

INTERVENCIÓN EN DEPENDENCIA EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN

“La paradoja de la dependencia: cuanto más eficiente es la dependencia mutua de dos personas, más independientes y audaces, se vuelven estas”.

Un continuo que va desde el polo de la dependencia a la autonomía e interdependencia pues lo contrario, la contradependencia, es la otra cara de la moneda.

“Nuestros hallazgos resaltan la importancia del trauma psicológico como un problema de salud pública, que requiere una mayor inversión en servicios de prevención y atención informados sobre el trauma (...) y abren la posibilidad de enfoques de tratamiento innovadores basados en el trauma psicológico como un constructo transdiagnóstico”.

Fuente:

Hogg, B., Gardoki-Souto, I., Valiente-Gómez, A., Rosa, A. R., Fortea, L., Radua, J., Amann, B. L., & Moreno-Alcázar, A. (2022). Psychological trauma as a transdiagnostic risk factor for mental disorder: an umbrella meta-analysis. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 1-14.

Desde una perspectiva integradora (neurobiología, apego, trauma , etc.), podemos identificar la dependencia como el fallo en completar alguna de las tareas importantes en el desarrollo como son la separación y la individuación que, cuando no son alcanzadas adecuadamente impactan en el desarrollo de nuestra identidad.

El proceso de recuperación de la dependencia implica:

- Identificar los traumas del desarrollo que causaron sus problemas de dependencia;
- Identificar y completar los procesos de desarrollo incompletos que mantienen atascado;
- Ser más consciente de uno mismo y de cómo se responde a las situaciones para poder sentirse más libre y tomar mejores decisiones;
- Ejercer más control sobre la propia vida;

REVISIÓN DEL CONCEPTO DE DEPENDENCIA

LA LITERATURA CIENTÍFICA DICE...

- Patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan satisfacer de una manera inadaptada con otras personas (Castelló, 2000).
- May (2000) y Sannuti (2006): una relación loca basada en el dolor, la ira y el miedo, en un entorno abusivo, posesivo e inaccesible, que se basa en el desequilibrio y la desigualdad, ya que una persona está sometida por otra;
- Sirvent (2000), DE es un trastorno racional que se manifiesta en comportamientos adictivos en relaciones interpersonales desequilibradas.
- Walter Riso ("Amor o dependencia"): incapacidad de renunciar a las fuentes de seguridad y placer ... Lo que define la dependencia no es la ausencia de deseo, sino la incapacidad de renunciar a ella (desistir, retirarse, renunciar, separarse,) cuando sea conveniente hacerlo.

CONCEPTOS RELACIONADOS

Agradar: todo comportamiento que se efectúa para dar satisfacción a otra u otras personas, lo soliciten dichas personas o no.

Dependencia y codependencia: Una persona codependiente depende de otra persona que los necesite, mientras que una persona con DPD depende de la atención proporcionada por otra persona.

Contradependencia

DEPENDIENTE

- Quiere y necesita ser atendida de una manera extrema.
- Teme estar solo y buscan a alguien que los cuide y les ayude a tomar decisiones cotidianas.
- Sufre de ansiedad y miedo a la separación.
- Evitará desacuerdos y aceptará un tratamiento que de otro modo no aprobaría.
- No asumir la responsabilidad de las principales áreas de la vida
- Ser pasivo y evitar desacuerdos por miedo a la desaprobación
- No querer estar solo y sentirse incómodo cuidando de uno mismo
- Buscar rápidamente una nueva relación después de que termine la relación anterior.

CODEPENDIENTE

- La vida se centra en las necesidades de otras personas importantes, y las necesidades personales se pasan por alto a favor de la otra persona.
- Los intereses externos son severamente limitados, ya que el tiempo y la energía se centran en cuidar a la otra persona.
- La expresión de las necesidades y deseos personales no se considera importante o no se tienen en cuenta en absoluto.
- La autoestima y la satisfacción están vinculadas al cuidado y la necesidad de la otra persona.
- Asumirá la responsabilidad del comportamiento de la otra persona e intentará salvarla de cualquier consecuencia.

CONTRADEPENDENCIA

Mientras que la dependencia maladaptativa se trata fundamentalmente de no confiar en uno mismo para administrar la vida por separado de los demás, la contradependencia se trata fundamentalmente de no confiar en los demás. Para entender la contradependencia es diferenciarla de la autonomía saludable.

DEPENDIENTE

Se aferra a los demás
Actúa débil y vulnerable
Está abrumado por sus sentimientos
Está centrado en el otro

Es adicto a las personas
Tiene baja autoestima
Actúa de forma incompetente

Es inseguro
Se siente culpable
Anhela la intimidad y la cercanía

Se victimiza
Complace a los demás
Pudo ser descuidado de niño

CONTRADEPENDIENTE

Aleja a los otros
Actúa fuerte e invulnerable
Está aislado de sus sentimientos
Actúa de forma egocéntrica

Es adicto a las actividades o sustancias
Inflado falsamente la autoestima
Intenta verse bien

Actúa de forma segura
Culpa a los demás
Evita la intimidad

Victimiza a los demás
Controla a los demás
Pudo ser abusado de niño

DE LA DEPENDENCIA A LA TEORÍA DEL APEGO

EL MITO DE LA DEPENDENCIA

Creencia errónea de que todas las personas deben ser emocionalmente autosuficientes.

Conductismo moderno, John B. Watson: el amor de la madre es un "instrumento peligroso"

LA PARADOJA DE LA DEPENDENCIA

Una vez que nos sentimos apegados a alguien, los dos formamos una unidad fisiológica.

La dependencia es un hecho, no es una elección o una preferencia o un defecto. Nuestra habilidad para dar un paso al mundo por nosotros mismos se basa en el conocimiento de que hay alguien en que podemos contar.

LA TEORÍA DEL APEGO: BOWLBY

Influído por Lorenz (impronta de la figura materna en algunas especies de aves), Harlow (estudios con madres inanimadas en monos Rhesus) y Spitz (niños en situaciones de privación materna), lo llevaron a plantear que los niños de orfanatos presentaban grandes problemas en crear y sostener vínculos cercanos, relacionándolo con la falta de una figura de referencia fuerte con la que generar un sólido apego durante la infancia.

"El bebé y el niño pequeño debe experimentar una relación cálida, íntima y continua con su madre en la que ambos encuentren satisfacción y disfrute"

LA SITUACIÓN DEL EXTRAÑO

Mary Ainsworth: primera taxonomía empírica de las diferencias en los patrones de apego infantil. Diferencias estaban correlacionadas con las interacciones entre bebés y padres en el hogar durante el primer año de vida.

3 tipos: seguros, ansiosos y evitativos.

- Buscamos, monitoreamos y tratamos de mantener una conexión emocional y física con nuestros seres queridos. A lo largo de la vida, confiamos en ellos para que sean emocionalmente accesibles, receptivos y comprometidos con nosotros.
- Nos acercamos a nuestros seres queridos, cuando estamos inseguros, ansiosos o molestos. Esta sensación de seguridad nos enseña cómo regular nuestras propias emociones y cómo conectarnos y confiar en los demás.

- Echamos de menos a nuestros seres queridos y nos molestamos mucho cuando están física o emocionalmente alejados; esta ansiedad por separación puede volverse intensa e incapacitante. El aislamiento es inherentemente traumático para los seres humanos.
- Dependemos de nuestros seres queridos para que nos apoyen emocionalmente y sean una base segura a medida que nos aventuramos en el mundo y aprendemos y exploramos. Cuanto más sentimos que estamos efectivamente conectados, más autónomos y separados podemos ser.

EXTENDIENDO A AINSWORTH: MARY MAIN

Mary Main y Judith Solomon (1986) apego desorganizado/desorientado”.

Presentación secuencial o simultánea de conductas contradictorias; movimientos y expresiones indirectas, mal dirigidas, incompletas, e interrumpidas; movimientos asimétricos, estereotipados o mal temporalizados, y posturas anómalas; quedarse paralizado o moverse lentamente; índices indirectos de aprehensión respecto al progenitor;

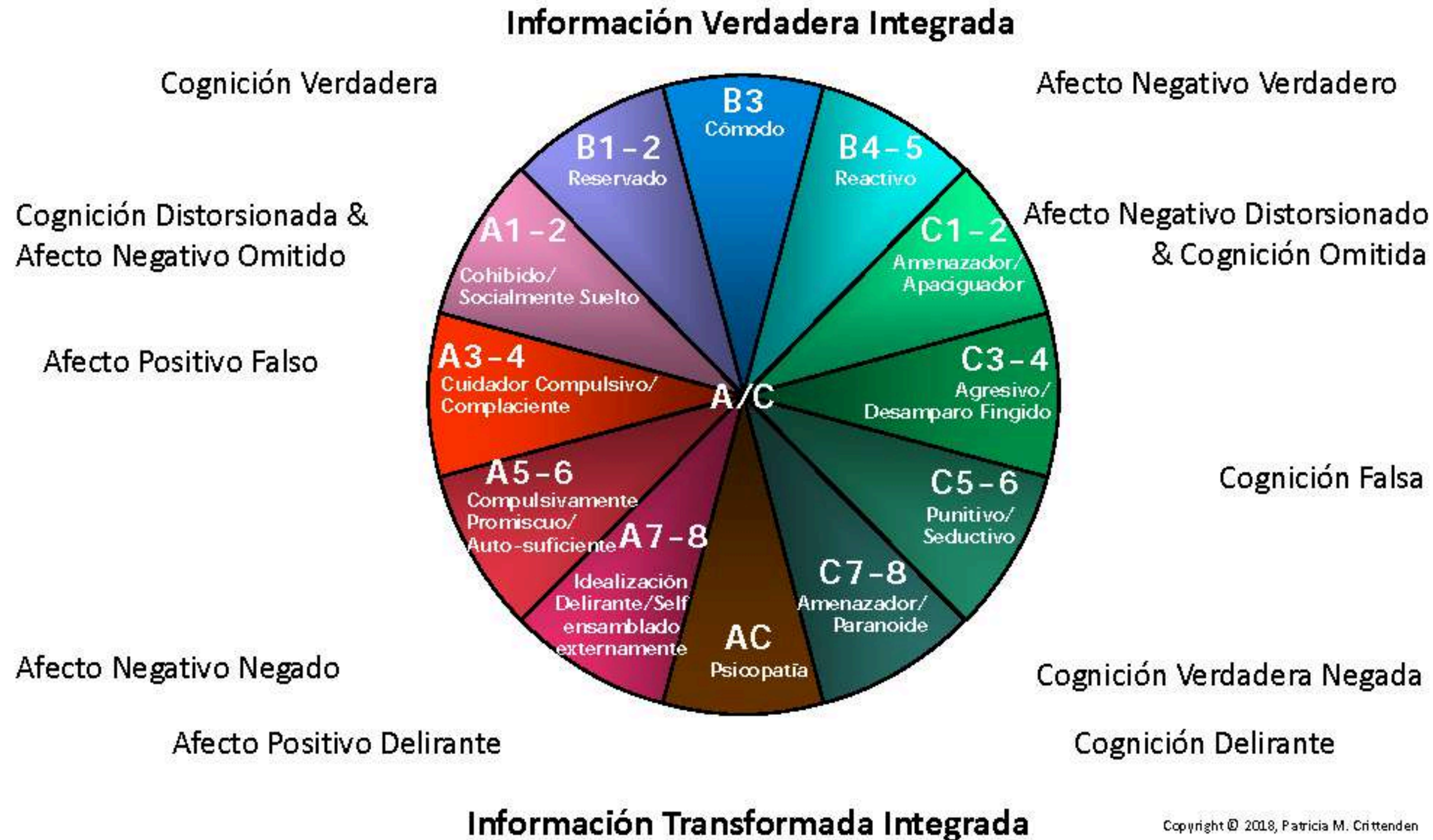
Se caracteriza por una actuación parental estresante e incoherente para el niño (maltrato infantil, abuso, negligencias, patologías en los cuidadores), donde la figura de apego es fuente de protección y a la vez de amenaza (Melero, 2008).

EXTENDIENDO A MAIN: PATRICIA CRITTENDEN

Modelo Dinámico Maduracional DMM

- Apego como un proceso dinámico, influenciado por la maduración y el contexto.
- Estrategias vinculares (distorsionadas o erróneas) basadas en el uso de la información cognitiva y afectiva que la persona recibe de su medio ambiente, y que le permite protegerse del peligro y sobrevivir.
- La exposición al peligro es la condición esencial que provoca el comportamiento de apego y, a través de experiencias repetidas, conduce a estrategias de autoprotección organizadas.

Estrategias "DMM" de Auto-Protección en la Edad Adulta



**LA TAREA
FUNDAMENTAL DEL
CEREBRO O EL CEREBRO
SOCIAL**

DEPENDEMOS DE OTROS AL NACER

Somos una sociedad centrada en lo cortical y creemos que todo lo que somos o hacemos reside en nuestro córtex. Pero nuestro sistema nervioso consiste en circuitos de supervivencia muy poderosos y antiguos (Stephen Porges).

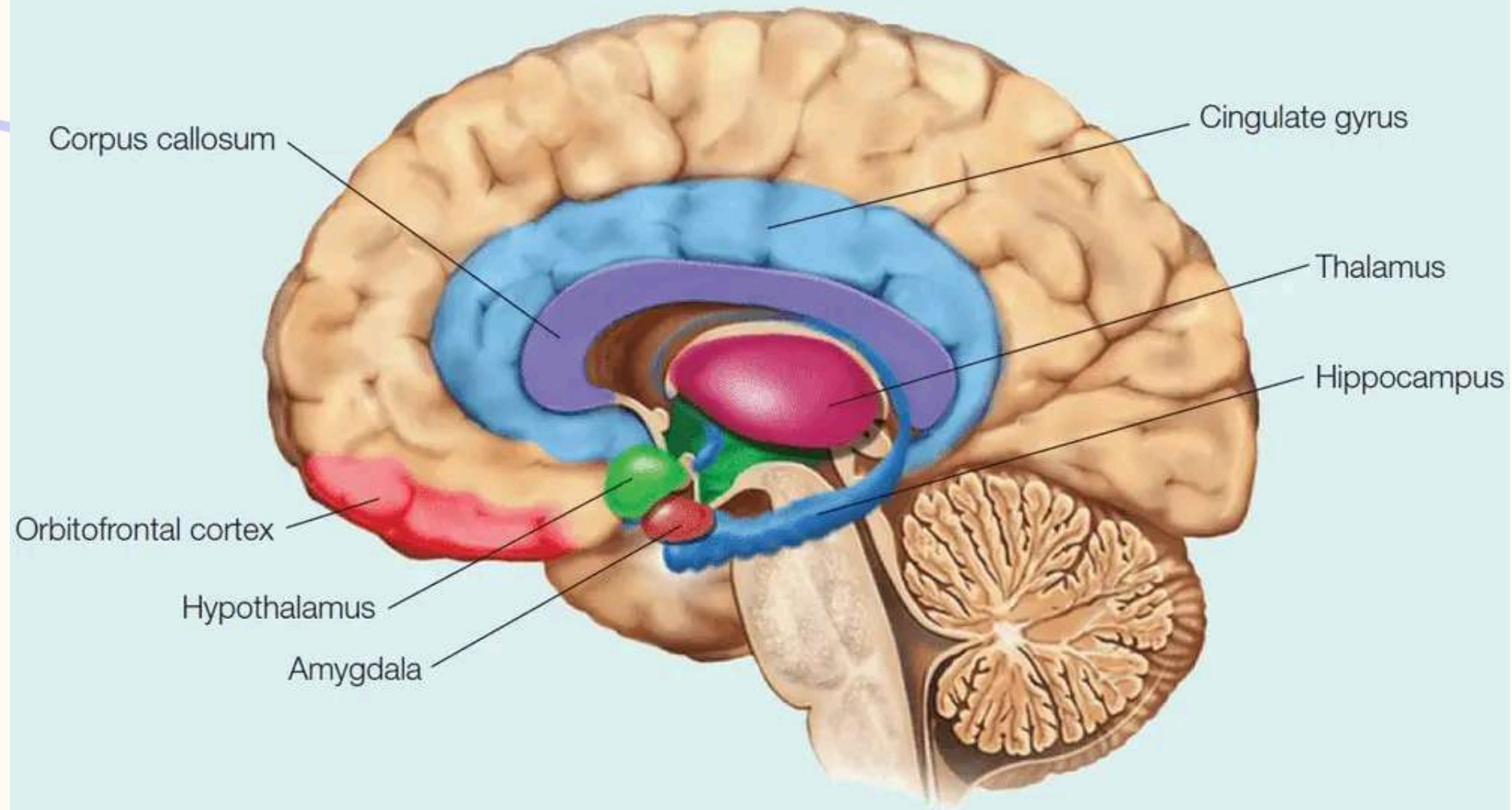
Los bebés humanos nacen en la dependencia más intensa porque la conexión es igual a la supervivencia.

La tarea más importante de nuestro cerebro es apegarse a nuestros padres y desencadenar sus instintos de unión para cuidar de nosotros.

Todos los mamíferos tienen sistemas operativos neuronales que evolucionaron para ayudar a prepararlos para cuidar a los bebés, (con algunas excepciones).

LA BIOQUÍMICA DEL APEGO

Anatomy of Emotion



EL PAPEL DE LAS HORMONAS

- La proyección actúa como puente entre lo inconsciente y lo consciente.
- Cuando una persona crea una escena con muñecos, estamos viendo la imagen que tiene dentro de su cabeza de esa situación.
- Vemos la psique interna en sentido amplio.
- A través de los espacios en los que nos desarrollamos y de nuestros aprendizajes vamos estructurando una pequeña parte de esta información y creando nuestros mecanismos automáticos.

LOS OPIÁCEOS

- Endorfinas y encefalinas: relacionados con el estrés por separación, el vínculo social y la dependencia.
- Promueven la calma y crean un estado de bienestar.
- Retrasan el proceso de envejecimiento.
- Reducen el dolor.
- Mejoran el apetito.
- Contribuyen a la liberación de hormonas sexuales, aumentan el deseo sexual.
- Favorecen las sensaciones y estados de placer.
- Ayudan a combatir la depresión y la tristeza, además de reducir el nivel de estrés.
- Potencian la acción del sistema inmunitario.

LOS CIRCUITOS EMOCIONALES DE PANKSEPP

Las emociones según la neurociencia afectiva no son simplemente reacciones pasivas ante estímulos externos. En realidad, juegan un papel fundamental en la toma de decisiones y en cómo interpretamos el mundo que nos rodea. Nos ayudan a asignar valor y significado a las decisiones y sirven para elegir.

Tenemos emociones porque nos indican cómo sobrevivir. Conocerlas nos ayuda también a regularlas y a comprender y empatizar con las de los demás. Están relacionadas con nuestros procesos cognitivos, la memoria, la atención y el aprendizaje.

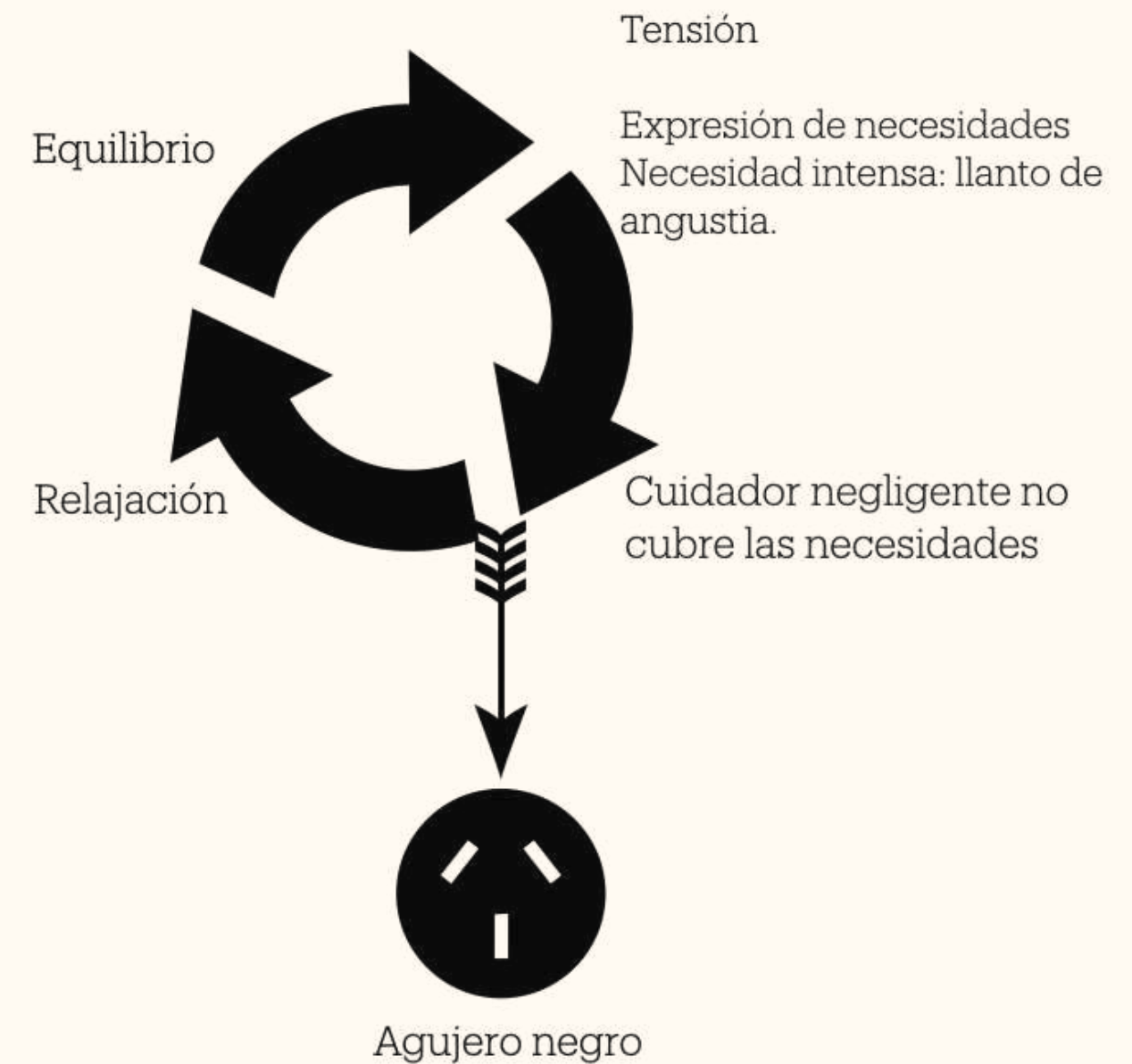
- Sistema Búsqueda: motivación y la búsqueda de recompensas. Se activa cuando estamos explorando el entorno. Impulsa a buscar nuevas experiencias.
- Sistema Miedo: Este sistema nos ayuda a detectar y responder a las amenazas. Se activa cuando percibimos peligro. Esencial para la supervivencia.
- Sistema rabia: Este sistema se activa en respuesta a la frustración o la provocación. Está asociado con la ira y la agresión.
- Sistema reproducción: Este sistema está relacionado con la búsqueda de pareja y la reproducción sexual. Se activa en situaciones de excitación sexual.
- Sistema cuidado: implicado en el cuidado y el apego . Se activa cuando estamos conectados emocionalmente con otros y nos motiva a proteger y cuidar.
- Sistema pánico: se activa en situaciones de separación o pérdida. Está asociado con la tristeza y el dolor emocional.
- Sistema juego: Este sistema está relacionado con el juego y la diversión. Se activa cuando nos encontramos en situaciones lúdicas y nos ayuda a desarrollar habilidades sociales y cognitivas.

APEGO Y EL CIRCUITO DEL PÁNICO

- La excitación del circuito del pánico es una de las principales fuerzas que guía la construcción de lazos sociales.
- La función del llanto y el estrés por separación.
- Relación entre el pánico y la dependencia.
- Relación entre la dependencia y la depresión.



EL TRAUMA DEL DESARROLLO



Los niños experimentan la pérdida de sintonía emocional como un estado emocional abrumador y como abandono, que crea cambios a largo plazo en sus cuerpos y cerebros y produce síntomas de estrés postraumático.

El aspecto más importante del vínculo es la capacidad de los padres para sincronizarse con los estados emocionales de su bebé.

El punto crítico es que el trauma "sutil y ordinario" causado por cuidadores ignorantes e inconscientes durante los primeros seis meses de vida es una de las principales causas de dependencia de los adultos.

El agujero negro almacena recuerdos de experiencias relacionales traumáticas que involucran abandono, negligencia y abuso que los niños separan de su conciencia consciente.

LAS CAUSAS DEL TRAUMA DEL DESARROLLO

- Parto prematuro e intervenciones médicas invasivas.
- incapacidad de los padres para satisfacer las necesidades de crianza.
- Desprecio persistente de las necesidades emocionales y contacto físico.
- Cambios repetidos de los cuidadores principales
- Enfermedades no diagnosticadas y/o crónicas-
- Períodos prolongados de llanto desconsolado.
- Utilización de los niños para satisfacer las necesidades de los adultos: parentización y proyección.
- Depresión materna o enfermedad física durante los primeros seis meses-
- Uso materno de drogas y/o alcohol durante los períodos de gestación y lactancia
- Factores intergeneracionales.

MECANISMOS DE SUPERVIVENCIA

- El dilema relacional
- Constancia del objeto
- La vergüenza patológica

The background features a solid blue field with a large orange shape on the left side that has a rounded bottom edge. On the right side, there is a faint, light blue outline of a rounded rectangular shape.

ETAPAS DEL DESARROLLO

PRINCIPIOS CLAVE

Los siguientes principios clave de desarrollo para comprender las causas de la dependencia:

- El desarrollo evolutivo es un proceso continuo desde el momento de nuestra concepción hasta la muerte. Es secuencial y cada tarea es el paso previo para la siguiente.
- Cualquier tarea que no se haya alcanzado a la edad apropiada, será una carga para las siguientes etapas. Si hay demasiadas tareas esenciales que no se han alcanzado completamente en su momento, el desarrollo se detiene.

PRINCIPIOS CLAVE

El desarrollo evolutivo es un proceso continuo desde el momento de nuestra concepción hasta la muerte. Es secuencial y cada tarea es el paso previo para la siguiente.

Cualquier tarea que no se haya alcanzado a la edad apropiada, será una carga para las siguientes etapas. Si hay demasiadas tareas esenciales que no se han alcanzado completamente en su momento, el desarrollo se detiene.

ETAPAS

- Dependencia: de 0 a 6 meses.
- Contradependencia: 6 meses a 3 años.
 - Diferenciación de 6 a 11 meses
 - Práctica temprana: de 11 a 16 meses
 - Acercamiento: 16 meses a 2 años
 - Constancia de afectos: 2 a 3 años.
- Independencia: de 4 a 6 años.
- Interdependencia: 6 a 29: adolescencia, entrada en la adultez, madurez.

The background consists of a solid blue field. On the left side, there is a large, vertical orange shape that is partially cut off by the edge of the frame. On the right side, there is a faint, light blue curved line that forms a partial arc.

IDENTIDAD, AUTOCONCEPTO Y NARRACIONES

LENGUAJE Y EMOCIONES

- Gracias al lenguaje regulamos nuestras emociones.
- El pensamiento no es la realidad.
- Procesamos la información de abajo hacia arriba.
- Nuestras creencias son una composición de recuerdos y emociones.
- Tendemos a creer lo que queremos creer.
- Los recuerdos precisos requieren de un alto grado de organización neuronal.
- Las experiencias traumáticas almacena de forma fragmentada y distorsionada.
- Los humanos necesitamos contar historias.
- Demasiadas conexiones neuronales en la infancia general más información falsa.

EL APEGO ADULTO

Su función es similar a la de la infancia: asegurar la formación de relaciones confiables en las que se pueda contar para la protección psicológica y física, y afecta la regulación y, en última instancia, el éxito reproductivo.

Siegel: "en tiempos de estrés, un adulto monitoreará el paradero de "figuras de apego" y las buscará como fuentes de consuelo, apoyo, consejo y fuerza.

Van der Kolk: "Como primates, los seres humanos están programados para buscar a otros para calmar y regular cuando no pueden calmarse a sí mismos... Si esa figura no alivia esta angustia, la gente sigue buscando otros medios de alivio. Este alivio puede variar desde aferrarse impotentes a los demás, ingerir drogas que alteran la forma en que se sienten, o participar en actos físicos de purga o automutilación que causan cambios en su mundo interno".

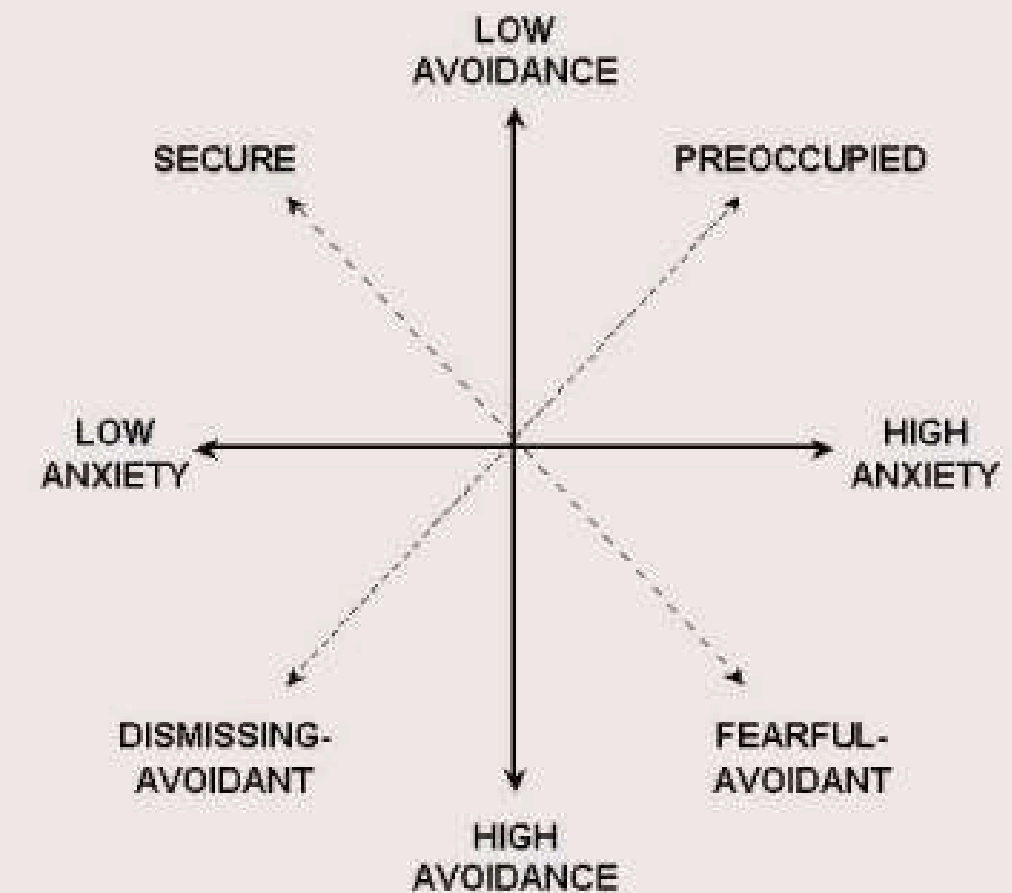
- Hazan y Shaver: el apego adulto e infantil comparten las mismas características:
- Ambos se sienten seguros cuando el otro está cerca y receptivo
- Ambos se involucran en contacto cercano, íntimo y corporal
- Ambos se sienten inseguros cuando el otro es inaccesible
- Ambos comparten descubrimientos entre sí
- Ambos juegan con los rasgos faciales del otro y exhiben una fascinación y preocupación mutuas el uno por el otro

El amor romántico es una propiedad del sistema de comportamiento de apego, así como de los sistemas de motivación que dan lugar a la prestación de cuidados y la sexualidad.

El cuestionario de Hazan y Shaver encontró que los patrones de ansioso, evitativo y seguro, se mantienen en la edad adulta.

¿Categorías o dimensiones?

las diferencias individuales en el apego dimensionalmente en lugar de categóricamente. Es decir, se supone que los estilos de fijación son cosas que varían en grado en lugar de tipo. (Kelly y Brennan).



IMPLICACIONES PRÁCTICAS

- Selección de parejas: Las personas terminan en relaciones con parejas que confirman sus creencias existentes sobre las relaciones de apego.
- Los adultos seguros tienden a estar más satisfechos, es más probable que utilicen parejas románticas como una base segura y buscan el apoyo de sus parejas cuando están angustiados y que proporcionen apoyo a sus parejas.
- Las atribuciones que las personas inseguras hacen respecto al comportamiento de su pareja exacerban sus inseguridades.
- Los evitativos sienten el estrés ante la separación de la misma forma pero pueden aprender a desactivar sus emociones.
- Los estilos de apego tienden a ser estables, no son inmutables.

EN TERAPIA

UNA TERAPIA BASADA EN EL APEGO

1. Fundamentos de las relaciones según el estilo de apego.
2. Predicción de patrones de comportamiento.
3. Abordar desde las dificultades de relación hasta problemas de autoestima.
4. Creación de una relación terapéutica segura: una "base segura".
5. Adaptación de la comunicación según el estilo de apego.
6. Mejora de la autoconciencia.
7. Diferentes intervenciones terapéuticas o técnicas de entrenamiento.
8. Comprender la transferencia y la contratransferencia.
9. comprensión más matizada de los clientes en las diferentes etapas de la vida.

La psicoterapia es una relación de apego correctora limitado en el tiempo.

HOJA DE RUTA

Exploramos y trabajamos 6 dominios del apego:

La base segura– en uno mismo y con los demás.

La exploración– alegría, placer y felicidad.

La pérdida– y el modo en que la hemos afrontado.

La asertividad e ira apropiada– frente a la rabia o la inhibición.

Detonadores – qué es lo que acciona nuestros estados de depresión o ansiedad.

La función reflexiva– la habilidad para distanciarse de las dificultades y para pensar en ellas.

FASES

Primera fase: Conocer la historia del paciente.

Segunda fase: Obtener material de la base segura.

Tercera fase: formulación

Cuarta fase: inspeccionar los dominios.

Quinta fase: modificar los estilos de apego

Sexta fase: identificación de los modelos internos de trabajo.

Séptima fase: competencia autobiográfica

Octava fase: Diferenciarse del otro

A lo largo de todas las fases: psicoeducación.

EL PAPEL DE LA ENTREVISTA DE APEGO ADULTO.

1. Dificultad para hablar de las relaciones tempranas.
2. Pérdida de contacto visual y signos de incomodidad o labilidad emocional.
3. Minimiza las experiencias infantiles negativas o dolorosas o su impacto.
4. Respuestas incoherentes.
5. Idealiza a los padres o a uno de ellos.
6. Relato de infancia idealizado o perfecto.(todo fue maravilloso).
7. Preocupación o añoranza constante por el pasado.
8. Defensivo o molesto con las preguntas.
9. Frialdad o rigidez de pensamiento.
10. Falta de implicación emocional o de conciencia crítica.
11. No aceptar el rol del terapeuta.

¡MUCHAS GRACIAS!