

## SESIÓN NÚMERO 2

### LA INDEPENDENCIA DE LA PROPIA VIDA

El Psicólogo Jorge Bucay en su libro “El Camino de la Auto-dependencia”, nos habla de varias formas de llegar a ella a la independencia de nuestra propia vida (Bucay, 2010).

Ahora bien, todos hemos venido al mundo como niños totalmente dependientes de otros. Hemos sido dirigidos, educados y sustentados por otros durante bastante tiempo, y está claro que si no hubiera sido así no habríamos vivido más que unas pocas horas, o a lo sumo unos pocos días.

Después, nos fuimos haciendo cada vez más independientes. Se podría decir que nos fuimos haciendo cargo gradualmente de nosotros mismos.

Una persona con una dependencia física (un paralítico o un enfermo de Alzheimer, por ejemplo), necesita ayuda de los demás. Una persona que sea muy dependiente emocionalmente, tomará sus decisiones y se sentirá segura muy en función de la opinión de los demás, de lo que otros piensen de él. Una persona que sea muy dependiente intelectualmente, cuenta con que otros piensen y decidan por él ante los principales problemas de su vida.

La vida, por naturaleza, es interdependiente. El hombre no puede buscar la felicidad poniendo la independencia como valor central de su vida.

Podría decirse que la sensibilidad de nuestra época ha entronizado a veces de modo exagerado la independencia, como si fuera la más grande meta humana y una garantía segura de felicidad. Sin embargo, un exagerado o mal entendido afán de independencia puede en muchos casos acabar en dependencias mucho más amargas.

Para entender basta con hacernos la siguiente pregunta ¿Qué sentido y qué importancia le dará cada uno de nosotros al hecho de depender o no de otros?

Hablemos entonces de los siguientes conceptos:

Dependencia, Co-dependencia, Inter-dependencia, In-dependencia.

- Dependencia

La dependencia nos indica una forma de estar ligados siempre a otra persona, objeto e ideas, la palabra dependiente deriva de pendiente que literalmente quiere decir que cuelga (“pendere”), tiene un sentido amplio e incluye el estar incompleto, inconcluso, sin resolver (Bucay, 2010).

Por lo tanto, para una persona a la que llamo “dependiente” evocamos inmediatamente a una persona que cuelga de otro, un adorno de otro, alguien que vive a cuesta de lo que otra persona sugiere o decide.

Ahora bien, la palabra imbecil la heredamos de los griegos (im: con, báculo, bastón), quienes la usaban para llamar a aquéllos que vivían apoyándose sobre los demás, los que dependían de alguien para poder caminar.

Un análisis propuesto por Fernando Savater, nos habla de las personas dependientes como imbeciles y nos explica que existen distintas clases de imbeciles:

**Los imbeciles intelectuales**, que son aquellos que creen que no les da la cabeza (o temen que se les gaste si la usan) y entonces le preguntan al otro: ¿Cómo soy? ¿Qué tengo que hacer? ¿Adónde tengo que ir?

Y cuando tienen que tomar una decisión van por el mundo preguntando: “Vos ¿qué harías en mi lugar?”. Ante cada acción construyen un equipo de asesores para que piense por ellos. Como en verdad creen que no pueden pensar, depositan su capacidad de pensar en los otros, lo cual es bastante inquietante.

**Los imbeciles afectivos** son aquellos que dependen todo el tiempo de que alguien les diga que los quiere, que los ama, que son lindos, que son buenos.

Un imbecil afectivo esta permanentemente a la búsqueda de otro que le repita que nunca, nunca, nunca lo va a dejar de querer.

Dentro de la teoría, *apego* significa un vínculo afectivo o enlace entre un individuo y una figura de apego (por lo general un cuidador). Estos enlaces pueden ser recíprocos entre dos adultos, pero entre el niño y el cuidador se basan en las necesidades de seguridad y protección del niño, fundamentales en la infancia de aquí su relación íntima entre apego y dependencia.

Las relaciones dependientes en adultos, se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro. Para el dependiente esta situación afecta de forma negativa a su autoestima a su salud física y/o mental y Pese al malestar y al sufrimiento que la relación les cause se torna en una necesidad.

Algunas características que podemos observar en personas dependientes son: Baja autoestima, Miedo a la soledad, sentimientos negativos como culpa, se da prioridad a las relaciones con la pareja que a cualquier otra relación, sienten una necesidad de acceso continuo al compañero, Auto-anulación, Deseos de exclusividad, Necesidad de agrandar, Déficit de habilidades sociales (<http://es.wikipedia.org/>, 2001).

- Co-dependencia

“La co-dependencia es una condición psicológica en la cual alguien manifiesta una excesiva, y a menudo inapropiada, preocupación por las dificultades de alguien más o por un grupo de personas” (<http://es.wikipedia.org/>, 2001)

Una de las problemáticas más frecuentes en la salud emocional de las personas y que afecta de manera significativa las relaciones amistosas, amorosas, familiares, de trabajo y la calidad de vida de estas, es lo que se ha dado en llamar en el ámbito de las adicciones, "co-dependencia" o vínculo "co-dependiente".

Ahora bien, no estamos hablando de individuos transitoriamente en crisis, de heridos y enfermos, de discapacitados genuinos, de débiles mentales, de niños ni de jóvenes inmaduros. Éstos viven, con toda seguridad, dependientes, y no hay nada de malo ni de terrible en esto, porque naturalmente no tienen la capacidad ni la posibilidad de dejar de serlo.

Pero aquellos adultos sanos que sigan eligiendo depender de otros se volverán, con el tiempo, imbéciles sin retorno. Muchos de ellos han sido educados para serlo, porque hay padres que liberan y padres que no liberan (Bucay, 2010).

Hay padres que invitan a los hijos a elegir devolviéndoles la responsabilidad sobre sus vidas a medida que crecen, y también padres que prefieren estar siempre cerca “Para ayudar”, “Por si acaso”, “Porque él (cuarenta y dos años) es tan ingenuo” y “Porque ¿para qué está la plata que hemos ganado si no es para ayudar a nuestros hijos?”.

El o la co-dependiente, es aquélla persona que sufre de ansiedades, tristeza, enojo, confusión mental y trastornos psicosomáticos entre otros, debido a sufrir de una fuerte dependencia emocional y el llevar una vida tormentosa con un enfermo adicto.

Ahora bien, el padecimiento se ha extendido, ya que la codependencia abarca tanto a los que se relacionan con los que usan cualquier tipo de sustancia tóxica al organismo, como a los que se vinculan afectivamente con personas que presentan algunas tendencias obsesiva-compulsivas al trabajo, al juego, a las compras, al sexo, a la comida y/o aquellos que tienden a relacionarse con los "adictos" a las relaciones destructivas (clínica las brisas, cuernavaca morelos, 2013).

- Inter-Dependencia

La interdependencia es la dinámica de ser mutuamente responsable y de compartir un conjunto común de principios con otros. Este concepto difiere sustancialmente de la "dependencia", pues la relación interdependiente implica que todos los participantes sean emocional, económica y/o moralmente "independientes" (<http://es.wikipedia.org/>, 2001).

En la interdependencia yo dependo de ti y tú dependes de mí; para el autor Jorge Bucay esta solución es también enfermiza y desagradable, y explica que la interdependencia puede ser más sana o más enfermiza, pero de todos modos es un premio de consuelo, porque equivale a pensar que si bien yo dependo de ti, como tú también dependes de mí, no hay problema porque estamos juntos (Bucay, 2010).

- In-dependencia

Independencia quiere decir simplemente llegar a no depender de nadie. Y esto sería maravilloso si no fuera porque implica una mentira: nadie es independiente.

La independencia es una meta inalcanzable, un lugar utópico y virtual hacia el cual dirigirse, y que para el autor no le parece mal como punto de dirección, pero que hace falta mostrar como imposible para no quedarnos en una eterna frustración.

Para ser independiente habría que ser autosuficiente, y nadie lo es. Nadie puede prescindir de los demás en forma permanente. Necesitamos de los otros, irremediabilmente, de muchas y diferentes maneras, pero una buena propuesta es que yo me responsabilice, que me haga cargo de mí, que yo termine adueñándome para siempre de mi vida.

Auto-dependencia significa dejar de colgarme del cuello de los otros. Puedo necesitar de tu ayuda en algún momento me sé dependiente, pero a cargo de esta dependencia estoy yo.

Auto-dependencia es, sinónimo de salud mental. Del afuera necesito, por ejemplo, aprobación. Todos necesitamos aprobación. Auto-dependencia significa contestarse las tres preguntas existenciales básicas:

Quién soy, adónde voy y con quién.

#### Bibliografía:

Bucay, J. (2010). *El camino de la Autodependencia*. barcelona: Grijalbo.

Covey, S. (1990). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Simon & Schuster.

Cubas Montaña, M. (s.f.). *Departamento psicopedagógico de la Universidad Panamericana*.

Recuperado el 17 de junio de 2014, de Departamento Psicopedagógico CONTIGO/ UP México: <http://www.up.edu.mx/document.aspx?doc=31255>

<http://es.wikipedia.org/>. (15 de enero de 2001). *wikipedia*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de wikipedia.

<http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>. (s.f.). *technogym.com*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de *technogym.com*: <http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>

Yo, F. M. (2013). *clínica las brisas, cuernavaca morelos*. Recuperado el 18 de junio de 2014, de *clínica las brisas, cuernavaca morelos*: <http://www.clinicabrisas.com/CODEPENDENCIA.html>