

Dialogo y relación de ayuda

Cuándo es el momento de alejarse Psic. Cliserio Rojas Santes

Cuando uno se encuentra atrapado en una dependencia con alguien o con algo, cuando sabemos que las relaciones que estamos manteniendo no son lo suficientemente sanas, cuando -a pesar de nuestros intentos por alejarnos de aquello que nos hace daño- no lo conseguimos, estamos frente a uno de esos momentos cruciales en nuestra vida: seguir con ello adaptándonos, o alejarse y encontrar nuevos rumbos o nuevas experiencias. Pero sucede que a muchos nos da miedo ese paso.

El decir adiós es siempre algo doloroso pero inevitable a lo largo de nuestra vida. Es una oportunidad para crecer, para salir fortalecidos, ya que generamos más recursos para adaptarnos a situaciones que antes no existían y eso es avanzar, aceptar a la vida tal como viene y sacar el mayor *jugo* de ella, incorporando nuevas experiencias, personas, y dejando otras atrás.

El momento del cambio

Sólo que a muchos se nos dificulta reconocer el mejor momento para ello, para alejarnos y nos ahoga la pregunta ¿Cuándo decir adiós? Tal vez sea cuando nos caiga el veinte de que la otra persona ya no te ama, aunque tú la sigas amando; cuando los sentimientos se hacen confusos y no sabes si amas u odias; cuando las personas se dañan con gritos o se dañan con silencios; cuando ya no se comparten los momentos cotidianos y ya no se disfruta de la presencia y compañía del otro; cuando los problemas de ser “nuestros” pasan a ser “tuyos” o “míos”; cuando ya no hay respeto, paciencia, tolerancia, comunicación o confianza. Evitar el aferrarnos parece imposible, y seguir sujetándose a eso que ya no te brinda la oportunidad de ser mejor, sino que al contrario, nos limita a crecer como seres humanos: es ahí cuando nos damos cuenta que tenemos que hablar de co-dependencia: se sufre pero no se quiere separarnos de lo que nos genera todo ello.

La co-dependencia

La co-dependencia puede ser definida como una enfermedad, cuya característica principal es la falta de identidad propia. El co-dependiente pierde la conexión con lo que siente, necesita y desea. La co-dependencia es una dependencia hacia los demás: de sus estados de ánimo, de su conducta, de su enfermedad o bienestar y de su amor.

Las personas co-dependientes inventan cualquier excusa para no salir de la relación que los agobia, ya que temen enfrentarse a los cambios que esto implica; reciben mal trato de parte de su pareja y, sin embargo, continúan en la relación.

La palabra asusta a muchas personas, pues la relacionan con adicciones y ellos suponen que no las tienen,... pero se puede ser adicto o dependiente casi a cualquier cosa, incluido el amor. La co-dependencia se origina en las familias disfuncionales y convierte a los miembros de esas familias en personas *hiper-vigilantes*, al estar el ambiente familiar tan lleno de estrés, debido a la violencia, la adicción al alcohol o a las drogas, las enfermedades emocionales de sus miembros etc.

Amor y dolor en la co-dependencia

Todo amor que no produce paz, sino angustia o culpa, está contaminado de co-dependencia. Ese tipo de amor patológico, de obsesión, es sumamente destructivo. Al no producir paz interior ni crecimiento espiritual, difícilmente nos lleva a la felicidad.

La co-dependencia crea amargura, angustia, enojo y culpabilidad irracional. El fruto del amor debe ser la paz y la alegría. Si no es así, algo anda mal.

El dolor en la co-dependencia es mayor que el amor que se recibe. Hay que tratar de mantener una relación sólo hasta donde debamos y podamos. Si una relación humana resulta perjudicial para la salud física, moral o espiritual, hay que cortar.

Una de las características de la persona co-dependiente, es que no confía en la otra persona a la que trata de influir. Esto lo demuestra persiguiéndola, tratando de controlarla, diciéndole lo que tiene que hacer, etc. La sobreprotección, signo de co-dependencia, a veces nace de la situación de una madre que ha perdido a su esposo. Hay madres que usan a sus hijos para llenar un vacío.

Es por eso que cuando uno identifica varios síntomas, de los que están en el recuadro anexo, es importante sentarse un minuto a evaluar nuestro comportamiento, nuestro pensamiento y nuestros sentimientos, ser honestos con nosotros mismos y pedir auxilio a gente cercana de confianza y poder salir del atolladero.

Reglas básicas del cuidado de ti mismo

Desapego. El desapego no es la separación de la persona que te importa, sino de la agonía del involucramiento. Desapegarse significa que les permites a los demás ser como son, les das la libertad de ser responsables y de madurar y te das la misma libertad.

Dejar de reaccionar. Reaccionar significa actuar de manera impulsiva, sin reflexión para ello: no debes tener miedo a la gente, es como tú. No debes dejar tu poder para pensar y sentir. No tomemos las cosas tan a pecho (a ti, a los eventos y a las otras persona).

Liberarse. Libérate, no intentes controlar algo que no puedes. No juegues a la víctima: eres libre y sabes tomar decisiones.

Vive tu vida. No dependencia significa vivir tu propia vida. Tienes la responsabilidad de identificar tus necesidades y satisfacerlas. Tienes la responsabilidad de solucionar tus problemas o de aprender a vivir con aquellos que no puedes resolver. Eres responsable por las elecciones que haces, de lo que das y de lo que recibes, de fijar tus metas y de cumplirlas, de disfrutar de tu vida.

VENTANA

Los co-dependientes tienden a:

- Buscan desesperadamente amor y aprobación.
- Se culpan y auto-criticán por todo, aún por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar y de comportarse.
- Se sienten diferentes del resto del mundo.
- Temen el rechazo.
- Se sienten “víctimas”.
- Les cuesta trabajo tomar decisiones.
- Esperan la perfección de sí mismos y se culpabilizan y avergüenzan de ser lo que son.
- Se conforman con sentir que los necesitan.
- Se sienten incapaces de hablar, de pensar y de preocuparse acerca de otras personas o de problemas.

- Abandonan su rutina por estar tan afectados por alguien o por algo.
- Enfocan toda su energía en otras personas y problemas.
- Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y no dejan que las cosas sucedan de manera natural.
- No pueden manejar el miedo que experimentan frente a la pérdida de control. Piensan que ellos saben cómo deben ser las cosas y cómo debe comportarse la gente.
- Tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o de dar consejos.
- Ignoran o minimizar los problemas.
- Fantasean sobre cómo las cosas mejorarán mágicamente.
- Se vuelven fanáticos del trabajo.
- Gastan dinero en forma compulsiva, comen en exceso.
- No se sienten felices, contentos ni en paz consigo mismos.
- Buscan la felicidad fuera de sí mismos.
- Se pegan a cualquier cosa o persona que ellos piensen que les pueda brindar felicidad y se sienten amenazados por la pérdida de aquellos.
- A menudo buscan amor de gente que es incapaz de amar.
- Más que amar a las personas, las necesitan.
- Toleran el abuso para sentir que la gente aún los ama sentirse amados.
- No dicen lo que sienten, no sienten lo que dicen, no saben lo que sienten.
- Evitan hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sentimientos y pensamientos.
- Dicen que tienen la culpa de todo o bien dicen no tener culpa de nada.
- Creen que sus opiniones no importan.
- Mienten para protegerse a sí mismos.
- Se les dificulta expresar sus emociones de manera honesta, abierta y apropiada.
- Dicen no tolerar ciertas conductas en los demás y poco a poco incrementan su tolerancia hasta que permiten y hacen cosas que habían dicho que jamás harían.
- Permiten que otros los lastimen y se preguntan por qué se sienten lastimados.
- Piensan que Dios los ha abandonado, pierden la fe y la confianza en Dios.
- Se sienten asustados, heridos y enojados y reprimen estos sentimientos.
- Sienten cantidades crecientes de ira, resentimiento y amargura.
- Tienen relaciones sexuales cuando preferirían que los abrazaran, los protegieran y los hicieran sentirse amados.
- No disfrutan del sexo porque están muy enojados con la pareja, tienen miedo de perder el control.
- Se alejan emocionalmente de la pareja.
- Reducen el sexo a un acto técnico.
- Pierden interés por el sexo e inventan razones para abstenerse de él.
- Fantasean o tienen un romance extramarital.

Despedirse

- Despedirse es entender que podemos dejar las cosas, antes de que nos dejen; con lo cual, por lo pronto, suele ser menos traumática la separación.
- Despedirse es entender que somos sólo un capítulo dentro de una obra que es más amplia que nosotros, una obra y una historia que nos preceden y exceden.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 19 (2006)

- Despedirse es comprender que de veras somos peregrinos. Sólo el buen peregrino sabe que empezar a despedirse de una posada, es comenzar a saludar la próxima.
- Despedirse es reconocerse parte, es admitir el tamaño real de nuestra sonrisa y la belleza real de nuestros esfuerzos.