

El Portal de Inteligencia Emocional



Autora: Leonor Miniño



Lic. en Psicología, agente de salud mental comunitaria, docente de la Cátedra de Psicopatología de la U.B. (Buenos Aires, Argentina)

Coordinadora de arte y expresión emocional en grupo de pacientes con HIV y SIDA - Dpto. de Sanidad Hospital Muñiz - Buenos Aires (Argentina)

Integrante del equipo psicoterapéutico de la organización "Por los niños del mundo"; plantel dedicado a la prevención de problemáticas relacionadas con la discriminación respecto a la discapacidad o "capacidades diferentes".

Participante activa de jornadas, seminarios, congresos y cursos de especialización. Conferencista, redactor de artículos y ensayos profesionales. Su mail: leonormin@fibertel.com.ar

DEPENDENCIA EMOCIONAL: UNA VISIÓN ÍNTIMA DE LOS LAZOS AFECTIVOS CUANDO SE ENFERMAN

...“El amor no es sometimiento, ni supone de ninguna manera auto mutilación, ni mucho menos anulación, el amor no es dependencia, el amor es libertad”...

En este artículo no se trata de poner rótulos ni etiquetas. No es un sermón religioso ni ortodoxo. Aunque si tuviera que elegir un discurso sería el de Martín Lutero, cuando estaba haciendo una de sus tantas traducciones de la Biblia, en otros idiomas, para que todo el mundo pudiera tener acceso a la misma, no sólo los sacerdotes de Roma, él decía que una palabra significaba diferentes

cosas, y que la palabra lo estaba esclavizando, hasta que medita llegando a la siguiente conclusión: "lo importante no es la traducción literal de las palabras sino comprender el mensaje de la palabra de Dios", y difundirla para que su mensaje sea comprendido por muchos, por todos, no por unos pocos hombres que se equivocan.

Se trata de analizar desde adentro, de manera integral e íntegra, una de las inteligencias menos investigadas por los paradigmas científicos, en parte por la implicación que conlleva el constructo emoción; sobre los que aún al día de hoy hay desacuerdos respecto a si la emoción forma parte de la cognición; si son procesos simultáneos o si merece ser tratada como una entidad independiente. Los tres componentes más importantes de la emoción, son los cambios corporales neurofisiológicos (mediados por el S.N.A. y el Sistema endocrino), la conducta y la experiencia subjetiva. Sabemos que los cambios corporales y la conducta emocional pueden ser medidos de manera objetiva, pero la experiencia emocional puede no ser medida objetivamente porque su naturaleza subjetiva varía según la percepción que cada persona tenga al experimentar diferentes emociones específicas y por la cual va a construir imágenes mentales y representaciones únicas.

La inteligencia emocional está conformada por un conjunto de capacidades organizadas en cuatro esferas:

- La capacidad para percibir las emociones de forma precisa (es decir, capacidad de percepción).
- La capacidad de aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento (automonitoreo).
- La capacidad para comprender las propias emociones y las de los demás (empatía).
- La capacidad para controlar las propias emociones (autocontrol).

Según Daniel Goleman (1995), la inteligencia emocional es: "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones". Considera cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos: Aptitud Personal (Auto-conocimiento, Auto-regulación y Motivación) y Aptitud Social (Empatía y Habilidades Sociales).

A la definición de Inteligencia Emocional, añadiré los principios de la Inteligencia Emocional:

1.- Recepción: cualquier estímulo que percibamos a través de nuestros sentidos.

2.- Retención: corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada.

3.- Análisis: Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.

4.- Emisión: Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.

5.- Control: Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.

Definiendo la Dependencia emocional.

La dependencia emocional es el contenido enmarcado de la “cosmovisión adicta de la mente”. Del mismo modo engañoso, compramos y consumimos dependencia emocional con la misma necesidad extrema que abusamos de una sustancia.

Allí donde hubo un vínculo conflictivo se animiza lo inanimado, la sustancia animada que nos hace adictas nos vuelve vulnerables, frágiles. Es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra, y que repite a lo largo de su elección de pareja. Este estado cronificado, no se fundamenta en la sujeción de esas elecciones vinculares, sino en la personalidad adicta-dependiente de estas personas. Son dependientes estén o no en pareja, es una dependencia morbosa y patógena. Y es ahí donde se debe poner el acento: liberar de modelos patogénicos a estas personas y lograr que cambien por modelos independientes, en crecimiento personal activo. Para lo cual es condición ecuánime trabajar con la autoestima.

Esta cosmovisión adicta de la mente, es avalada y sostenida desde la superestructura ideológica de la sociedad de consumo. Hay amigos, familiares y gran parte de la sociedad que son cómplices de avalar los lazos enfermizos de dependencia emocional, nos encontramos con personas que dicen: “Es mejor estar con tu pareja que estar sola”...conformismo hipócrita y peligroso; se desmiente el daño que causa y luego se sostiene y se lo refuerza con un alegato ideológico. Ante el inevitable abandono, depresión y estados de angustia, se comienzan a tomar pastillas para dormir, para despertarse, la automedicación a la orden del día. La persona desolada pasa a depender de un psicofármaco, muchas veces ni siquiera recetado. El sujeto pasa de des-sujetarse de un hombre déspota y se sujeta a una sustancia como un “objeto fetiche tiránico”.

Donde se instala una dependencia había antes un vínculo emocional interpersonal (conflicto).

O la dependencia se instala donde había una carencia de un vínculo emocional (déficit)

Lo animado (vínculo emocional) se inanimiza

Lo inanimado (una sustancia) se animiza y el sujeto mantiene con ella un vínculo emocional espurio.

Todas estas características se encumbran en un código entorno al cual se constituye un grupo particular que gana identidad en tanto se sostenga esta lógica.

Inicios...

Las relaciones de pareja que suelen llevar a cabo los dependientes emocionales son de sumisión e idealización de otra persona, su compañero, que se convierte en el centro de atención y de la existencia en el único referente válido de la pareja, en la persona alrededor de la cual gira todo, incluido el dependiente. El desequilibrio presente entre la parte dominante y la sumisa lleva a un progresivo deterioro en la relación y de un auténtico descenso a los infiernos del dependiente emocional, que continúa aferrado al otro y haciendo literalmente lo que sea con tal de no perder la relación. La posición dominante y ególatra del compañero se incrementa, mientras que la autoestima del dependiente decrece como reacción, trayendo como consecuencia un incremento de su necesidad excesiva del otro.

El desequilibrio articulado por la parte dominante y la parte sumisa lleva a un progresivo deterioro y un auténtico descenso a los infiernos del dependiente emocional, que continúa aferrado al otro y hace literalmente cualquier cosa con tal de retenerlo. En casos muchos casos es moneda corriente el acting suicidas y en casos extremos la automutilación. Así se conforma la estructura enferma de este tipo de parejas. La posición dominante y ególatra del compañero se incrementa, alimentándose del deterioro progresivo del otro. Mientras la autoestima del dependiente decrece, la reacción aparejada de desvalimiento e inferioridad aumenta, con la consecuencia de un incremento desorbitado de su necesidad excesiva del otro aunque ese otro sea un déspota perverso.

Dependencia y Soledad....no siempre

Disiento en la idea de que el problema principal de la dependencia emocional es la no tolerancia a la soledad; lo que en verdad cuesta tolerar es no sentirse amado. Esta sensación de vacío afecta a ambos géneros. Pero por el anclaje sociocultural las mujeres se ven más afectadas. Es entonces cuando acecha el peligro de caer en relaciones hostiles, de maltrato emocional, moral o físico, cualquiera de estos maltratos deja heridas muy severas y difíciles de cerrar. Entonces ya con la autoestima hecha pedazos, perdiendo su verdadera identidad en el océano impenetrable de angustias y sufrimientos, se vuelven vulnerables, alexitímicas, dejan de poner en palabras sus emociones, porque cada una de ellas fueron cercenadas. Prefieren la desolación a la soledad. Se quedan en ese lugar de inanidad y vacío, se ahuecan por dentro cuando más se llenan de esa sumatoria de humillaciones, bastardeos y descalificación constante, que corrompe el alma sin prisa pero sin pausa.

La identidad se mueve en una lógica de contraposición entre lo propio y lo ajeno. Sólo sintiéndose propiedad de él/ella puede sentirse; sólo siendo golpeada, puede ser. Así él la convierte en cosa propia. Si él deja que la violencia cese por intromisión de terceros, ella se desdibuja. Caen un vacío en su lugar. Todo tercero que se meta, es una intrusión para ella. Existe en todos los casos de patología por desvalimiento: carencia representacional, abolición subjetiva, dependencia de un personaje despótico.

Estas conductas son las que, nos lleva a la pregunta ¿por qué no se va? Porque elige un lugar de displacer, donde al menos siente que a través de una relación de maltrato, ella es alguien...se reduce su vida, luego su mundo

interior, hasta perder todo rastro de su propia identidad. Sin identidad no somos, sin identidad no estamos.

Dos aspectos característicos emergen de la definición: en primer lugar, que la necesidad es excesiva y que por tanto no se reduce a la propia de una relación amorosa; en segundo lugar, que dicha necesidad es de carácter afectivo y no de otro tipo (pensemos en el clásico “trastorno de la personalidad por dependencia”, en el que la indecisión y la sensación de inutilidad o desvalimiento personal es lo que une a la persona de la cual se depende). Esa dependencia es dañina, es un querer fagocitar al otro...y si ese otro se acerca demasiado: angustia de intrusión...y si se aleja demasiado: angustia de fragmentación, es una patología del límite, de una organización border. Entonces hay que fortalecerse para no atravesar esa delgada línea que nos mantiene en pie siendo quienes somos.

De la dependencia emocional a la libertad personal

El hecho de la dependencia, es el negativo de la libertad. La toma de conciencia lleva a la libertad, y libertad es saber decir sí y saber decir no. Cuánto más dice sí una mujer, más se esclaviza. Cuando aprende a decir no se siente más segura y con mayor libertad para organizar y desorganizar sus tiempos, sus momentos, sus placeres.

Aprender a decirle a la pareja: “te amo pero no soy tuya”, no porque tenga otra relación de pareja, yo soy tu pareja, como tú eres mi pareja, pero no somos un objeto de posesión uno del otro. El ser de alguien implica un tener dueño, entonces es cuando persiste la esclavitud que nosotras mismas nos causamos. Así la esclavitud no queda abolida; el ser de otro, es transformar las viejas cadenas de la esclavitud, que creímos dejar ayer, en el sumiso sometimiento del hoy y la cobardía absurda del mañana.

Cuanto mejor nos hace sentir nuestra capacidad para solucionar diferentes obstáculos, para atravesar los desafíos que la vida cotidiana nos impone, de disfrutar de los momentos que cada una elige tener, el cómo, el dónde y el con quién distribuimos nuestro tiempo.

La mujer avanza a pasos agigantados, y aún en algunos casos pareciera que tiene que pedir perdón por eso?!...pero lo más importante no es avanzar rápidamente, sino saber hacia dónde una se dirige y elegir con quién querer caminar la vida, cuando lo desee.

No puede existir una felicidad genuina donde hay yugos que esclavizan la identidad, donde hay cosificación. Si hay cosificación, es porque no nos quedan propiedades humanas. Sin propiedades humanas, hay cárcel corporal, opresión en el pecho, falta de oxígeno. El amor y el oxígeno están tan emparentados como a la libertad. El amor en libertad es verdadero, el que te da vuelo para tu propio crecimiento y el crecimiento del otro, y nadie puede cercenar tus alas.

Tiempo para crecer

Cuanto más podamos auto-observarnos, conocernos, y aceptarnos, cuanto más disfrutemos de estar conectados con nuestras emociones genuinas, mayor es el crecimiento. Sólo en estado de crecimiento interior, es cuando podemos asumir una relación de pareja sin lazos enfermos, esos lazos que son los que

el día de mañana, nos pasarían la peor de las facturas: no hice nada de lo que quería por él...y ahora que encuentro sola y amargada. Esa sensación de amargura, enferma la mente y por lo tanto, lo que enferma a la mente, enferma al cuerpo. Entonces, para convertirnos en adultas iluminadas y no en ancianas amargadas, tenemos que aprender a no asombrarnos de las decisiones personales que podemos y debemos tomar, son las que no nos engañan, las que nos permiten no vivir amargadas, las que nos hacen crecer con mayor plenitud.

Todos necesitamos a alguien...no es bueno que el hombre esté sólo... es verdad, pero una verdad relativa, cuántas parejas conocemos que llevan años juntos y ni siquiera se miran a los ojos. La pasión se fue y no dio lugar al diálogo, queda una sensación de vacío, de pérdida de vida, porque la energía estuvo puesta en un lazo idílico o existente...y cuando se despiertan de los sueños la almohada de la realidad marca la cara. El compañerismo es lo que sostiene a una relación sana. El compañerismo que no mira con ojos de resentimiento, sino de agradecimiento, el de las parejas, pocas...que van de la mano tras muchos años de estar juntos y no perdieron el brillo en la mirada ni la sonrisa en los labios, la pareja que se sienta a comer y se mira a los ojos y se escucha. Los invito a observar, vayan a un Resto¹ y miren cuántas parejas conectadas en esa frecuencia maravillosa pueden observar...

La toma de conciencia lleva a la libertad, y libertad es saber decir sí y saber decir no. Cuánto más dice sí una mujer, más se esclaviza, cuando aprende a decir no se siente más segura y con mayor libertad para organizar y disponer de sus tiempos, incrementando su autocuidado, y motivadas para disfrutar del amor sano. Esto implica, un nuevo cambio de Paradigma, y no es tarea fácil, después de todo, lo fácil es demasiado fugaz, no queremos que sea fácil, queremos decir: bienvenidos al mundo real.

¹ Resto es una palabra argentina que significa Restaurante.