

Vídeo 39. La concepción errónea de la codependencia, por Wes Penre y Ariel Glad, 7 de julio de 2018

Hay demasiados términos y etiquetas que flotan por ahí cuando se trata de relaciones narcisistas y sobre el tema del narcisismo en general. No lo hace más fácil porque, en nuestra opinión, la psicología y la psiquiatría también están confundidas al respecto. Aunque ni Ariel ni yo tenemos educación formal sobre ninguno de los dos temas, tenemos experiencias de primera mano y estas son las que queremos compartir para la consideración del espectador.

¿Qué es un empático? La definición más común de un empático es una persona que puede ponerse fácilmente en el lugar de otra persona y entender cómo se siente y por lo que está pasando: un empático puede imaginarse a sí mismo como la otra persona en una situación dada y, en consecuencia, puede sentir empatía hacia la otra persona. En una persona emocionalmente sana, este es un alto estado de conciencia porque, en última instancia, todos somos UNO, y el empático puede sintonizar eso y le resulta relativamente fácil relacionarse con los demás y entenderlos. Es solo cuando el empático está experimentando la vida en un entorno abusivo a largo plazo que la empatía comienza a salirse de control. La capacidad del empático ahora es aprovechada por el narcisista, que se alimenta de su naturaleza compasiva. En su forma habitual, un empático está tratando de ponerse en el lugar de la otra persona, pero cuando nota que no puede relacionarse con la forma de pensar y los modales del narcisista porque es demasiado extraño a él / ella, entonces se esfuerza aún más y luego atrae al narcisista más cerca de sí mismo para conocer mejor al narcisista; entonces el abusador puede alimentarse de esto. Un niño maltratado a menudo desarrolla habilidades empáticas y extrasensoriales al escapar a un estado espiritual "superior", que le disocia del entorno abusivo. Entonces ese niño desarrolla la capacidad de comprender a los demás, basado en esa información el empático reconoce sus propias heridas y vulnerabilidades en la otra persona.

Ahora, echemos un vistazo al término "codependencia". Aquí es donde comienza a ponerse un poco turbio y, de hecho, bastante confuso. La definición psiquiátrica de codependencia es: "alguien que está excesivamente necesitado y depende de otros" (ref: DSM-5). Sin embargo, en la última "Manual de Diagnóstico y Estadística" (DSM-5), la codependencia ya no se enumera como un trastorno psiquiátrico y se ha reemplazado con el "Trastorno de Personalidad Dependiente" (DPD). Se encontró que alguien que es codependiente a menudo actúa de esta manera en una relación determinada, pero puede que no actúe de la misma manera en otra, mientras que una persona con DPD siempre actúa como una persona necesitada y dependiente de otras personas, independientemente de con quién se encuentren. El primer problema con esto son todas las etiquetas y cómo el campo psiquiátrico es rápido para etiquetar los síntomas como trastornos. Algo que también debemos considerar aquí es que una gran cantidad de personas que se convierten en psicólogos y psiquiatras son narcisistas o "codependientes", y se sienten atraídas, ingenua o inconscientemente, a este campo de trabajo para poder entenderse mejor. No hay nada de malo en eso, pero si no son conscientes de esto, tiñe y limita su investigación y si no tienen la comprensión completa debido a sus propias incapacidades para abordar sus propios problemas, éstos se proyectan en sus clientes. Una vez que eres diagnosticado con un trastorno, se te dice que algo anda mal contigo y se te coloca en una caja con ciertos parámetros que están determinados por aquellos que afirman tener una comprensión completa del "trastorno".

Todas estas etiquetas son solo diferentes tonos de la misma cosa, -todo se origina en el abuso infantil-, solo depende de la reacción del niño maltratado al abuso que sucederá en su camino en la vida. Por lo tanto, la Codependencia (CD) y el Trastorno de Personalidad Dependiente (DPD), la forma en que los hemos discutido hasta ahora en este video, siguen siendo una y la misma, y no es un trastorno: solo un mecanismo de afrontamiento que cualquier persona en una situación de abuso desarrolla.

En consecuencia, tanto DPD como CD son mecanismos de afrontamiento y no enfermedades o trastornos en el sentido en que el campo psiquiátrico define la enfermedad y el trastorno. Es muy importante enfatizar esto porque si no lo entendemos, apenas habrá curación. De manera similar a como la psiquiatría quiere poner los estados emocionales de las personas en cajas y así dividir y separar las cosas aún más, aquellos que han sufrido abuso de narcisistas, (o que actualmente están sufriendo a causa de eso), ahora están tratando de ubicarse en una de estas cajas. "¿Soy un empático o un codependiente?"

Algunos codependientes son manipuladores para obtener lo que desean -atención o cualquier otra cosa-, pero no todos lo son, independientemente de lo que digan los profesionales y algunos entrenadores de vida. Muchos de ellos, en cambio, son retraídos, tranquilos y solitarios, para no afectar a otros con sus cambios de humor e inseguridades. No quieren ser una carga para los demás ni afectar la vida de otras personas con sus emociones "negativas". Se trata de diferentes mecanismos de afrontamiento para el mismo tipo de abuso: el abuso narcisista.

Otra idea falsa que hemos visto es sobre cómo establecer unos límites saludables. Hemos visto cómo las personas piensan que establecer límites también significa que solo debemos pensar en nosotros mismos y no involucrarnos en las emociones de los demás. Si alguien tiene un problema, es su problema no el nuestro, así que debemos dejar a esa persona sola y no darle nuestro consejo y apoyo. Estamos aquí para desarrollarnos y debido a que la otra persona está en su propio camino personal no debemos interferir con ella.

Esto lleva a más separación. Ser humano en este planeta significa, en primer lugar, que todos somos codependientes de algún modo, todos somos empáticos y que todos somos capaces de sentir compasión, a menos que seamos narcisistas (o que obtengamos una puntuación muy alta en la escala narcisista). Incluso en este último caso, poseemos todos estos rasgos, aunque profundamente reprimidos. Poner etiquetas en nosotros nos separa y nos fragmenta aún más. Ariel y yo somos conscientes de que necesitamos usar palabras para tener un entendimiento común de las cosas y las palabras a veces incluyen etiquetas, pero es muy importante entender que estas etiquetas solo están ahí para explicar un cierto rasgo en los comportamientos humanos y no para poner a las personas en una determinada categoría.

Aunque es cierto que estamos en nuestro propio camino espiritual personal, también somos UNO y al ayudar a otros, también nos ayudamos a nosotros mismos. No significa que debamos resolver los problemas de otras personas, pero es muy apropiado ayudar a alguien que lo necesite, si esa persona lo solicita o demuestra que necesita asistencia y apoyo. Aquí es donde entra en juego la compasión. Un empático siente compasión hacia su prójimo, mientras que alguien que no es empático no lo hace en absoluto. Eso no significa que la persona no empática tenga límites más fuertes; solo significa que esta persona no se preocupa por los

demás, no tiene compasión y por tanto es un narcisista o alguien de alto nivel en la escala narcisista, como se mencionó anteriormente.

Para expandir el término codependencia y agregar el término dependencia a esta discusión también: en una relación narcisista, un narcisista y su objetivo son codependientes. El narcisista depende de su objetivo para obtener un suministro y para lograr esto, necesita que el objetivo se vuelva dependiente de él; puede ser financieramente o no. Así, se forma una relación codependiente. Sin embargo, cuando se rompe una relación de este tipo, el objetivo puede encontrarse con otra persona, que es muy empática, que no es narcisista, entonces su codependencia disminuirá para finalmente desaparecer por sí sola en algunos casos. Y esto nos lleva a la "dependencia", que también se está poniendo bajo una luz negativa.

La "dependencia" tampoco tiene por qué ser algo negativo. Lo que determina si una relación se basa en una dependencia negativa o positiva es la dinámica de la relación. Si una o ambas partes se ven afectadas negativamente por la dependencia entre sí, no es una relación sana, pero si ambas partes se ven reforzadas por esa relación, entonces es saludable. Teal Swan, en su video "La codependencia no tiene nada que ver con la dependencia", toma un ejemplo de cómo ha conocido parejas que pueden estar juntas por muchos, muchos años, las 24 horas del día, los 7 días de la semana y ser mejoradas constantemente por la presencia del otro, mientras que otros solo pueden pasar un breve tiempo juntos, antes de que necesiten alejarse de la presencia inmediata del otro. En el primer tipo de relación, -que se corresponde totalmente con la relación de Ariel y la mía-, ¿Es la dependencia algo negativo o positivo?

Entonces, ¿Por qué mencionamos esto? Creemos que es importante que no nos pongamos unos a otros en cajas ni que pongamos demasiadas etiquetas en las cosas, porque si lo hacemos, nos limitamos a creer que hay algo malo en nosotros y se supone que debemos actuar y reaccionar de acuerdo con lo que se ha denominado bajo el paraguas de cierta etiqueta, cuando se trata solo de reacciones emocionales y mecanismos de afrontamiento para lo que se encuentra en el fondo de la mayoría de todos los llamados trastornos psiquiátricos: el abuso narcisista. Somos un narcisista o un blanco para uno o muchos de ellos. Si eres un narcisista, no respondes a la terapia y no cambias realmente, independientemente de tu entorno. Independientemente de cuán cariñoso o amable sea un ambiente, un narcisista siempre ve una amenaza para su supervivencia. Ningún amor y compasión de los demás puede cambiar a un narcisista. Un codependiente puede, con la orientación correcta, cambiar siempre. Esa es la diferencia. Solo somos codependientes mientras estemos en un entorno o relación narcisista/codependiente. Una vez que salimos de él y cambiamos el entorno ya no somos codependientes, sino que estamos en nuestro camino hacia la curación. Podríamos llamar a esa persona un "codependiente en curación", que sería más preciso. Cuando Ariel y yo hablemos sobre los codependientes, nos referiremos a aquellos que todavía están en una relación abusiva o que la están tratando de romper.