

10

El trastorno de la personalidad por dependencia

Vicente E. Caballo, Cristina López-Gollonet y Rebeca Bautista
Universidad de Granada (España)

10.1. Introducción

Hay individuos que no son capaces de tomar decisiones por sí mismos. Necesitan a otros en quienes confiar y a quienes pedir consejo. Viven dependiendo de los demás para tomar cualquier decisión, para trabajar, para divertirse, para ilusionarse. Sus vidas sólo tienen sentido cuando hay personas que las llenan, que les ilusionan, que se preocupan por ellos. Viven en función de los demás, en función de su jefe, en función de su pareja. Están pendientes de las necesidades de las personas a las que quieren, se anticipan a sus deseos, no buscan más que el bienestar, la felicidad de ellas. En sus relaciones sociales buscan la armonía, fomentando los buenos sentimientos entre las personas. No les gustan las peleas ni las discusiones y procuran apaciguar el ambiente cuando se producen esas situaciones. Son atentos con la gente, procurando que se sientan bien si eso depende de ellos. Tienen detalles con los demás que a ningún otro estilo de personalidad se les pasa por la imaginación. No soportan estar solos, sin nadie a su alrededor. Necesitan tener a alguien que cuide de ellos, que les proteja. Los rasgos de personalidad dependiente son muy comunes en nuestra sociedad. Aunque se da en ambos sexos, la tendencia ha sido fomentar este tipo de comportamiento en las mujeres, amas de casa que se dedican a cuidar al marido, la casa, los hijos. Tradicionalmente se ha valorado el rol de buena esposa que vive pendiente de su familia, que delega las decisiones importantes en su marido, que es cariñosa y está siempre pendiente de satisfacer las necesidades de los suyos. No obstante, debido a la incorporación cada vez mayor de la mujer al mundo laboral y el cambio de mentalidad que esta situación favorece, ya es más frecuente encontrar a mujeres que tengan reparos en manifestar este tipo de conductas dependientes y de segundo plano. El estilo dependiente suele ser del agrado de las personas que se encuentran en el entorno del individuo que manifiesta este patrón de comportamiento, incluyendo a la pareja, los amigos, los familiares. Es agradable que estén pendiente de las necesidades de uno. No obstante, cuando estos comportamientos se llevan al extremo, suele constituir un verdadero problema para el contexto social del sujeto, especialmente el más cercano.

Se vuelven pegajosos, pesados, molestos, realmente difíciles de soportar. Llegan a ser sujetos sin opinión propia, incapaces de hacer nada por ellos mismos, siempre pegados a los otros. En este caso, podemos hablar que ese patrón de comportamiento se ha convertido en un trastorno de la personalidad por dependencia (TPD).

10.3. Estilo dependiente de personalidad: El tipo apegado

Las personas que presentan un estilo de personalidad de tipo dependiente son las que viven literalmente para hacer felices a quienes consideran importantes en sus vidas, especialmente a sus parejas. Atentos a los sentimientos o necesidades del otro, anteponen la felicidad de los demás a la suya propia y se sienten satisfechos si aquellos a los que cuidan están bien. Suelen adoptar un papel pasivo en las relaciones acatando las decisiones que toman sus parejas. Oldham y Morris (1995) proponen las siguientes características que definen al tipo dependiente:

- Personas muy comprometidas en sus relaciones.
- Prefieren la compañía de otras personas a estar solos.
- Prefieren obedecer a dirigir y son muy respetuosos con las autoridades.
- Ante la toma de decisiones piden consejo a los demás gustosamente, ya que no cuentan con demasiada iniciativa para enfrentarse a la vida.
- Amables y diplomáticos, fomentan en sus relaciones los buenos sentimientos.
- Son emocionalmente constantes.
- Son capaces de sufrir molestias por complacer a los demás y si se enfadan con alguien prefieren no expresarlo abiertamente por no molestar al otro.
- Cuando se les critica lo aceptan y tratan de corregir su conducta.
- Idealizan a sus parejas y no se cansan de ellas, al igual que ocurre con cualquier persona importante en sus vidas.
- A menudo, en tipos extremos, pueden llegar a sentirse inferiores a las personas que tienen idealizadas.

Los sujetos con este estilo de personalidad tienen una marcada tendencia a establecer relaciones sociales. Se anticipan a las necesidades de los demás intentando complacerles, aunque para ello tengan que sacrificarse. El hecho de que sus relaciones sean desequilibradas, dando ellos siempre más al otro, es algo que no sólo no tienen en cuenta, sino que además tienden a buscar parejas dominantes, dejando que sean ellos los que tomen las decisiones, evitando, así, conflictos de poder y discusiones. Este tipo de relaciones funcionan mientras la otra persona no se aproveche de este estilo servicial de personalidad o el dependiente no tenga que sacrificar algo realmente importante de su vida para conseguir que esa relación siga adelante. Se sienten responsables de aquello que no funciona en su relación de pareja, por lo que, en esos casos, intentan solucionar los problemas complaciendo aún más al otro. Esto suele complicar la situación, ya que esta sumisión puede cansar a la otra persona. El estilo dependiente ha de tener cuidado si su pareja es de tipo sádico o antisocial, ya que es probable que terminen aprovechándose de él y haciéndole daño. La persona que mejor conecta con el dependiente es un obsesivo-compulsivo o un paranoide, ya que a estos últimos les gusta tomar las decisiones y llevar las riendas de la relación y, además, el paranoide sabe apreciar las atenciones del dependiente. A los narcisistas les encantan los dependientes, ya que se sienten adulados por ellos teniéndolos a su servicio, aunque los narcisistas no les pueden brindar la seguridad que los dependientes necesitan. Al ser, tanto los pasivo-agresivos como los dependientes, tan resistentes a tomar las riendas en las relaciones, esta combinación de estilos no parece ser la más estable. Los histriónicos no pueden ofrecer al dependiente la tranquilidad emocional que éste necesita y los de tipo evitativo no pueden brindarles la fortaleza para el apoyo que el tipo dependiente desea. Con respecto a la personalidad límite, a pesar de que dejan que los dependientes satisfagan muchas de sus necesidades, su estilo tan variable puede dificultar la relación. Aunque parezca extraño, cuando acaban juntos dos dependientes, siempre que no sean extremos, pueden llegar a funcionar apoyándose cada uno de ellos en ámbitos diferentes de sus vidas.

- *Cómo relacionarse con un tipo dependiente*

Oldham y Morris (1995) proponen que para relacionarse con sujetos con este estilo de personalidad es conveniente no combatir su tendencia a complacer, ya que es algo que les agrada, por lo que es conveniente disfrutar de ello. Hay que valorarle las atenciones que dispensa así como tener en cuenta que, como todo el mundo, también tienen necesidades que requieren ser cubiertas, aunque no las exterioricen, esperando que la otra persona las anticipe al igual que ellos hacen. Al ser tan sensibles a la opinión de los demás, es conveniente recordarles lo mucho que se les quiere y aprecia. Cuando haya que solucionar algún problema, hay que proporcionarle seguridad y confianza para evitar que se sientan culpables y pierdan la confianza en sí mismos. Hay que tener cuidado de no aprovecharse de ellos y empujarles para que tomen por sí mismos las decisiones con el fin de fomentar su independencia.

Cuadro 10.2. Aspectos conductuales característicos del TPD.

- Falta de confianza que se hace evidente en la postura, voz y gestos.
- Comportamientos de apego, apoyo y autosacrificio.
- Buscan activamente ayuda y consejo de los demás.
- Realizan actos no deseables con tal de conservar el apoyo de otras personas.
- Son fieles, modestos, gentiles, acrílicos y conformistas con los demás.
- Caritativos con los demás, resaltando continuamente las virtudes de los otros.
- Faltos de habilidades para actuar por sí mismos.
- Incapaces de cuidar de sí mismos estando solos.
- Pasivos, sumisos, no asertivos.

Cuadro 10.3. Aspectos cognitivos característicos del trastorno TPD.

- Aprensión a estar solos.
- Temor a la separación, a la desaprobación, a la pérdida de apoyo.
- Necesidad constante de consejo y reafirmación.
- Empatía con los demás.
- Imagen de sí mismos como ineficaces y débiles.
- Suelen minimizar las dificultades.
- Pensamiento poco crítico.
- Ingenuos, con tendencia a ser persuadidos fácilmente.
- Fuerte necesidad de que les cuiden.
- Funden su identidad con la de los otros.
- Anteponen las necesidades de los demás a las suyas propias, sobreprotectores.
- Toleran el maltrato para mantener el afecto de otras personas.
- Falta de confianza en sí mismos, en sus capacidades.
- Les es difícil iniciar nuevas actividades.

Cuadro 10.4. Esquemas, distorsiones y pensamientos desadaptativos característicos del TPD.

<i>Pensamientos automáticos</i>	<i>Distorsiones cognitivas</i>	<i>Esquemas</i>
"Soy alguien necesitado y débil."	Pensamiento dicotómico	Infravaloración
"Necesito que alguien esté siempre a mi alcance para ayudarme en lo que tengo que hacer; de lo contrario sucederá algo malo."	Minimización	Dependencia de los demás
"Necesito que otros me ayuden a tomar decisiones o me digan lo que tengo que hacer."	Catastrofismo	Dependencia de los demás
"Si me dejan solo, no puedo valerme por mí mismo."	Minimización	Dependencia de los demás
"Estoy básicamente solo, a menos que pueda aferrarme a una persona más fuerte."	Minimización	Infravaloración
"Ser abandonado es lo peor que me puede pasar."	Catastrofismo	Dependencia de los demás
"Si no me aman seré siempre infeliz."	Catastrofismo	Dependencia de los demás
"No debo hacer nada que ofenda a quien me apoya y me ayuda."	Afirmaciones de "debería"	Abandono/Inestabilidad
"Debo ser sumiso para conservar su benevolencia."	Afirmaciones de "debería"	Abandono/Inestabilidad
"Debo tener acceso a esta persona en todo momento."	Afirmaciones de "debería"	Dependencia de los demás
"No puedo tomar decisiones por mí mismo."	Minimización	Dependencia de los demás
"No sé desenvolverme bien como otras personas."	Abstracción selectiva	Infravaloración