

RELACIONES DE DEPENDENCIA: ¿CÓMO LLENAR UN VACÍO EXISTENCIAL?

Pilar Mallor Plou

Master en Terapia Cognitivo Social UB

The article starts by comparing the emptiness induced by dependency in emotional couple's relationships with withdrawal symptoms, characteristic of addictions to substances. This comparison is developed through the analysis of several cases, with first person testimonies and with metaphors drawn from literary accounts. The process of recovery from dependency relationships is compared to the process of mourning, initiated by anger and grief caused by loss and ending in acceptance after a long inner journey into the essence of autonomy.

Key words: dependency, emptiness, self-esteem, mourning, autonomy.

INTRODUCCIÓN

En un número anterior de la Revista de Psicoterapia sobre trastornos de alimentación, utilicé en mi artículo sobre bulimia: “Bulimia: ¿cómo llenar un vacío existencial?” (Mallor, 2004) el mismo subtítulo que en el actual; y no es la falta de originalidad lo que hace que vuelva a utilizarlo, sino la creencia de que existen muchos elementos en común entre las personas que sufren ambas “patologías”, pues no dejan de ser adicciones o dependencias hacia algo o alguien. Después de comparar y analizar los distintos discursos entre pacientes bulímicas y pacientes con problemas de dependencia emocional, observé que existían palabras que se repetían continuamente a la hora de expresar su problemática, entre ellas:

Vacío. Esclavitud. Pérdida de libertad. Incapacidad de gobernar su propia vida. Falta de identidad. Infelicidad. Evasión de los problemas. Baja autoestima. Necesidad de agradar. Sumisión. Bloqueo afectivo. Personalidad autodestructiva. Miedo a la soledad, a ser ignoradas, a ser abandonadas, a no ser dignas. Síndrome de abstinencia. Adicción, etc.

Rosa, en una sesión de terapia, tratando de analizar su problemática con relación a su dependencia emocional, dijo:

“Trabajé la pérdida de mi última relación con un hombre y el vacío

conectado con mi pérdida de peso. Vivía esta pérdida con resentimiento, pues hasta el último momento no supe que él, tenía secretos que eran básicos para mí. Me sentía engañada ya que había estado muy enamorada. Toda esa pena la transformaba en autocastigo, al principio privándome de alimentos y luego haciendo viajes furtivos a la nevera para comer compulsivamente. Necesitaba llenar un vacío personal, por eso “atacaba” el frigorífico y comía sin parar, para tapar las emociones que en esos momentos no sabía cómo controlar. Perdí la confianza que había depositado en mi pareja. Mi cuerpo se había resentido con esa separación, me encontraba extraña en mi cuerpo. Comía cuando sentía tristeza ya que era una forma de llenarme, de sentirme confortada, cuando sentía el enfado porque era una forma de tragármelo y cuando sentía preocupación porque como estaba dándole vueltas a la cabeza, y no sentía el cuerpo, entonces cambiaba el foco de atención de la cabeza al estómago. La cuestión es que me sentía insegura, dependiente de la comida y adicta a los atracones...”

Después de lo expuesto, quizás convendría definir el término adicción, pues en el relato de Rosa, está claro que existen atracones emocionales, es decir: ante un malestar emocional, bien por ansiedad o por dificultad para solucionar problemas se recurre a la comida en busca de un refuerzo inmediato que les genere placer, pero si no lo encuentran, pueden sentir lo que llamamos “síndrome de abstinencia” (hago referencia al síndrome de abstinencia más a nivel psicológico que no a nivel fisiológico):

SÍNDROME DE ABSTINENCIA

En ocasiones el amor tiraniza e intoxica como una droga, crea dependencia y provoca síndrome de abstinencia con todo lo que ello supone: angustia, sensación de pérdida del control, búsqueda desesperada del objeto deseado, insomnio, náuseas, opresión en el pecho y una gran tristeza cuando no se tiene cerca el objeto adictivo. En estos casos se puede hablar de adicción (síntomas iguales a los que pueden sentir alcohólicos, drogadictos, ludópatas y bulímicos). Como dice Mariela Michelena (2007) en su libro “Mujeres malqueridas”:

“Y es que el mal de amor es como el buen whisky: engaña. En cuanto el primer trago calma el síndrome de abstinencia y dejan de temblar las manos, cesa la sudoración y los escalofríos del mono abandonan el cuerpo, sobreviene la certeza inocente de que “esto” se puede dejar en cualquier momento. “lo tengo controlado y un día de éstos, en cuanto me lo proponga, lo puedo dejar” ... y todo esto, no son más que promesas, que jamás se cumplirán.

Cuando una mujer se aferra inexplicablemente a una relación que la hace infeliz, que no la satisface o que no tiene ningún futuro, cabe pensar en una adicción, pues ella ha perdido el control y se ve controlada por una necesidad que la supera

y ante la cual no tiene voluntad. Son personas que a pesar de estar inmersas en relaciones desastrosas, de mucho sufrimiento, no son capaces de separarse, y si lo hacen, regresan humilladas en busca de su dosis de maltrato. El pecado consiste en apostar una y otra vez como los jugadores, con la certeza ciega de que esta vez voy a ganar, “con un poco más de paciencia, si lo intento” (ludopatía). La penitencia que este comportamiento trae consigo es la humillación y el sufrimiento: la incapacidad de gobernar tu propia vida y perder la dignidad.

Reconocer la propia debilidad, como en todas las adicciones, es la forma para salir del problema que supone mantener relaciones de dependencia, poder decir: “Soy adicta a mi pareja y me siento incapaz de gobernar mi vida” es un paso importante. El siguiente paso es la abstinencia. Si los alcohólicos dicen: “no a la primera copa” las mujeres adictas a un mal amor tendrían que decir: “no al reencuentro con él”.

La mezcla entre la soledad, el dolor por la ruptura con la pareja y los intentos por reanudar la relación, conforman lo que podemos denominar “síndrome de abstinencia”. Aquí se manifiesta con gran intensidad el paralelismo que la dependencia emocional guarda con las adicciones. Los intentos por retomar la relación pueden compararse con los deseos de un toxicómano de consumir una y otra vez la sustancia. El síndrome de abstinencia propio del dependiente emocional se caracteriza, ante todo, por los intentos persistentes de regresar con el objeto, por querer verle, hablar con él, tener noticias suyas. Cuanto más contacto tenga con el objeto, peor, pues creará unas ilusiones falsas con respecto a una posible reconciliación y esto prolongará la agonía del dependiente, por ello, una de las prescripciones que se le dará, será que evite completamente cualquier contacto con el objeto, para así acortar al máximo el síndrome de abstinencia, que puede prolongarse meses o incluso años. Si lo consigue, observará cómo los síntomas se atenúan y la depresión-ansiedad remite poco a poco, aunque superar el “síndrome de abstinencia” no significa superar la relación de dependencia, sino la adicción concreta a una relación de pareja determinada. El tiempo que dura el síndrome de abstinencia será diferente para cada persona y para cada relación, (dependiendo del tiempo que haya durado).

Después de la abstinencia, y sin duda alguna, lo más difícil y complicado, será el reencuentro de la mujer consigo misma. Se tendrá que llenar el *vacío* que dejan el alcohol o el amor, las anfetaminas, la comida o los reencuentros. El premio consistirá en tener las riendas, las llaves y el mando de su vida, entre sus manos. “Ser la dueña de una misma”.

Una vez explicadas las múltiples similitudes entre las distintas patologías adictivas provocadas fundamentalmente por un sentimiento de vacío interior, pasaremos a analizar de forma más concreta, las dependencias de tipo emocional, y para ello es necesario previamente definir las características de lo que llamaremos amor enfermizo.

RELACIONES AUTODESTRUCTIVAS. AMORES ENFERMIZOS

Las mujeres que padecen este tipo de relaciones sufren por un mal amor, enganchadas a relaciones imposibles, destructivas, que lloran por un amor perdido o sin futuro, toda la vida, mujeres sumisas, que no se quieren a sí mismas, asustadas, complacientes con su pareja, aunque luego sean autónomas, emancipadas, independientes y fuertes en otros aspectos de la vida.

Mujeres que se llenan emocionalmente a través del otro, mujeres que se vacían para dejarle a su pareja que les llene todo el espacio y siempre con el miedo a quedarse huecas si las abandonan.

Entrega total, en la que todos sus intereses, incluida ella misma, quedan relegados a un segundo plano. No importan sus deseos, ni intereses ni criterios, se posicionan en un rol de rendición, de sumisión. Su existencia tiene sentido si existe el otro que la ama, (o eso es lo que cree ella). Buscan en el otro el sentido de su existencia.

Personas que están prisioneras dentro de sí mismas.

Personas que en muchas de sus relaciones tienen la impresión que dan más de lo que reciben, que sufren más de lo que disfrutan, que están ansiosas y angustiadas, cuyas penas de amor hacen que no disfruten de nada más en la vida.

Vivir por y para el otro, independientemente del sufrimiento que eso le cause.

Viven con miedo, sobre todo a quedarse solas, a sentirse desamparadas, indefensas, y con mucha desconfianza ante lo desconocido. El fantasma de la ruptura vuela permanentemente sobre su cabeza y eso les atemoriza porque a su pareja la consideran su guía, su tabla de salvación, la persona perfecta con la que unirse y así evitar el doloroso sentimiento de la soledad, de estar consigo mismas.

Asumen que ellas no cuenta para nada, que su vida no tiene sentido y que sólo importa la del objeto. A éste se le considera una persona tan grandiosa que es como si únicamente él existiera, como si lo único que le quedara al dependiente fuera girar en torno a él, como si fuera un satélite.

No sólo no se quiere, sino que además se autodesprecia, Confunden los sentimientos del amor con una necesidad psicológica de sentirse alguien.

Son mujeres, que necesitan que los demás las iluminen, son lunas que no brillan por sí mismas. No han aprendido a llenar ese vacío con ellas mismas, no tienen luz propia porque han aprendido desde pequeñas que necesitan de otros que las validen, que las valoren o que las quieran.

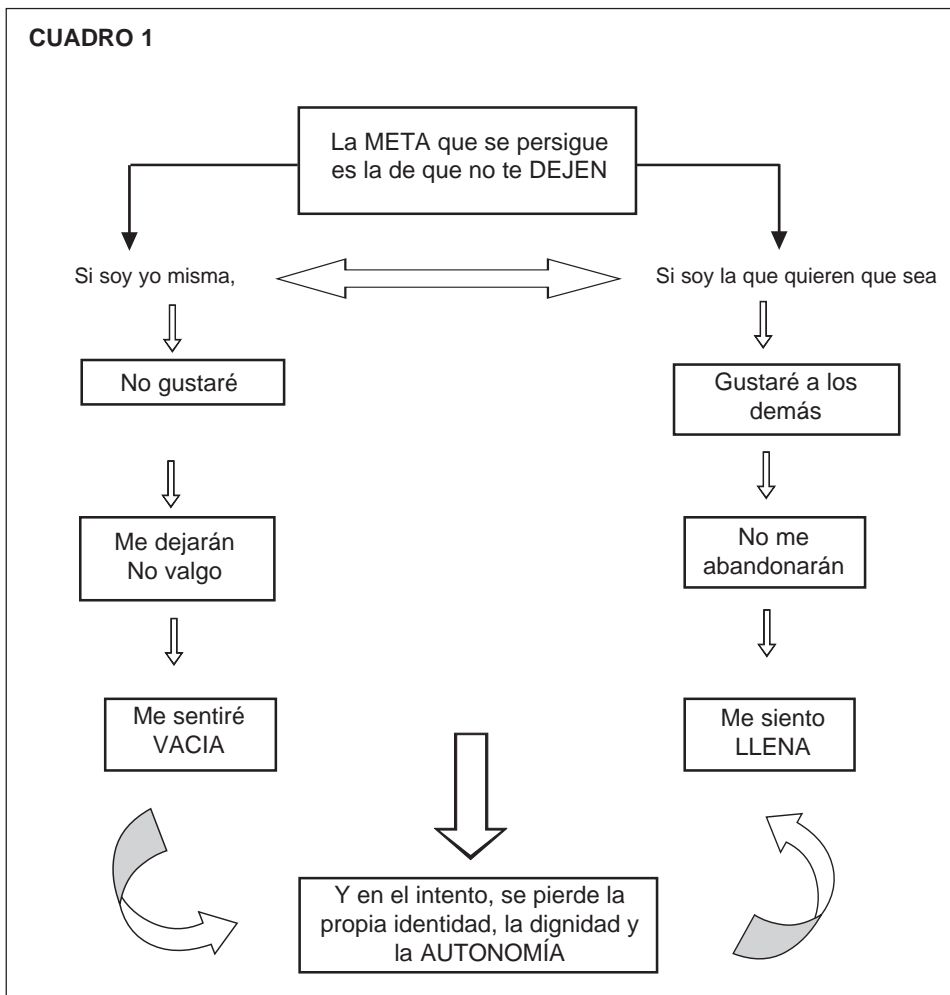
Inés es una paciente que desde muy pequeña aprendió a construir su realidad y en concreto las relaciones con los hombres de una forma muy especial, desarrollando con el tiempo una conducta típica de mujeres con dependencia emocional;

Inés

Con la mayoría de relaciones amorosas que ha tenido, Inés comenta que nunca se ha sentido auténtica, siempre disimulando, fingiendo alguien que no era, callando

por miedo a no gustar, no discutiendo por miedo al enfado, no expresando emociones, siendo sumisa ante situaciones que no le gustaban, no siendo asertiva, callando ante los problemas, en definitiva no escuchándose, no siendo ella misma, actuando como un camaleón, cambiando su comportamiento dependiendo del chico con el que salía.

Sentía que no podía disfrutar de sus relaciones, pues la presión que le suponía estar siempre actuando, conteniéndose y demostrando una faceta falsa de sí misma le hacía crear mucha angustia, se sentía atada y atrapada en la relación. El constructo que le crea el conflicto parece claro, tal como puede apreciarse en el cuadro 1:



En las relaciones enfermizas, las mujeres dependientes buscan el amor, ser correspondidas y aceptadas, no pueden admitir la indiferencia y hacen cualquier

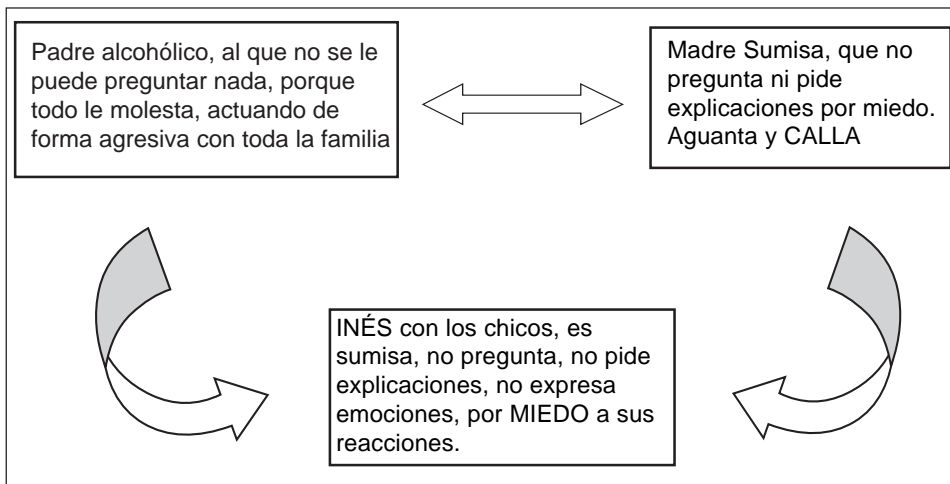
cosa por ser valoradas por los demás. Incluso están dispuestas a mentir sobre ellas mismas con tal de que alguien las quiera “temo decirte quién soy, porque si lo hago, temo que no te guste”. Están dispuestas a ser unas impostoras de ellas mismas con tal de ser aceptadas. Los adolescentes, son capaces de cualquier cosa, incluso de renunciar a su dignidad, con tal de ser aceptados por su grupo de iguales, las máscaras pueden engañar pero no cambian la identidad. Llega un momento en que les es difícil distinguir entre lo que realmente son, dentro de este proceso de desarrollo continuo y lo que aparentan ser. Y esa es la base sobre la que pierden la autonomía. La autoaceptación no tiene nada que ver con la realidad, sino con la autoconciencia sobre uno mismo. La autoestima no está fuera de nosotros, no es posible generar una autoestima alta esperando que sean los demás quienes nos la proporcionen, porque es un estado de conciencia interno.

Inés buscaba en esas relaciones cualidades y características, para poder tapar esos vacíos que había ido creando durante mucho tiempo, por ello trataba a toda costa de llenarse de sus parejas en lugar de llenarse de ella misma.

Ángeles Martín y Carmen Vázquez (2005) en su libro “*Cuando me encuentro con el capitán Garfio, (no) me engancho*” escriben:

“...el primer enganche surge cuando nosotros, niños espontáneos y flexibles, niños llenos de nosotros mismos, empezamos a renunciar a partes de nuestro yo para conseguir la atención y el cariño de nuestros padres. Sin darnos cuenta, vamos renunciando a algunos de nuestros sentimientos (rabia, ilusión, espontaneidad, fortaleza, debilidad...) y cuando aparece ese hueco o vacío en nosotros, lo llenamos a toda costa con esa característica nuestra que vemos en el otro. Pero lejos de establecer una relación sana, de igual a igual, empezamos a depender de ese otro, porque si se va...se llevará con él nuestra tranquilidad y nuestro aparente equilibrio se tambaleará. Ya no podemos prescindir del otro porque nuestros viejos fantasmas harán su aparición y la angustia de lo “no resuelto” nos invadirá. Nos enganchamos o agarramos cuando tenemos asuntos sin concluir, o concluidos de una forma no satisfactoria. Por eso ciertos acontecimientos de nuestra vida se repiten y uno de los más notorios es el de buscar a alguien, como pareja, que comparta nuestra vida y después de varias parejas, llegamos a la conclusión de que siempre son similares y que la relación siempre transcurre y termina de la misma forma”.

En las distintas relaciones mantenidas por Inés, puede observarse claramente la existencia de un mismo patrón de conducta, patrón que ha aprendido interiorizando mensajes recibidos de su familia de origen. Ha construido sus relaciones tomando como ejemplo e imitando la relación establecida entre sus progenitores:



Inés confunde, debido a la construcción tan rígida que ha creado sobre las relaciones, la comunicación con la pareja (algo muy sano y necesario para que exista un conocimiento mutuo) con el hecho de preguntar demasiado y poder invadir un espacio que la otra persona vivirá como asfixiante provocando la ruptura. Inés no cree tener derecho a poder preguntar, a exponer lo que le gusta o no le gusta, a pedir explicaciones, a poder expresar emociones, huye, se aparta, no se comunica, se mantiene en un rol pasivo dejando que las riendas de la relación las maneje el otro. (como su madre siempre ha hecho con su marido, el padre).

Inés se ve reflejada en su madre y lo odia, porque nunca ha querido parecerse a ella, pues la ve totalmente invalidada por el padre y sumisa en la relación.

Inés, mantiene amores enfermizos o insanos, porque ella se anula, no tiene criterio, no expone sus sentimientos por miedo a no gustar y a que la abandonen, se hace invisible, necesita de la luz de los demás para ser vista, pues ella por si misma no tiene luz. Los pensamientos más típicos de este tipo de relaciones son:

Pensamientos típicos de amores enfermizos: no poner límites al amor

- “Tu felicidad es la mía, mi felicidad depende de la tuya”
- ”Todo lo que hago, lo hago por ti”
- “Tú eres más importante que yo” “Tu tienes más derechos que yo”
- ”Vivir para el otro”
- “Te amo, luego existo” Valgo porque me amas.
- ”Amar es dejar de ser uno mismo”
- ”El ser para el otro, te impide el ser para ti”
- ”Se desaparece en el ser amado”. Invisibilidad.
- ”Quiero agradecerle, quiero que me acepte, quiero volverme imprescindible y necesaria para mi pareja”

Una cosa es vivir con mi pareja y otra es vivir mediante ella.

”Mi pareja lo merece todo: consagración y esfuerzo sin límites de mi parte”.

”Si no sufren por nosotros, no nos aman”.

Cuando renuncias a tus deseos íntimos, tus necesidades, has reprimido tu esencia o has adoptado un *look* prestado que distorsiona tu verdadero yo. Maltrato psicológico

”Soy débil, soy inútil, soy un ser indefenso, necesito alguien más fuerte que yo en quien pueda confiar y que se haga cargo de mí”

”Si no me das carta abierta para estar en cada rincón de tu mente y de tu corazón, tienes algo que esconder o no me amas”.

Al releer una y otra vez estos pensamientos típicos de mujeres con dependencia emocional, me vienen a la cabeza los míticos cantos de sirena, voces melodiosas que te atraen y te atrapan hasta destruirte. Entonces recuerdo un capítulo del libro “La Odisea” de Homero titulado “Las sirenas, Escila y Caribdis” en el que se narra el viaje de vuelta de Ulises hacia Itaca, para reencontrarse con su mujer Penélope y recuperar su reino. En el camino de vuelta a casa tendrá que pasar por la peligrosa isla de las dos sirenas. Así narra Ulises su aventura:

«Amigos, es preciso que todos y no sólo uno o dos conozcáis las predicciones que me ha hecho Circe, la divina entre las diosas. Así que os las voy a decir para que, después de conocerlas, perezcamos o consigamos escapar evitando la muerte y el destino. Antes que nada me ordenó que evitáramos a las divinas Sirenas y su florido prado, pues hechizan a todos los hombres que se acercan a ellas. Quien acerca su nave sin saberlo y escucha la voz de las sirenas ya nunca volverá a casa, pues éstas con su sonoro canto sentadas en un prado donde las rodea un gran montón de huesos humanos putrefactos, cubiertos de piel seca, llevan a la deriva a los barcos. Ordenó que sólo yo escuchara su voz; mas atadme con dolorosas ligaduras para que permanezca firme allí, junto al mástil; que sujeten a éste las amarras, y si os suplico o doy órdenes de que me desatéis, apretadme todavía con más cuerdas.» Así es como yo explicaba cada detalle a mis compañeros.

Entretanto la bien fabricada nave llegó velozmente a la isla de las dos Sirenas pues la impulsaba próspero viento. Pero enseguida cesó éste y se hizo una bonanza apacible, pues un dios había calmado el oleaje. Levantáronse mis compañeros para plegar las velas y las pusieron sobre la cóncava nave y, sentándose al remo, blanqueaban el agua con los pulimentados remos.

Entonces yo partí en trocitos, con el agudo bronce, un gran pan de cera y lo apreté con mis pesadas manos. Enseguida se calentó la cera pues la oprimían mi gran fuerza y el brillo del soberano Helios Hiperiónida y la unté por orden en los oídos de todos mis compañeros. Éstos, a su vez, me

ataron igual de manos que de pies, firme junto al mástil sujetaron a éste las amarras y, sentándose, batían el canoso mar con los remos.

Con que, cuando la nave estaba a una distancia en que se oye a un hombre al gritar en nuestra veloz marcha, no se les ocultó a las Sirenas que se acercaba y entonaron su sonoro canto:

«Vamos, famoso Ulises, gran honra de los aqueos, ven aquí y haz detener tu nave para que puedas oír nuestra voz. Que nadie ha pasado de largo con su negra nave sin escuchar la dulce voz de nuestras bocas, sino que ha regresado después de gozar con ella y saber más cosas. Pues sabemos todo cuanto los argivos y troyanos trajinaron en la vasta Troya por voluntad de los dioses. Sabemos cuanto sucede sobre la tierra fecunda.»

Así decían lanzando su hermosa voz. Entonces mi corazón deseó escucharlas y ordené a mis compañeros que me soltaran haciéndoles señas con mis cejas, pero ellos se echaron hacia adelante y remaban, y luego se levantaron Perimedes y Euriloco y me ataron con más cuerdas, apretándome todavía más.



Cuando por fin las habían pasado de largo y ya no se oía más la voz de las Sirenas ni su canto, se quitaron la cera mis fieles compañeros, la que yo había untado en sus oídos, y a mí me soltaron de las amarras” (La Odisea de Homero).









Las sirenas eran divinidades marinas hijas del río Acheloo y de una ninfa. Si bien estaban dotadas de una deslumbrante belleza y sus cantos eran de un gran sentimiento y armonía, su espíritu pérfido y malvado era superior a sus buenas cualidades y utilizaban la seducción de sus cantos para atraer a los navegantes, que embelesados naufragaban.

Los cantos de sirena, representaban para quien los oía, una melodiosa voz que los atrapaba hasta el punto de llevarlos a la deriva, pues la nave se estrellaría en los escollos de la isla, naufragando y muriendo todos los tripulantes en el intento.

Imaginemos que en esa nave viajan mujeres con dependencia emocional, cuyo destino es Itaca (lugar que representaría el final del viaje, en este caso llegar a la autonomía, a un lugar donde sí es posible ser uno mismo, donde llevar las riendas de la propia vida es factible y donde el sentido de la vida es encontrar la paz interior sin necesidad de depender de otros). En este viaje espiritual, de crecimiento personal, aparecerían estas sirenas y con sus voces intentarían sabotear el retorno a Itaca impidiendo la recuperación del reino que simbólicamente representaría el reencuentro de sí mismas.

Las sirenas cantarían con voces melodiosas, atrayentes y mágicas una y otra vez:

- La felicidad de tu pareja es la tuya y tu felicidad depende de él... 
- Todo lo que haces, ha de ser por y para él..... 

- Tu pareja es más importante que tú y tiene mas derechos..... 
- Tienes que vivir para el otro..... 
- Amas, luego existes; vales porque amas..... 
- Amar es dejar de ser uno mismo..... 
- Has de desaparecer en el ser amado. Sé invisible... 
- Tienes que agradecerle, volverte imprescindible y necesaria para él... 
- Eres débil, eres inútil, necesitas alguien más fuerte que tú... 
- Si no te llaman constantemente, no te quieren, seguro que piensan en otra... 

Y es entonces cuando estas mujeres, se tendrían que atar al palo mayor, y escuchar todas esas voces y cantos melodiosos para ser conscientes de los sentimientos que las perturban, escucharlos, identificarlos y valorar las consecuencias que tendría dejarse llevar por ellos. Ponerse cera en los oídos no les aportaría nada, sería como negar o evitar una realidad evidente pero dolorosa de aceptar. Es necesario que escuchen los cantos de sirenas, y reflexionen sobre ellos, para que puedan llegar a la conclusión de que por muy tranquilizadores que suenen en un primer momento, luego llevan a la deriva... a una deriva personal, a la muerte de uno mismo.

Ulises decidió atarse al palo mayor, y en la leyenda de Jasón y los argonautas, los marineros, encantados por la voz de las sirenas se salvaron del desastre gracias a la habilidad de Orfeo, que logró con su canto y su lira tapar la atrayente música de éstas, evitando que se encallaran en los escollos de las sirenas donde se encontraban.

Tanto Ulises como Orfeo, tuvieron recursos para hacer frente a sus perturbaciones, aceptando las limitaciones y debilidades que tendrían cuando escucharan esas voces tan maravillosas y atrayentes. Hay que aprender a saber renunciar a los cantos de las sirenas, porque nos impiden alcanzar nuestros objetivos, aunque en un momento determinado nos parezcan la solución a nuestros problemas.

Es importante comparar este tipo de relación de dependencia emocional con el que podríamos denominar *amor sano* y sin dependencias enfermizas, por ello pasaremos a definir lo que entendemos por él.

Amor sano. Condiciones para una relación constructiva de pareja.

En una relación de pareja sana, existen algunas premisas claras:

- Acercarse al otro sin perder la propia esencia
- Amar sin dejar de quererse a sí mismo
- No vulnerar tus derechos, criterios ni valores y escucharse a sí mismo.
- La realización personal no se ve obstaculizada.
- Preocuparse por la pareja y también por sí mismo.
- Intercambio de amor, se da pero también se recibe.

- Vivir para nosotros y no sólo para ti.
- Ser para mí más ser para ti = ser para nosotros.
- “Te amo porque me amo, me quiero a mí mismo, luego puedo amarte”.
- La autoestima es un requisito imprescindible del amor de pareja.
- El querer propio no es incompatible con el amar al otro.
- No ser sumiso ni diluirse en el otro, hasta llegar a ser invisible
- Ante una relación nunca se borran nuestros propios límites.

Según Stuart Mill “el individualismo libre es aquel que sabe preservar su individualidad de todo lo que amenaza con borrarlo” es una forma de querer, queriéndose a uno mismo, pero estamos acostumbrados a que en el amor sólo vale la renuncia categórica del Yo. Es importante promover el desarrollo del potencial humano, buscar el consenso, respetar las propias preferencias e inclinaciones hacia ambos lados.

Culturalmente, estamos hartos de oír que en la vida, hemos de buscar nuestra media naranja, nuestro clon, mi alma gemela, y eso es pura adicción, simbiosis. Querer ser uno, donde hay dos. Estar fusionado con la pareja es cambiar la autonomía por una conciencia que se pierde en el ser amado.

Si eres una unidad con tu pareja, te pierdes. Debes buscarte a ti mismo y pasar del “ser de” al “estar con”. Pertener a la pareja es volverse totalmente semejante a ella y renunciar a la propia singularidad. Si no eres capaz de amar y que te amen con dignidad, mejor no ames.

Una relación es libre y autónoma cuando:

- Puedes disponer de tu tiempo y tus cosas
- Expresas tus puntos de vista cómodamente
- Puedes desarrollar tus actividades tranquilamente
- Las obligaciones no te asfixian
- Tu pareja no te vigila ni está pendiente de ti, las 24 horas del día para demostrarte que te quiere más.
- Sientes que creces como persona
- No debes pedir permiso. Hay comunicación y se respetan los espacios de cada uno.
- Tu pareja escucha seriamente tus quejas y respeta tus decisiones, sin intentar cambiarte

Tener límites claramente definidos, mantiene a salvo nuestra individualidad. Según Robin Norwood, (2000) las características que ha de poseer una mujer para tener una relación de pareja sana, son:

- Se acepta a sí misma, aún cuando desea cambiar partes de sí misma.
- Acepta a los demás tal como son, sin tratar de cambiarlos para satisfacer sus propias necesidades.
- Está en contacto con sus sentimientos y actitudes en todos los aspectos de la vida, inclusive la sexualidad.

- Se autoaprueba en lugar de buscar una relación que le otorgue una sensación de valor propio.
- Su autoestima es lo suficientemente grande para que pueda disfrutar de la compañía de los demás.
- Sabe que una relación para que funcione, debe darse entre dos personas que comparten objetivos, intereses, y valores similares.
- Valora la serenidad. El caos, los dramas y las luchas han perdido atracción.
- Se protege a sí misma: su salud y su bienestar
- Sabe que ella es digna de lo mejor que le puede ofrecer la vida.
- Se pregunta ¿esta relación es buena para mí, me permite llegar a ser todo lo que soy capaz de ser? En vez de subordinarse al otro, actuar como si una no tuviera a nadie, más que a sí misma en quien apoyarse.
- Renunciar a manejar y controlar a tu pareja y así centrarse en una misma, en su propia vida, sus problemas, su dolor, sin distracciones.
- Dejar el hábito de culpar a otros por la infelicidad de sus vidas, mientras niegan sus propios fallos y decisiones. Dejar de mostrarse y sentirse como víctimas.
- Dejar de estar ocupadas pensando en la pareja, porque eso les ha impedido tener vida propia.
- Tener que enfrentarse al enorme *vacío* cuando no se está concentrada en otra persona. Abrazar ese vacío, sentirlo en toda su intensidad para llenarlo con autoaceptación.
- Escuchar con atención la voz interior y pasar de cuidadora de los demás a cuidadora de sí misma, sin tratar de complacer para ganar la aprobación y el amor de otros.
- Vencer el miedo a ser rechazadas permitiendo que alguien nos vea de verdad, sin disfraz.
- Relacionarse con los demás, expresando nuestra propia esencia, y no con la intención de gustar al otro, porque eso significaría no ser nosotros mismos.
- Comprarse cosas, porque se necesita aprender que una misma puede ser la fuente de cosas buenas de nuestra vida.
- Volverse egoísta, desde la concepción positiva de ser el centro de uno mismo. ¿Si nosotros no somos el centro de nuestra propia vida, quien lo va a ser? Al fin y al cabo, la gente aparece y desaparece de nuestras vidas con gran facilidad y los únicos que no nos abandonaremos y con el que estaremos el resto de nuestras vidas, es con nosotros mismos.
- No olvidar, que nadie nos puede hacer sentir inferiores o invalidados, si nosotros no damos nuestro permiso. No existen torturadores si no existen víctimas.

Se trata de contactar con el *ser* que uno es en realidad. Uno no ha de ser

diferente a quien es, sino simplemente ser uno mismo (aunque eso signifique no gustar al otro).

Dos personas autónomas se relacionarán con un alto grado de comprensión, de conciencia, de respeto, de dignidad, con una orientación hacia el desarrollo mutuo, con entusiasmo por las metas personales y comunes, con sentido de la cooperación, con franqueza y autenticidad... cuando somos auténticos, es como un gran regalo que hacemos a las personas con las que nos relacionamos

Para que una relación funcione, es necesario poder expresar los sentimientos, frustraciones, defectos, deseos, miedos, necesidades, sin temor a no gustar y a que te dejen por ello. Es importante valorar a tu pareja por lo que es y no por lo que nos gustaría que fuera, amar sin caretas ni engaños.

Tener una relación sana, supone atreverte a establecer tus propios límites y mantenerlos firmemente, es respetarte a ti mismo y no permitir que el otro transgreda aquello que consideras tus derechos personales.

Pero, ¿qué pasa cuando ya no te quieren y la relación se rompe? Aquí es cuando la elaboración del duelo cobra importancia. Para poder cerrar de forma adaptativa y sana la relación de pareja, se han de escuchar, tocar y elaborar todos los sentimientos que se tengan en ese momento.

Depende de si existe o no un problema de dependencia emocional, esta elaboración del duelo resultará más o menos compleja, pues no todas las mujeres aceptan de la misma forma que este proceso aunque duro, sea necesario para poder seguir creciendo.

CÓMO ELABORAR EL DUELO (para liberarse de las relaciones de dependencia emocional)

Cuando una relación se acaba de forma unilateral, es decir, cuando sólo uno de los miembros de la pareja decide dejarte, porque ya no te quiere, es importante aceptar y respetar esa decisión. No se puede mendigar amor ni esperar a que te quieran. No tiene sentido humillarse de esa forma y perder la dignidad en el intento.

Hay mujeres que no pueden entender por qué las han dejado y eso les hace luchar sin control y sin aceptar que la guerra está perdida y que ya no hay nada que hacer. Ante esta situación, lo más adaptativo es ser capaz de pasar del sufrimiento inútil al útil, que consiste en no negar la situación y en elaborar el duelo.

Las mujeres que tienen relaciones de dependencia, no saben alejarse de las relaciones rotas o destructivas, no pueden decir: “te quiero pero te dejo,” o les cuesta interiorizar la idea de “no puedo amar a quien no me quiere”.

Muchas parejas quieren continuar su relación, por seguridad, compañía o miedo a la soledad, esa temible soledad de la que tantas pacientes con dependencia emocional intentan huir. Prefieren ser infelices a estar solas. Nunca están preparadas para la pérdida porque no conciben la vida sin alguien que les dé seguridad o les llene ese vacío (carencia de identidad), por eso hay mujeres que mantienen la

esperanza de una posible reconciliación o las hay que buscan desesperadamente un sustituto, un candidato que les vuelva a llenar ese vacío, con la única intención de mitigar el dolor producido por la abstinencia o la soledad. Como dice Michelena (2007)

“Mujeres que no son capaces de situar la relación en el territorio de las relaciones muertas, a las que hay que enterrar, de las que hay que despedirse para siempre, por las que hay que guardar luto y llorar a gritos y a sollozos”.

Muchas mujeres están dispuestas a casi todo, con tal de no pasar por ese duelo, y así no sufrir por estar solas, no son capaces de “enterrar” a su pareja y abrirse a nuevos horizontes porque piensan que no soportarán tanto dolor. De todo se puede aprender, y el sufrir es caer en una crisis dolorosa pero necesaria para poder crecer como personas, conocerse mejor y ser dueñas de sí mismas. Inventarse una nueva vida.

La soledad es una experiencia cuyo objetivo es permitir sentar las bases para una posterior relación de pareja sana. Esta situación será la más propicia para reestructurar los rasgos de personalidad disfuncionales.

El verdadero duelo (“los duelos duelen y no se puede evitar que duelan”)

Todas las pérdidas, por pequeñas que sean, necesitan una elaboración e implican un proceso de duelo y eso supone caminar por un sendero doloroso.

Muchas personas creemos que muchas cosas son para toda la vida y nos aferramos a ellas porque hemos decidido que estén con nosotros para siempre, por ejemplo, a las ideas, a las personas, a las vivencias, nos aferramos a los vínculos, a los espacios físicos, a los lugares conocidos, con la certeza de que esto es lo único que nos puede salvar o por miedo a lo desconocido o porque creemos que no podemos enfrentarnos solos, pero inevitablemente esto no es así, pues nos guste o no, la vida es pérdida y abandono (situaciones que se transforman, vínculos que cambian, personas que uno pierde, etapas de la vida que quedan atrás, momentos que se terminan, etc...) y aunque a veces cueste de asimilar, es necesaria la aceptación para seguir adelante. Todas estas cosas van a pasar de alguna manera, y es nuestra responsabilidad enriquecernos al despedirnos de ellas. La vida es continuo cambio y nosotros hemos de aceptarlo, sin aferrarnos a lo que ya no está, pues en cada pérdida hay una ganancia potencial, una invitación a reducirnos a lo esencial:

Patrick Süskind, en su libro El perfume relata la historia de Grenouille, un asesino en serie del siglo XVIII, que mataba a mujeres jóvenes y hermosas con el único propósito de extraerles su olor, los cuerpos no le interesaban, sólo su fragancia incorpórea, y para ello, las vendaba y utilizaba técnicas aprendidas de los más reconocidos perfumistas franceses de aquella época. Grenouille quería crear el perfume más maravilloso del mundo,

mediante la mezcla de todos los olores extraídos de sus víctimas, él tenía un olfato exquisito pero carecía de olor propio, en su universo interior, no había nada, sólo se alimentaba del olor de los demás. No tenía esencia por eso buscaba “la esencia de los demás” (refiriéndonos a la identidad, al ser más profundo que todos poseemos) por eso, metafóricamente hablando extraía el olor de sus víctimas para extraerles también su alma, su interior y así poder elaborar un perfume que al ponérselo en su cuerpo provocara que el mundo se arrodillara ante él y lo amara con locura, pero no lo amarían a él, sino a la mezcla de olores de ese perfume. Grenouille también tenía un gran temor que era, que esa pequeña botellita de perfume se acabara, porque sería como una muerte lenta, una especie de asfixia interna, una dolorosa y gradual evaporación de sí mismo. Por eso necesitaba ese perfume y matar a esas mujeres, pues sin ellas él no sería nada. En la comparativa entre Grenouille y las mujeres dependientes emocionales detectamos varios elementos en común, como pueden ser: Ambos muestran carencia de identidad pues necesitan de algo externo para ser alguien.

Grenouille quería llegar a ser el perfumista más célebre de todos los tiempos, las mujeres dependientes quieren llegar a ser las mujeres más deseadas o al menos las no abandonas, y para ello tienen que vivir a través de los demás. Tanto Grenouille como las mujeres dependientes, en algún momento se dan cuenta de que sus vidas no tienen sentido sin la posesión de la “fragancia” (tanto puede ser el preciado perfume que crea el asesino, como el preciado hombre que busca la mujer). En ambos casos “el perfume” definido como olor, es volátil, es decir se desvanece con el tiempo, puede tardar más o menos, pero caduca. Y eso es lo que pasa con las mujeres que fingen algo que no son, que al final tienen fecha de caducidad y desaparecen en la nada.

Y muchas mujeres con relaciones de dependencia, no se sueltan por miedo a la soledad o a no sentirse válidas sin la persona amada, y así nunca podrán ser ellas mismas, porque para ello tienen que pasar antes por un camino de lágrimas (por todas las etapas que suponen un duelo: la negación, la rabia, la tristeza y por fin la aceptación).

Es necesario integrar el pensamiento con el sentimiento y con la acción. En el duelo, el cuerpo se acoraza, se defiende tratando de amortiguar el impacto que produce el dolor. Poder expresar los sentimientos que produce una pérdida como la rabia, la impotencia o el miedo, nos va a ayudar a cicatrizar las heridas del alma. Nunca se debería de interrumpir la expresión del dolor.

Cada vez que algo se va, deja lugar a lo que sigue, y es la toma de conciencia de la verdadera ausencia y el contacto con ella, lo que me permitirá luego la aceptación de la nueva realidad, y en este proceso se sentirá un gran vacío que sólo se podrá llenar mediante un proceso doloroso y a veces largo.

El proceso de duelo, es un trabajo costoso que requiere un gran esfuerzo, y mucho tiempo, pues a veces sentimos que nunca se acabará de sufrir, pero si lo elaboramos bien y no tememos a éste sufrimiento, conseguiremos ver la luz al final del túnel. En este proceso la aflicción es grande pues se recuerda a la persona que ya no se tiene al lado y a la relación que se tuvo con él, pero es mediante esta tarea que se superará la pérdida.

No se puede decir cuánto tiempo se puede tardar en superar una separación o una ruptura o una muerte real, pues este proceso depende de cada persona, y sólo ésta sabrá cuando ha logrado superarlo.

El proceso de duelo, como hemos citado con anterioridad, se puede explicar en 4 fases aplicables también para cualquier situación de cambio (sin necesidad de que se dé una muerte física), aunque no tiene por qué ser de forma unidireccional, ya que se puede saltar de una fase a otra, solaparse o bien no pasar por todas las fases:

NEGACION y aislamiento (no se creen que va a suceder, no puede ser verdad que me ocurra a mí). Rechazo ante la pérdida. Negación de sentimientos y separación emocional de la realidad de la muerte. Según Villegas (en prensa) y haciendo referencia a las emociones que provoca el desamor, en esta fase es protagonista la sorpresa: "...la básica y olvidada sorpresa. La temida sorpresa que nos deja descolocados, fuera de juego, sin el control ilusorio que creíamos tener de la situación. Lo inesperado, la sorpresa de difícil manejo, que nos deja desconcertados, como un mazazo en la cabeza, que nos lleva a preguntarnos en que hemos fallado: si hemos sido demasiado ingenuos, al no ver formarse la tempestad, o si tenemos la culpa, o si nos lo hemos merecido porque no valemos nada... Es un momento en que todavía no sabemos qué dirección seguir ni qué hacer; en este momento cualquier reacción humana es comprensible desde la negación a los intentos desesperados e inútiles de volver las manecillas del reloj atrás. Justo al momento antes, para poder ver o anticipar de alguna manera la situación que se ha desencadenado totalmente al margen de nuestra voluntad y de nuestra conciencia, con la vana ilusión de poder hacer algo para evitarlo. Pero ya es tarde no hay nada que hacer. Esta constatación nos aproxima a una sensación de impotencia que es la precursora de la tristeza y la rabia" (Las emociones del desamor. Villegas, en prensa)

DEPRESION, retirarse del mundo, reflexión del significado de la vida. Fase de desorganización y desesperanza. Villegas a esta fase la llama igual, no refiriéndose a las fases del duelo sino a las emociones que provoca el desamor, y dice...."Es en este momento cuando se hace evidente la pérdida, dando paso al duelo y la tristeza: se ha perdido un proyecto de vida, se ha desmoronado un hogar, décadas enteras de nuestra vida parecen

haberse esfumado en la nada, las expectativas y proyectos de futuro se han diluido como la niebla matinal, todo aquello que parecía dar sentido a la vida, se va por los suelos, parece que ya nada interesa, que nada motiva, que nada tiene sentido....” (Las emociones del desamor. Villegas, en prensa).

COLERA, RABIA ira, ¿por qué a mí? Sobresalen los sentimientos relacionados con la pérdida. Inquietud, insomnio y cólera dirigida a quienes considera responsables de la pérdida. El llanto, la rabia, las acusaciones y la ingratitud son rasgos de esta fase y deben de ser entendidos como expresiones de la imperiosa necesidad de encontrar y recuperar a la persona perdida. “.....La rabia es la tercera emoción del desamor, es el fuego que va a permitir reducir a cenizas la impotencia. Esta rabia toma al principio varias direcciones, contra sí mismo, contra el causante de nuestra desesperación, contra la situación y a veces contra el mundo entero. La rabia contra sí mismo toma la forma de culpabilidad y desprecio; uno se siente devaluado; si me han dejado es que no valgo.....La función transformadora de la rabia contra sí mismo es cambiar la impotencia por decisión, separar lo esencial de lo aparente...” (Las emociones del desamor, Villegas, en prensa).

ACEPTACION. Fase de reorganización. La aceptación de la pérdida conlleva una redefinición de sí mismo y de su situación, el desempeñar papeles nuevos y el adquirir nuevas habilidades. Mirar hacia afuera.

Después de haber llorado cada pérdida, después de elaborar el duelo más emocional, después de habernos animado a soltar, viene el encuentro con uno mismo, gracias a la experiencia vivida en el proceso. No hay pérdida que no implique una ganancia, un crecimiento personal, nuestra maduración, el pasaporte para vivir mejor.

Al dejar de huir compulsivamente de los aspectos duros de la vida, al asumírselos, se puede alcanzar un estado de paz interior.

Sólo se curará el dolor si se experimenta plenamente, pues no existe la píldora mágica que nos libre de él. Llenar el vacío es un proceso lento de paradas y nuevos comienzos, de éxitos y de fracasos, de desesperación y esperanza. No existen los atajos.

Gracias a Paola, que tenía la afición de escribir diarios desde muy jovencita, he podido reunir fragmentos repletos de sus vivencias, las cuales me han sido de gran utilidad para poder más tarde analizar los distintos procesos por los que la paciente ha pasado y así ayudarnos a comprender la correlación existente entre dichas vivencias y las fases del duelo, anteriormente citadas:

MI QUERIDO DIARIO:

23 OCTUBRE 2003

Mi pareja me ha dejado aún no me lo creo, pero es así... me siento perdida y muy angustiada.

El dice que yo dependía mucho de él, que se sentía ahogado, atado, castrado y esa sensación le hacía sentirse infeliz

Parece ser que 6 años de matrimonio no son suficientes como para reconsiderar la situación. No hay marcha atrás, lo tiene muy claro y dice que se va... Que necesita pensar por uno y no por dos... necesita huir de este presente y evadirse de la realidad. Yo sólo lloro... No me puede estar pasando a mí, con lo felices que éramos. Y ahora que haré yo sin él, me moriré... no podré hacerme cargo de mi vida, él lo era todo para mí. Si mañana no despierto no importa, igual me da, morir que vivir.

A lo mejor necesita tiempo, y se dará cuenta de lo que le importo y volverá, no puede ser definitivo, tiene que volver... (Fase de negación)

11 NOVIEMBRE 2003

He llegado a tocar lo más profundo de los infiernos y siento mucho calor... lo que más impresiona de estar aquí, son los sentimientos con los que te encuentras: sufrimiento, angustia, impotencia, perdición, soledad, un conjunto de sinsentidos, una falta de ilusión hacia todas aquellas cosas que algún día hicieron que mereciera la pena vivir. En estos momentos todo me resulta indiferente, como si estuviera vacía. Me aterra pensar lo que será de mí sin él. ¿qué sentido tiene mi vida si él no está a mi lado?.

La oscuridad lo cubre todo, como si una enorme niebla te impidiera ver la realidad, el calor hace que te deshidrates, que te ahogues y pierdas el apetito. Al principio de estar aquí nada parece tener solución y crees que tu suerte está echada y que permanecerás en ese lugar eternamente, pero cuando tus fuerzas flaquean e irremediablemente parece que vas a sucumbir a esa terrible angustia, aparece una luz a lo lejos, pequeña y muy tenue, pero lo suficientemente poderosa como para hacerte creer que todavía hay esperanza....

10 ENERO 2004

... Y entonces poco a poco sales de las profundidades de la tierra y empiezas a vislumbrar lo que te parece que puede ser la luz del sol, pero aun así, sabes que el camino aún es largo y que el sufrimiento te va a acompañar durante un buen tiempo aunque en menor intensidad, pues sientes que la meta está más cercana.

Las secuelas de haber permanecido en el infierno durante tanto tiempo no desaparecen en dos días, pues las quemaduras duelen y el humo se ha quedado en tus pulmones.

Durante este proceso piensas en él, en lo terriblemente absurdo que es estar vivo,

sin el alma de su cuerpo, sin su latido y que a veces sientes tanto odio que ni tan si quiera te atreves a mostrarle tu desprecio.

16 MARZO 2004

Hoy es mi cumpleaños y no me ha llamado, hace 5 meses que me dejó y todavía no sé nada de él, casi no ha dado señales de vida, yo esperaba que me telefonara y me felicitara, es como si no le importara... después de 6 años de matrimonio. No puedo soportar esta rabia, no entiendo nada, cómo ha podido hacerme esto a mí, no me lo merecía... tantos años juntos compartiendo tantas cosas, para nada. Si lo tuviera delante le pegaría, le chillaría, le diría de todo, pues no se pueden hacer tan mal las cosas, sin explicaciones, de repente, como si le diera todo igual...!!!!!!

8 MAYO 2004

Estoy triste y me siento muy sola... echo de menos todos aquellos momentos que pasaba a su lado: un paseo por las Ramblas, un helado en aquella cafetería que tanto nos gustaba, una cena romántica en casa viendo su programa favorito, un te quiero, ese beso que me daba todas las mañanas antes de irse a trabajar, los viajes por lugares lejanos, el hoyito que se le hace en su cara cuando sonrío....

Son tantas las cosas que compartíamos y tan pocas las que hago ahora sin él. Cada día toco la soledad, al principio intentaba huir de ella, pero ahora casi se ha convertido en mi amiga, es mi compañera de viaje, y gracias a ella he conseguido darme cuenta de mis errores, del de los demás y de los cambios que voy a tener que hacer para superarme y quererme un poco más.

Sientes confusión y a veces pierdes la perspectiva de las cosas, pero ahora se que tengo que elaborar varios duelos, muy distintos pero necesarios, uno tiene que ver con la pérdida de mi pareja y otro con el de la dependencia que sentía hacia ella. Ahora me planteo si realmente quería tener a mi chico a mi lado sólo por amor o también por mi propia inseguridad. Tengo la sensación de que tengo que empezar de cero, pues él ya no está y me cuesta funcionar sin él, pues había delegado en él muchas funciones de las que ahora yo tengo que ser la única responsable. Ahora tengo que reconstruirme.

20 JULIO 2004

Me estoy dando cuenta de muchas cosas... y algunas no son fáciles de asimilar pero creo que gracias a ellas podré realizar un cambio importante en mi lucha hacia la autonomía. Dicen que la tristeza es la emoción que nos hace conectar más con nosotros mismos y debe ser verdad porque ya no me quedan lágrimas que sacar, pero estoy contenta porque ahora creo que cada camino de cada lágrima llevaba a un lugar maravilloso llamado libertad. Libertad para creer en ti misma, para actuar como tú quieras, para poder decir lo que te apetezca, para poder ser tu misma, para confiar en ti. En la radio suena una canción de Concha Buika, y mientras la escucho

me siento con más fuerzas para seguir adelante, la letra dice:

*Porque me haces mucho daño
Porque me cuentas mil mentiras
Porque sabes que te veo
Tu los ojos no me miras
Porque nunca quiero nada
Ay, que a ti te comprometa
Yo te voy a dar la espalda
Pa que alcances bien tu meta
Que yo me voy porque mi mundo
Me está llamando
Voy a marcharme deprisa
Que aunque tú a mí no me quieras
A mí me quiere la vida
Yo me voy de aquí, jodida pero contenta
Tú me has doblao, pero yo aguanto
Dolida pero despierta
Por mi futuro
Con miedo pero con fuerza
Yo no te culpo ni te maldigo cariño mío
Jodida, pero contenta
Yo llevo dentro la esperanza
Dolida pero despierta
Y en este planeta mío
Este en el que tú gobernabas
Yo ya he clavao mi bandera,
Tú no me clavas ya nada.*

Al final de este proceso tan duro, llegas a comprender que mereces que te quieran por lo que eres y no eres y sobre todo aprendes que la lucha que has emprendido por llegar a ser autónoma es el mejor de los regalos que puede hacerte la vida, aunque para ello hayas tenido que tocar lo más profundo de los infiernos. Hay que atravesar la tristeza para poder serenarse y poder crear tu propio criterio.

Sólo necesitas ser consciente de que tú eres la vida, de que la vida sólo existe porque tú existes. Tu esencia. Tu ser. Crecer es ser consciente de que vives. Mira lo que miras, escucha lo que escuchas, siente lo que sientes y estarás ahí, percibe, simplemente percibe y estarás ahí.

El día que comprendamos que la vida nos pertenece, comenzaremos a vivirla según nuestros deseos y seremos los dueños de nuestra propia existencia.

26 NOVIEMBRE 2005

Ha pasado más de un año desde que estoy sin pareja, y me siento como una gran

superviviente, releo mis diarios y a veces me cuesta creer cómo he podido llegar hasta aquí, sin haber muerto en el intento. La travesía ha sido muy larga y a veces las tormentas y las terribles mareas casi logran que el barco naufrague, pero a pesar de las adversidades (soledad, vacío, tristeza, angustia, ansiedad, desesperación, impotencia, inseguridad etc...) Aquí estoy, escribiendo en mi diario y ahora sé que el sufrimiento es la experiencia del dolor, hay que tocarlo, entenderlo, saber cuál es su origen, porque el sufrimiento es crecimiento. Creo que el gran secreto de la vida es escucharte y no tener miedo a ser tú misma, hay que tener claro que las emociones habitan dentro de nosotros aunque no las miremos, ellas están allí y por eso es importante que las sepamos reconocer sin miedo, porque como he dicho antes, aunque muchas de ellas las vivamos como amenazantes, (como adversidades) hacen que nuestras raíces se hagan más fuertes. En relación con esto, recuerdo a un gran amigo, que sabiendo lo duro que estaba siendo para mí este proceso de cambio, me escribió algo que guardé con gran cariño y que no olvidaré nunca, pues me ayudó a comprenderme mejor y a entender que de cualquier crisis se sale, pero sólo atravesando el dolor:

“Sufrir esta separación es legítimamente doloroso, es decir: produce un daño o una pérdida reales y deriva necesariamente en un duelo, pero al igual que el duelo sigue un proceso de sentimientos contrastados (incredulidad, rabia, tristeza, impotencia, depresión) pueden derivar finalmente en aceptación y transformación. Esta es la mayor utilidad del dolor, la capacidad de transformarse, como el fuego en la fragua que forja el hierro. Y como decía Nietzsche “el dolor que no destruye nos hace más fuertes”. No es deseable el dolor en nuestras vidas, pero sí inevitable...”

“... Las experiencias dolorosas de pérdida o de separación, te ponen en situación de transformar este dolor o sufrimiento en capacidad y autonomía. Esta es una tarea que se plantea generación tras generación, puesto que el crecimiento implica el pasaje de la dependencia a la independencia, crear las condiciones para que germinen las potencialidades con las que hemos nacido y las que vamos desarrollando a través de sucesivas etapas de crecimiento, tanto físico como personal y social.

Este es el beneficio que puede derivar de tu dolor en un proceso transformativo: mayor acercamiento y contacto contigo misma, mayor aceptación y amor incondicional, mayor decisión y autonomía, mayor independencia y capacidad, mayor conocimiento experimental de ti misma y del ser humano, mayor fortaleza y serenidad...”

En definitiva: es básico llenar ese tan nombrado y famoso **vacío** interior, mediante el conocimiento de nuestras emociones, el abandono de nuestras máscaras, la autenticidad de nuestro yo, atreviéndonos a mirarnos interiormente (nuestra esencia), conectando con lo que creemos, y todo esto, haciéndolo más allá de lo que a otros les gustaría.

Y para acabar este artículo, no diré eso de.....” y fueron felices y comieron perdices” final típico de los cuentos de princesas salvadas por caballeros valientes de pelo rubio y armadura reluciente, sino que prefiero terminar diciendo... “y fue la princesa la que se salvó, se liberó y se rescató a sí misma, haciéndose preguntas como ¿quién soy, qué quiero, donde voy y con quién? Sin necesidad de que ningún príncipe azul la ayudara en el intento.

Empieza el artículo comparando el vacío provocado por la dependencia en las relaciones afectivas de pareja al síndrome de abstinencia, propio de las adicciones a sustancias. Este símil se desarrolla a lo largo del artículo a través del análisis de casos, de testimonios en primera persona y de metáforas extraídas de relatos literarios. El proceso de recuperación de una relación de dependencia se asimila a un proceso de duelo que inicia con la rabia y la tristeza por una pérdida y termina con la aceptación tras un largo viaje interior hacia la esencia de la autonomía.

Palabras clave: *dependencia, vacío, autoestima, esencia, duelo, autonomía*

Referencias bibliográficas

- MALLOR, P. (2004). Bulimia. ¿Cómo llenar un vacío existencial. Una aproximación a los trastornos de la alimentación. *Revista de Psicoterapia*, 58-59, 145-164.
- MARTÍN, A. & VÁZQUEZ, C. (2005). *Cuando me encuentro con el Capitán Garfío (no) me engancho. La práctica de la psicoterapia Gestalt*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- MICHELENA, M. (2007). *Mujeres malqueridas (atadas a relaciones destructivas sin futuro)*. Madrid: Editorial La esfera de los libros.
- NORWOOD, R. (2000). *Las mujeres que aman demasiado*. Madrid: Ediciones Punto de lectura.
- SÜSKIND, P. (1992). *El perfume*. Barcelona: Editorial RBA
- VILLEGAS, M. (en prensa). Las emociones del desamor.

Bibliografía recomendada

- Beck U. & Beck-Gernsheim (1998). *El normal caos del amor. (Las nuevas formas de la relación amorosa)*. Barcelona: Editorial Paidós contextos- El Roure.
- Brady, J. (2005). *Te amo, no me llames*. Barcelona: Editorial Byblos.
- Bryan, E. R. (2006). *No dejes que la mente impida tu crecimiento. (Cuentos, fábulas y técnicas)*. Barcelona: Editorial Sirio.
- Bucay J. (2005). *De la autoestima al Egoísmo (un diálogo entre tú y yo)*. Barcelona: Editorial Integral.
- Bucay J. (2007). *20 pasos hacia adelante*. Barcelona: Editorial Integral
- Bucay J. (2003). *El camino de la autodependencia*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Bucay J. (2003). *El camino de las lágrimas*. Barcelona: Editorial Grijalbo
- Casado, L. (1991). *La nueva pareja*. Barcelona: Editorial Kairos
- Castelló, J. (2006). *Dependencia emocional. (Características y tratamiento)*. Madrid: Alianza editorial

- Mollet, M. Ferrer, L. & Pla, F. (1994). *Yo, Tú: Nosotras (mujeres en busca de una nueva identidad)*. Barcelona: Editorial Kairos
- Díaz-Morfa, J (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. Bilbao. Editorial Desclée De Brouwer.
- Dresel Walter. (2006). *Toma un café contigo mismo*. Barcelona: Ediciones Minotauro.
- Dresel Walter (2006). *Entre tú y yo (la comunicación y la armonía en las relaciones amorosas)*. Barcelona: Ediciones Columna
- Etxebarria, L. (2005) *Ya no sufro por amor*. Madrid: Editorial Martínez Roca
- Fornier, R. (2006). *La reina que dio calabazas al caballero de la armadura oxidada. (un curso práctico para recuperar la autoestima y descubrir el verdadero sentido del amor)*. Barcelona: Editorial Integral.
- Fornier, R. (2005). *La danza de amor de las hadas (curso práctico para la recuperación de la dignidad)*. Barcelona: Editorial Integral.
- Grad, M.. (2006). *La princesa que creía en los Cuentos de Hadas*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Guix Xavier. (2007). *Contigo pero sin ti (cómo sobrevivir con filosofía a este mundo)*. Barcelona: Ediciones Granica.
- Linares, J. L., Campo, C. (2002). *Sobrevivir a la pareja (problemas y soluciones)*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Howard, M. H. (2001). *Cómo romper con su adicción a una persona*. Barcelona: Ediciones Obelisco
- Pinkola Estés Clarissa. (2005). *Mujeres que corren con los lobos*. Barcelona: Ediciones Zeta bolsillo.
- Rojas, E. (2004). *Los lenguajes del deseo. (Claves para orientarse en el laberinto de las pasiones)*. Madrid: Editorial Temas de hoy.
- Riso, W. (2004). *¿Amar o depender? (Cómo superar el apego afectivo y hacer el amor, una experiencia plena y saludable)*. Barcelona: Editorial Gránica
- Riso, W. (2004) *Los Límites del amor*. Barcelona: Editorial Gránica
- Salinas, S. (2006). *Todo (no) terminó*. Barcelona: Editorial RBA.