

INTRODUCCIÓN

Desde que tenía 10 años tuve claro que quería ser psicóloga. Desde bien pequeña me sentía atraída hacia aquellos niños que, por alguna razón, eran diferentes de los demás. Y por aquél entonces me empezó a fascinar la mente humana, su capacidad de aprendizaje y adaptación, su ansia de supervivencia aun en las circunstancias más adversas.

Ahora que llevo más de 25 años ejerciendo de psicóloga clínica, mi fascinación no ha disminuido un ápice. Es más, ha dado paso a una abierta admiración hacia las personas que son capaces de pararse y darse cuenta de que no son felices, y que deciden afrontar el a veces duro camino de aprender nuevas herramientas, cambiar los esquemas dañinos y abandonar antiguos hábitos. Los clientes de un Gabinete de Psicología son héroes anónimos que luchan por algo por lo que no van a ser jamás reconocidos exteriormente: su propia felicidad. De ellos aprendo y en ellos pienso cuando escribo libros.

De esa guisa surgió hace unos años el libro “Asertividad- expresión de una sana autoestima”, que pretendía dar voz y ofrecer herramientas a aquellas personas que no saben autoafirmarse y respetarse, bien porque sean “sumisos”, personas que se sienten indignas de ser respetadas, o “agresivos”, personas que imponen sus criterios sin respetar al otro.

Desde entonces, el concepto de Asertividad ha tenido un gran auge y se ha escrito mucho sobre autoafirmación, autoestima, derechos, por un lado, y sobre agresividad y control de la ira, por el otro.

Sin embargo, siento que, con todo y con eso, no se ha llegado a profundizar en aquellas personas, que son legión en un Gabinete de Psicología, que por inseguridad, falta de criterio o necesidad, dependen “demasiado” del exterior. Son esas personas que se dejan influir por el qué dirán, por los valores o modas imperantes, o por alguna otra persona de su entorno, sin plantearse si todo ello va con ellos o no. Estas personas, al cabo de un tiempo, sentirán que no son felices del todo, que algo les falta, que pasan por el mundo como de puntillas, sin hacer mal a nadie, seguramente, pero tampoco degustando la vida. En su búsqueda de seguridad y bienestar, pueden llegar a depender del trabajo, del estatus, el dinero o de su grupo de referencia. Pero por el camino, se van perdiendo cada vez más a sí mismos.

Esta dependencia del exterior puede manifestarse también de forma más dolorosa: ocurre cuando dependemos de una persona concreta, que puede ser nuestra madre, una amistad, la pareja o el jefe.

Podríamos situar a las personas que conforman una sociedad en un abanico que va desde aquellos que se adaptan sin problemas a la sociedad que les rodea, pero sin perder su propia esencia, pasando por esas personas influenciadas por otras personas o elementos externos a ellas, hasta llegar a patologías como la Dependencia Emocional. A estas personas que están en la franja intermedia de “seres influenciados a dependientes”, que no tienen ninguna patología especial, pero tampoco llegan a sentirse seguras de sí mismas y sus criterios y por ello son presa fácil de todo tipo de manipulaciones y dominancias, a ellas va dedicado este libro.

En el primer capítulo haremos una revisión de lo que vamos a llamar “Dependencia del exterior”, dejando claro a qué nos estamos refiriendo y a qué NO nos estamos refiriendo y presentaremos a 5 personas que nos van a acompañar en el camino hacia una sana independencia.

A partir del capítulo 2 es cuando entras en juego tú, lector, ya que vamos a invitarte a participar en el camino de la identificación de tus dependencias, sus posibles causas y su mantenimiento. A lo largo de todo el libro, encontrarás ejercicios, algunos de reflexión,



otros de actuación, que vienen marcados con el signo  y que te invitan a poner en práctica lo que habremos expuesto a lo largo de ese capítulo.

La segunda parte del libro es muy importante, por cuanto te va a ofrecer 5 herramientas para pasar a ser una persona INDEPENDIENTE DEL EXTERIOR. Por supuesto que puedes leer el libro sin hacer los ejercicios, pero nosotros, por lo menos, te queremos ofrecer la posibilidad de ejercitar cada una de las herramientas que describimos y así poder ayudarte a ser una persona adaptada y sociable, pero con criterios y valores propios.

OLGA CASTANYER MAYER-SPIESS