

# ¿Puede existir libertad en la dependencia?

## 1. Introducción

La dependencia, como otros fenómenos emocionales, no se detecta fácil.

Tomemos la situación de la Navidad. Es un período en el que nos hacemos muy conscientes de lo que necesitamos del otro, de lo que dependemos de los demás. Nos acerca a lo que vivimos cenando solos o acompañados. queriendo hacerlo y no pudiendo, etc. Nos confronta a lo dependientes que somos de la necesidad de cercanía, la presencia de los que nos faltan.

Aceptar nuestra parte dependiente en las relaciones no está de moda. ¿Tendrá que ver con nuestra cultura actual que fomenta el individualismo y el éxito personal?

¿Por qué abordo este tema? Después de treinta años de trabajo como psicoterapeuta me doy cuenta de que este tema está en el fondo de muchos conflictos, aunque las personas que piden ayuda no suelen tener mucha conciencia de ello. Pueden ser problemas de pareja y de relaciones de todo tipo. En el muy abordado tema de los malos tratos, sorprendentemente apenas se toca este tema. Los problemas del trabajo que tenemos como terapeutas también tienen mucho que ver con el manejo de la dependencia en la relación terapéutica. Abordaré estos y otros aspectos en diferentes apartados.

No es extraño que la dependencia sea un tema nuclear en el trabajo de lo emocional: nacemos absolutamente dependientes. Considero que hay una tendencia creciente a verlo un fallo. Con muchos de mis pacientes aludo al niño que, tanto ellos como yo, llevamos dentro. En algunos de ellos veo que se han quedado atascados en un momento de sus primeros años que les fue particularmente traumático.

Toda relación afectiva conlleva elementos de dependencia.

## 2. Dependencia y tipos de vinculación infantil (Attachment)

Tengo un paciente, que al principio se me hacía odioso: hablaba y hablaba y yo me iba quedando en un rincón aburrido a esperar que pasara algo. Cuando me di cuenta se lo expuse: le dije que me sentía estar lejos, cuando me hablaba de soledad y yo no podía emocionarme. Él establecía una enorme distancia emocional conmigo. Aunque hablara de emociones no las vivía al acercarse a ellas. Llegué a la conclusión de que había desarrollado en su infancia un tipo de apego evitativo. Todavía no puede acercarse a explorar conmigo esa experiencia que, por sus efectos, ha debido de ser muy dura. El otro día me dijo que empezaba a sentir cariño hacia mí, un avance gigantesco. Se está permitiendo "descansar en la dependencia". Si, también se puede descansar en ella.

John Bowlby (1907-1990) fue un psiquiatra y psicoanalista inglés que estudió como le va al niño en la satisfacción de sus necesidades de dependencia. De cómo nos fue entonces

depende como nos manejemos como adultos en nuestros vínculos afectivos. Desarrolló la teoría del apego. Establece cuatro tipos de vinculación en el adulto.

➤ Apego seguro.

El niño ha tenido un cuidador o cuidadora atenta a sus necesidades. Ha desarrollado la conciencia de seguridad acerca de que el adulto estará ahí cuando lo necesite, tanto en lo material como en lo emocional. Han satisfecho sus necesidades de dependencia. No es el caso de niños que son bien cuidados en lo material pero no tienen la conexión, la empatía, del adulto. Probablemente esta empatía es mucho más importante que la satisfacción objetiva de las necesidades materiales. Muchos niños cuidados en instituciones tienen satisfechas sus necesidades físicas, pero carecen de un referente estable en quien apoyarse.

Los niños con un apego seguro se pueden vincular íntimamente a otras personas, por un lado, y pueden llevar una vida adulta con autonomía, por otro. No tienen miedo al abandono. No tienen miedo a descansar en la dependencia. No fueron frustrados cuando lo intentaron.

Dicho de otra forma, los niños han "introyectado" (incorporado dentro de sí mismos) a la figura materna o paterna que les da seguridad. No quiere eso decir que no dependen, dependen menos por haber incorporado esas figuras de dependencia.

➤ Apego ambivalente

También llamado apego ansioso. El término ambivalente se refiere a la aparición de sentimientos opuestos.

El niño ha tenido una atención irregular que no le ha permitido confiar en que la persona estará allí cuando lo necesite. Eso le hace desarrollar un miedo a la separación y una vigilancia continua acerca de la presencia de esa figura de apego. Temen separarse y buscan continuamente la aprobación de esa figura de referencia. Estas personas no han introyectado dentro de sí a esta figura de manera suficiente de forma que les permita no tenerla físicamente cerca para sentirse seguros.

Pueden ser padres imprevisibles, alcohólicos y un largo etcétera.

De adultos no confían en ser queridos o deseados, pueden desarrollar celos, pueden pedir más interacción afectiva de la que reciben o incluso de la que son capaces de dar.

Pueden desarrollar lo que se suele llamar relaciones de dependencia emocional excesiva (todos dependemos algo).

➤ Apego evitativo.

Como en el caso anterior, estos niños tampoco han tenido una figura de apego que les haya hecho desarrollar la seguridad suficiente como para poder alejarse sin miedo. Pero en este caso, su respuesta es la evitación continua y sistemática del vínculo. Se han replegado sobre sí mismos, se han blindado para no sufrir la incertidumbre de buscar el apoyo y no saber si lo encontrarán. Estos niños no muestran llanto ante la separación. Han enterrado sus sentimientos. Optan por no ser conscientes de sus sentimientos y no entender los mensajes de sus sensaciones corporales. Las sensaciones corporales, siempre presentes de una u otra forma, suelen traslucir sentimientos inconscientes o semiconscientes.

De adultos mantienen una distancia afectiva como protección contra el abandono. Esto puede incluir falta de empatía hacia los sentimientos de los demás, como parte de su desconexión en relación con los suyos propios. Esto nos plantea el tema de en que medida las personas que no vibran emocionalmente, son así como una forma natural o como consecuencia de deprivaciones emocionales tempranas.

Se da más con padres y madres (figuras de referencia, cuidadores) fríos o poco afectuosos.

Pueden justificar su no querer acercarse a lo emocional diciendo que son racionales, atajan o niegan los conflictos con simples razonamientos, etc. Se les siente lejanos en la relación.

Una paciente contaba una sucesión de relaciones afectivas que terminaban pronto. Cuando acudió tenía "en cartera" a dos parejas de forma simultánea. Al avanzar la terapia se fue decantando por uno de ellos y sentía que todo iba bien. A los pocos segundos comentaba, como algo trivial, el que no sabía si dejar la relación. A continuación, hablaba de su deseo de profundizar en amar y ser amada, algo que no había conseguido nunca. Había tenido un padre brutal que le había maltratado físicamente.

### **3. Dependencia y codependencia**

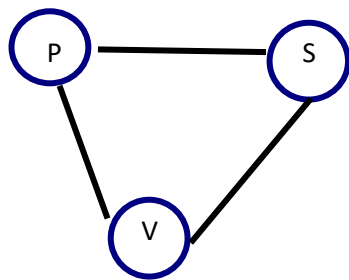
Una paciente dedicaba sus sesiones de terapia a tratar de resolver las emergencias que le planteaba su hija. Se había ido a estudiar a otra ciudad y generaba alteraciones en su entorno, allá donde iba. Eso la mantenía muy atenta a resolver esos problemas, desentendiendo lo que le estaba pasando en su vida y las emocionales que había vivido en su infancia. Su hija, que mostraba una dependencia excesiva hacia ella, estaba tapando la dependencia que ella tenía de su hija. Cuando su hija empezó a adaptarse y dejar de dar problemas, ella pudo ir abordando la gran dependencia que tenía de ese rol cuidadora, salvadora, de su hija para dar sentido a su vida y para no abordar el dolor de las carencias que había tenido. Estaba tratando de compensar la madre ausente que había tenido y tenía. El ver esto a su vez le ayudó a dejar de centrarse en la relación con la hija y empezar a resolver la excesiva codependencia que tenía.

Se habla cada vez más de codependencia. Se refiere a una situación de alta dependencia mutua entre dos personas.

Como dije antes, toda relación afectiva, conlleva elementos de dependencia en las dos partes, es decir, de codependencia, más o menos importantes. Para ese grado moderado y natural debiéramos utilizar la palabra interdependencia, reservando la de codependencia para grados muy altos en los cuales esa relación hace daño a la persona. En muchas ocasiones la codependencia no se ve en una de las partes y solo se evidencia muy claramente en la otra. Es el caso de las figuras de cuidadores de personas inmaduras, de adolescentes, de alcohólicos, terapeutas, etc. La dependencia de un miembro de la relación puede ocultar la dependencia en el otro miembro. Esta puede ser una estrategia inconsciente para tapar la propia codependencia. En el triángulo de Karpman veremos esto más claramente.

## Codependencia: el triángulo de Karpman

Stephen B. Karpman nos habla de tres roles vinculados por lazos de dependencia: perseguidor, salvador y víctima.



El que hace el rol de víctima espera, aludiendo a nuestros elementos de dependencia, que entremos en el rol de perseguidor, o salvador. De igual manera, el perseguidor, o salvador nos invita a entrar en el rol de víctima.

El perseguidor manipula y controla a la víctima por medio del miedo. Si lo intenta cambiar es por medio de la manipulación y la presión.

El antídoto para salir del rol de perseguidor es el intentar aceptar el comportamiento de los otros sin intentar modificarlo. Es decir, adoptar un papel menos dependiente, tomar un poco de distancia.

La víctima alude a nuestros elementos de dependencia usando su sumisión, la rebeldía y la pena. El rol de víctima es muy frecuente en nuestra sociedad. Los valores de nuestra sociedad generan una relación de codependencia entre salvadores y víctimas.

En el rol de víctima, la persona coloca dependientemente la seguridad emocional y la autoestima en manos de otros, transfiriéndoles las propias posibilidades incluso la de hablar por sí mismo.

El salvador sobreprotege y de esta forma le falta al respeto a las posibilidades y recursos del otro para crecer. Deposita muy dependientemente su propia autoestima en lograr salvar a la víctima. Esto puede estar en la raíz original de muchas profesiones de ayuda y psicoterapeutas.

El que solamente nutre sin recibir nada a cambio acaba haciendo al otro dependiente de ello. Por otro lado, se queda exhausto de dar solamente.

Todos ellos son vínculos de codependencia.

Otra forma de entender el triángulo es viendo cómo quien quiere salvar a una víctima adopta en su relación la codependencia, diferentes posiciones. Primero es salvador. Como no

lo consigue se harta y aumenta la presión, pasa a perseguido. Sigue sin conseguirlo y acaba sintiéndose víctima.

Dice Scott Egleslone:

“El Salvador asume como responsabilidad propia la de otro. Absorbe sus pensamientos, sus emociones, su comportamiento y su destino”.

Hay una pérdida de identidad y de responsabilidad.

El codependiente se siente imprescindible para el otro. Nadie lo somos.

#### **4. Dependencia y contradependencia**

Un paciente se incorporó a un grupo de terapia que coordino. Pronto chocó conmigo. Parecía que el grado de aceptación que el grupo tenía de mi rol de coordinador muy valorado, le molestaba. Desafió el consenso grupal con manifestaciones muy racionales, dijo que no le parecía un coordinador adecuado para él, manifestando implícitamente que yo no le parecía un terapeuta adecuado en general. Le dolió profundamente mi observación de que se defendía de explorar sus emociones. Hacía valer su título académico de doctor en antropología social. Estaba en una posición defensiva muy narcisista que me dejaba bastante desarmado para ayudarle a ver su problema: cualquier interpretación de mi parte sería vivida por él como un ataque personal consecuencia de mi autoestima herida. Solo el grupo podría ayudarle a no abandonar la terapia precipitadamente, como anunció. Ellos le fueron hablando de sus experiencias de haber estado enfadados conmigo y como lo habían elaborado. Pudimos, y pudo ver, que no estaba sola en su posición confrontadora conmigo: otras personas manifestaron más o menos claramente alguna crítica a mi rol profesional. Eso le calmó el pánico que podría estar sintiendo al imaginar un grupo absolutamente dependiente de mí. Había adoptado una posición contradependiente. Las experiencias de sus compañeros, sentirse un poco parte de una pandilla rebelde le hizo soportable el estar en el grupo. Esta situación reflejaba su actitud y problemas con su padre a lo largo de su vida. A pesar de oponerse a él y de su aparente distancia del hogar parental, no había podido crear su propia familia.

Vamos aquí una de las formas con la que se camufla la dependencia: la contradependencia.

La independencia muchas veces solo lo es aparentemente. Muchas veces es una forma de dependencia que llamamos contradependencia. Esta consiste en oponerse sistemáticamente a las posiciones que adopta la persona de quien se depende. La adolescencia se caracteriza precisamente por eso: en su deseo de salir de la dependencia de los padres en que se ha vivido siempre adoptando la posición opuesta (contradependiente). En realidad, se depende de la posición de los padres, al defender precisamente lo opuesto.

La auténtica autonomía tiene que ver con recibir la opinión del otro y tenerla en cuenta a la hora de adoptar la propia, sin rechazarla automáticamente ni asumirla necesariamente. Digo autonomía como a lo más a lo que podemos aspirar como seres siempre dependientes de alguna manera.

## 5. Dependencia y soledad

Una paciente vino aquejada de un sentimiento de soledad profunda. Sus padres se habían separado cuando ella tenía trece años. Su madre se alejó y creó otra familia. Nunca le pudo decir lo abandonada que se ha sentido. La soledad para ella era en realidad ese profundo sentimiento de abandono que vivió y seguía viviendo de alguna manera. Si mundo colapsó en un momento y no tuvo a nadie al lado. Ni su madre ni su padre pudieron darle entonces un espacio para acoger sus sentimientos. En terapia le surgen las lágrimas por sorpresa pues casi ni ella se da permiso para vivir el sentimiento de abandono que va resolviendo poco a poco.

Vemos aquí algo que hace años vengo pensando: que a lo que llamamos soledad suele ser en realidad sentimiento de abandono. Veamos otro caso con su intento de resolver la soledad.

Una paciente ha sido víctima de un padre con alcoholismo y otros problemas mentales que le pegaba. Su madre era distante. Se ha sentido siempre no valorada ni escuchada. Se sentía absolutamente sola de pequeña. Tiene problemas sexuales: no puede llegar al orgasmo. Hemos comprobado que le asusta la cercanía y no se fía de las personas. Se ha montado unas relaciones de pareja con hombres guapos que le hacen engañarse y pensar que está acompañada. Son posiciones estéticas, casi de "postureo". Suele simultanear varias relaciones. En el fondo no se fía y está distante. Es ahora en la terapia cuando está pudiendo acercarse a su profunda soledad, de la cual huye. Es a partir de ahí desde donde va a poder empezar a construir. Una vez más, la soledad que empieza a experimentar es aquella que vivió amargamente en su infancia.

Experimentar la soledad no es necesariamente malo. Mas bien diría lo contrario: experimentar la soledad puede ser la forma previa a vincularte intensamente. Sobre todo, si, como en este caso, se está huyendo de ella. La terapia consiste muchas veces en ir a esa cueva temida de sentimientos para llorarlos, vivirlos y salir de ahí sin los temores que nos oscurecían la vida.

Considero que:

1º La soledad no es un estado físico, es un sentimiento. No estoy solo, me siento solo. Y eso puede pasarme en medio de una multitud.

2º El sentimiento de soledad puede ser muy placentero (estoy muy a gusto solo) o muy doloroso.

3º El sentimiento de soledad doloroso, es en realidad un sentimiento de abandono: me falta alguien, dependo de tener a alguien cerca para sentirme bien. No he interiorizado un apego seguro al cual recurrir.

4º Podemos optar por estar solos por miedo a la dependencia. Si nuestras experiencias infantiles de dependencia no han sido satisfactorias, nos alejaremos de los demás por miedo.

El aislamiento se puede considerar, en cierto modo, una forma de contradependencia sin un contradependiente. Aceptar que necesitamos a los demás es toda una aventura. Implica aceptar que somos dependientes, incompletos, frágiles, asumir el riesgo de ser manipulados, de que nos duelan cosas, etc. Es entendible que muchas personas elijan alejarse. Es frecuente que las personas adopten esta posición de forma inconsciente, sin darse cuenta, y que lleguen a creer que son los otros los que se alejan y les dejan solos.

En esta posición de soledad elegida dolorosa y segura a la vez, pueden estar muchos viajeros a lugares lejanos, ermitaños, fareros (profesión ya extinta), etc.

Salir de la soledad consiste en estar con otros siendo auténticamente tú.

## **Dependencia en las relaciones de pareja. El maltrato**

Ha llegado el momento de relacionar la dependencia con el amor. Parto de la base de que para hablar de este tema camino entre tinieblas...intuitivas. No dejo nada por sentado y lo que diré debe de ser considerado un estímulo para seguir pensando. Adelantar esto me permite una mayor libertad.

Como ya he dicho anteriormente, amar y depender están relacionados. Muchas veces se identifica amor con dependencia. Las pruebas de amor que se dan o se piden son, muchas veces, pruebas de dependencia: "no puedo vivir sin ti" por ejemplo.

Muchos de los conflictos de pareja, yo diría que al menos un 70% de ellos, son conflictos de dependencia. Aquí tenemos otra forma de tapar el miedo a la dependencia: ver o desear que el otro dependa más de nosotros que nosotros de él.

La proporción de dependencia en las relaciones de amor es muy variable. No se puede amar a otra persona sin amarse a sí mismo. Cuanto menos nos amemos a nosotros mismos mas alta será la proporción de dependencia que pongamos en la relación. Es decir, mas necesitaremos del amor del otro para llenar la falta de amor a nosotros mismos. Nunca nos acabamos de amar a nosotros mismos y por eso siempre nos es importante el amor. Entonces ¿el narcisista que solo se quiere a él mismo? El narcisista es el que no se quiere a si mismo absolutamente nada y monta un escenario falso. Necesita absolutamente que todo gire en torno a él. Ahí se delata en su falta de autoestima. ¿Por qué muchos artistas consumen drogas y se suicidan? Porque primero su falta de autoestima los ha llevado a necesitar, depender, de un público que les aplauda. En algunos casos no es suficiente para calmar su falta de autoestima y pasan a depender de tóxicos y a autodestruirse. No preguntes si te quiere, pregúntate si te quieres. Las actitudes de celos, necesidad de controlar, indican falta de autoestima.

El grado de dependencia que se establezca en la pareja es clave. Las relaciones de maltrato dentro de ella son un ejemplo de relaciones de codependencia. El maltratador o maltratadora depende de la maltratada o maltratado. También la víctima depende del victimario. Es ya conocido que, si la víctima no resuelve el problema de dependencia del maltratador, tiene serio riesgo de volver a elegir otro con se mismo perfil en la siguiente pareja. No siempre se da esta codependencia, por supuesto, pero es muy frecuente.

El gran problema de las relaciones de maltrato es resolver la dependencia que subyace en el maltratado o maltratada, así como en el maltratador o maltratadora. Cuando nos cebamos en la conducta horrible, odiosa, o despreciable del maltratador, corremos el riesgo de no abordar los elementos de dependencia de la víctima que ha venido a pedir ayuda a la terapia. En estos casos, el centrarnos en terapia en lo horrible que es el maltratador o maltratadora, cuando estamos trabajando con la víctima, funciona como una resistencia, como una pantalla, que nos oculta la compleja tarea de abordar la dependencia de las víctimas.

El maltrato puede ser tanto físico como psicológico, el más extendido.

En la consulta psicológica vemos a muchos maltratados por sus padres en su infancia. Algunos de ellos pasan a maltratadores o buscan relaciones en las cuales perpetúan su rol de maltratados en la infancia.

Toda relación afectiva es ambivalente: conlleva elementos de amor y odio, rabia y ternura. Podemos decir que muchas personas maltratadas ponen en sus maltratadores todos los elementos de rabia y odio que no se permiten sentir en ellos mismos. Suele ser muy difícil para las personas maltratadas el expresar la rabia, la han contenido mucho tiempo. Dependen del maltratador para ver el él la rabia que tanto rechazan en sí mismos.

Evidentemente hay muchos factores culturales y socioeconómicos que explican el maltrato, además de los fenómenos emocionales. El caso de Rubiales, hombre y jefe a la vez, besando a una mujer y trabajadora, resume una confluencia de factores de género y laborales que están implicados.

## **Dependencia invertida. La parentalización**

La parentalización consiste en una inversión de la dependencia en la familia. En contra de la natural dependencia del hijo hacia padres o figuras de referencia adultas, estas o esta figura depende del hijo. Se dice que se parentaliza pasando a adoptar un rol paterno.

Pueden ser padres huérfanos que no han podido vivir su infancia y se quedan en cierto modo atrapados en esa fase de la vida por vivir. En otros casos son personas inmaduras, traumatizadas, adictas al alcohol u otros tóxicos. El hijo o hija carga con el peso de cuidar, sostener emocionalmente a su adulto. Es frecuente que, siguiendo esa lógica, no se vayan de casa para fundar su propia familia y queden atrapados en ese rol en su familia de origen. Se podría decir que “ya tienen hijos”.

No olvidemos el componente de codependencia en toda dependencia. El hijo ha construido su identidad y el sentido de su vida en cuidar a sus padres, por tanto, depende de ese rol que aprendió muy joven. Salir de él implica un fuerte trabajo emocional.



## Dependencia y redes sociales

Existe una creciente preocupación por el desarrollo de dependencia hacia las redes sociales. Estas han tomado ya un papel muy importante en las relaciones interpersonales y afectivas de diferente tipo: familiares, de amistad, de pareja, etc.

Se caracterizan por:

-Están siempre ahí. No abandonan.

-Permiten crearte la imagen que quieras de ti.

-No implican un encuentro físico. Desaparecen los elementos de comunicación no verbal de la comunicación presencial. Los expertos dicen que la comunicación no verbal supone un mínimo del 70% de toda la comunicación.

¿Es una pseudocomunicación lo que tenemos en las redes? ¿Es una falsa comunicación con apariencia de real? Hay que analizar cada caso para ver si es así o no.

En muchos casos es una comunicación aparente, una especie de "Show de Truman", en el que falsas identidades crean una relación falsa. Considero fundamental acercarse al sentimiento de soledad inherente a lo humano para, desde ahí, construir los puentes con los demás. Esta modalidad de comunicación puede a muchos adolescentes hacer creer que se pueden ahorrar ese paso de la aventura del encuentro real, la experiencia del rechazo, del abandono y de la lucha contra los elementos de baja autoestima que todos tenemos. Ahí viene cuando construimos identidades falsas para ocultar la que no nos gusta. Muy relacionado con ello, está el compararse con los demás y querer tener lo que otros tienen. Las redes nos permiten construirnos fantasías negadoras de nuestra realidad. Acabamos dependiendo de ese personaje que nos hemos construido y de las relaciones virtuales que lo sostienen. Puede llegar un momento en el que no podemos romper la burbuja y salir de ella. Las relaciones sociales que rodean a algunas personas con toxicomanía son de este tipo. Se insiste en que para salir de la adicción hay que romper con estas relaciones de "amistad". ¿Por qué? Porque son falsas relaciones de amistad construidas sobre yoes falsos, siempre vehiculizadas por tóxicos o por la búsqueda de ellos. No se rompe una relación de amistad, se rompe una identidad falsa.

Posiblemente, la adicción a las redes sociales funciona para muchas personas como otra de las tapaderas contra la aceptación de los elementos de dependencia que tenemos los humanos.

## Dependencia y poder

Hace muchos años, en una playa privada de Menorca, me enzarqué en una discusión muy violenta. El guarda de la playa, que yo imaginaba como el ejecutor del poderoso marqués propietario, nos echaba. ¿Contra quien estaba yo luchando? Además de contra él, contra el

dictador Franco, contra la guardia civil que me había puesto una multa, contra mi padre que había sido la autoridad indiscutible durante toda mi infancia. Llega un momento en el que queremos ser nosotros y vivir nuestra vida. Podemos pasar por momentos de contradependencia hasta que vamos encontrando nuestro punto de autonomía.

Relación de dependencia vertical (con mucha desigualdad de poder) y relación de dependencia horizontal (hacia los iguales, amigos) donde no hay tanta desigualdad de poderes.

Muchos de los movimientos sociopolíticos tienen un interesante análisis desde el punto de vista de como se posicionan en relación a la dependencia de las figuras de autoridad política. Los fascismos, los movimientos revolucionarios, la proclama de libertad, la alusión al orden, etc. España tiene más difícil la alusión al orden y cumplir la ley tras la dictadura de Franco que Canadá, por ejemplo, que puedes ver en la carretera un cartel diciéndote que cumplas la ley. Algo que en España pudiera ser una provocación para no cumplirla.

El elemento poder es un componente muy importante en las relaciones de pareja. Las diferencias en cuanto a fuerza física, grado de necesidad sexual, recursos económicos, necesidades de muestras de afecto, etc, generan unas diferencias de poder que nos abren todo un capítulo. Su extensión y complejidad me hace dejarlo para un próximo post.

## **Dependencia ¿Cómo se resuelve en terapia?**

Con algunos pacientes suelo moverme por la sala durante las sesiones. Con uno de ellos, hemos estado trabajando un rato sentados en el suelo. Es mas joven que yo y, al levantarnos, él me ofrece la mano para ayudarme. Ya lo hizo en otra ocasión y yo la acepté. En esta ocasión la rechazo y le digo que se cuide primero a sí mismo. Hemos estado viendo como él se pone el último lugar para cuidarse: en lo económico, diversiones, etc. Está en un rol de dependencia en las relaciones que le impide cuidarse adecuadamente, en relaciones de pareja, amigos, familia. "Lo da todo" podríamos decir.

En este ejemplo vemos cómo podemos utilizar la relación terapéutica para ayudar a resolver la dependencia. Esta relación que se establece en psicoterapia es una herramienta para ayudar a resolver la excesiva dependencia que tienen frecuentemente los pacientes. Proyectan en nosotros, terapeutas u otros profesionales de ayuda, las imágenes de padre, madre, hermano, jefe, etc. Ello les permite experimentar de otra manera, ensayar diferentes comportamientos de lo que han vivido y están viviendo en su vida.

El manejo de la dependencia en la relación que se establece con el paciente, la relación terapéutica, por parte del terapeuta es clave. Ambos dependen del otro, codependencia.

El terapeuta depende del paciente en:

-El aspecto económico. El dinero que recibe.

-Puede depender en valorar su autoestima profesional en base a los beneficios que esté recibiendo o mostrando el paciente con su tratamiento.

-Puede depender como un elemento de prestigio profesional y personal. Que a su vez puede tener consecuencias económicas: "me mandarán más pacientes si este paciente habla bien de mí".

El paciente depende del terapeuta muy ampliamente si tenemos en cuenta el que deposita las posibilidades de ser más feliz en éste. Esta puede dar mucho miedo al paciente y puede ser la razón por la cual no se implique en la relación terapéutica y no pueda beneficiarse de ella. Hay que tener en cuenta el que muchos pacientes acuden a terapia con una historia de relaciones de dependencia que les han fallado (véase el apego ambivalente y el apego evitativo). Por ello, es clave que el terapeuta se muestre como una figura en quien confiar, o mejor, trabaje todos los elementos de desconfianza que trae el paciente a la relación terapéutica. Esta suele ser inconsciente y se va viendo poco a poco. El paciente, de entrada, suele creer que confía totalmente. El terapeuta puede ayudarle a ser consciente de los elementos de desconfianza.

El terapeuta tiene que ser suficientemente libre y poco dependiente para poder ejercer su tarea y no quedarse atado por necesidades económicas, de autoestima o prestigio. En mi caso procuro estar atento a la dependencia que tiene el paciente en la relación. En momentos de crisis es posible que dependa más, se apoye más y yo adopte un rol algo más directivo. Esto sin olvidar que el objetivo de la terapia es que el paciente aprenda a trabajar por sí mismo, autónomamente, sus problemas. Un indicador es ver si entre sesiones va trabajando consigo mismo, o cierra todo lo abordado en sesión y no lo vuelva a abrir hasta la siguiente. La siguiente tarea en cuanto a la dependencia por parte del paciente se debe de abordar cara al cierre de la terapia.

Uno de los aspectos de dependencia que trabajo frecuentemente es la relación con los padres. Los aman y por eso no pueden confrontar los aspectos de ellos que les hacen daño, rechazar de ellos conductas que les perjudican. Tiene que resolver la ambivalencia en esas relaciones. En la relación terapéutica aprenden a hacer conscientes los aspectos que no les gustan de su terapeuta y a verbalizarlos, además de los elementos de afecto. Estoy hablando del "trabajo con la transferencia".

Hay otros muchos aspectos en los que se trabaja la dependencia en terapia. Es útil hacerla consciente en los conflictos que traen a la consulta. El ver los elementos anteriormente citados de codependencia, contradependencia, sus vinculaciones con figuras parentales, fraternas, las frustraciones acaecidas en los tipos de apego que establecieron en su infancia, etc. Pero esta exploración en terapia debe de llevar una parte emocional muy importante. Solo tener los conceptos no resuelve los problemas. Debemos acercarnos a las situaciones emocionales, debemos sentir, llorar, rabiar, vivenciar las escenas presentes y pasadas. Para ello, el psicodrama, en el que revivimos y rehacemos esas escenas, es una herramienta particularmente eficaz y rápida.

Volviendo al tema anteriormente citado del trabajo de la transferencia, en la forma de elaborar la dependencia de la figura del terapeuta, es particularmente interesante la terapia de grupo. En ella puede ser mas fácil elaborar los elementos de dependencia del terapeuta, como he explicitado en un ejemplo anterior.

Yo suelo decir que no se sale de las relaciones de dependencia sin pagar un peaje de sentimientos de culpa que surge al tomar distancia de figuras de las cuales se depende. Dicho sentimiento pudiera ser un indicador de que se va por el buen camino.

Goyo Armañanzas Ros. Psiquiatra. Director de Go Grupos.