

# La Superación de la Dependencia Emocional

Cómo impedir que el amor  
se convierta en un suplicio

Jorge Castelló Blasco

# La Superación de la Dependencia Emocional

Cómo impedir que el amor  
se convierta en un suplicio



Ediciones Corona Borealis

La Superación de la Dependencia Emocional - Jorge Castelló Blasco

© 2012, Jorge Castelló Blasco

© 2012, Ediciones Corona Borealis

Pasaje Esperanto, 1

29007 - Málaga

Tel. 951 100 852

[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

[www.edicionescoronaborealis.blogspot.com](http://www.edicionescoronaborealis.blogspot.com)

Diseño editorial: HF Designers

Ilustración de portada: HF Designers

Primera edición: Marzo de 2012

ISBN: 978-84-15306-80-1

Depósito Legal: M-XXXXXX-2012

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

*En memoria de mi amigo José Ignacio*

# Índice

Introducción.....	13
-------------------	----

## **PARTE I: ¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?**

- ¿Qué es la dependencia emocional?.....	17
- Características de los dependientes emocionales.....	20
- Los suministros afectivos y su descompensación.....	33
- Dos perfiles habituales dentro de los dependientes emocionales.....	36
- Los “objetos” de los dependientes: ¿en quiénes se fijan para encontrar pareja?.....	43
- Los tres perfiles de los objetos.....	44
- Dos maneras de ser dependiente emocional sin parecerlo.....	52
- Causas de la dependencia emocional: patrones familiares en la infancia más frecuentes.....	59
- La dependencia emocional y el trastorno límite de la personalidad.....	67

## **PARTE II: PAUTAS PARA SUPERAR LA DEPENDENCIA EMOCIONAL**

- Introducción.....	69
- Vencer al síndrome de abstinencia.....	71
• Identificando al enemigo: la necesidad afectiva.....	72
• La clave está en la actitud.....	79
• ¿Poder o querer?.....	82
• El “contacto cero”.....	84
• Otras pautas para llevar a cabo en el síndrome de abstinencia.....	92

- Objetivos para las relaciones con los demás.....	97
• Dejar de agradar por necesidad.....	98
• No buscar nuestra valoración y nuestro sentido en los otros.....	105
• Empezar a ser selectivos con los demás.....	109
• Conectar de una forma adecuada con la gente.....	111
- Objetivos para la relación con uno mismo.....	112
• La autoestima entendida como la relación con un ser querido.....	113
• Cotizarse y hacerse valer.....	121
• Dejar de atacarse.....	122
• Centrarse en lo positivo.....	129
• El amor incondicional.....	131
- Objetivos dirigidos a la relación de pareja.....	136
• Cuándo es necesaria una ruptura.....	137
• Equilibrar una relación.....	147
• Prepararse para futuras relaciones sanas de pareja.....	153
• Afinar el punto de mira.....	160
• Las aceleraciones, las comprobaciones de cariño y la voracidad amorosa: tres formas de obedecer a la necesi- dad afectiva.....	163
- Conclusiones.....	169
- Anexo.....	171







## Parte I

# ¿Qué es la Dependencia Emocional?

Hace ya muchos años, allá por 1.999, di la siguiente definición de la dependencia emocional: “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas”. La verdad es que es una definición que, a día de hoy, sigue siendo vigente, porque la esencia de este problema es que el dependiente presenta una frustración o una insatisfacción en su área afectiva que pretende compensar centrándose preferentemente en sus relaciones de pareja. El mundo del amor se convierte en lo más relevante para el dependiente emocional, que vive sus relaciones de una manera tremendamente intensa y que siente que lo único que realmente importa es el otro, sin poder concebir su existencia sin alguien a su lado.

Con esto, podríamos decir: ¿qué hay de malo en ello?. Claro, el amor es algo de por sí positivo y bien considerado por nuestra sociedad, por lo que tener una gran dedicación al mismo y una alta consideración de él parece más una virtud que un defecto. Pero nada más lejos de la realidad. El dependiente emocional suele tener relaciones de pareja desequilibradas, en las que aporta mucho más que el otro; por lo tanto, vive en la eterna falta de correspondencia, con todo lo que esto supone. Además, prioriza tanto su relación amorosa que pone en compromiso el resto de sus facetas: su estado de ánimo irá en función de dicha relación, su tiempo se dedicará a la otra persona (mientras ella se deje), sus pensamientos girarán en torno a la aceptación o al temido rechazo del otro, etc. De todo esto se desprende que mientras la relación vaya ligeramente bien –aunque para otro esa situación fuera inadmisible–, la persona podrá cumplir con sus tareas habituales; pero si esto no es así, todo salta por los aires: estado de ánimo,

trabajo, responsabilidades familiares, obligaciones, aficiones y demás. Lo más importante, con diferencia (incluyendo los hijos si se tienen), es la pareja.

Pero, por si no fuera poco, nos aparece otro “efecto secundario” de este gran problema que es la dependencia emocional, y es que si la relación es lo más importante para el individuo que la padece, ¿qué sucede cuando esta se rompe? Que entramos en el terreno más palpable de los problemas mentales: la persona nos aparece angustiada, con el rostro desencajado, llorando continuamente, pensando incluso en morirse, con una ansiedad terrorífica, sin poder concentrarse en nada salvo en el “monotema” que supone la relación perdida, etc. Para entendernos, lo que sufre el dependiente emocional es lo que pasa cualquiera después de una ruptura, pero multiplicado por diez.

Eso sí, este calvario desaparece como por arte de magia en dos situaciones:

- 1) La ex pareja contacta con el dependiente y propone una cita, o bien alimenta esperanzas de una hipotética reconciliación.
- 2) En medio del sufrimiento, y contra todo pronóstico por estar el individuo echando de menos de forma obsesiva a su anterior pareja, aparece otra persona que previamente se ha buscado. El clásico “un clavo quita a otro clavo”, o, mejor dicho: “a rey muerto, rey puesto”.

En cualquiera de estas dos situaciones, el rictus desencajado del dependiente da paso, sin solución de continuidad, a un semblante sereno e incluso eufórico. Y esto puede producirse, sin exagerar, en cuestión de minutos, algo imposible de ver en otros problemas psicológicos como la depresión, las fobias, etc.

En este tipo de situaciones, es fácil pensar que los dependientes emocionales realmente están más enamorados obsesivamente de la relación que de la persona; es decir, en muchas ocasiones he llegado a pensar en mi trabajo que daba igual quién estuviera al lado del dependiente siempre y cuando reuniera ciertas características: lo importante es que hubiera alguien. A primera

vista, esto puede parecer poco relevante, pero pensémoslo mejor imaginando a una madre que pierde a su hijo pequeño por una enfermedad, y que cuando todavía está llorándolo le ofrecen la posibilidad de adoptar a otro. ¿Realmente pasaría página tan rápido? El amor sano está “personalizado”, el insano no tanto. De cualquier forma, es importante precisar que cuando el dependiente emocional está en plena relación ni se le pasa por la cabeza cambiar de pareja porque está plenamente focalizado en ella; eso sí, siempre y cuando sea satisfactoria y esté a la altura de sus expectativas, porque, como veremos, cualquiera no vale para estar con un dependiente.

Imagino que, con lo que acabo de exponer, pocas personas pensarán qué hay de malo en estar tan centrado en el amor como lo hace un dependiente emocional, pero esto no es nada porque lo peor con diferencia viene cuando analizamos detenidamente sus relaciones de pareja. Son relaciones basadas en la sumisión, la idealización y el terror al rechazo, al abandono. Esto puede llegar al punto de que el dependiente aguante malos tratos, de que se conforme con relaciones en las que el otro no tiene el menor interés en él, o de que soporte humillaciones por parte de la pareja como la obligación de hacer la cena a ella y a su amante en su propia casa, para ver después cómo se marchan los dos a tener su intimidad (en el caso que yo traté, afortunadamente fuera del hogar). Y todos estos ejemplos, de los que podría añadir una infinidad, con una defensa a ultranza de la relación o, como mínimo, con un terror brutal a la ruptura, hasta el punto de que alguna persona ha venido a mi consulta con una situación surrealista como la que he expuesto con el fin de que yo la ayudara a romper su pareja, porque ella se veía totalmente incapaz de hacerlo.

La dependencia emocional es algo que, como indica el subtítulo de este libro, convierte el amor en un suplicio, convierte algo que tendría que ser muy bonito y que debería aportarnos muchísimo, en algo que es horroroso en muchas ocasiones y que resta amor propio y calidad de vida al dependiente, consumiéndolo poco a poco y atormentándolo.

## Características de los Dependientes Emocionales

He presentado una visión panorámica de lo que es la dependencia emocional para que el lector sepa de qué tipo de problema estamos hablando, pero ahora llega el momento de detenernos en los diferentes rasgos que la componen:

### *Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa*

El dependiente emocional pone a su relación por encima de todo, incluyéndose a sí mismo, a su trabajo o a sus hijos en muchos casos. No tiene que haber nada que se interponga entre el individuo y su pareja, que dificulte el contacto deseado con ella. Obviamente, dentro de una normalidad, pero siempre observando esa dinámica; por ejemplo, una persona va dejando poco a poco sus aficiones como el gimnasio o las clases de pintura para estar más tiempo con su compañero, hasta que prácticamente se convierte en su sombra; igualmente, una madre separada inicia una nueva relación y deja continuamente a sus hijos con sus abuelos para quedar todas las veces que pueda con el otro.

El dependiente deja de tener vida propia o, mejor dicho, vive la vida del otro mientras que este lo permita. Si la pareja quiere ir a tomar cañas, pues a tomar cañas; si desea quedarse en casa, no hay problema; si a las ocho llega del trabajo, a las ocho estará el dependiente en perfecto estado de revista para estar a disposición. Insisto en que todo dentro de unos límites de lo razonable; por ejemplo, si el dependiente emocional llega de su propio trabajo a las nueve tampoco va a salir antes incumpliendo sus responsabilidades laborales, aunque ya intentará –si es que tiene esa posibilidad- cambiar su horario porque, como he dicho, la pareja es lo más importante.

Las aficiones se van perdiendo, las amistades van adquiriendo menos protagonismo, la familia pasa a un segundo plano, etc. Esta prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa llega hasta el punto de que el estado de ánimo del dependiente va en función de cómo está con su compañero: si detecta aceptación y conso-

lidación de la relación, aunque esta fuera insatisfactoria para un observador externo, él estará bien; si detecta fisuras, inestabilidad o signos de rechazo, aunque la ruptura fuera lo mejor con diferencia para ese hipotético observador externo, sobrevendrá la angustia y el decaimiento, que no habrá forma de encauzar por ninguna otra área de su vida por muchas alegrías que estas deparen.

En definitiva, los dependientes son personas que viven “enamoradas del amor”, personas que consideran que su vida sólo adquiere sentido dentro de una relación de pareja.

### *Voracidad afectiva: deseo de acceso constante*

Para entender este rasgo, es muy importante que nos imaginemos que el dependiente puede decidir por sí mismo cómo, cuándo y de qué forma contacta con su pareja: luego explicaremos por qué. Suponiendo esto, si por el dependiente fuera, tendría el mayor roce posible con su pareja mediante todas las formas posibles. Por ejemplo, cuando ambos miembros de la relación están en casa, procurando estar juntos el máximo tiempo (nada de cada uno en su habitación, o uno viendo el ordenador y el otro trabajando). Asimismo, si la pareja sale con un grupo de amigos, estando todo el rato junto al otro y teniendo principalmente interacción y contacto físico con él.

¿Y qué sucede cuando, por las obligaciones que todos tenemos, los dos miembros de la pareja están separados? Muy sencillo: el teléfono móvil e internet se han convertido en dos ayudas inestimables para satisfacer la voracidad afectiva de los dependientes emocionales, sea mediante llamadas telefónicas, mensajes de texto, correos electrónicos o programas de mensajería con los que el dependiente puede estar online con su pareja. El contacto puede ser muy frecuente y excesivo, hasta el punto de que llame la atención al entorno o de que ocasione algún problema en el trabajo. Ni que decir tiene que la persona con dependencia también presionará lo que pueda para que su pareja, inmediatamente que termine con sus obligaciones, marche presta a reunirse con ella.