

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 7 DE NOVIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

LA PERSONALIDAD SUMISA O DEPENDIENTE

Las personas tenemos la capacidad de adaptar y flexibilizar nuestro comportamiento a las demandas del ambiente. Aprendemos de la experiencia y seremos capaces de mejorarnos.

Sin embargo, hay personas que muestran un patrón estable e inflexible en su comportamiento, aspecto, que produce, en la mayoría de ocasiones, dificultades consigo mismo, en las relaciones con los demás y malestar asociado.

La sumisión significa literalmente “someter la propia voluntad a la del otro, al que situamos en una escala superior a nosotros mismos”. Es un término que suele asociarse a subordinación y acatamiento.

Silenciar la propia voz y situarse a merced de otro, acarrea desgaste y sufrimiento, y está, muy vinculado, a formas de relación donde impera la dependencia emocional y las relaciones de tipo vejatorio.

Sin embargo la dependencia puede convertirse en problema cuando un cónyuge necesita recibir continuamente manifestaciones de afecto por parte del otro.

La diferencia entre una "dependencia normal" en una relación de pareja y una "dependencia patológica" es más una cuestión de cantidad que de calidad, es decir: a todos nos gusta estar con nuestra pareja pero el dependiente necesita estar constantemente con su pareja, incluso estar permanentemente “en la mente del otro”.

A todos nos gusta tener a nuestra pareja para nosotros, pero el dependiente quiere al otro miembro de la pareja en exclusividad, sintiéndose celoso de otros familiares o hijos. Cuando una pareja nos deja nos sentimos mal y eso es lógico, pero el dependiente busca de una forma rápida encontrar de nuevo otra pareja.

Características de una persona sumisa

- * Las personas sumisas se caracterizan por su entrega y dedicación a los demás, a quienes consideran prioritarios en sus vidas. Son personas, entregadas y sufridoras que encuentran su sentido o valía, en ofrecer ayuda al otro. Su vida está basada en la entrega genuina, llegando a renunciar a sus propios sueños por dedicarse enteramente a los demás.
- * Muestran serias dificultades para establecer límites con respecto al otro, presentando problemas en hacer valer sus derechos, ya que consideran que sus necesidades, no cuentan como las de los demás.
- * Sienten la necesidad de ser aceptados y aprobados por todo el mundo, otorgando mucha importancia a la valoración externa, de ahí, que rara vez, expresen su malestar y se presenten al mundo como personas generosas, afables, éticas y honradas.
- * Su sentimiento de inferioridad con respecto a los demás, junto a su amplia tolerancia a la frustración, les lleva a soportar cosas que otro, por pura supervivencia no haría.
- * Suelen atribuirse la culpa de todo cuanto acontece, resultándoles difícil defenderse ya que ante la amenaza se vuelven vulnerables.
- * Evitan tomar el control de su propia vida puesto que “no se creen capaces”.
- * Su incapacidad para expresar enfado o cualquier emoción negativa, les lleva a reprimir emociones que con el tiempo les hace “explotar” y buscar vías de escape como la somatización.
- * No se respetan a sí mismas y presentan serias dificultades en su autoestima, siendo ésta, prácticamente inexistente.
- * Su tono de voz suele ser bajo y muestran serias dificultades para mantener el contacto visual.
- * Establecen relación de pareja con personalidades explotadoras como podría ser el sujeto narcisista o antisocial, que carecen de escrúpulos y empatía, haciendo un uso y abuso de la persona con la que establecen “vinculación”. Es habitual que estas personalidades se vean expuestas a relaciones vejatorias y de maltrato.

Efectos de comportarse de forma sumisa en la vida. Las personalidades sumisas sufren, aguantan el dolor y reprimen la emoción, esto, mantenido en el tiempo, les puede llevar al agotamiento físico y mental. La persona se queda literalmente “sin fuerzas” para continuar.

Son frecuentes las sensaciones de desesperanza, la sensación de no valía, inutilidad o incapacidad, los estados depresivos y la apatía.

También manifiestan trastornos de ansiedad e hipervigilancia, así como, frecuentes somatizaciones debido al mantenimiento de las emociones negativas que se manifiestan en trastornos gastrointestinales, úlceras, reacciones cutáneas y distintas vías de manifestación corporal.

¿Por qué una persona sufre dependencia emocional?

En la base de casi todos los trastornos de la personalidad está la creencia de la poca valía personal. Algunas de estas personalidades han aprendido a buscar en el otro una fuente de seguridad de la que ellos carecen.

Los sentimientos, pensamientos y actitudes propias de una personalidad dependiente, histriónica, evitativa o límite, parten de una creencia muy arraigada de su poca valía personal debido a un proceso de invalidación sufrido anteriormente y que impide una regulación emocional propia, es decir, “como creo que yo no valgo lo suficiente necesito a una persona a mi lado, entonces me valoraré ya que supuestamente esta persona está a mi lado porque yo soy valioso/a”.

De todo esto la persona afectada por la dependencia no es consciente y por ello le es imposible cambiar de actitud. Bajo esta creencia de poca valía personal ha aprendido a buscar en otra persona una fuente de seguridad, que es la que le regula emocionalmente, es decir, le hace sentirse bien aunque sea a corto plazo.

La sensación que pueden tener estas personalidades es la de no poder cuidarse a sí mismo/a estando en soledad. No me refiero únicamente a alguien que manifiesta que estando solo/a no va a ser capaz de tomar el coche, sino que solo en la vida no va a poder salir emocionalmente adelante. Es decir, que no va a poder cuidar de sí mismo/a.

Cómo superar la sumisión.

Es importante saber que estas personas necesitan ayuda Psicoterapéutica por parte de un profesional en psicología calificado que les brinde el apoyo que necesitan. La persona debe saber que se trata de un tratamiento lento pero totalmente necesario. Algunos de los puntos a tener presente para superar las actitudes de sumisión son:

1. Que la persona aprenda a situarse como primera opción en su vida, aprendiendo que lo puede hacer sin ser egoísta, centrándose así en su recuperación.
2. Trabajo a nivel de autoestima, como aprender a amarse, a conocerse, a aceptarse y a quererse, serán aspectos vitales para avanzar en el tratamiento.
3. Trabajo en asertividad, como aprender a poner límites, a decir que no, a conocer los propios derechos y a manifestarlos.
4. Trabajo a nivel cognitivo, donde básicamente se trabajan los esquemas de funcionamiento, sobre todo, los que hacen referencia a la vinculación con los demás. Aprender que amor no es igual a sufrimiento.
5. Trabajo a nivel de pensamientos automáticos: qué cosas me digo y qué hago con ello. Aprender a derrotar un pensamiento tóxico y sustituirlo por otros más funcionales.
6. Recuperar un círculo social, que hagan alguna actividad, que se relacionen socialmente.
7. Recuperar la sensación de autovalía: buscar una motivación que les haga sentir productivos y centrarse en ello.
8. Darse refuerzo positivo. Premiarse por los logros y ser muy conscientes de ello.

Debes saber que requieres de un compromiso contigo mismo/a y que con la motivación necesaria se puede superar. Recibir la ayuda adecuada de un especialista en psicología será muy importante.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

Tels.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.