te sientes cómodo en tu «papel», repítete la escena unas cuantas veces más e intenta aplicar lo imaginado en un ensayo lo más realista posible. Si te atreves, lánzate a practicarlo en la vida real.

Si no te sientes «tú» interpretando esa respuesta asertiva, puede ser porque debes modificarla ligeramente o porque has de seleccionar otra diferente. Intenta encontrar la que te vaya mejor. También puede deberse a que la ansiedad que sientes es tan fuerte que no te permite exhibir, ni siquiera mentalmente, la respuesta asertiva.

En este caso, deberías ensayar unas técnicas de relajación. Lo importante es que encuentres una respuesta asertiva con la que te sientas a gusto, que no te suponga hacer o decir cosas que no van contigo ni te haga sentir excesivamente forzado.

4. SER OBJETIVO CONSIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS

La objetividad es una de las actitudes más importantes para ser independientes y asertivos, y de las más difíciles de alcanzar. Somos objetivos cuando nos acercamos en nuestras interpretaciones lo máximo posible a la realidad. Fíjate en los dos siguientes ejemplos; el primero corresponde a un comentario objetivo, y el segundo a una interpretación subjetiva:

- «Al principio fuimos bastante fluidos, tratando rápidamente los primeros puntos de la reunión y llegando a conclusiones que satisfacían a todos. Pero en el punto cuarto, López y Sánchez se enzarzaron porque no se ponían de acuerdo respecto a quién debía asumir esa tarea y estuvimos mucho tiempo discutiendo. Al final, se decidió que los dos establecerían su propuesta por escrito y quedamos emplazados para otra reunión en la que se hablaría solo de este punto».
- «Fue horroroso. López siempre quiere salirse con la suya y escaquearse de todo y Sánchez tiene un afán de protagonismo que le sale por los cuatro poros y, claro, ninguno quería asumir la tarea. Todo fue muy tenso y en algún momento temí que llegasen a las manos. Encima, al débil del jefe no se le ocurrió otra cosa que emplazar la reunión, porque se veía claramente que no sabía cómo manejar la situación».

Una persona que depende desesperadamente del beneplácito de los demás, verá a estos de manera subjetiva: más grandes, más importantes que ella y todos los errores cometidos por ellos serán explicables o perdonables de alguna forma. Mientras que a sí misma se verá pequeña, sin importancia, sin ningún derecho y cometiendo fallos imperdonables y criticables.

Como llevamos repitiendo una y otra vez a lo largo del libro, es un hecho que todas las personas somos iguales, tenemos la misma valía y derechos, y merecemos ser respetados por igual; por tanto, debemos modificar nuestra percepción de nosotros mismos y de los demás si nos sentimos inferiores o si creemos que nuestra valía es menor.

Hay que tener claro que somos nosotros los que distorsionamos la realidad —la de las personas que nos rodean y la nuestra—, y los que debemos esforzarnos conscientemente por contemplar las cosas con más objetividad. Solo así podremos ser asertivos y expresar nuestros derechos y nuestros límites.



He aquí un pequeño cuestionario para autoaplicarte cuando te sientas abrumado y bloqueado por una situación problemática.

1. ¿Dónde está la evidencia de que esto es como yo me lo digo?

2. ¿Puedo probar esto que me estoy diciendo?

3. ¿Puedo demostrarlo?

4. ¿Por qué es eso verdad?

5. ¿Es eso una buena prueba?

6. ¿Dónde está escrito que eso es así?

7. ¿Puedo estar seguro de lo que me digo?

Jorge, por ejemplo, solía sentirse juzgado y evaluado por los demás. Creía que las personas con las que interaccionaba pensaban enseguida que él era poco inteligente y que, por tanto, se le podía engañar fácilmente. Después de discutir con un compañero de trabajo y sentirse «horriblemente mal, pequeño y expuesto», Jorge definió, en primer lugar, cuál estaba siendo su pensamiento o temor principal: «Temo que Álvaro me vea como un tonto, que se ría de mí y al final todo el departamento me tome por el pito del sereno». A continuación, contestó al cuestionario de la siguiente forma:

— ¿Dónde está la evidencia de que esto es como yo me lo digo?

«Evidencia, ninguna. Es más mi temor».

— ¿Puedo probar esto que me estoy diciendo?

«No al cien por cien. Es verdad que me ha parecido que en algún momento Álvaro se sonreía, pero realmente no puedo decir que se riera abiertamente de mí».

— ¿Puedo demostrarlo?

«No».

— ¿Por qué es eso verdad?

«Realmente porque lo estoy temiendo, no porque haya ocurrido algo concreto».

— ¿Es eso una buena prueba?

«Es una buena prueba de que aplico lo que temo a la realidad que me ocurre».

— ¿Dónde está escrito que eso es así?

«Me imagino que en ningún lado. No tengo escrito en la cara “tonto”, ni hay realmente ninguna razón para pensar que los demás se están riendo de mí».

— ¿Puedo estar seguro de lo que me digo?

«No, no tengo evidencia de que lo que me digo es verdad. Es más un temor».

5. SER RESPETUOSO CONSIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS

Independientemente de las estrategias asertivas que utilicemos, también es importante fijarnos en cómo hablamos y qué transmitimos en nuestras conversaciones. Por muy seguros que nos sintamos, si no somos capaces de expresarlo, nuestros interlocutores no apreciarán nuestra seguridad.

Las personas que dependen afectivamente de los demás, utilizan en su comunicación palabras, gestos, expresiones que los sitúan en un plano inferior al interlocutor. Y cuando se hace eso, se está emitiendo un mensaje de falta de respeto hacia sí mismo, y dando permiso al otro de que haga igual.

A Teresa le ocurre esto con frecuencia. Sobre todo con su madre. Se repite una y otra vez un argumento para estar segura de que esta no se lo toma mal, justificándose excesivamente cuando teme que su madre se enfade o pidiéndola perdón muchas veces. Veamos, poniendo de ejemplo a Teresa, unas cuantas reglas para comunicarnos de forma respetuosa hacia nosotros mismos.

REGLAS PARA PROPICIAR EL RESPETO HACIA NOSOTROS MISMOS

1. NO AUTOMINIMIZARSE GRATUITAMENTE

Todos nos quitamos importancia cuando nos desprestigiamos voluntariamente, sin que nadie haya hecho referencia a ello. Una frase modelo podría ser: «Si no te importa atenderme... Espero no hacerte perder demasiado tiempo... Seguro que tienes que atender cosas más urgentes... Lo mío en el fondo no tiene excesiva importancia».

Teresa cometía ese error cada vez que llamaba a su madre por teléfono: «Mamá, ¿de verdad que estás libre? ¿No me engañas para que esté tranquila? ¿De verdad que no tienes nada que hacer? Mira que vamos a hablar mucho rato...».

La única forma de combatir esta tendencia es no emitir este tipo de frases. Como suelen ponerse al principio de la conversación, puedes callártelas con relativa facilidad. Permítete solo una de cortesía o una pregunta respecto a la conveniencia de la conversación, pero —y esto es lo importante— que sea solo una.

Teresa, por ejemplo, podía haber iniciado la conversación diciendo: «Hola, mamá, ¿es un buen momento para hablar o te llamo más tarde?», y dependiendo de lo que le dijera su madre, actuar en consecuencia sin volver a hacer alusión al tema.

2. NO PERSONALIZAR EN SITUACIONES NO SATISFACTORIAS O DE DIFÍCIL SOLUCIÓN

Es decir, no nos autoinmolemos voluntariamente. Si nadie nos ha culpado cuando algo ha salido mal, no lo hagamos nosotros. Si nadie ha expresado sus dudas respecto a nuestra competencia para resolver un asunto, no seamos nosotros quien nos acusemos.

Muchas veces utilizamos la primera persona cuando podríamos usar la forma impersonal. Así, en vez decir «no sé cómo arreglar esto» se podría cambiar por «no sé cómo se puede solucionar esto».

Teresa comete un error parecido, aunque de distinto signo. Se atribuye toda la responsabilidad en un asunto. Cuando una vez su madre —recordemos que vive en una ciudad distinta de donde Teresa— le comentó que tenía que ir a hacerse unas pruebas al hospital, pero que no la podía acompañar nadie, Teresa, muy heroicamente, exclamó: «No te preocupes, que esto te lo soluciono yo», sin tener en cuenta que para poder acompañarla se tendría que desplazar ¡quinientos kilómetros!, en un día laboral. Habría sido más realista y respetuosa consigo misma si hubiera dicho: «No te preocupes, que encontraremos una solución», y así, sea cual sea la resolución de la situación, nadie podría culparla de algo que no ha hecho.

3. NO APELAR DIRECTAMENTE A LA CREDIBILIDAD DE OTRA PERSONA CON CIERTOS TÉRMINOS

Estos añadidos que adherimos a nuestras frases —por ejemplo, «créeme» o «de verdad te lo digo»— nos sitúan automáticamente en un plano inferior. Parece que dudamos de nosotros mismos y que estamos esperando que sea el otro al creernos, el que nos dé confiabilidad. Tendríamos que eliminar de nuestro lenguaje estas expresiones. Si la otra persona no nos cree, es su problema; nosotros no tenemos que estar convencéndola de la veracidad de nuestras expresiones.

En este caso, no puedes sustituir estas «pruebas de veracidad» por nada. Simplemente, intenta morderte la lengua la próxima vez que quieran salir.

Teresa identificó que le decía a su madre con mucha frecuencia: «Esto es verdad, ¿eh?». Se dio cuenta de que si eliminaba esta expresión, tampoco se perdía nada del contenido y a la larga ella se sentía mejor.

4. NO UTILIZAR GRATUITAMENTE LA AUTOCRÍTICA GLOBAL

Algunas veces cometemos fallos respecto a los demás: entendemos mal un comentario o actuamos de manera equivocada con alguien. Es bueno reconocer, incluso pedir perdón, cuando nos damos cuenta de nuestro error. Pero este reconocimiento también debe ser emitido de forma asertiva o de lo contrario, si lo hacemos de manera sumisa, daremos poder absoluto a la otra persona para restablecer nuestro bienestar si nos perdona o para hundirnos sin remedio si no lo hace.

Podemos decir: «Confieso que me equivoqué completamente cuando te aconsejé. No sé cómo puedo ser tan lerdo» o reflejar la realidad: «Aun con mi mejor intención hacia ti, el consejo no fue adecuado. Lo siento».

Teresa es especialista en pedir perdón y atribuirse todas las culpas a sí misma, tanto con su madre, con su novio o con las personas con las que se relaciona. Se escucha a sí misma diciendo con frecuencia: «Esto es culpa mía», «Perdóname, es que parezco tonta», «Lo siento, lo siento, no sé cómo pude hacerlo tan desastrosamente mal».

Para cambiar esta actitud, podría añadir en todas las frases una explicación —¡pero solo una!— que deje claro que no actuó con mala intención: «Lo siento mucho. Entendí que habíamos quedado a las nueve en vez de a las ocho y media» o «Pensaba que así te echaba una mano, pero veo que te he estresado más. Lo siento».

Si hemos hecho un agravio a una persona, está bien añadir siempre el «lo siento» —mejor que el «perdóname»—, pero con una o dos veces que lo digamos es suficiente, porque, como ya hemos dicho, si lo repetimos demasiadas, nos estamos poniendo de nuevo en una posición de dependencia del perdón de la otra persona para sentirnos bien.

5. ACEPTAR LOS ELOGIOS AJENOS SIN DISCULPAS, DISMINUCIONES, EXPLICACIONES, ETC.

Es difícil aceptar elogios, porque la educación recibida nos enseña que no es conveniente quedar como soberbios, y por eso tendemos a minimizar los que nos hacen:

«No es para tanto», «Esta eres tú que me miras con buenos ojos», etc. Hay personas, incluso, que van más allá y no se creen merecedoras de ellos, respondiendo: «Bueno, en realidad no es mérito mío, cualquiera hubiera hecho lo mismo».

Aquí nos gustaría romper una lanza a favor de la sana aceptación de los elogios. ¿Por qué tenemos que reducirnos el mérito gratuitamente? Una cosa es aceptar y alegrarnos porque hemos hecho algo bueno y otra muy distinta, sentirnos por ello superiores y despreciar al otro. La forma asertiva de recibir un elogio es, simplemente, aceptándolo. Podemos sonreír a quien nos ha alabado y decirle «¡gracias!» o «me alegra mucho haberte sido útil». La otra persona también necesita saber que nos hemos complacido por sus alabanzas y se sentirá mejor si las aceptamos con gusto.

6. MANTENER UN COMPORTAMIENTO NO VERBAL RELAJADO, SERENO Y TRANQUILO, DANDO LA IMPRESIÓN DE SEGURIDAD

La conducta no verbal es un componente muy importante de nuestra comunicación. Entendemos por este tipo de conducta todo lo que acompaña al mensaje verbal. Por ejemplo, si nuestra pareja nos pregunta si la queremos y la respondemos: «Por supuesto, cariño, ¿cómo puedes dudarlo?», le estamos transmitiendo seguridad y confianza con nuestro mensaje verbal. Sin embargo, si cuando se lo estamos diciendo no la miramos, ponemos cara de fastidio y giramos la cabeza hacia otro lado, nuestra pareja captará rápidamente que no estamos siendo sinceros. Por la misma razón, si no acompañamos nuestros mensajes asertivos de la debida conducta no verbal asertiva, tendremos también poca credibilidad y daremos la sensación de no pensar lo que decimos. La conducta no verbal que transmite asertividad se da:

- mirando a los ojos sin estar todo el tiempo fijando la mirada;
- con una expresión facial que refleje lo que estamos diciendo. No podemos reivindicar un derecho y a la vez poner una sonrisa sumisa;
- con un tono de voz firme, pero no agresivo;
- con una postura erecta (¡espalda recta!), pero flexible y cómoda.

7. RESPONDER CORRECTAMENTE A LAS CRÍTICAS

Cuando nos critican, nuestro cuerpo y mente lo interpretan como una agresión a su bienestar, y rara es la persona que acepte una opinión negativa sin más. Las personas que dependen afectivamente de los demás sufren en especial con ello, ya que temen que se esté poniendo en juego la relación que tenían. Les saltan los temores y las dudas —«Está pensando que soy...», «Me están rechazando», etc.—, porque confunden «conducta» con «ser». Cuando alguien nos critica, está fijándose en un comportamiento nuestro que no le ha gustado, no en todo nuestro ser. Sin embargo, si dependemos de su aceptación,

interpretaremos que le hemos defraudado completamente, y estaremos temerosos de que a partir de entonces nos rechace por entero.

Teresa se hundía cada vez que alguien la criticaba. Si su madre le reprochaba que no iba a visitarla con tanta frecuencia como antes, se venía abajo, prometía una y otra vez que cambiaría su conducta y se sentía profundamente rechazada y excluida: «He vuelto a defraudar a mi madre. Nunca conseguiré que esté del todo contenta conmigo».

Para aprender a encajar sanamente las críticas de los demás deberíamos decirnos una y otra vez que lo que la persona está criticando es una conducta determinada y que su forma de comunicárnoslo es solo una estrategia para conseguir que cambiemos, le demos la razón o le pidamos perdón.

Si te parece que la crítica es justificada, pero no deseas continuar hablando sobre el tema —hay críticos muy pesados—, utiliza el reconocimiento —«Tienes razón»—, la repetición —«Tendría que haber hecho...»— y la explicación —«No lo hice porque...».

No hay que pedir nunca disculpas. El dar demasiadas explicaciones es signo de inseguridad. Con una frase explicativa es suficiente. Esta estrategia tiene como objetivo el detener la crítica inmediatamente y el evitar que esta se extienda a otras áreas que no tienen nada que ver.

Si la persona insiste —ten en cuenta que a veces se critica por criticar y lo que se busca es una respuesta agresiva—, puedes repetir el mismo argumento de diferentes formas, pero sin entrar en discusiones. A esta técnica se la denomina «disco rayado».

Teresa tuvo que esforzarse mucho en no dar demasiadas explicaciones, pero esta estrategia le sirvió para no hacerlo. Simplemente, cuando le parecía que la otra persona tenía razón, se la daba, pero sin justificarse ni dar muchas excusas.

Por otra parte, si crees que la crítica es injustificada, conviértete al otro en un aliado —no se lo esperará— y pregunta: «¿Qué crees que debería hacer?». Pide clarificación y no admitas respuestas vagas o negativas. Las palabras clave para una clarificación son «exactamente», «concretamente», «por ejemplo», etc. No admitas que te llamen con términos abstractos y peyorativos como «desconsiderado», «injusto», «descuidado», etc.

Si, por el contrario, crees que la crítica era justificada, puedes obtener información que te sirva de ayuda interrogándole, y si la crítica no tenía fundamento, al obligar a la otra persona a especificar se le terminarán pronto los argumentos. En cualquier caso, no permitas que el otro generalice su crítica a distintas situaciones o a otras facetas de tu personalidad. Para ello, utiliza el acuerdo asertivo —«Sí, debería haber hecho..., pero eso no significa que yo sea...»— o el banco de niebla, es decir, solo asentir a lo que consideramos válido, y no mencionar el resto:

CRÍTICO.—Has entregado las notas demasiado tarde y no has avisado cuándo estaban.

Eres muy desconsiderado y se nota que pasas de los alumnos.

TÚ.—Sí, *puede que* esta vez haya entregado las notas tarde.

Esta última forma de actuar no significa que estés cediendo, ya que en todo momento pones el «puede que...», sino que no quieres seguir discutiendo. Si aun así sigue insistiendo —suele sentar muy mal este tipo de respuestas—, utiliza el aplazamiento asertivo. Esto no es otra cosa que aplazar la discusión para más adelante —«¿Te parece que lo hablemos en otro momento?».

Lo que es muy importante en las críticas es el tono en que se emita la respuesta asertiva, ya que la persona que está criticando no tiene que sentirse agredida. Si esto ocurre, la conversación germinaría en una discusión o una competencia de agresiones mutuas que no llevarían a ninguna parte. El tono de la respuesta a una crítica tiene que ser, pues, lo más neutro y aséptico posible.

8. REDUCIR A UNA O DOS FRASES LO QUE SE QUIERA DECIR SIN DAR EXPLICACIONES

No te embrolles dando explicaciones. Es mejor utilizar dos argumentos muy buenos que dos muy buenos, tres buenos y cuatro regulares. Fíjate en estos dos ejemplos:

- «Quería decirte que... si no te importa... vamos, que tampoco pasa nada si... pero ¿te importa fumar menos cuando estoy yo delante? Si te molesta mucho no pasa nada, ¿eh?».
- «Por favor, ¿te importaría fumar menos cuando esté yo? Es que tengo un problema en los pulmones».

Te darás cuenta de que el segundo mensaje es más comprensible y efectivo que el primero, y en ningún momento falta al respeto de la otra persona. En muchas ocasiones, nuestras palabras sobran y transmiten inseguridad y sumisión, por lo que es suficiente exponer nuestra petición y una o dos frases que razonen la misma.



Analiza cada punto de los ocho que acabamos de describir. Para cada uno, plantéate en qué puedes estar faltando al respeto. Después, anota una frase o actitud alternativa que puedas aplicar la próxima vez que interacciones con alguien.

8
ME HABLO

DESARROLLO DE UN LENGUAJE SANO

A lo largo de todo el libro hemos ido viendo la importancia que tienen los pensamientos que, junto a los sentimientos, conforman nuestro mundo interno. Ambos son los causantes de que nuestra conducta se module de una forma u otra. En una situación dada, actuamos de tal forma porque nos damos «instrucciones» para hacerlo así.

Si yo me digo: «¡Qué bien me estoy sintiendo! Quiero estar más tiempo con esta persona», me veré empujado a preguntarle si podemos quedar otro día, mientras que si me digo: «¡Qué horror! A ver cuándo se termina esta situación», intentaré acortar el tiempo para poder irme cuanto antes.

Esto lo hacemos respecto a todas y cada una de las situaciones en las que estamos. Si pudiéramos transformar lo que nos decimos en estímulos sonoros, escucharíamos en nuestra cabeza un constante parloteo de descripción de percepciones, sensaciones y emociones, a la vez que instrucciones de actuación, constataciones sobre lo que nos llega del cuerpo, etc. A toda esta sarta de palabras y frases se les llama automensajes. Estos sirven de enlace entre nosotros y el mundo: los estímulos que nos llegan de fuera, nuestras sensaciones y las emociones que tenemos al respecto se encuentran a medio camino y se transforman en automensajes.

Gracias a ellos somos conscientes de lo que sentimos y de lo que percibimos. Pero los propios automensajes también influyen en nuestras percepciones, emociones y conducta. No nos sentiremos igual si decimos: «Vaya, otra vez ha salido mal esto, ¿por qué será?» que si afirmamos: «Eres un imbécil, siempre fallas, esfuérzate de una vez».

En el primer caso exploramos dónde está el error y gracias a ello llegamos a alguna solución, mientras que en el segundo, seguramente nos bloquearemos y no sabremos qué hacer o ejecutaremos la conducta con mucha ansiedad.

Por ello es crucial que contemplemos nuestro lenguaje interno como una herramienta muy potente con la que podemos transformar nuestras conductas, sentimientos y autoconcepto. Al igual que ocurre con el pensamiento, cuanto más objetivo sea lo que nos decimos, más serenos nos sentiremos y cuanto más subjetivo, más ansiosos estaremos. Con nuestro lenguaje nos podemos hacer pequeños y dependientes de los demás o grandes y fuertes, y sin temor a nada.

En este capítulo nos vamos a ayudar de Julia. Tomemos de ejemplo un autorregistro suyo:

DÍA	SITUACIÓN	QUÉ ME DIJE	CÓMO ME SENTÍ	CUÁL FUE MI CONDUCTA
Jueves	Le dije a Esther que no estaba de acuerdo en una cosa y se enfadó conmigo.	Ya lo has vuelto a estropear. No deberías ni haber abierto la boca. Esther va a decir a las otras que tienes mala idea. Nunca más te van a llamar. Eres una insociable, lo haces todo mal.	Hundida, frustrada. Con mucha angustia por la sensación de «otra vez». También enfadada conmigo misma por ser tan torpe.	Le pedí perdón varias veces y ella me dijo que vale. Pero por la noche volví a llamarla. También le mandé un <i>e-mail</i> explicándole exactamente qué quise decir.

Si analizamos los automensajes que se dice Julia, veremos, en primer lugar, cómo son evidentes las instrucciones que se está dando para actuar como lo hace: se dice, casi literalmente, que ella tiene la culpa de que las amigas la vayan a rechazar. Desde luego, solo le queda una posible actuación: intentar repetidamente reparar la situación que ella se dice que ha «estropeado» y, además, de diversas formas y por distintos medios.

También queda evidente cómo lo que se dice y la forma con que lo hace influyen directamente en cómo se siente: cualquiera de nosotros se sentiría mal si escucha insultos —«insociable»—, amenazas —«no te llamarán nunca más»— y sentencias censurantes —«ya lo has vuelto a estropear»—. Tanto peor se sentirá Julia porque se lo dice a sí misma y no se da posibilidad de réplica.

En una lectura más profunda de sus automensajes, podemos ver que Julia, en realidad, está cometiendo numerosos errores de interpretación. Lo que se dice no es objetivo y, por tanto, no es de extrañar que se sienta tan mal. En primer lugar se atribuye toda la culpa sin analizar objetivamente la situación. Por lo que ella se dice, no podemos saber si Julia tenía razón en lo que le comentó a Esther; si lo dijo de una forma que justificaba que Esther se enfadara; si el enfado fue tal o simplemente fue una ligera molestia por parte de Esther... y muchos otros datos que se nos escapan porque nuestra protagonista se basa en una sola hipótesis: ella es la culpable.

Otro error que comete es la excesiva generalización —«nunca más te van a llamar»—, sin dar lugar a otra posibilidad. Y otro error, que suele hacer mucho daño a la persona, es el de la etiquetación —«eres una insociable, lo haces todo mal»—. Esas frases dan de por sí una sensación de irremediabilidad a la persona y causan mucha angustia, sea por el tema que sea que hayan sido emitidas.

Los principales errores en los automensajes, que nos alejan de la realidad objetiva y nos introducen en nuestra subjetividad son:

- Generalizar excesivamente. Utilizar palabras como «siempre», «nunca», «todos», «nadie»...
- Autoetiquetarnos: «eres/soy tonto, torpe, estúpido», lo peor...», «siempre igual»...
- Utilizar un lenguaje exigente e inflexible: «deberías hacer...», «deberías haber hecho...», «la gente debería ser/hacer...», «esto no debería haber ocurrido...».
- Utilizar un lenguaje catastrofista: «esto es terrible», «no lo soporto», «no puedo más/no puedo con ello», «no tengo remedio»...

Pero no te preocupes. Este tipo de mensajes se pueden modificar. Podemos cambiar la forma con la que nos decimos las cosas y algunas veces, el contenido, de manera que nuestro lenguaje se vuelva más objetivo y realista y, por supuesto, también más cuidador.

El lenguaje interno es la primera piedra que hay que colocar para aprender a cuidarnos, por un lado, y a respetarnos, por el otro. Si nos decimos a nosotros mismos que somos dignos de ser respetados, podremos defenderlo también ante los demás. El

siguiente cuadro refleja las principales pautas para transformar tus automensajes dañinos en otros liberadores:

NO	SÍ
En vez de etiquetar y hablar del «ser»...	Describe la conducta y habla del «hacer»
En vez de generalizar...	Describe la conducta
En vez de reprimir los sentimientos...	Escucha los sentimientos
En vez de dar por hecho...	Analiza cada situación
En vez de exigir y utilizar «deberías»...	Utiliza «puedo» y «quiero»
En vez de emplear catastrofismos...	Describe la situación y utiliza probabilidades

Sabiendo todo esto, veamos ahora cómo puede Julia modificar sus automensajes:

- «*Ya lo has vuelto a estropear*» es un catastrofismo y da por hecho algo que no sabe. Automensaje alternativo: «Has cometido un error al hablar de ese tema».
- «*No deberías ni haber abierto la boca*» es una exigencia. Automensaje alternativo: «Quiero intentar no hablar tan impulsivamente».
- «*Esther va a decir a las otras que tienes mala idea. Nunca más te van a llamar*» es un catastrofismo. Automensaje alternativo: «¿Qué probabilidades hay de que no me vuelvan a llamar? Realmente pocas».
- «*Eres una insociable*» es una etiquetación. Automensaje alternativo: «Has sido demasiado impulsiva».
- «*Lo haces todo mal*» es una generalización. Automensaje alternativo: «Has cometido un error en esta situación».

Ya sabemos cómo se sintió Julia al decirse lo que se dijo, pero cómo crees que se hubiera sentido si se hubiera dicho: «He cometido un error al hablar de ese tema... ¿Qué probabilidades hay de que no me llamen más para quedar? Realmente pocas. Aun así, la próxima vez quiero intentar no hablar tan impulsivamente». Con estas palabras no está faltando a la verdad en ningún caso. Es más, como no se critica, se siente estimulada para intentar hacerlo mejor la siguiente vez.



A continuación tienes unas frases con contenido distorsionado y dañino. Mira a ver cómo se podrían modificar, consultando la tabla, para que sean más tranquilizadoras y estimulantes.

1. Mi pareja debería darse cuenta cuándo estoy mal.

2. Soy un vago y un pusilánime (ante un olvido).

3. No soporto más esta situación.

4. Si Pedro no vuelve, no voy a poder vivir.

5. Nadie me quiere, todo el mundo me rechaza.

6. Debo esforzarme más para que esta relación perdure.

7. Son todos unos aprovechados que se quieren reír de mí.

8. Estoy completamente sola. Nadie me comprende.

9. Van a pensar que soy un egoísta.

10. Debería haberle dicho que no podía hacerlo.

Ahora te damos ejemplos del ejercicio anterior para que compruebes si se parecen a los que tú has elegido: (1) «Me gustaría que mi pareja se diera cuenta de cuándo estoy mal». (2) «Me he olvidado de avisar a María de que no podía quedar». (3) «¿Qué probabilidades hay de que no sobreviva a esta situación?». (4) Ídem. (5) «Voy a hacer una lista de las personas que me quieren y de las que me rechazan». (6) «Quiero esforzarme más en esta relación». (7) «Me ha parecido que Pedro se reía de mí cuando yo dije...». (8) «En esta situación estoy sola». (9) «No sé lo que piensan, pero temo parecer un egoísta». (10) «La próxima vez puedo decirle que no puedo hacerlo».

Quizá has observado que hay otra diferencia más entre los automensajes que se dice Julia al principio y los automensajes alternativos: en el registro, Julia se habla en segunda persona —«eres...», «haces...»—, pero en los automensajes alternativos utiliza la primera persona. Esto lo hace porque en el registro aparece el crítico interno, que suele hablar desde fuera, como una autoridad moral que se sitúa muy por encima de nosotros.

Una forma de hacer frente al lenguaje crítico es devolviendo las sensaciones y percepciones donde realmente pertenecen: a nosotros en vez de a los cánones morales. Por ello, es necesario transformar el «tú haces-tú eres» en un «yo hago-yo soy». Al hacerlo, nos responsabilizamos de nosotros y de nuestras conductas en vez de situar la evaluación en un elemento externo.

Pero el crítico interno nos habla también de otras formas dañinas y merece la pena enumerar unas pautas específicas para combatir el lenguaje autocrítico y sustituirlo por otro más cuidador:

- Hacer *más flexible* el imperativo crítico: en vez de decir «nunca debes hacer eso», utilizar «algunas veces, puedes...» o «prefiero no hacer eso». En vez de «siempre igual», decir «algunas veces hago...».
- Ante insultos y autoetiquetaciones: en vez de decir «eres un...», utilizar «hay una parte de mí que es.../se siente...».
- Transformar la imposición externa por una *decisión propia*: en vez de decir «no debes ser egoísta», utilizar «me gusta/prefiero no ser egoísta»; en vez de decir «siempre tienes que decir la verdad», utilizar «quiero decir la verdad».
- Cambiar el *tono* con el que habla el crítico, intentar decir lo mismo, pero con un tono cálido y cuidadoso, como si hablaras a un niño al que no quieres herir.
- Intentar expresar también la preocupación que subyace a la crítica. En vez de decir «siempre metes la pata», utilizar «tengo miedo/estoy preocupado de volver a meter la pata».
- Criticar solamente la conducta errónea que haya observado y no a la persona en su totalidad ni generalizar con expresiones como «siempre», «nunca», «típico de ti».
- Ceñirse a los hechos, en vez de dejarse influir por suposiciones e inferencias.
- No recitar repetitivamente cargas antiguas.
- Evitar compararse con otras personas.

— Es muy bueno ofrecer alternativas y ayudas positivas: «en vez de esto, puedo intentar...», «la próxima vez puedo...».



Ahora te toca a ti. Sigue los pasos siguientes para modificar los automensajes que te están haciendo daño por otros más tranquilizadores.

1. Durante una semana, apunta en un registro lo que te has dicho en situaciones en las que te hayas sentido mal.
2. Analiza las expresiones que has utilizado. ¿Has generalizado? ¿Has etiquetado? ¿Has dado por hecho cosas que no sabes? ¿Te has puesto catastrófico? ¿Te has exigido a ti o a otros con palabras como «debería»?
3. Apunta las frases que crees que contienen estos errores y a su lado escribe un automensaje alternativo, siguiendo las pautas anteriores. Es muy importante que las frases alternativas sean creíbles para ti, por tanto, «hazlas tuyas», utiliza el lenguaje que te sea más cómodo y déjate guiar únicamente por las sensaciones que causan en ti. Si te hacen sentir bien, son adecuadas, si no es así o si incluso te sientes mal tienes que seguir tanteando hasta que des con aquellas que realmente encajen contigo.
4. Al cabo de un tiempo, podrás hacerte un listado con aquellos automensajes alternativos que sepas que son los más efectivos para ti. Así ya no tendrás que pararte a analizar cada vez y solamente consultarás tu «chuleta de pensamientos alternativos».

9

APRENDO DE MÍ MISMO

TRATAMIENTO DE MIS ERRORES

Nuestro cerebro está permanentemente alerta a todo lo que hacemos y deshacemos. El fin último de todo organismo es alcanzar la llamada «homeostasis», que significa equilibrio. Nuestro objetivo biológico no es sentirnos eufóricos en todo momento ni, desde luego, sentirnos hundidos, sino lograr una sensación de equilibrio corporal y psíquico. Así, cuando algo nos saca de nuestro estado ideal de paz y equilibrio —lo que ocurre constantemente— nuestro cerebro está preparado para trabajar las situaciones con el fin de que actuemos y nos devolvamos la sensación de homeostasis. En este dibujo queda reflejado:



Hay ocasiones, por ejemplo, en las que el cuerpo transmite una sensación de frustración. A la vez, se activa la percepción y la interpretación de las situaciones que nos ocurren y el cerebro identifica que hay o ha habido un error en algo que hemos hecho. Al detectar ese error, surge la culpa, que nos obliga a analizarla en busca de soluciones para que desaparezca. Hasta ahí, todos nosotros actuamos de la misma forma, no en balde somos seres humanos y estamos hechos, como ya dijimos en la primera parte del libro, de la misma «pasta».

Pero a partir del surgimiento de la culpa hay varias reacciones posibles, dependiendo de la magnitud que tenga para nosotros el error y la frustración, de los recursos que conozcamos para subsanar el error, etc. Estas son los posibles «efectos reparadores» de los que dispone nuestro cerebro:

1. DEJARLO PASAR

A veces consideramos que el error no ha traído las consecuencias negativas suficientes como para hacer algo al respecto, no nos compensa enmendarlo porque nos supone demasiado coste o nos basta con el «susto» y hemos aprendido la lección. El caso es que hay muchas situaciones que, después de ser evaluadas, caen en el olvido, porque así lo decidimos.

2. COMPRENDER, ACEPTAR, PERDONAR

Significa que, ante un error, nos esforzamos en *comprender*; en primer lugar, qué ha ocurrido, qué elementos nuestros —necesidades, creencias, expectativas...— pueden haber influido para que no fuéramos conscientes de las consecuencias del error o qué circunstancias del momento —internas o externas a nosotros— pueden haber intervenido.

Después de este entendimiento del error aparece la *aceptación*. Aceptamos el fallo y nos aceptamos a nosotros mismos pese a haberlo hecho. Esto no significa que estemos de acuerdo con el desacierto, pero sí que admitamos que esa es nuestra realidad y que podemos convivir con ella. Es como una confirmación: seguimos confiando en nosotros, aunque hayamos cometido esa equivocación. Solo intentamos hacer las cosas lo mejor que podemos, aunque a veces, como en este caso, no salgan como esperábamos.

En último lugar llega el momento del *perdón*. Borrón y cuenta nueva. Ya lo hemos pasado, ya nos hemos sentido mal por ello, ya está bien. Todo «machaqueo» siguiente nos llevaría a bloquearnos y a no hacer nada.

A estas tres fases se une una muy importante, y es ver qué hacer para prevenir un futuro error. No vamos a dejar pasarlo, simplemente perdonándonos. El perdón implica ser conscientes de lo ocurrido y ser condescendientes con nosotros mismos —nos hemos comprendido—, pero ahora hay que pensar qué hacer. Dependiendo del error, aplicaremos estrategias para no volverlo a cometer, nos informaremos más para comprender mejor la situación o decidiremos afrontarla y hablar con las personas implicadas, compensar a las posibles víctimas de nuestro desacierto y rehacer lo que hemos hecho mal.

Resumiendo, perdonarse no significa pasar, ser pusilánime consigo mismo, sino salir del estancamiento de la crítica y buscar una solución más sana.

3. REPARAR EL ERROR

Hay ocasiones en las que nos sentimos realmente abrumados por la equivocación cometida, sobre todo si le hemos infligido algún mal a otra persona. Nos gustaría que no hubiera ocurrido. En estos casos, no será suficiente con «dejar pasar» o comprender, aceptar y perdonar. Nos sentimos demasiado culpables y necesitamos reparar, de alguna forma, el desacierto.

«Reparar el error» puede ser pedir perdón a la persona afectada por nuestra acción errónea, mostrarle lo que sentimos y confesar que no fue hecho con mala intención.

Si nos perdona, seguramente nos veremos liberados —aunque esto no significa que no deseemos hacer el proceso de comprender-aceptar-perdonar—, pero es importante saber si en realidad queremos que la persona nos libere de la carga de la culpa o si entendemos su malestar y deseamos que se sienta mejor con nuestro perdón. En el primer caso estaremos pidiendo disculpas desde la dependencia; en el segundo, desde la sana posición de igualdad que nos permite ver, desde el respeto, cómo se siente la otra persona.

4. CULPARSE, CRITICARSE COMPULSIVAMENTE

Las estrategias que hemos descrito hasta ahora son «adaptativas», es decir, están encaminadas a devolvernos el equilibrio interno —la homeostasis—, una vez resuelto el problema que entendemos como error y que nos da una sensación de culpa. Recordemos que esta emoción siempre conlleva una acción reparadora, ya sea esta interna para con nosotros mismos y/o externa encaminada a reparar el error.

Hay circunstancias, sin embargo, en las que nuestro cuerpo entra en una especie de cortocircuito. La frustración experimentada es demasiado grande, nos sentimos con muy pocas o ninguna capacidad de reparar la situación o hemos intentado varias formas de afrontarla y todas han resultado incluso más frustrantes. Se da, por ejemplo, en situaciones muy cercanas a nosotros como el acoso laboral o escolar, el maltrato o las enfermedades, accidentes o patologías.

Sufrimos las consecuencias, vemos las graves repercusiones que tienen y seguramente hemos aplicado varias estrategias para afrontar la situación..., pero nada ha servido. En estos casos, el mecanismo sano de «culpa» como detector de situaciones resulta más frustrante todavía. La persona vuelca la culpa hacia sí, en un intento desesperado por hallar la respuesta y saber qué hacer. En esas ocasiones, la persona se autocritica constantemente. Estos reproches no son más que intentos de remediar el error, de que no vuelva a ocurrir, de prevenir futuras situaciones, etc. Pero, normalmente, estos autorreproches solo logran bloquear a la persona—porque la situación frustrante se suele repetir— y entra progresivamente en angustia e indefensión.

En el capítulo 6 pudimos conocer al crítico interno y sus acciones. Cuando la persona depende afectivamente de los demás, no vela por sí misma y posee, por tanto, un gran crítico que le dicta en todo momento cómo guiarse por los otros, optando casi por defecto por culparse como única alternativa ante cualquier error o frustración.

Fijémonos en Martín. Tiene que hablar con alguien de otra empresa para informarle de que su propuesta no va a ser admitida. Pospone una y otra vez la entrevista, porque le resulta imposible afrontarla. Sus temores se acentúan —«Van a pensar que soy un aprovechado», «Se van a enfadar porque no les hablé claro desde el principio», «Alguien con agallas ya hubiera llamado. Eres un cobarde», etc.— y lo que le ocurre en esos momentos son dos cosas:

- se está criticando constantemente por no ser capaz de enfrentarse y eso le bloquea, y
- está viendo la situación como algo global e imposible de afrontar.

Para hacer frente a la circunstancia de manera correcta, Martín tendría que solucionar ambos problemas, porque los dos se alimentan mutuamente y están alimentados, a su vez, por su dependencia de la opinión externa. Así, en primer lugar, debería cuestionarse qué se está criticando —normalmente, en una situación concreta, nos criticamos haber cometido un error—. Lo que debemos entender es que criticarnos por un error no tiene

sentido, porque este ya ha pasado. En el momento de cometerlo no sabíamos que lo estábamos realizando, sino que hacíamos lo que nos parecía más apropiado en esa situación.

Puede que estuviéramos equivocados y, realmente, no fuera lo adecuado, pero no lo sabíamos, con lo cual, lo que podemos criticarnos es no haber sido conscientes de las repercusiones que tendría esa acción. En lugar de eso, lo que deberíamos pensar es qué hacer para no repetirlo. En vez de gastar tiempo y energía en flagelarnos por haber hecho algo que no podemos ya «rebobinar», tendríamos que pensar qué no tuvimos en cuenta y qué podemos hacer la próxima vez que nos enfrentemos a ello —y esto último, paso por paso—. Nuestra mente necesita tener las cosas claras y recibir instrucciones precisas. Con la crítica de «a ver si aprendes para la próxima vez», volveremos a reincidir en el error.

Te proponemos una serie de pasos estructurados para afrontar tus críticas ante un error.

- Primero tienes que comprender por qué cometiste ese error. ¿Fue por desconocimiento, por hábito, por falta de recursos? No vale con decir «porque soy un inútil». Martín podría contestar: «Cometí el error de posponer la reunión por miedo a quedar como un cobarde y también por falta de recursos: no sabía cómo afrontarla».
- Segundo, tienes que separar la equivocación cometida de una autocrítica global. No valen las conclusiones arbitrarias ni las etiquetaciones. Has incurrido en ese error y punto. No significa nada más.
- Por último, debes perdonarte y ver qué puedes hacer la próxima vez.

Estos pasos deberías pensarlos exhaustivamente y dedicar la mayor parte de tu energía a la elaboración de un «plan de ataque» para la próxima vez que estés en circunstancias parecidas de cometer el error.

Volvamos a nuestro protagonista. Martín puede haber conseguido perdonarse, pero le falta saber cómo solucionar el problema en sí, que es lo que realmente le induce a posponer las reuniones.

Hay un método —llamado Técnica de resolución de problemas— que ayuda, y mucho, a afrontar dificultades, sobre todo, cuando el temor, el malestar o la inseguridad nos invaden —«el bosque impide ver los árboles»— y no sabemos cómo comenzar a enfrentarnos a ellas. Tiene varias fases, fáciles de realizar:

Define cuál es realmente el problema que te preocupa

A veces no está tan claro como parece. Tu labor es detectar si lo que te impide ver la solución es la situación, tal cual es, o algún temor que tengas escondido. Para eso, te puede servir plantear el problema con esta fórmula: «No sé cómo..., porque temo...».

Ten claro cuáles son tus objetivos

Tienes que estar seguro de lo que quieres obtener con la resolución a ese problema. En algunas ocasiones, lo que esperas conseguir inmediatamente no es lo mismo que lo que puedes lograr transcurrido un tiempo. Para ello, plantéate cuáles son tus objetivos inmediatos y cuáles los de a largo plazo.

Piensa en el máximo de soluciones posibles

Esta es la parte más importante del proceso. Coge un papel y escribe todo lo que se te ocurra. No te cortes, no censures tus propuestas por muy imposibles o alocadas que sean. Sé creativo, dedica varios días a ello, pregunta o imagínate cómo lo solucionarían otros en tu lugar, etc.

Selecciona las soluciones que mejor te parezcan

Puedes seguir diferentes criterios, preguntándote si son posibles, si son prácticas o si te satisfacen. Al final, deberías tener una solución preferente y dos o tres «en reserva» por si algún imprevisto te impide llevar a cabo la primera. Las soluciones pueden ser una combinación de varias de las que habías puesto en el paso anterior.

Piensa los pasos concretos que vas a dar

¡No dejes de hacer esto! Así te darás cuenta si eres capaz de llevarlo a cabo o si hay algún impedimento, interno o externo, que te impide su realización. Si detectas alguna traba a tu solución que no habías previsto, no abandones. Modifica la solución o busca otra.

Veamos a Martín enfrentarse a estas cinco fases del método y te darás cuenta de lo sencillo de llevarlo a cabo:

- Definir el problema: «No sé cómo enfrentarme a esta persona porque me preocupa su reacción: que se enfade conmigo, que piense mal de mí. También temo bloquearme y no saber qué decirle».
- Tener claro los objetivos: «Mi finalidad inmediata es sentirme bien conmigo mismo después de la reunión. Mis objetivos a largo plazo son ser capaz de afrontar tranquilamente este tipo de situaciones y no tener que eludirlas».
- Pensar el máximo de soluciones: «Pedir ayuda a un compañero», «Estar enfermo ese día», «Pensar exactamente qué le voy a decir y preparar posibles réplicas por su parte», «Dárselo por escrito», «Decírselo y fingir mucha prisa para que no pueda objetar nada», «Ir acompañado por alguien de confianza», etc.

- Seleccionar las mejores soluciones: «Pensar exactamente qué le voy a decir y preparar posibles réplicas por su parte» (solución preferente). «Si esta falla, pedirle a Juan (compañero de confianza) que esté presente y me apoye» (segunda opción). «Decírselo y fingir mucha prisa para que no pueda objetar nada» (última alternativa).
- Pensar los pasos concretos: «Primero, tener muy claras mis ideas y afianzarme en que tengo razón y que me respaldan. Para eso, echaré mano de automensajes que me hagan sentir fuerte y digno como, por ejemplo, recordar mis derechos. Segundo, pensar exactamente qué decirle, cómo hacerlo y qué expresiones, gestos y posturas tengo que adoptar para sonar creíble. Tener presente la frustración que le va a suponer lo que le voy a decir, y saber que intentará rebatírmelo. Pensar sus posibles comentarios y los trucos que puede utilizar para convencerme. Por último, preparar mis respuestas ante su insistencia».



Elige una situación cuya resolución te produzca algún conflicto.

Si te sorprendes autocrítandote o te sientes bloqueado, repitiéndote siempre los mismos mensajes por no saber resolverlo, por haberlo resuelto mal o, incluso, por haber creado el problema, emplea la técnica de resolución de problemas —«¿Por qué cometí realmente este error?», «¿No sabía cómo hacerlo mejor?», «¿Tenía miedo de algo?», ¿Quería gustar o evitar que se enfadaran conmigo?»...

En cualquier caso, resuelve el cuestionario fijándote en cómo lo ha hecho Martín en el ejemplo.

1. Define cuál es realmente el problema: «No sé cómo..., porque temo...».

2. Ten claro tus objetivos: «Mis objetivos inmediatos son...», «Mis objetivos a largo plazo son...».

3. Piensa en el máximo de soluciones posibles.

Solución a _____
Solución b _____
Solución c _____
Solución d _____
Solución e _____

4. Selecciona las mejores soluciones.

Solución preferente _____

Soluciones alternativas _____

5. Piensa en los pasos concretos que tienes que dar.

10

SOY ÚNICO

LA CONEXIÓN CON UNO MISMO

Si eres una persona que depende de que los demás te quieran y acepten, es muy difícil asumir, sin más, el título de este capítulo. La palabra «único» resulta amenazante si alude a sentimientos de soledad, de indefensión y de abandono. Puede estar demasiado asociada a la necesidad de pertenencia y afecto, teniendo la falsa creencia de que, si nos desmarcamos de los demás con nuestra individualidad, seremos rechazados o excluidos.

Sin embargo, estas son ideas equivocadas que provienen de la falta de confianza en uno mismo. El error estriba en creer que hablamos de dos polos opuestos: o nos sentimos pertenecientes, aceptados y queridos, aunque para ello tengamos que mimetizarnos con los demás, o estamos solos y excluidos, siendo únicos, pero diferentes.

En verdad, las dos realidades son perfectamente compatibles: se puede sentirse «único» en sus pensamientos, opiniones, gustos, etc., y a la vez querido y aceptado. Es más, cuanto más confiemos en nosotros mismos y nuestra idiosincrasia, menos nos importará pertenecer o no y, paradójicamente, más relaciones sanas tendremos.

Hay que aplicar, por tanto, todos los medios para conseguir querernos y aceptarnos con independencia de las expectativas de los demás, como seres únicos y diferentes. Para ello, en primer lugar, tenemos que mirarnos y conocernos a nosotros mismos. Algunas personas dependientes jamás se han planteado qué opinan realmente respecto a tal o cuál tema, cómo son en realidad o cuáles son sus gustos y valores. Otras, sin embargo, sí lo tienen claro, pero no se atreven a manifestarlo y puede que se lo critiquen duramente, en un intento de no dejar entrever la propia personalidad.



Realiza este sencillo, pero curioso ejercicio:

- Ponte en una postura cómoda y cierra los ojos.
- Centra tu atención en tu interior. Observa tu respiración (¡sin intentar modificarla!) e imagínate el aire que entra y sale de tu cuerpo.
- Después de tener la atención centrada en ti, date la bienvenida. Dite a ti mismo «Hola, (tu nombre), bienvenido».
- Mira qué sensación tienes: ¿es agradable, como de «volver a casa» o desagradable, como si le estuvieras hablando a un extraño? ¿Te sientes raro, cómodo, en paz, en conflicto? ¿Sientes algo?

- Observa y acepta cualquier sensación, incluso si no sientes nada. El objetivo del ejercicio no es más que una toma de conciencia de ti mismo. Es bueno aplicarlo de vez en cuando a mitad de la jornada, cuando nuestra atención esté fijada excesivamente en el exterior.

Jorge, por ejemplo, está tan pendiente de que los demás valoren su inteligencia que no mira jamás sus otras cualidades. El concepto que tiene de sí mismo depende de que el entorno en el que se mueve le reconozca como persona inteligente o por lo menos, «no tonta». Cuando se ve estimado en ese aspecto, Jorge se siente bien; cuando se ve desvalorizado o ignorado se hunde porque no conoce otra faceta suya en la que apoyarse para sentirse bien consigo mismo. Sin embargo, las personas que le conocen seguramente podrían exponer toda una serie de cualidades, aptitudes, también defectos, que hacen de Jorge un ser rico y vivo, como todos. Para cambiar esta dinámica, lo primero que Jorge debe hacer es conocerse a sí mismo.

Con esto nos referimos al autoconcepto, un pilar muy importante en lo concerniente a la autoestima. En un estado ideal, el autoconcepto tendría que ser la percepción objetiva de nuestras cualidades, pero los seres humanos no nos percibimos nunca con total objetividad, tendiendo a distorsionar nuestras cualidades.

La persona con la autoestima más alta será más objetiva, capaz de sentirse orgullosa de sus cualidades buenas y aceptar o intentar disminuir las malas, sin que ninguna tenga más peso en su percepción de sí misma. Mientras, la persona con autoestima baja tenderá a verse de manera más subjetiva, poniendo el énfasis en sus cualidades negativas y criticándose las duramente, y ninguneando o pasando por alto las positivas.

La persona que depende de los demás suele estar en esta última descripción: como no se puede permitir el diferenciarse demasiado de los demás, su autocrítica le recordará en todo momento las facetas negativas de su personalidad con el fin de que mejore y de que sea aceptado y querido, mientras que las positivas simplemente, no se contemplan.

RADIOGRAFÍA DE UNO MISMO



Para que salgas de este círculo y logres la máxima objetividad sobre ti, olvidándote de «los otros», realiza el siguiente ejercicio que te proponemos a continuación. Anota la descripción más detallada que puedas sobre ti, sin pararte mucho a pensar en ello:

1. Cómo es tu aspecto físico.

2. Cómo es tu relación con la gente.

3. Cómo es tu carácter.

4. Cómo es tu rendimiento laboral.

5. Cómo es tu funcionamiento mental.

6. Qué tal funciona tu sexualidad.

Anota tantas cosas como se te ocurran.

El ejercicio que acabas de realizar no es más que una radiografía sobre cómo crees que eres, lo que no quiere decir que seas exactamente así. Ahora, analicemos lo anotado.

Si has puesto más de la mitad de tus características en negativo, apoyándote en sensaciones o en «deberías» —Jorge, por ejemplo, diría: «Soy más torpe de lo que corresponde por mis estudios», «Cuando intento caer bien, soy patético»— y describiendo mucho más lo malo que lo bueno —Jorge escribiría: «Rendimiento en el trabajo: normal, trabajador, puntual. Tardo mucho más que los otros en terminar las cosas porque cometo muchos errores de torpeza, me despisto bastante y se me va la cabeza a otra cosa»—, entonces estás distorsionando en tu contra y es el momento de restaurar la imagen ante ti mismo.

No mereces tener este concepto de ti. Por ello, vuelve a repasar lo que has puesto como características negativas y hazte estas tres preguntas:

- ¿Es cierto que hacer... significa que soy un...?
- ¿Es cierto que *siempre* me comporto de esa forma, sin excepción?
- ¿Estoy describiendo mi conducta y mis sentimientos o estoy emitiendo juicios de valor?

Las nuevas descripciones no deben llevar etiquetaciones ni generalizaciones y sí descripciones no peyorativas de las conductas. Jorge podría decirse, por ejemplo: «En el trabajo tardo más de lo que me gustaría porque intento hacer las cosas a la perfección. Por eso me enfado mucho conmigo mismo cuando cometo un error y me lo critico duramente».

Respecto a las características positivas, tienes que darles aún más valor. La forma de hacerlo es especificándolas más, encontrando más ejemplos que las justifiquen y pensando en cómo las valoran los demás. Plantéate, también, por qué les das menos importancia a las positivas que a las negativas y qué «excusa» encuentra tu parte insana para proceder de esta manera.

Ahora, después de estas apreciaciones, vuelve a reformular tu radiografía definitiva, omitiendo los errores que cometes contigo mismo y añadiendo aquellas cosas objetivas o positivas que no habías puesto. Este análisis detallado está pensado para que sirva de instrumento de trabajo. No basta solo con haberlo hecho, tienes que recordarte continuamente cómo eres, para alejarte cada vez más de la dinámica de que tengan que ser los demás los que te dicten tu conducta.

Ahora, cada vez que te sorprendas diciéndote «soy un..., no valgo..., nunca podré...», etc., plántate con tu nuevo autorretrato: haz más realista tu crítica y contrapón a tus voces negativas los rasgos positivos —«De acuerdo, seré un..., pero también soy...».

Jorge se anotó en el móvil un resumen de su radiografía. Aquellas frases que le podrían servir de «bálsamo» cuando se diera cuenta de que volvía a estar pensando en la opinión que los demás tendrían sobre él. Sus frases fueron:

- «Soy una persona fiel, honrada, fiable. Los demás valoran mucho esto y me lo han hecho saber varias veces».
- «Valoro mucho la amistad y por eso tengo amigos muy seleccionados. Mis amigos y mi familia me quieren incondicionalmente, haga lo que haga y sea como sea».
- «Tengo una inteligencia normal, no soy ni más tonto ni más listo. Acepto que mi inteligencia es más intuitiva y creativa que lógica y formal, pero eso no me hace inferior».

GUSTOS, INTERESES Y VALORES

Ya te conoces un poco más y puedes aprender a aceptarte. El siguiente paso para diferenciarte de los demás es saber cuáles son tus gustos, tus intereses y tus valores. Cuando nos sentimos inferiores y dependientes del criterio externo, es fácil que ocultemos nuestros gustos, aficiones o los temas que nos interesan. A veces, incluso, lo hacemos ante nosotros mismos. A la sensación de «lo mío no sirve, solo vale lo que a ti te parezca bien» se le suma muchas veces un sentimiento de vergüenza por gustarnos tal o cual cosa que nadie más aprecia.

A Jorge, por ejemplo, un chico joven y moderno, muy al día en tecnología, le gusta la copla y le horroriza toda la música que se escucha por las emisoras de radio más populares. Sin embargo, tiene la sensación de que va a ser duramente repudiado si su entorno se entera de sus inclinaciones musicales tan «anticuadas y vergonzosas». Aquí ya está cometiendo un primer error, y es calificar de tal forma sus gustos.

Por ello, es fundamental que tengas claro cuáles son tus gustos, tus aficiones y tus intereses y que los reafirmes ante ti mismo con independencia de los demás —no es preciso que salgas con una pancarta a proclamarlos—. Para ello, apela a dos cosas:

- Los derechos: «Tengo derecho a que me guste tal y tal cosa», «Tengo derecho a tener tal afición, porque no hago mal a nadie», «Tengo derecho a que me interese tal tema y me siento bien cuando leo sobre ello».
- La elección: acostúmbrate a formularte las decisiones que tomes, las acciones que emprendas y las elecciones que tengas con un «yo elijo hacer tal cosa», «he decidido hacer eso», «es mi elección/es mi decisión».



Este pequeño cuestionario te puede ayudar a valorar tus gustos e intereses.

1. ¿Con qué disfrutas?, ¿qué te gusta?, ¿cuáles son tus aficiones? —los realices actualmente o no.

2. ¿Qué valoras y admiras en la gente que te gusta?

3. ¿Qué te emociona positivamente?

4. ¿Qué situaciones o qué tipo de personas te enfadan?

5. ¿Qué ideales tienes para ti?

6. ¿Qué ideales tienes para el mundo?

En el ejercicio anterior no hay respuestas correctas ni incorrectas. Sirven para que te des cuenta cuándo actúas siendo auténticamente tú y cuándo lo haces por alguna otra razón. Esta ficha sobre ti puede valerte en momentos en los que no tengas claro lo que quieres ni qué decisión tomar. Así eres tú y estas son las cosas que te gustan y valoras, y aunque todavía no te veas capaz de confesarlas, por lo menos hay constancia escrita de que existen.

CONEXIÓN CON LA PARTE SANA

Para finalizar —siendo casi lo más importante—, vas a conectar con tu auténtico yo, aquel que está esperando ser rescatado de su ostracismo.

Imagínate que estás compuesto de diferentes vasos: unos están llenos de salud —nos referimos a la mental—, otros están a medias, y otros se encuentran saturados hasta rebosar de malestar. Aunque parezca imposible, cada uno de ellos tiene una parte sana, y no es otra que la que nos hace darnos cuenta de que nos sentimos mal cuando no estamos siendo fieles a nosotros mismos.

Si en algún momento te has sentido bien contigo mismo, aunque fuera mínimamente, si has sentido un atisbo de paz... entonces estabas conectando con tu parte sana. Esta parte es la que toma forma de cuidador o guía y la que vela verdaderamente por ti. Lo que buscabas en los demás son simulacros de lo que nos podías proporcionarte a ti mismo. Para ello, te proponemos dos ejercicios:



1. Piensa en una situación desagradable en tu vida, un conflicto sin resolver, un remordimiento, un malentendido no aclarado... ¿Qué *sentimientos* te surgen nada más pensar en ello? Cierra los ojos, evoca la situación e intenta imbuirte de ella. Al cabo de un rato, dite a ti mismo con determinación: «¡Tengo estos sentimientos, pero no soy mis sentimientos!». Ahora piensa qué *te dices* a ti mismo, qué temores te surgen, qué deseos —a veces, inconfesables— te vienen a la mente.... Al cabo de un rato, dite a ti mismo con determinación: «¡Tengo estos pensamientos, pero no soy mis pensamientos! Soy mucho más que eso, soy alguien que, como todos, solo quiere ser feliz».
2. Ahora, evoca al niño, inocente y presto a sorprenderse por un lado y sensible y delicado por otro que guardas, como todo el mundo, dentro de ti. Rescátalo por un momento y reconcíliate con él. Puedes estar seguro de que no posee la parte autocrítica y culpabilizadora que tienes ahora de adulto. Ese niño es tu parte sana. Luego, cierra los ojos. Figúrate que vas andando por un camino. A lo lejos, divisas un niño. Imagínatelo en la postura que quieras, haciendo también cualquier cosa. A medida que te acercas, te das cuenta de que ese pequeño eres tú. Vuelve a imaginártelo realizando los gestos y las actividades que tu mente elija. Al llegar a él, se acerca y corre a tus brazos. Concéntrate durante un rato en ese abrazo. ¿Qué sientes? ¿Qué le quieres transmitir? ¿Qué te quiere transmitir él a ti?

Jorge, tras la realización de estos ejercicios, se sintió bien consigo mismo y en paz. Pero seamos realistas: esta paz no le duró siempre. Como hemos dicho a lo largo de la primera parte del libro, la persona que tiene dependencias afectivas está envuelta en una dinámica que, seguramente, lleva consigo desde la infancia y que se mantiene a sí misma.

Recordemos que depender afectivamente de los demás no es una elección, sino un método de supervivencia por no haber podido aprender otras formas de vivir. Con lo cual, tenemos que ser pacientes con nosotros mismos —y eso ya nos sitúa en una autogestión y nos aleja de la dependencia— y tener en cuenta una y otra vez que los esquemas y las dinámicas antiguas van a querer salir. No pasa nada mientras no nos desesperemos y tiremos la toalla: poco a poco y con constancia, la nueva manera de vernos se irá abriendo camino.

Pero esta nueva forma no se refiere solo a cómo nos vemos, sino a cómo contemplamos ahora a los demás. De repente, observamos cómo son en realidad, cómo funcionan, qué necesidades intentan también cubrir y nos daremos cuenta de que muchos de sus comportamientos que nos atribuíamos a nosotros —«lo hace porque piensa que soy...», «lo ha dicho para que yo...»— son problema de la otra persona.



Elige a alguna persona de la que sientas que dependes: de la que te importe en exceso su opinión sobre ti, que te produzca un sufrimiento desmesurado o a la que tengas permanentemente como referencia.

Recuerda alguna conducta suya que te hizo sufrir.

Intenta contemplar esa conducta desde fuera, como si no fueras tú el involucrado. Plantéate por qué actúa así y qué razones puede tener para comportarse de esta forma. ¿Puedes sacar una lógica a sus conductas? —quizá hay una convicción que le empuja a actuar así siempre, una emoción o una necesidad que intenta cubrir con su conducta.

Generaliza esta actitud a todas las personas con las que te relaciones. Cada vez que sientas que te hacen daño —además de cuidarte a ti mismo, claro—, plantéate la razón de por qué actúa así. Esto te hará sentir independiente, único y diferente de las personas que te rodean.

BIBLIOGRAFÍA

- AUGER, L., *Ayudarse a sí mismo. Una psicoterapia mediante la razón*, Sal Terrae, Santander, 1990.
- BOWLBY, J., *El vínculo afectivo*, Paidós, Buenos Aires, 1993a.
- , *La separación afectiva*, Paidós, Buenos Aires, 1993b.
- BRADSHAW, J., *Sanar la vergüenza que nos domina*, Obelisco, Barcelona, 1996.
- CASTANYER, O., *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*, Desclee de Brouwer, col. Serendipity, 27ª edición, Bilbao, 1996.
- , y ORTEGA, E., *¿Por qué no logro ser asertivo?*, Desclee de Brouwer, col. Serendipity, 5ª edición, Bilbao, 2001.
- , *Yo no valgo menos*, Desclee de Brouwer, col. Serendipity, Bilbao, 2007.
- CASTELLÓ, J., *Dependencia emocional. Características y tratamiento*, Alianza editorial, col. Psicología, Madrid, 2005.
- , *La superación de la dependencia emocional. Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio*, Corona Borealis, Málaga, 2011.
- CYRULNIK, B., *Los patitos feos*, Gedisa, col. Psicología, Barcelona, 2001.
- DAHM, U., *Reconcílate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas*, Desclee de Brouwer, col. Serendipity, Bilbao, 2011.
- D'ANSEMBOURG, T., *Deja de ser amable; ¡sé auténtico! Cómo estar con los demás sin dejar de ser uno mismo*, Sal Terrae, Santander, 2003.
- KRISHNANANDA, *De la codependencia a la libertad. Cara a cara con el miedo*, Gulaab, Barcelona, 2003.
- MACKAY, M., y FANNING, P., *Autoestima. Evaluación y mejora*, Martínez Roca, Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, serie Práctica, Madrid, 1991.
- MICHELENA, M., *Mujeres malqueridas. Atadas a relaciones destructivas y sin futuro*, La esfera de los libros, Madrid, 2007.
- MILLER, A., *El cuerpo nunca miente*, Tusquets Ensayo, Desclee de Brouwer, col. Serendipity, Bilbao, 2005.

Sin ti no soy nada
Olga Castanyer

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: Sin ti no soy nada

© del diseño de la portada: Jesús Sanz, 2013

© Olga Castanyer, 2013

© Espasa Libros, S. L. U., 2013
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): Enero de 2013

ISBN: 978-84-670-1882-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com

Índice

Introducción	6
Las dependencias afectivas	9
1. De qué estamos hablando	11
Definición propia	13
Tipos de dependencia afectiva	16
¿Adaptable, influenciable o dependiente?	21
2. Y ahora tú	32
Delimitación del problema	33
Detección de dificultades	38
3. Cómo son las personas con dependencias afectivas	43
Cómo piensa	46
Cómo se siente	52
Cómo es su conducta: la asertividad	53
Cómo es su autoestima	59
4. Origen y mantenimiento	66
Los futuros niños dependientes: hipótesis de origen	67
Hipótesis de mantenimiento: ¿por qué no logro ser independiente?	81
La independencia afectiva	88
5. Herramientas de cambio	90
6. Me cuido	93
Sustituir el crítico interno por un cuidador	96
7. Merezco ser respetado	104
Asertividad y autoafirmación	106
Reglas para propiciar el respeto hacia nosotros mismos	120
8. Me hablo	128
Desarrollo de un lenguaje sano	129
9. Aprendo de mí mismo	139
Tratamiento de mis errores	140
10. Soy único	150
La conexión con uno mismo	151
Bibliografía	166
Créditos	167

