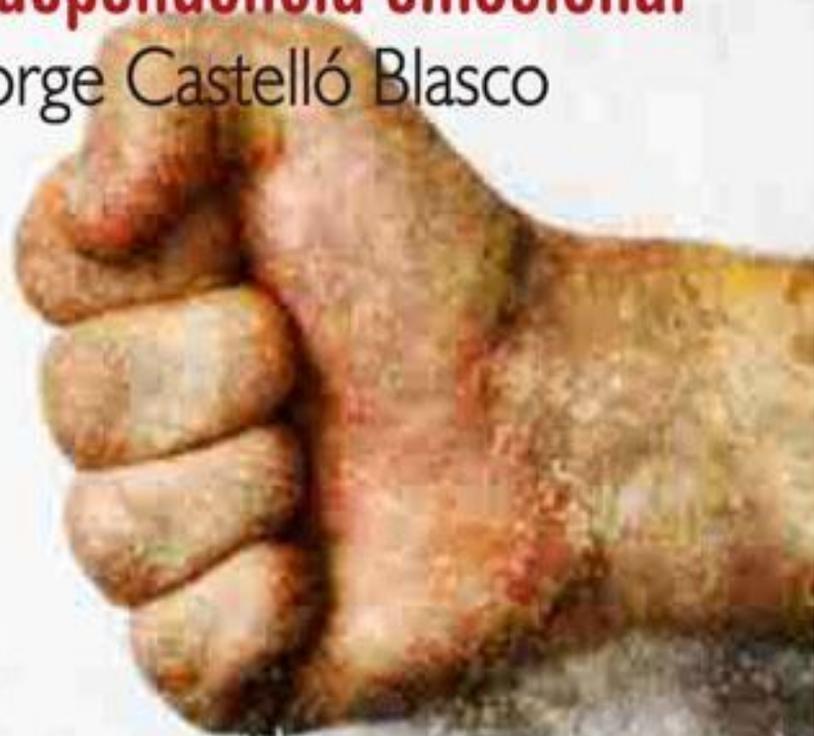


La superación de la dependencia emocional

Jorge Castelló Blasco



CÓMO IMPEDIR QUE EL AMOR SE CONVIERTA EN UN SUPLICIO

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

www.edicionescoronaborealis.blogspot.com

Ilustración de portada:

Fotolia

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

Agradecimientos

El principal agradecimiento que quiero realizar es a todos los que son y han sido mis pacientes en los años que llevo ejerciendo mi labor como psicoterapeuta. Son ellos y sólo ellos los que me han enseñado lo que sé, y esto no es ningún tópico, sino una absoluta realidad. Por increíble que esto parezca, la dependencia emocional ha sido y es todavía un campo inexplorado para la ciencia; por lo tanto, desde el principio he tenido que ir analizando minuciosamente cada caso para conocer mejor este problema, y afinando mi intuición terapéutica para proporcionar la mejor ayuda posible. Mis pacientes han sido mi fuente de conocimiento, y los que tenga en el futuro espero que efectúen una contribución similar porque es un campo lo suficientemente complejo como para permanecer en una actitud de aprendizaje continuo.

También quiero agradecer a los centenares de personas que me han escrito en todos estos años contándome sus vivencias, sobre todo en el consultorio que atiendo desde hace ya mucho tiempo en internet. Sus experiencias han sido igualmente fundamentales para que detecte denominadores comunes y regularidades en la dependencia emocional, proceso por el que los profesionales incrementamos nuestro conocimiento de los problemas psicológicos.

Por supuesto, y como hago siempre, quiero agradecer a todos mis seres queridos su apoyo continuo y la confianza inmensa que tienen en todos mis proyectos, con especial mención a mi mujer, a mi hijo y a mi madre. Cada uno, de una generación diferente, es una fuente de gratificación emocional sin la que trabajos como este no serían posibles. En especial, quiero agradecer a mi mujer, Raquel Benedito, que es psicóloga como un servidor, la revisión del texto definitivo y las aportaciones que ha efectuado.

Introducción

Hace ya algunos años que publiqué mi primer libro sobre dependencia emocional, llamado “Dependencia emocional: características y tratamiento” (Alianza Editorial, 2005). Este trabajo lo encaminé hacia el mundo profesional, ya que por entonces era el más necesitado de un enfoque riguroso que incluyera una profundización en la clínica y el tratamiento de la dependencia emocional, propuesta por mí como el “trastorno de la personalidad por necesidades emocionales”. Hasta la fecha, este libro ha tenido una buena acogida tanto por los profesionales como por los no profesionales; no obstante, si ha habido un público que ha tenido mayor interés en esta obra ha sido el público general, es decir, las personas que padecen este problema, al encontrar en ella la respuesta a muchos de sus interrogantes.

Sin embargo, mi trabajo anterior no era un libro divulgativo, sino que estaba plagado de términos técnicos, profundizaciones, delimitaciones conceptuales, etc.; en resumen, que no era lo más indicado para llegar a los interesados en la dependencia emocional, que son las personas que la sufren o su entorno. Además, aunque había un extenso capítulo dedicado a la psicoterapia de este problema, no entraba en profundidad en el tratamiento del mismo y tampoco proporcionaba pautas a los afectados.

Por todo ello, siendo consciente en estos años de los dos inconvenientes que acabo de mencionar, surge la motivación por mi parte de escribir este libro. En primer lugar, en él voy a tener un lenguaje más claro y directo con el fin de hacerme entender mejor, como si estuviera transcribiendo mis explicaciones o intervenciones en el transcurso de las sesiones que efectúo en mi clínica; en segundo lugar, me centraré en proporcionar pautas de

clara aplicación en la vida cotidiana que permitan a la persona tener armas para vencer, se supone que con ayuda terapéutica, a la dependencia emocional.

Precisamente por estos motivos, en el presente libro haré referencia a la dependencia emocional con esa denominación y no con la propuesta por mí (“Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales”), ya que es un tanto farragosa y está dirigida a los profesionales. Desde mi punto de vista, considerar a la dependencia emocional como un trastorno de la personalidad era algo imprescindible y así lo hice anteriormente; por lo tanto, sin renegar de este planteamiento, pienso que para un trabajo divulgativo es mejor que continúe utilizando la denominación “dependencia emocional” por ser la más conocida y la que permite una mejor identificación del problema.

Pero no sólo son estos los motivos por los que escribo este libro. También aprovecho la ocasión para actualizar mis conocimientos sobre el tema, conocimientos que me han transmitido mis verdaderos maestros, que son mis pacientes. En este trabajo aparecerán muchas afirmaciones coincidentes con las que he efectuado en el pasado, pero quizá haya alguna que sea contraria (por ejemplo, considerar a la codependencia como dependencia emocional y no como algo diferente). Además, añadiré información muy relevante en cuanto a la comprensión de la dependencia emocional: por ejemplo, distinguiendo dos tipos dentro de la dependencia estándar, añadiendo más perfiles de “objetos” de los dependientes, proponiendo más patrones familiares que influyen en el origen de este problema en los afectados, etc. Digamos que hay muchas novedades que merecen ser expuestas, novedades que no sólo he ido conociendo por el transcurso de los años -con el consiguiente incremento de mi experiencia clínica-, sino también por un estudio pormenorizado que he llevado a cabo en los últimos meses, en el cual he analizado caso por caso toda mi práctica profesional con personas afectadas por la dependencia emocional, llegando al punto de releer todas las notas que he tomado durante las sesiones y sistematizar los hallazgos que he ido encontrando. Espero que estas novedades sobre lo que es la

dependencia emocional y sobre todo lo que la rodea (causas, descripción de los “objetos”, características, etc.) sean del agrado de los lectores y mejoren su conocimiento de este problema, igual que se ha producido en un servidor. Como anexo de este trabajo, he añadido una síntesis de mis hallazgos en una selección de mis casos más importantes.

No cabe duda de que el punto fuerte de este libro es el relativo a las pautas de autoayuda, que ocupan una parte muy importante del mismo. En este sentido, mi intención es la de transmitir algo similar a lo que realicé en mi trabajo como psicoterapeuta, tanto en la forma (un planteamiento basado en la lucha, en la motivación, en la reivindicación personal) como en el contenido (estructuración de la terapia en objetivos, que tienen una aplicación clara en el día a día y no son sólo abstracciones). En cierto modo, este libro es una mezcla de los dos anteriores que he escrito: “Dependencia emocional: características y tratamiento” y “Luchar contra el miedo y el desánimo” (Ediciones Pléyades, 2008); en el primero por el tema que se trata, y en el segundo por la filosofía que sigo para combatir contra los problemas psicológicos.

Deseo con este libro poner mi granito de arena para la erradicación de la dependencia emocional, problema que sólo conocen a fondo los que lo sufren y que saben lo terrible que puede llegar a ser. Con tal de que una sola persona comience a combatir contra su necesidad afectiva a partir de la lectura de esta obra, y ponga en práctica alguna de las pautas propuestas o, mejor aún, que solicite ayuda profesional de un terapeuta especializado en dependencia emocional, me daré por satisfecho.

Jorge Castelló Blasco
www.jorgecastello.org

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 inadmisibile-, 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.

Insisto en que, si por el dependiente fuera, estaría el máximo tiempo disponible con la otra persona, y cuando esto no se consigue se compensa esta situación con otros medios de comunicación con los que hay también contacto. Cabe añadir también que este rasgo está muy acentuado en algunos dependientes emocionales, pero no en todos (como la mayoría de los que exponemos en este apartado).

Pero antes hemos dicho que nos debíamos imaginar en un supuesto: que la otra persona no pusiera pega ninguna al comportamiento voraz y “agobiante” del dependiente. Como es lógico, esto sucede a veces, pero en la mayoría de las ocasiones no es así y la pareja reclama espacio y recrimina este tipo de comportamientos. Si añadimos que también es frecuente que las personas que los dependientes escogen como pareja no siempre se comportan de una manera sensible y afectuosa, nos resulta que lo más normal sea que el otro ponga límites y condiciones al comportamiento voraz de su compañero, mediante los clásicos “no me llames tanto”, “necesito mi espacio”, “no me agobies”, “no creo que me dé tiempo a verte en toda la semana”, “quiero hacer esto solo”, etc. Y, claro, al dependiente no le queda otra que aceptar estas condiciones porque, de lo contrario, se puede producir lo que más teme: el rechazo e incluso la ruptura. Por lo tanto, no esperemos encontrarnos relaciones de “fusión” entre el dependiente y el otro porque esto sólo sucede algunas veces, ya que es precisamente la otra persona la que en muchos casos pone límites a la voracidad afectiva; además, lo normal es que dichos límites sean incluso abusivos porque el otro considera que tiene privilegios en la relación, ya que el dependiente le pone un cheque en blanco con sus nada disimulados deseos de contacto continuo y con su nada disimulada fascinación hacia él.

Tendencia a la exclusividad en las relaciones

Como en todas las características que estoy exponiendo, en esta en concreto sucede que no es más que una exageración de la normalidad. Es decir, en toda relación hay un deseo de exclusivi-

dad en el sentido de que no queremos compartir a nuestra pareja con una tercera persona. Pero no es sólo esto lo que sucede en la dependencia emocional. Aquí, además, el dependiente quiere literalmente a su pareja para él solo: todo lo demás molesta, desde amigos hasta compañeros de trabajo, pasando por los hijos.

Igual que antes, ya sabemos que en las relaciones normalmente no se hace lo que quiere el dependiente (salvo con un tipo especial de dependencia que comentaré más adelante), por lo que es fácil deducir que, al final, la pareja hará lo que le venga en gana. Pero, si por el dependiente fuera, no se saldría con amigos sino sólo el uno con el otro, ni se harían comidas de trabajo ni nada por el estilo. El uno para el otro en una inmensa y figurada burbuja.

De igual forma que sucede con la voracidad afectiva, la exclusividad es un aspecto que no se da en todos los dependientes emocionales con la misma fuerza; incluso en algunos no se produce más allá de lo normal.

Idealización del compañero

El otro se convierte con el tiempo en alguien sobrevalorado, eso si no lo ha sido desde el principio por tener un perfil determinado de endiosamiento o de lejanía hacia los demás, como ya veremos. Será muy difícil que un dependiente emocional se enamore de alguien al que no admire o vea bastante por encima suyo, no desde un punto de vista racional u objetivo (por ejemplo, que sea mejor profesional o más inteligente), sino en general, como una sensación que él experimenta de estar con alguien más importante o más elevado y que transmite deseos de estar junto a él.

No obstante, no sólo se producirá una sobrevaloración general de la pareja sino que también se podrán distorsionar sus méritos y capacidades. Por ejemplo, si es artista o empresario, será de los mejores en su trabajo; si es más o menos atractivo, será el más guapo; si es prepotente en su forma de hablar, será muy inteligente; etc.

Al final, uno de los elementos que más influyen en esta idealización es cómo trata la persona al dependiente emocional. Cuántas

veces he escuchado en mi consulta la afirmación de que los flirteos o pretensiones amorosas de alguien se consideran signo de debilidad o de comportamiento “baboso” (provenga de quien provenga, incluso de personas que pueden despuntar por su trabajo o por otras facetas), mientras que el desprecio, el escaso interés o la prepotencia se interpretan como signos de poder, fuerza o elevación. Realmente, no son aspectos concretos de otro individuo los que lo convierten en idealizable, sino su perfil general y, especialmente, el trato de dicho individuo hacia el dependiente emocional.

Sumisión hacia la pareja

La consecuencia lógica de ser muy voraz afectivamente, de priorizar a la relación sobre cualquier otra cosa o de idealizar a la pareja, es que el trato hacia ella va a ser de subordinación, es decir, “de abajo a arriba”, como si alguien muy bajito se dirigiera a un gigante al cual necesita. Da la sensación en ocasiones de que los dependientes se comportan con sus parejas como sacerdotes que realizan ofrendas a algún dios al que le permiten absolutamente todo, al que le justifican todos sus actos y al que, a pesar de los pesares, le intentan satisfacer con lo que pida.

Antes he puesto el ejemplo de esa persona que le hacía la cena a su marido y a su amante en su propia casa, pero podría poner otras situaciones de sumisión como las de aceptar todo tipo de descalificaciones por parte del otro, permitir infidelidades, hacer siempre lo que quiere la pareja, soportar las descargas de sus frustraciones –que pueden llegar incluso al plano físico- o también ser y actuar como pretende o desea el compañero.

En este sentido, recuerdo también a una persona con dependencia emocional que estaba casada y que tuvo que aceptar pasar de “esposa” a amante de su nueva relación, como si uno pasara de ser primer plato a ser el segundo y, además, sin rechistar. También he escuchado otros comportamientos serviles como los de pelarle la fruta a la pareja (pero no por querer tener un gesto bonito, sino porque el otro lo exige) o estar sin hacer el más absoluto ruido en la casa porque el compañero estaba haciendo la

siesta, hasta el punto de no poder prácticamente ni moverse... y consentir esta situación sin siquiera plantearse que se estaba uno mismo poniéndose a la altura del betún.

Hay un sinfín de ejemplos y manifestaciones de la sumisión hacia la pareja que indican que las relaciones que suelen llevar a cabo los dependientes emocionales son desequilibradas; es decir, uno de los dos miembros tiene más importancia que el otro, y eso se nota en cada momento.

Pánico ante el abandono o el rechazo de la pareja

El dependiente emocional idealiza tanto a su compañero y se somete tanto a él, considerando la relación de pareja como lo más importante de su vida, que le tiene verdadero terror a una ruptura. Hay personas que, literalmente, se encuentran incapaces de romper una relación, y no por quedarse descolgadas en el plano económico o de cualquier otra forma, sino porque afectivamente lo encuentran devastador. En estos casos no vale la frase de “más vale solo que mal acompañado”; es más, una de las manifestaciones más usuales tras una ruptura es “con él estaba fatal, pero es que ahora estoy mucho peor”.

Como veremos en la siguiente característica, en muchas ocasiones es el terrorífico síndrome de abstinencia el que acongoja de tal manera al dependiente que le hace pensar y sentir con absoluta realidad que es totalmente imposible romper la relación, y que si no lo hace el otro no habrá forma humana de que se produzca esa situación.

Pero lo más normal es que las rupturas no solo se consideren inalcanzables, sino que además no se deseen en absoluto. El dependiente emocional, en casos graves, puede aguantar prácticamente todo con tal de que no se rompa la relación porque prefiere estar fatal dentro de ella que sin sentido de la vida o de la existencia fuera. Esto produce un gran terror a los rechazos en el seno de la pareja, a los comportamientos de escasa aprobación o a los signos que se den por parte del otro que indiquen una falta de interés o una falta de cariño.

En esta situación es cuando empiezan a efectuarse los comportamientos de comprobación, tan habituales en otros trastornos de ansiedad, y que tienen como finalidad garantizar que la pareja está por la labor de continuar. ¿En qué consisten esos comportamientos de comprobación? Muy sencillo, en releer mensajes de texto buscando palabras afectuosas, en pedir besos o abrazos para ver la reacción y para garantizar que se dan, en estar pendiente de lo que se tarda en contestar una llamada perdida, etc. El repertorio es inagotable y dependerá de cada individuo, pero la cuestión es que hay un continuo “escaneado” del otro en busca de signos que alivien el terror al rechazo que padecen las personas con este problema.

Cabe añadir que hay ocasiones en las que dichos comportamientos de comprobación no son tales, sino que son manifestaciones del deseo voraz del otro, de las intenciones de fusionarse con él que mencionaba anteriormente.

Trastornos mentales tras la ruptura: el “síndrome de abstinencia”

Ya he expuesto que los dependientes tienen un miedo cerval a lo que acontece tras una ruptura, que es el “síndrome de abstinencia”, llamado así por analogía a las adicciones a las drogas. Este bien llamado síndrome supone realmente el padecimiento de un trastorno mental que variará según la persona y según la intensidad, pero que de manera habitual es un trastorno depresivo mayor con ideas obsesivas, o, dicho en otras palabras, una depresión muy fuerte con pensamientos repetidos y angustiosos en torno a un tema que, en este caso y como no podía ser de otra forma, es la relación perdida y todo lo que ello conlleva: recuerdos, planes para reanudar la pareja, remordimientos por supuestos errores cometidos, etc.

El golpe psicológico es tan brutal que no sólo hay una inmensa tristeza, sino que además habitualmente se sufren síntomas de ansiedad intensos que impiden la concentración y que se traducen en molestias físicas o sensaciones muy desa-

gradables, y también en pensamientos sobre el poco sentido que tiene la vida que pueden derivar en ideas suicidas. En este sentido, recuerdo perfectamente a una persona que nada más entrar por primera vez en mi consulta me dijo que ya tenía fecha para morirse. Esto llama la atención porque se suelen asociar las ideas suicidas con otros problemas, pero en la dependencia emocional y muy especialmente dentro del síndrome de abstinencia se dan, aunque hay que decir que lo más usual es que sólo se dé, que no es poco, una pérdida muy sustancial de apego por la vida.

En el síndrome de abstinencia lo que domina es el deseo de retomar la relación, las ideas continuas de, con cualquier excusa, contactar con la otra persona para no tener la sensación de pérdida o de desaparición definitiva. A veces, estas excusas se las da el individuo a sí mismo en forma de autoengaño, por el que uno se autoconviene de que no pasa nada por llamar a la ex pareja ya que se puede tener una simple amistad, o de que sólo se está contactando con el otro para “cantarle las cuarenta”.

Todo el padecimiento descomunal de este síndrome desaparece de un plumazo con una simple llamada de la otra persona. Donde había lágrimas, ansiedad y auténtica desesperación, se pasa a la tranquilidad y a la sonrisa.

Búsqueda de parejas con un perfil determinado

Este rasgo merece un capítulo aparte porque hay mucho que decir sobre él, mucho más sabiendo que alguno de estos perfiles es, a su vez, el de otros dependientes emocionales, aunque distintos al “estándar” o normal, que es el que estoy describiendo. Puedo anticipar que el tipo de persona que suele preferir el dependiente emocional, al que llamaré “objeto” como he hecho desde mis primeros trabajos, es normalmente alguien engreído, distante afectivamente, egocéntrico, y a veces hostil, posesivo o conflictivo. Más adelante lo explicaré con mayor detenimiento.

*Amplio historial de relaciones de pareja,
normalmente ininterrumpidas*

Puedo decir, en tono jocosos, que las primeras visitas con un dependiente emocional son un listado inagotable de relaciones de pareja que se producen desde la adolescencia. Estas personas viven su vida alrededor del amor y no la conciben sin él: necesitan, o eso creen ellas, a alguien permanentemente a su lado. Por este motivo, nada más terminan una relación, y aunque sea en pleno síndrome de abstinencia, buscan otra persona para reemplazar a la anterior, incluso al mismo tiempo que se intenta reanudar dicha relación rota.

Normalmente, el tiempo que transcurre entre una relación de pareja y otra es muy escaso, y cuando es largo puede deberse a que todavía se arrastre la que se ha roto (por ejemplo, siendo amante de la ex pareja y estando siempre pendiente de cualquier contacto por su parte) o a que se mantenga una actitud de constante flirteo por la que el dependiente no se siente realmente solo, ya que tanto por internet como por el teléfono móvil hay correos electrónicos, mensajes de texto y demás que producen sensación de inmediatez y de proximidad; esto sin contar las citas puntuales que se den con estas personas con las que existe dicho flirteo.

Es importante añadir que no todas las relaciones que mantiene un dependiente emocional son iguales, es decir, como las que estoy describiendo. En ocasiones, tienen relaciones con personas más normales pero que no terminan de ser satisfactorias y se siguen por no sentir la soledad, por no experimentar la angustia de saber que no hay nadie ahí permanentemente disponible. Estas relaciones se continúan hasta que aparece en el horizonte alguien “interesante” con el que se pueda dar rienda suelta a toda la afectividad y la pasión: en otros trabajos he llamado a estas relaciones “de transición” porque realmente son un paso de una, que no llena, a otra que sí lo hace por producirse con alguien que se ajusta al perfil del objeto que veremos más adelante.

Baja autoestima

Por obra general, los dependientes emocionales son personas que no se quieren a sí mismas. Más tarde, en otro apartado, matizaré esta afirmación porque veremos que es posible distinguir entre dos tipos de dependientes “normales” o “estándar”, que es el tipo de dependencia que estamos ahora considerando. No obstante, como mínimo en el terreno de las relaciones de pareja, y en muchas ocasiones más allá de él, son individuos que no tienen un trato adecuado consigo mismos.

¿Qué significa quererse a sí mismo? Porque esto realmente es algo muy abstracto, por más que tenga manifestaciones concretas y de lo más palpables. Quererse a uno mismo no significa necesariamente que tenga que considerarse con virtudes o cualidades; por ejemplo, considerarse guapo, buen profesional, inteligente, etc. Existen dependientes emocionales y otras personas que saben racionalmente que presentan algunas de estas cualidades, y sin embargo no se quieren de una forma adecuada. Lo que acabamos de describir es el autoconcepto, es decir, la idea racional que todos tenemos sobre nosotros mismos. Digamos que sería un listado de cualidades, carencias, virtudes y defectos que todos tenemos sobre nosotros.

No obstante, la autoestima es algo diferente al autoconcepto, aunque en muchas ocasiones van por caminos similares. De igual forma que podemos considerar a alguien guapo o inteligente pero al mismo tiempo detestarle; podemos pensar sobre otra persona que no es muy atractiva pero que estamos con ella a muerte. Los sentimientos no tienen por qué ir necesariamente por el mismo camino que nuestra idea racional.

Querernos a nosotros mismos es exactamente lo mismo que querer a uno de nuestros seres queridos, pero siendo uno mismo el destinatario de esos sentimientos. Considerándolo de esta forma, a mis pacientes les cuesta menos trabajo comprender qué significa quererse a sí mismo, porque todos sabemos lo que es querer a alguien significativo. Querer a alguien significativo (sugiero que el lector piense ahora mismo en uno de sus seres queridos más

importantes) es protegerle cuando le están atacando, consolarle cuando está sufriendo, apoyarle o ayudarle cuando tiene problemas y necesita que le echemos una mano, valorarle cuando hace algo bien, alegrarnos con él cuando le pasan cosas positivas, y sobre todo no poner condiciones para quererle como pueden ser el físico, la inteligencia o la posición social. Seguro que hasta ahora estamos todos de acuerdo básicamente en lo que significa querer a alguien significativo.

Pues bien, nosotros podemos dirigirnos sentimientos similares a nosotros mismos. Podemos protegernos cuando nos atacan, consolarnos si estamos sufriendo, ayudarnos cuando tenemos problemas haciendo lo posible por resolverlos, valorarnos cuando hacemos las cosas bien, alegrarnos si nos ocurren cosas positivas, y sobre todo no poner condiciones para querernos. Demos ahora la vuelta a la situación y pongámonos en cómo se trata una persona sin autoestima, sea como sea su autoconcepto: no se protege cuando recibe ataques e incluso se los inflige ella misma, no se consuela si está sufriendo sino que aprovecha su vulnerabilidad para atacarse más duramente, se hunde ante las adversidades sin intentar resolver sus problemas, no se valora cuando hace las cosas bien sino que se busca el error o el defecto, y se pone condiciones para quererse como despuntar en el físico, tener muchos estudios, posición social, etc., ya que cualquier pretexto es bueno con tal de escatimarse el cariño.

Así es como se tratan a sí mismos los dependientes emocionales, sobre todo los que son de un tipo determinado –ya lo explicaré en el apartado correspondiente- y los que, por supuesto, presentan una autoestima más deteriorada.

Miedo a la soledad

Verdaderamente, no es de extrañar que si alguien tiene esos sentimientos hacia sí mismo no soporte estar solo, porque es como estar continuamente junto a alguien al que detestamos. Por ejemplo, los dependientes no aguantan mucho tiempo estar solos en casa o con la perspectiva de no salir en todo el domingo: ensegui-

da se buscan planes o llaman por teléfono a alguien con cualquier excusa. La soledad les provoca incomodidad, malestar e incluso ansiedad, y la idea más o menos intensa de que no son importantes para nadie, de que nadie les quiere y están abandonados.

Aparte del temor a esta soledad en un sentido extenso, también temen a la soledad entendida como “estar sin pareja”. No cabe duda de que aquí es un temor cercano al terror: les da auténtico pavor no tener a alguien ahí sea como pareja o como sucedáneo (una aventura, un flirteo continuado...) La consecuencia, como ya he dicho, es el encadenamiento sucesivo de relaciones para evitar esas sensaciones tan desagradables.

Pero, ¿por qué sucede esto? En el apartado siguiente, “Los suministros afectivos y su descompensación”, profundizaré en este fenómeno porque es una de las tesis fundamentales de este libro en lo que se refiere a la comprensión de la dependencia emocional.

Necesidad de agradar: búsqueda de la validación externa

Este rasgo no aparece en todos los dependientes, pero sí es bastante común. Cuando aparece, el individuo intenta satisfacer a la mayoría de las personas con las que trata, de manera que se les quede a dichas personas una idea inmaculada del dependiente. Necesita tanto de la aprobación externa que lo pasa francamente mal cuando no la tiene o cuando interpreta que ha sido rechazado; en estas situaciones, es habitual que haga “comprobaciones” de la relación como llamar por teléfono para ver si todo sigue igual con esa persona o para detectar anormalidades en el tono de voz, por ejemplo.

Los dependientes que se comportan así suelen ser modélicos para los demás. No crean conflictos con sus familiares más próximos, no ponen problemas para planificar las citas con los amigos, se prestan a cualquier cambio de turno imprevisto que haya en el trabajo, no se adhieren a ningún grupo sino que intentan llevarse bien con todas las personas, etc. Son descritos por los otros como buenas personas que intentan favorecer siempre y que se desviven por ayudar.

Realmente, lo que hay en la base de estos comportamientos no es una vocación frustrada de misionero, sino el deseo intenso de encontrar aceptación y acogida por parte de los otros. Para el dependiente que actúa de esta forma, saber que los demás piensan bien de él y que estarán disponibles para sus necesidades afectivas es fundamental. No obstante, en determinadas situaciones se vislumbra que lo que se escondía bajo una máscara de filantropía no era ni más ni menos que una dependencia de la aprobación de los demás: por ejemplo, cuando el dependiente tiene pareja y dicha pareja no es aceptada por los otros, como lo que más importa es agradar a la pareja, no hay inconveniente alguno en enfrentarse activamente al entorno o dejar de tener contacto con él. En algunos casos más extremos de mi trabajo y que no representan a la totalidad de los dependientes, personas que eran descritas como modélicas no han tenido problema ninguno en permitir que sus parejas maltrataran a sus hijos, incluso sin que necesariamente dichas parejas fueran sus padres biológicos.

Los dependientes que necesitan agradar presentan una tendencia muy marcada a la validación externa. Esto significa que su valor no se lo dan a sí mismos, sino que lo cogen prestado del que reciben de los demás. Por ejemplo, un dependiente puede haber quedado inicialmente satisfecho de un informe que ha hecho en el trabajo, pero si no le ha gustado al jefe dudará de su desempeño. Una persona con tendencia a la validación interna criticaría la postura de su jefe y continuaría manteniendo su criterio. En los dependientes con buen autoconcepto y en situaciones similares, podrían disponer de esta tendencia a la validación interna, pero en situaciones distintas de tipo afectivo que impliquen aceptación o rechazo nos aparecerá de nuevo la tendencia contraria, es decir, la que proporciona el valor por parte de los otros: por ejemplo, si un compañero de trabajo no invita a una celebración de cumpleaños a un dependiente, este se considerará poco querible, poco válido por sentirse rechazado. Otra persona con una tendencia a la validación interna se mostraría dolida o disgustada, pero respetaría la decisión o la criticaría sin por ello alterar su idea sobre sí mismo porque su valía como individuo no depende de la valoración o del rechazo ajenos.

Los Suministros Afectivos y su Descompensación

Las personas tenemos dos tipos de suministros afectivos: uno externo y otro interno. Para el lector que lo desee y disponga de capacidad imaginativa, que piense en dos surtidores como los de la gasolina que necesitamos para repostar nuestro vehículo. El suministro afectivo externo es todo lo que nos llega de positivo por parte de los demás en cuanto a valoraciones, aceptación, acogimiento, sentirnos importantes, protegidos, escuchados o queridos. Dicho suministro nos viene tanto de personas muy significativas como la pareja, los padres, los hijos, los hermanos o los mejores amigos, de personas menos significativas como compañeros, conocidos o vecinos, o incluso de desconocidos (de hecho, si entramos en una panadería, saludamos y nadie nos responde no nos sienta demasiado bien, de la misma forma que nos enfadamos cuando nos pitan en el coche siendo personas que, al fin y al cabo, no conocemos de nada). Como es lógico, a medida que el individuo es más significativo, su aportación afectiva es de mayor magnitud e importancia.

El suministro afectivo interno es la aportación afectiva que proviene de nosotros mismos o, dicho de otra manera, nuestra autoestima. Como ya he dicho, podemos relacionarnos con nosotros mismos de igual forma que nos relacionamos con los demás; cuando dicha relación es positiva, nos estamos aportando afectivamente, es decir, se están produciendo “entradas” de ese suministro afectivo interno. Estas “entradas” o aportaciones pueden ser de diversa índole: elogiarnos cuando hacemos algo bien, buscar lo positivo de nuestro desempeño en lugar de fijarnos sólo en las carencias o en lo negativo, protegernos cuando nos atacan, evitar la autocrítica que no sea constructiva, ponernos manos a la obra para resolver algo en lugar de simplemente sufrirlo, etc.

Todas las personas necesitamos aportaciones tanto de nuestro suministro afectivo externo como del suministro afectivo interno, para así gozar de una salud mental adecuada. El problema surge cuando uno de los dos suministros no se utiliza, o bien se utiliza en escasa medida. Volviendo a la metáfora antes expuesta, si para llenar el combustible de un vehículo necesitaríamos dos surtidores

de gasolina, ¿qué ocurriría si uno de ellos no funcionara? Parece sencillo de resolver: el otro tendría que compensar esta carencia; es decir, debería compensar el déficit de combustible proporcionando una cantidad superior a la normal. En el caso de los suministros afectivos, si uno de los dos no genera las suficientes aportaciones, será el otro el que deberá compensar esta situación.

Es bastante conocido lo que sucede cuando el suministro afectivo externo es el que flaquea (y no necesariamente porque todo el mundo se ponga en contra de uno, sino también porque sea decisión libre y voluntaria del individuo prescindir de los demás): la persona compensa proporcionándose más del interno. Es lo que sucede con las personas arrogantes y narcisistas, con aires de grandeza y con una absoluta despreocupación hacia la gente: con ellos mismos tienen suficiente y no quieren saber nada del otro salvo que les vayan a favorecer en algo. Pero, claro, esta desconexión afectiva de los demás se tiene que compensar con una sobreutilización del suministro afectivo interno, es decir, viéndose uno a sí mismo como alguien especial, superior, privilegiado, etc. En un lenguaje coloquial, cuando alguien adquiere fama (véase algún joven cantante, actor o futbolista, para nombrar profesiones de mucho renombre social) se suele decir que “se le puede subir a la cabeza”. Lo que ocurre en estos casos es que el individuo se cree demasiado lo que le dicen y entonces tiene una “inflación” en su suministro afectivo interno, resultando entonces goloso requerir menos aportes del suministro afectivo externo porque dichos aportes precisan de empatía, de capacidad de ponerse en el lugar del otro. El individuo se va despreocupando de los demás (salvo que estos sirvan para continuar ensalzando su ego) y disminuye su necesidad del suministro afectivo externo, sobreutilizando el interno y asumiendo cada vez más que efectivamente es alguien con poder y privilegios, superior al resto de los mortales.

¿Qué sucede con la dependencia emocional? Pues exactamente lo mismo, pero cambiando los suministros. Tal es la baja autoestima de estas personas que infrautilizan su suministro afectivo interno, o sea, no producen las suficientes aportaciones por sí mismas, teniendo este hecho como consecuencia que se desee

compensar este déficit recurriendo en exceso al suministro afectivo externo, a los demás. Dicho de otra manera: como uno no se quiere lo suficiente a sí mismo, depende de recibir esa atención, aprobación o aceptación del otro. Si ese “otro” es, además, alguien con el que se mantiene una relación de fusión como la que proporciona una relación de pareja, y además se idealiza y sobrevalora (recordemos que la otra persona supone la compensación de un déficit afectivo interno), nos da como resultado la pauta normal de comportamiento de un dependiente emocional.

De todo esto se desprende no sólo la peculiar forma de desenvolverse del dependiente con su compañero sentimental, sino también su manera de relacionarse con el resto de las personas. Como ya he comentado en la última característica expuesta en el apartado anterior, los dependientes son personas que necesitan agradar en exceso por su gran deseo de ser aceptadas y, en consecuencia, por su enorme terror a ser rechazadas. Esto es de lo más lógico, ya que si dependen únicamente del suministro afectivo externo es normal que busquen con desesperación aportaciones de dicho suministro o de ese “surtidor” imaginario, porque es el que utilizan casi en exclusiva.

Otro rasgo muy distintivo de la dependencia emocional y que también es consecuencia directa de esta sobreutilización del suministro afectivo externo, y obviamente de la infrautilización del interno, es la tendencia ya comentada a la validación por parte de los demás. Como ya he dicho, el dependiente adquiere su sentido y su valía en referencia a los demás, mientras que una persona normal afectivamente hablando considera lo que le viene de los otros pero también lo que surge de sí misma. Por ejemplo, si a un dependiente emocional se le dice que tiene mala cara y que la ropa no le favorece se le puede hundir, mientras que si se le dice a una persona normal lo más seguro es que no le haga demasiada gracia el comentario y, o bien lo asimile porque sea acertado, o bien lo ponga en entredicho por detectar mala fe en esa afirmación. En resumen, el dependiente siempre tiene el foco puesto en los demás, mientras que una persona normal emocionalmente lo tiene tanto en los demás como en sí mismo.

Dos Perfiles Habituales dentro de los Dependientes Emocionales

Es preciso matizar en este momento que hasta ahora he hablado de la dependencia emocional normal o “estándar”, que es la más común y la que con mayor nitidez nos refleja la esencia de este problema. La mayoría de los dependientes emocionales, y mucho más si son del sexo femenino, son dependientes estándar: dedicaré un apartado en exclusiva para referirme a otras formas de presentación de la dependencia emocional que en otros trabajos he llamado “atípicas”, y que básicamente son la mezcla de este problema con rasgos de otros diferentes.

En resumen, la dependencia emocional normal o estándar es la que estoy describiendo y la que he desarrollado en el apartado “Características de los dependientes emocionales”. Pero no todos los dependientes estándar son iguales, más allá de las lógicas diferencias individuales que existen entre cada persona. Dentro de la dependencia emocional estándar he podido diferenciar con el paso del tiempo dos tipos que se parecen más cuando revisamos el comportamiento dentro de una relación de pareja enfermiza, pero que presentan muchas diferencias cuando observamos al individuo fuera de dicha relación. Como no se me ha ocurrido un nombre mejor, he llamado a estos dos tipos “A” y “B”:

Tipo A

El dependiente tipo A es el más parecido al que he expuesto hasta ahora, es el caso clásico “de libro”. Es muy sumiso en sus relaciones de pareja y está muy dominado por su necesidad afectiva. Manifiesta en gran medida su baja autoestima y se muestra muy condicionado en sus relaciones interpersonales por el deseo de agradar, de ser aceptado; esto conduce a que sea considerado por la mayoría como una buena persona, nada conflictiva y con muchas ganas de favorecer, de desvivirse por los demás. Y efectivamente así es, el miedo al rechazo y la consecuente tendencia a la búsqueda de aceptación por parte de los demás (recordemos

lo que exponía en el apartado anterior sobre la descompensación de los suministros afectivos) provoca que los dependientes tipo A estén muy preocupados por su imagen ante el exterior, por lo que los otros puedan pensar sobre ellos, generándoles gran angustia la sensación de no ser adecuadamente considerados o aceptados.

Como es lógico, con este perfil focalizado en los demás y con tendencia a la sumisión, su comportamiento en las relaciones más íntimas irá en la misma línea. Si buscan agradar y ser aceptados por sistema, todo se multiplica con la pareja: les consienten absolutamente todo, les basta con una simple muestra de interés para darse por satisfechos, dejan que el otro campe a sus anchas y haga lo que le plazca, etc. En este sentido, muchas relaciones de los dependientes tipo A parecen menos absorbentes que las que llevan a cabo los tipo B; cabe decir que esto sucede no porque los tipo A tengan menos tendencia a la exclusividad o a la posesividad, sino porque aceptan de mejor grado las normas que provienen de su pareja. Si la pareja quiere irse con los amigos o incluso a “buscar plan”, se le permite porque, en caso contrario, puede enfadarse. En ocasiones, el control de estas personas sobre los dependientes es tal que llegan a asumir sus planteamientos: por ejemplo, se pueden justificar infidelidades con ideas sobre la apertura de las relaciones (eso sí, apertura siempre por parte de un miembro, no de los dos) y el dependiente interiorizar esos planteamientos e incluso defenderlos. Esto no ocurre porque los dependientes tengan poca personalidad, sino porque su miedo a la ruptura es tal, y su anulación a la pareja, con la consiguiente idealización de esta, es tan grande, que les va bien dejarse llevar por esas racionalizaciones para así no poner en peligro la relación.

Estos dependientes emocionales, como ya he dicho, tienen fama de buenas personas, y en cierto modo así es. No obstante, si profundizamos descubrimos que su buen comportamiento no depende sólo de sus sentimientos altruistas, sino que más bien se debe a su deseo continuo de ser aceptados por los demás. Si hacen tantos favores, escuchan tantos problemas o se desviven tanto es por conseguir aprobación y, con ella, espantar el temido fantasma del rechazo y del abandono. En este sentido, yo me he encon-

trado en mi práctica profesional con personas sin tacha ninguna ante los otros, pero que han permitido amenazas a sus padres por parte de sus parejas maltratadoras, incluso posicionándose al lado de estas de forma desafiante. Parece que tiendan a agrandar por sistema a todo el mundo, pero cuando es a la pareja a la que hay que agrandar no dudan en enfrentarse con todo el entorno si es preciso, perdiendo entonces su fama de poco conflictivos.

Tipo B

Los dependientes emocionales tipo B se comportan como tales dentro de las relaciones de pareja, pero de forma algo distinta fuera de ellas; lo que sucede es que, por la esencia de su problema y al igual que los tipo A, sólo conciben su vida con una relación de pareja y, además, esta debe tener siempre prioridad, exclusividad y máximo protagonismo en la actividad cotidiana del individuo, por lo que, aparentemente, son perfiles muy similares. Pero cuando los vemos relacionarse con nosotros o nos cuentan cómo los consideran los demás y cómo son sus relaciones con los otros es cuando observamos las diferencias con el tipo anteriormente descrito.

Fuera de las relaciones de pareja, son personas que aparentan mejor autoestima y que no tienen tanta necesidad de agrandar; es más, pueden describirlos los demás como antipáticas, conflictivas o prepotentes, aunque no necesariamente. En sus trabajos no se llevan bien con todo el mundo, tienen trifulcas y rencores, manifiestan mal carácter, etc. Otros dependientes de este tipo se muestran más bien distantes y poco amigables, con escasas ganas de comunicarse y en un cierto tono de sequedad. Eso sí, no son de esta manera con todo el mundo porque tienen sus amigos o su grupo de compañeros en el trabajo con los que sí se llevan bien; es decir, no están peleados con todas las personas. Con los que sí que se llevan bien pueden presentar pautas y comportamientos de sumisión y búsqueda de aceptación similares a los de los dependientes tipo A.

Podemos imaginarnos a estos dependientes como a personas que tienen una doble cara: una la enseñan sobre todo a sus parejas (que cubren lo más importante de su vida, tanto en calidad como

en cantidad) y en menor grado a otros seres queridos; mientras que la otra cara, que ya no es de dependiente, la muestran ante los demás. Esta segunda cara sí puede tener mayor autoestima y, en consecuencia, menor tendencia a buscar compulsivamente la aceptación de los demás, porque en estas situaciones no se producirá la descompensación de los suministros afectivos que exponía en el apartado anterior.

¿Puede ocurrir que alguien tenga autoestima en según qué ocasiones? Pues claro que sí. Anteriormente, utilizaba el ejemplo de los cantantes o jugadores de fútbol que “se les subía la fama a la cabeza”, por lo que abusaban de su suministro afectivo interno en detrimento del externo. Pues bien, pensemos que estos cantantes, actores o futbolistas se van un mes de vacaciones a una isla perdida donde no les conoce absolutamente nadie y, por lo tanto, no sienten esa admiración por parte de los demás que alimenta su ego y que les ayuda a considerarse superiores. En esas situaciones, seguramente se mostrarán más vulnerables y más predisuestos a relacionarse con los otros para, así, compensar este déficit –aunque inicialmente exista un rechazo a esta situación por considerarla ofensiva para el ego–.

De la misma forma, hay personas que pueden “desconectar” de los demás por diferentes circunstancias y, al hacerlo, mostrar una imagen de sí mismos en la que no tiene cabida la necesidad afectiva, que permanece latente a la espera de encontrar personas que se ajusten más a las expectativas. Estos dependientes tipo B son más selectivos y restrictivos que los anteriores porque no despliegan sus lazos afectivos indiscriminadamente, sino que lo hacen sólo sobre los escogidos, y, muy especialmente, sobre sus parejas. Es entonces cuando se les “activa” su cara dependiente y, con ella, la baja autoestima y la necesidad de agradar al otro. A este fenómeno le he llamado en mis trabajos técnicos “oscilación vinculatoria”, porque la persona pasa de un periodo de vinculación afectiva con el otro –en este caso, muy intensa por ser la propia de la dependencia emocional– a otro en el que está más desconectada del entorno, apareciendo entonces una posible hostilidad y una mayor utilización del suministro afectivo interno, de la autoestima.

Para entenderlo mejor, podemos imaginarnos enfadados con un ser querido, donde mostraríamos una cara con mayor desvinculación afectiva, hostilidad y lucha reivindicativa por nuestra posición; y después imaginarnos reconciliándonos con él, donde enseñaríamos una faceta más conciliadora, vinculada afectivamente con el ser querido, menos agresiva e incluso sumisa y arrepentida para congraciarnos con el otro. Los dependientes tipo B serían el equivalente a nuestra “cara enfadada” en su trato con los demás, y el equivalente a nuestra “cara arrepentida” en su relación con su pareja y con el grupo de personas más significativo. De esta forma, consiguen satisfacer sus necesidades afectivas con los “escogidos”, y al mismo tiempo intentan defenderse de los demás por considerarlos insatisfactorios y rechazantes, preservando así su autoestima.

Los dependientes tipo B son personas que muchas veces gozan de un cierto éxito personal, especialmente en el ámbito laboral (por ejemplo, empresarios, profesionales de prestigio o reconocidos, etc.) Son las típicas personas de las que nadie, salvo los muy allegados, se podría esperar que pueden comportarse con sumisión, autoanulación o idealización del otro en sus relaciones más íntimas, especialmente en las de pareja, precisamente porque ante la gran mayoría muestra una faceta con mayor defensa de sus propios intereses e incluso con cierta hostilidad o prepotencia: una faceta en la que no activan su tendencia a satisfacer sus inmensas necesidades afectivas, ya que la reservan para su pareja o, en su defecto, para los más íntimos. Digamos que son individuos que han adquirido la capacidad de concentrar dichas necesidades afectivas en pocas personas, permitiéndose el lujo de desconectar en cierto modo de los demás al disponer, en estas situaciones, de mayor suministro interno.

Estas personas, con posibilidad de “cambiar de cara” o de oscilar afectivamente de un polo vinculado a otro desvinculado de los demás, suelen tener relaciones de pareja de mayor exclusividad y posesividad. Esto se debe a que reservan o “concentran” sus demandas afectivas inmensas en pocas personas, muchas veces sólo en la pareja, porque no las buscan en el resto de individuos.

Además de esto, pueden intentar imponer su voracidad afectiva al otro porque se muestran más beligerantes que los dependientes tipo A, aun conservando su comportamiento en pareja de sumisión e idealización. Por supuesto, si la pareja se niega en rotundo, acabará acatando la decisión, pero “dará más guerra” para conseguir sus propósitos.

De la misma forma, en su historial de relaciones de pareja nos puede sorprender que exista alguna relación en la que hayan asumido un rol no subordinado, sino dominante. La posibilidad de estos individuos de “cambiar de cara” les capacita para tener relaciones de pareja estrechas y absorbentes que satisfagan su necesidad afectiva, aunque sea con personas que no se adapten a sus preferencias y las utilicen para paliar su miedo a la soledad. Este tipo de relaciones se denominan “relaciones de transición” y son más comunes en los dependientes tipo B, que presentan menores problemas en utilizar a personas para satisfacer sus demandas afectivas, aunque los dependientes tipo A también llevan a cabo estas relaciones sin demasiados inconvenientes en abandonar luego a estas parejas por encontrar otras que consideren más interesantes, más adaptadas al perfil que expondré en los apartados siguientes.

Y es que, al fin y al cabo, el gran denominador común de estos dos tipos de dependencia emocional, y por supuesto también de las “formas atípicas” que comentaré más adelante, es tanto la inmensa necesidad afectiva volcada en las parejas como la manera egoísta de quererlas, una manera que podríamos denominar “amor egoísta”. Puede parecer que el término “amor egoísta” es contradictorio porque nada hay más desinteresado que el amor, pero esto no es realmente así en estos casos. Querer a otro de una forma egoísta es quererlo para nosotros, es decir, sin preocuparnos realmente por él ni poniéndonos en su lugar: simplemente se tiene la necesidad o la intención de que esté junto a nosotros. Muchas veces, los maltratadores se comportan de esta forma: quieren a sus parejas para ellos y, de hecho, el mayor peligro que corren las víctimas es cuando amenazan con abandonar la relación o cuando efectivamente la dejan. Los maltratadores ven

frustrado su deseo enfermizo y egoísta del otro y lo agreden e incluso lo matan, algo que indica que realmente no deseaban lo mejor para esa persona, sino simplemente que estuviera ahí.

Podemos explicar mejor lo que es el amor egoísta con el siguiente ejemplo: pensemos en una madre que desea mucho estar con su hija de 9 años porque se siente muy sola. Le encanta jugar con ella y ver la televisión, disfruta mucho de su presencia. Imaginemos ahora que esta niña tiene un sábado por la tarde el cumpleaños de una amiguita, que se lo dice a su madre y que esta se niega a que vaya porque entonces se quedará muy triste y muy sola. Realmente, podemos hablar de que los sentimientos que tiene esta madre hacia su hija son de amor, ya que su deseo de que esté con ella no obedecen a otro interés como el de aprovecharse de ella para que haga las faenas de la casa, por ejemplo. Pero, ¿realmente es una forma sana de querer? ¿Realmente esta madre se está preocupando por su hija, quiere lo mejor para ella? Pues no, sólo se está preocupando de satisfacer sus deseos afectivos, pero en ningún momento poniéndose en el lugar de esta niña. Esto es querer de una forma egoísta.

Pues bien, el amor egoísta es una constante en todos los tipos de dependencia emocional, porque se quiere mucho y muy intensamente, pero de una manera insana, como si fuera absorbente y más centrada en la satisfacción de una desesperación personal que en el verdadero deseo de estar con alguien. Como he comentado antes, el amor sano está “personalizado”, es decir, se quiere a otra persona y no vale cualquiera para reemplazarla; sin embargo, en muchas ocasiones, un dependiente puede estar llorando y rabiando por la ruptura con una persona X, y prescindir por completo de ella casi sin acordarse al aparecer una persona Y –que, mientras se sufría el síndrome de abstinencia por la persona X, se buscaba activamente-. Es más, muchos dependientes van buscando un recambio de pareja cuando, por algún motivo, quieren romper con la que están en ese momento o cuando anticipan un posible abandono por parte de su actual compañero, y ese recambio será el futuro centro de atención, obsesión e interés, pasando la anterior pareja a ser un “rey destronado”.

Los “Objetos” de los Dependientes: ¿En Quiénes se fijan para encontrar Pareja?

Por muchos motivos que ahora no vienen al caso, he llamado desde siempre “objetos” a las personas que los dependientes emocionales encuentran especialmente interesantes como parejas. Esto no quiere decir que todo aquel que tenga una relación con un dependiente sea un “objeto”, porque los dependientes emocionales pueden emparejarse con otra persona sin estar especialmente motivados para ello, y sólo con la finalidad de paliar su intolerancia a la soledad. Pero, incluso en esta situación, continuarán con la “caña preparada” por si les aparece alguien verdaderamente interesante, que sea capaz de mover todos sus cimientos y por el que harían casi cualquier cosa: estas personas son los objetos, y no cualquiera se ajusta al perfil necesario. Voy a detallar aspectos generales de estas personas para, en el apartado siguiente, distinguir tres perfiles concretos.

El principal denominador común de los diferentes perfiles de objeto (salvo uno) es el escaso interés que muestran hacia los dependientes, hacia sus parejas. Esto no significa necesariamente que tengan en la realidad escaso interés, sino que no lo muestran, por lo que la relación con ellos por fuerza conducirá al desequilibrio: uno estará muy involucrado, y el otro distante y lejano. Esta característica centrada en el desinterés la encuentran muy atractiva los dependientes emocionales, lo cual nos puede chocar porque, en teoría, debería ser todo lo contrario; es decir, normalmente, tendríamos que encontrar atractivo que los demás se fijen en nosotros, y repelernos un comportamiento opuesto. Pero los dependientes operan justo al revés: pueden tener cien pretendientes empeñados en conquistarlos, pero ellos se fijarán en el que mira para otro lado.

El motivo de este comportamiento es doble. Por un lado, el desinterés se puede considerar como un signo de fortaleza, de poca necesidad del otro o de autosuficiencia, lo cual el dependiente lo interpreta de forma favorable ya que denota una especie de poder, que contrasta con su baja autoestima. A veces, estas sensaciones de poder sirven para estimular fantasías de ser protegido

por ese “ser superior” idealizado al que se considera el objeto. Además de que el desinterés se considera signo de fortaleza y, por lo tanto, acentúa los deseos de idealización del otro que tienen los dependientes, dicho desinterés también conduce a que se busque el cariño y la aceptación que el objeto no está proporcionando. Me explicaré mejor: los dependientes, por su historia personal (como ya veremos más adelante), son muy sensibles al rechazo y al abandono, y cualquier persona que se comporte mostrando poco interés les va a recordar el comportamiento de otras personas muy significativas, que fueron buscadas con ahínco en etapas pasadas de la vida. Mantener esta actitud de búsqueda de cariño de aquel que lo rechaza es también muy característico de los dependientes emocionales, de ahí que sientan algo especial cuando están en presencia de alguien que escatima el interés y la valoración y cuando consideren que tienen que hacer lo imposible para conseguir que cambien de tendencia.

Además del desinterés, otro rasgo común en los objetos es la arrogancia o el excesivo celo en cultivar su ego. A partir de aquí hay un poco de todo, unos se exceden mucho en esa arrogancia (los narcisistas) y otros no llegan a tanto, pero siempre están “encantados de haberse conocido” y teniendo muy claro que valen más que la mayoría y, por supuesto, que su pareja. Este factor también contribuye a que se trate de personas más idealizables, porque tienen un concepto alto de sí mismos; con esto, incrementan su atractivo de cara al dependiente emocional. Con este rasgo se multiplican las posibilidades de que aparezca el desequilibrio en la relación de pareja, ya que si hay desinterés y además un cierto sentido de superioridad, el resultado forzosamente será que uno de los miembros de la pareja será el “importante”, y el otro su satélite, que girará dando vueltas alrededor suyo.

Los Tres Perfiles de los Objetos

Antes he expuesto los rasgos básicos de los objetos de los dependientes emocionales; a continuación, voy a presentar tres tipos diferentes de objetos que me he encontrado en mi práctica clínica:

1) Los objetos narcisistas: son, con diferencia, los más habituales; de hecho, en mis anteriores trabajos sólo describí un perfil de objeto, y fue este. Es cierto que dentro de los objetos narcisistas hay cierta heterogeneidad, ciertas diferencias, pero no las suficientes como para establecer otro tipo de clasificación.

Los objetos narcisistas se distinguen especialmente en esa faceta de quererse mucho a sí mismos o de estar “encantados de haberse conocido” que comentaba en el anterior apartado. El narcisista es aquel que se quiere mucho a sí mismo y además en exclusividad, es decir, reserva su amor únicamente a su persona despreciando al resto. La consecuencia lógica de esto es que el narcisista piensa que vale infinitamente más que cualquier otra persona y que, por lo tanto, su superioridad justifica tanto su auto-satisfacción como su separación y desprecio del resto del mundo. El planteamiento del narcisista es muy sencillo: si cree que vale mucho más que los otros, tanto en características concretas como en su valía general como individuo, es normal que esté contentísimo de ser tan superlativo y también de no pertenecer al vulgo, al que despreciará con desdén.

No voy a entrar ahora a explicar las causas del narcisismo, pero sí es importante que señale que el egoísmo extremo y la desvinculación afectiva de los demás está en la base de estos comportamientos. El narcisista es tan egoísta que, para justificar su comportamiento por y para sí mismo, distorsiona la realidad viéndose una especie de dios que camina entre los mortales: de ahí su empecinamiento en él mismo y su separación emocional de los otros. Realmente, constituye el modelo inverso de la descompensación de los suministros afectivos expuesta antes, ya que se trata de personas que utilizan casi en exclusiva el suministro afectivo interno en detrimento del externo, que, por su bajo funcionamiento, obliga al interno a sobreactuar. Dicha sobreactuación del suministro afectivo interno es el excesivo celo del narcisista en sí mismo, en amarse, en considerarse un ser superior; mientras que la infrautilización del suministro afectivo externo se manifiesta en el desprecio arrogante de los demás y la desconexión emocional con ellos.

Los narcisistas sólo se relacionan con los otros si es para conseguir algo de ellos, tanto en el plano material como en el emocional en forma de alabanzas; de esta forma, es habitual que tengan una especie de “corte” o séquito que les ríen las gracias y que les sobrevaloran de la misma manera que ellos hacen consigo mismos. En la medida en que el narcisismo es de mayor intensidad, esto se produce con mayor frecuencia; en cierto modo, el éxito social del narcisista cimienta esta descompensación de suministros afectivos. Pensemos en un futbolista de prestigio antes y después de serlo, o sea, cuando jugaba en las categorías inferiores y cuando dio el salto a un equipo puntero. ¿Tendría el mismo concepto de él y de los demás? Ya sabemos que, cuando la fama acompaña y los demás no hacen más que admirar y endiosar, muy fácilmente se sube dicha fama a la cabeza. Como es lógico, no todos los narcisistas tienen tal grado de reconocimiento público, pero para hablar de un narcisismo importante sí es preciso, más por habitual que por necesario, que gocen de un cierto éxito social. Cabe añadir que es francamente lamentable, desde mi modesto punto de vista, que haya personas que se crean más que los otros y que luego haya otras con tan poca personalidad que se sientan fascinadas por la autopropaganda y la fanfarronería de estos individuos. Ya se sabe que Dios los cría y ellos se juntan, pero esto es otro tema.

El narcisismo de las personas que tienen una idea endiosada de sí mismos y que piensan que no deben rodearse del vulgo conforma lo que los profesionales llamamos “trastorno narcisista de la personalidad”. Pero no todos los narcisistas que entran dentro del perfil de objeto que estamos describiendo se ajustan obligatoriamente a dicho trastorno; digamos que estos serían el extremo, mientras que otros se encontrarían en diferentes puntos medios de menor intensidad.

En esos puntos medios se mueven otros individuos con una menor arrogancia, menos endiosamiento y también más frustración: son narcisistas que no tienen éxito o reconocimiento social y que viven con rabia su escasa aceptación por parte de los otros. Igualmente se consideran superiores, pero sin la contundencia y

rotundidad que se producen por la admiración de los otros: estas personas detestan igualmente a la gente –al igual que los narcisistas “de libro”- pero pueden ser más hostiles porque piensan que los demás les boicotean o les tienen envidia. En el seno de una relación de pareja son más peligrosos ya que presentan una importante frustración de su ego que desean descargar, y para ello el dependiente emocional es el chivo expiatorio preferido.

Otra modalidad de narcisista “venido a menos” está, precisamente, muy cercana a la dependencia emocional, por insólito que esto parezca. En el apartado siguiente explicaré por qué, pero como anticipo comento que son unos clásicos de la literatura de autoayuda: los “evitadores del compromiso” (el término habitual “fobia al compromiso” es poco riguroso y disparatado). Son personas muy egoístas, centradas totalmente en sí mismas, con una idea de superioridad con respecto a los demás –de ahí su narcisismo y que entren dentro de este perfil de objeto-, y que huyen de las ataduras propias de las relaciones de pareja... aunque prácticamente siempre estén inmersas en relaciones de este tipo. Es un “sí, pero no” difícil de entender y que intentaré explicar más adelante, porque, como he anticipado, tiene mucho que ver con la dependencia emocional. Eso sí, no todos los evitadores del compromiso están cortados por el mismo patrón: hay otros que simplemente no quieren saber nada de relaciones de pareja bien porque no les apetece, o bien porque han pasado experiencias adversas que no desean repetir, pero que actúan en consecuencia y no se meten en líos íntimos con otras personas.

En definitiva, como acabamos de ver, dentro del narcisismo hay cierta diversidad, pero todos comparten los rasgos con diferente intensidad de ser egocéntricos, egoístas, soberbios y desinteresados con respecto a los demás, a los que ningunean o simplemente detestan.

¿Por qué los dependientes emocionales consideran tan atractivas a estas personas, que manifiestamente no le convienen a nadie? Precisamente porque son lo contrario que ellos, son individuos que sobreutilizan su suministro afectivo interno y, por lo tanto, reflejan una autoimportancia, una seguridad y un com-

portamiento dominante que a personas con baja autoestima y/o muy necesitadas afectivamente les parece que son “portadoras” de una especie de amor que guardan de forma celosa, o que tienen unas cualidades de protección por su ego inflado que superan a las de los demás, que son demasiado normales, aburridos e incluso débiles, poco interesantes. Los dependientes emocionales siempre se quedan con los “malos de la clase” por considerar que son los fuertes, los que mandan y los que, por lo tanto, más pueden proteger y más pueden buscar para conseguir su ansiada atención; mientras que los “empollones” son demasiado buenas personas, predecibles y aburridos.

Aparte de la influencia de la baja autoestima y de la necesidad afectiva para empujar al dependiente emocional a dirigirse a estos individuos, también destaca la importancia de que, en sus trayectorias vitales, han dedicado una buena parte de sus esfuerzos para conseguir la atención de personas significativas que reiteradamente se la han negado: esto provoca que, al encontrarse con personas poco interesadas en ellos y muy autosuficientes, se les active su comportamiento de búsqueda de atención, como si no pudieran asimilar un rechazo o un abandono e hicieran todo lo posible y lo imposible por evitarlo. En este sentido, no hay nada peor para conquistar a un dependiente emocional que manifestarle interés, cortejarle y estar muy pendiente y “abobado” por él, porque entonces no se activará la tendencia antes mencionada de ansiedad y búsqueda desesperada de aceptación.

2) Los objetos posesivos: igual que los evitadores del compromiso, son individuos cuyo comportamiento tiene también mucho que ver con la dependencia emocional, como explicaré igualmente en el siguiente apartado. Los objetos posesivos viven con mucha intensidad las relaciones de pareja, deseando exclusividad con su compañero y poniendo su relación como prioridad. En definitiva, comportándose como dependientes emocionales, salvo que en lugar de asumir un rol subordinado y dejarse llevar y proteger en la relación por alguien idealizado, ocupan un papel dominante y tiránico con el que, al mismo tiempo que se satisface una necesidad afectiva enfermiza (o sea, se producen entradas del

suministro afectivo externo), se infla el ego dominando y sintiéndose superior a la pareja, en la que se descargan las frustraciones con rabia y hostilidad.

Son individuos muy ambivalentes, es decir, quieren/necesitan y odian al mismo tiempo a sus parejas, produciéndose una coexistencia de sentimientos opuestos hacia una misma persona que denota que dicha coexistencia ha sido frecuente en sus trayectorias personales. Profundizaré en todo esto más adelante; de momento, nos sobra con saber que existen otro tipo de objetos, más violentos, pasionales y atormentados, que también saben captar la atención de los dependientes emocionales: vienen a ser una mezcla de los objetos narcisistas, que ya he descrito, y de los objetos problemáticos, que expondré a continuación.

La actitud dominante, tiránica y posesiva de estas personas se considera por los dependientes emocionales estándar como un signo de fuerza, una demostración de poder que encuentran atractiva por ser justo lo contrario de su comportamiento, basado en la autoanulación y la baja autoestima. La fuerza personal la consideran digna de fascinación, admiración y sobrevaloración; si, además, añadimos la posesividad de este perfil de objeto, tenemos que no sólo son fuertes a ojos de los dependientes, sino que también proporcionan cercanía y fusión exclusiva con sus parejas, algo que también es gratificante. El problema es cuando surge la agresividad propia de estas personas por ser muy frustradas, por querer descargar su ira y alimentar su ego a costa del de sus parejas, dominándolas y utilizándolas a su antojo.

Las relaciones entre un dependiente emocional estándar y un objeto posesivo se denominan “interdependencia”, ya que ambos miembros de la pareja comparten su necesidad afectiva enfermi-za, con la única diferencia de que uno de los dos juega un papel dominante y el otro uno subordinado y anulado.

3) Los objetos problemáticos: son las clásicas personas “complicadas” que tradicionalmente se han descrito como las parejas de los codependientes. La codependencia es un problema muy común en la literatura de autoayuda que se centra en la tendencia

de los individuos que la padecen a tener relaciones con personas adictas a sustancias, y a querer “salvarles” de su adicción hasta el punto de que dicha actitud de control y cuidados constantes se convierte en el fundamento de la pareja. Yo mismo diferencié la dependencia emocional de la codependencia en anteriores trabajos, pensando que se trataba de fenómenos parecidos, pero no idénticos.

Pues bien, como rectificar es de sabios, en esta publicación me desdigo de todo lo que afirmé en su momento y ahora manifiesto con rotundidad que la codependencia es exactamente igual y equivalente a la dependencia emocional. ¿Por qué? Muy sencillo, porque se dan todos los componentes: relaciones desequilibradas, tendencia a concebir la vida siempre al lado de alguien –con el consiguiente encadenamiento de parejas-, miedo a la soledad, idealización del compañero (porque, aunque sea un “calamidad”, se le considera un superviviente y alguien complejo, interesante, inaccesible y, por lo tanto, idealizable), síndrome de abstinencia en caso de rupturas, esfuerzos desesperados por mantener la relación a toda costa con humillaciones, autoanulación, etc. Además de eso, hablando con supuestos “codependientes”, en la clínica se puede observar que dicen las mismas cosas que los dependientes emocionales, tienen los mismos miedos, describen igual su necesidad afectiva: en fin, son tan parecidos que sólo queda pensar que también son dependientes emocionales.

La diferencia es que, siendo dependientes, no se emparejan con objetos de tipo narcisista, sino con otros que he llamado “problemáticos”, que comparten con los anteriores su actitud de desinterés hacia el dependiente o su intención de dominar en la relación para conseguir sus fines y, por qué no, para satisfacer sus propias necesidades afectivas. Los dependientes que escogen este tipo de objetos suelen tener un grado mayor de patología o, dicho de otra forma, un mayor nivel de desequilibrio emocional. Normalmente, han tenido vidas en las que han estado presentes el maltrato o pautas familiares muy enfermizas, que han derivado en que tengan inmensas necesidades afectivas y a que se identifiquen con personas problemáticas –este tipo de objetos- con la intención de

salvarles o cuidarles, como si estuvieran haciéndolo consigo mismos, pero con una abnegación autodestructiva. Es una mezcla de “cuidaré al otro como yo hubiera querido que hicieran conmigo” y de “me someteré al otro porque mi vida sólo tiene sentido para eso, lo que sea con tal de que no me abandonen”. La pauta de cuidados continuos de estos dependientes emocionales graves no es ni más ni menos que la ya expuesta necesidad de agradar, que alcanza muchas veces grados de sometimiento excesivo en la mayoría de las relaciones de las personas con dependencia.

Los objetos problemáticos no tienen por qué ser exclusivamente personas con adicciones, esto es una influencia heredera del ya mencionado término de “codependencia”; pueden ser individuos conflictivos, con tendencias violentas, con problemas con la justicia, con comportamientos peculiares, marginales, etc. Ni que decir tiene que celebran con entusiasmo la aparición de un dependiente en sus vidas, al que exprimen como una naranja en todos los sentidos: material, afectivo, práctico (por ejemplo, utilizarles como escudo para dar la cara cuando incumplen obligaciones laborales).

Este tipo de personas son las que despiertan la atención de los dependientes emocionales por considerarlas interesantes (los “normales” son aburridos), idealizables por ser una especie de “rebeldes sin causa” y, además, por activar el chip proteccionista creado por infancias muy desgraciadas. En ocasiones, estos dependientes emocionales han sido utilizados en el pasado como intermediarios o cuidadores de diferentes personas de la familia como hermanos, abuelos o incluso los propios padres, por lo que identifican el cuidado, la entrega y la abnegación con la búsqueda de aceptación, con el único papel por el que se les ha considerado válidos.

En todo caso, esta tendencia excesiva al cuidado tiene no sólo este cariz sino también, como he dicho, el de agradar al otro para que no le abandone incluso a riesgo de ser gravemente perjudicado, porque esta es la esencia de la dependencia emocional: satisfacer la necesidad afectiva es más importante que el sujeto en sí, o, dicho de otra forma, es la aceptación del otro lo que da sentido

al dependiente, y es el rechazo del otro el que anula dicho sentido de la existencia. Por último, como en las cuestiones de la mente se pueden “matar varios pájaros de un tiro”, cabe añadir lo que ya he comentado: estos dependientes emocionales consideran que dichas personas problemáticas son de su mismo grupo, se identifican con ellos como si fueran parte de un mismo grupo de individuos abandonados, desarraigados, independientemente de que además de dicha identificación exista un componente adicional de admiración. Cuidar a alguien con el que uno se identifica es, en cierto modo, proporcionarse cuidados a uno mismo. La cuestión es que estos comportamientos de abnegación, que cuestan tanto de eliminar, no son fruto del azar o de un simple mal hábito, sino que obedecen a motivaciones tan profundas como patológicas.

Dos Maneras de ser dependiente Emocional sin parecerlo

Aunque ya lo he anticipado en el apartado anterior, es el momento de referirme a manifestaciones de dependencia emocional que no parecen tales. Dichas manifestaciones constituyen lo que en otros trabajos técnicos he llamado “formas atípicas de dependencia emocional”, que realmente son asociaciones de este problema con otros diferentes relacionados con el egoísmo o la hostilidad, y que dificultan la identificación de los patrones básicos más habituales propios de la necesidad afectiva.

Recordemos que todo lo que he expuesto hasta ahora corresponde al dependiente emocional estándar o normal, y que nos tendremos que olvidar de algunas características distintivas de este para extraer sólo los puntos clave de la necesidad afectiva, que constituirán el denominador común entre la dependencia normal y las atípicas.

A continuación, voy a exponer esas dos formas de ser dependiente emocional sin parecerlo, avisando de que la más difícil de ver es la primera, mientras que la segunda sí se identifica con menor dificultad porque no esconde su obsesión insana con su pareja o con la persona en la que se fija.

1) El dependiente emocional oscilante: corresponde a lo que he descrito anteriormente como “evitador del compromiso”, aunque no son sinónimos porque habrá personas que eviten el compromiso y no se involucren en una relación tras otra, como hace este tipo de dependiente emocional –y, no nos engañemos, la gran mayoría de dichos “evitadores del compromiso”-.

El dependiente oscilante es aquel que se embarca en una relación tras otra pero con una especie de “freno de mano” puesto que le impide, voluntariamente, involucrarse en las mismas. Son individuos que rara vez están sin pareja o sin escauceos amoroso/sexuales, hasta el punto de que sus planteamientos resultan contradictorios ya que insisten una y otra vez en que las relaciones coartan la libertad y suponen una esclavitud. El dependiente oscilante sería el equivalente a la persona que predica las bondades de la enseñanza pública mientras que lleva a sus hijos a escuelas privadas, o a aquel que critica a los fumadores y al tabaco mientras se enciende un cigarrillo tras otro: dice una cosa y actúa en base a lo contrario.

Le repiten una y otra vez a la persona con la que están tonteando o con la que tienen algo más serio que carecen de sentimientos hacia ella, que no son pareja, que no se hagan ilusiones, que sólo son amigos, etc. En este sentido, se puede llegar al absurdo de que presenten a la persona con la que están saliendo como si fuera un amigo o una amiga, o que la escondan como si fuera un bulto sospechoso: lo que sea con tal de que el otro tenga la sensación continua de estar al borde del precipicio, de sentirse “de prestado” y con una incertidumbre total, porque a estas situaciones surrealistas debemos añadirle un continuo parlamento en la línea de “no siento nada por ti” o “somos amigos y ya está”.

No obstante, estas personas que evitan el compromiso de una forma tan manifiesta y muchas veces grosera, saben que no se puede tensar la cuerda permanentemente y que deben alimentar en cierto modo a la relación. A los continuos jarros de agua fría que echan a la otra persona, añaden comentarios ambiguos o actitudes de cercanía que acaban desconcertando a las parejas: por ejemplo, “tengo muchas ganas de estar contigo”, “eres alguien muy especial para mí”, o regalar un anillo que se asemeje a uno de

compromiso, o bien enseñar un anuncio de una vivienda diciendo que esa podría ser una buena casa para vivir juntos. La mezcla de “una de cal y otra de arena” se utiliza con sabiduría para desconcertar al otro y hacerle creer que poco a poco se está ablandando, lo cual multiplica los autoengaños de la pareja porque piensa que progresivamente se lo está ganando, cuando nada está más lejos de la realidad. Todo esto se hace para mantener una situación que interesa al dependiente emocional oscilante, que, en definitiva, consiste en que continúe la relación para así satisfacer sus necesidades afectivas, sin que eso suponga una renuncia a su egoísmo.

¿Qué hay detrás de este comportamiento contradictorio? Como acabo de decir, la satisfacción de dos deseos que aparentemente son opuestos, pero que para estas personas son compatibles. Estos dos deseos para satisfacer son la necesidad afectiva (o sea, la tendencia a estar acompañado y a disponer de un referente amoroso constante) y el egoísmo. Para colmar ambas aspiraciones, estos individuos están continuamente envueltos en relaciones, pero marcando distancias y asumiendo un papel de privilegio fundamentado en la ambigüedad y la incertidumbre que provocan a su compañero. De esta manera, siempre están con alguien y, al mismo tiempo, se sienten los importantes de la relación y con una libertad que les facilita entrar y salir de la pareja a su antojo: cuando apetece, quedan a cenar con la otra persona; cuando no apetece, se van de marcha o simplemente se quedan en casa viendo una película, pero sabiendo que hay alguien ahí permanentemente y al que tienen dominado. Los dependientes oscilantes quieren tener pareja y estar solos a la vez, y lo consiguen con este comportamiento ambiguo y desconcertante con el que atan con fuerza a sus compañeros.

La aparición de la dependencia emocional en estas personas se deduce de dos hechos: el primero, el análisis del historial de parejas. No es posible que individuos que abominan del amor y de las ataduras de las relaciones estén continuamente inmersos en ellas: al que no le gusta algo, no lo hace y ya está. Estas personas dicen una cosa y hacen lo contrario, lo que nos invita a pensar que les gustan las relaciones mucho más de lo que manifiestan; lo que ocurre es que mantienen esta “versión oficial”

sobre su comportamiento para así adoptar una postura distante y poco comprometida que les facilite la satisfacción de sus intereses egoístas y, con ellos, el placer de dominar en la relación al compañero, placer que infla de manera artificial el ego del dependiente oscilante. Así como el dependiente estándar busca idealizar a la pareja, el oscilante (y, como veremos, el dominante también) quiere satisfacer sus necesidades afectivas pero potenciando su ego, convirtiéndose en el centro de su interés. Para el dependiente estándar, dicho centro está en la pareja; para los dependientes atípicos como el oscilante y el dominante, el centro de interés son ellos, lo que redundará en un proceder más egoísta.

El segundo hecho que nos hace pensar que estamos en presencia de un dependiente emocional es la reacción de estas personas tras una ruptura. Dichas personas se pueden tirar años diciendo a su pareja que sólo son amigos, que van a tener relaciones íntimas y poco más, que van a continuar ocultándoles, etc., y sin embargo, si el compañero se harta y rompe la relación de una manera firme y clara, entrarán en un estado de pánico y desesperación sospechosamente parecido al síndrome de abstinencia. Pasarán a tener ansiedad, a echar de menos mucho a su compañero, a suplicarle que reconsidere su decisión y a prometerle que cambiarán y que ahora se han dado cuenta de lo mucho que les importaba. La necesidad afectiva frustrada pasará a tomar el control de los mandos del dependiente oscilante, que verá cómo sus planteamientos han saltado por los aires con la ruptura. Si convencen a su ex pareja, reanudarán la relación y, al poco tiempo, cuando estén convencidos de que tienen a la otra persona ganada de nuevo, volverán con su anterior comportamiento de desinterés y ambigüedad.

No obstante, esta reacción de angustia –que se puede mantener si no se arregla la ruptura– nos avisa de la importancia desde un punto de vista afectivo que estaba teniendo la pareja para estas personas, a pesar de todo lo que decían. Como antes he dicho, son individuos que quieren tener parejas y estar solos al mismo tiempo, para así disponer de las ventajas de ambas situaciones sin renunciar a ninguna. Son personas que lo quieren todo, y esto trae consecuencias nefastas.

Cabe añadir que no sólo es el egoísmo lo que ocasiona el comportamiento distante y dominador de los dependientes oscilantes: otra de sus motivaciones es la de herir a su compañero, la de sentirse muy poderoso respecto a él. En mi experiencia clínica, he visto en muchas ocasiones no sólo a personas que ponían excusas para irse con sus amigos o para cometer infidelidades, sino a personas que menospreciaban y humillaban a sus parejas por el mero placer de disfrutar de su comportamiento sumiso. En la siguiente forma atípica de dependencia emocional nos detendremos en el concepto de “ambivalencia”, que es el que explica este comportamiento.

¿Qué tipo de parejas buscan estos individuos? Como ya he anticipado, los dependientes emocionales normales o estándar son las parejas más habituales, porque encuentran fascinante e idealizable el comportamiento ambiguo, distante y poco interesado del dependiente oscilante, muy centrado en sí mismo y que se ajusta al perfil narcisista que les remueve de manera tan contundente.

2) El dependiente emocional dominante: así como el dependiente oscilante “mata varios pájaros de un tiro” teniendo una relación y saliendo de ella cuando desea, el dominante lo hace teniendo pareja y oprimiéndola de forma agresiva, tiránica. La agresividad del oscilante es más sutil, en forma de desprecios, silencios o minusvaloración; la del dominante es más directa y contundente. Pueden llamar la atención las referencias a la agresividad en personas que, en teoría, tienen dependencia emocional, y por lo tanto desean mucho afectivamente a sus parejas: por increíble que parezca, esto es tristemente compatible. A la aparición simultánea de sentimientos contradictorios hacia una misma persona se le llama ya desde el psicoanálisis “ambivalencia”, y en el caso del oscilante ya se manifiesta, pero en el caso del dominante es lo que preside la interacción entre él y su compañero.

El origen de la ambivalencia radica en los sentimientos y pautas de relación del individuo con sus seres más significativos, pautas que se crean en la infancia y se desarrollan en los años posteriores. Cuando dichos sentimientos son contradictorios y,

además de la lógica tendencia afectiva hacia los seres familiares más próximos, aparecen también intenciones hostiles por recibir el sujeto un trato inadecuado o frustrante emocionalmente, se crea la ambivalencia. La ambivalencia es la coexistencia de sentimientos opuestos hacia una persona, y es una pauta o molde que se aplica a otras relaciones con otras personas significativas, como la pareja. Se quiere y se odia en diferentes proporciones y también según las circunstancias, pero hay un poco de todo.

La peculiaridad del dependiente emocional dominante es que más que querer, necesita: de ahí su consideración de dependiente. Presenta un enganche afectivo muy fuerte hacia su pareja y la quiere para él, en una especie de fusión o de simbiosis que estima fundamental para su vida. A diferencia del dependiente oscilante, no tiene reparo ninguno en implicarse, incluso exageradamente, en la relación; de hecho, en sus primeras fases, son personas que sólo muestran la cara positiva y colman de regalos, atenciones y piropos a su compañero, con el que desean estar a toda hora. La desproporción y obsesión enfermiza presentes en estos gestos delatan al que más adelante mostrará una cara negativa caracterizada por la posesividad y la hostilidad.

La posesividad tiránica y la aparición de control, vigilancia y restricciones a la vida de la pareja son la representación del deseo de exclusividad del dependiente emocional dominante, pero que se producen en una persona que no busca asumir un papel subordinado en la relación, sino uno de dominio, de mandato sobre el otro. Así, los dependientes emocionales dominantes se convierten en férreos controladores de sus compañeros imponiéndoles todo tipo de normas: con quién pueden o no hablar, cuándo tienen que llegar a casa, si reducen más o menos su contacto con amigos o familiares, qué ropa pueden llevar puesta, etc.

Además de esta posesividad, destaca la gran hostilidad que manifiestan y que en muchas ocasiones deriva en malos tratos tanto físicos como psíquicos. El origen de esta hostilidad es doble: en primer lugar, tiene, como ya he dicho, una parte prefijada en esas pautas de relacionarse con los demás que estos individuos han interiorizado durante sus vidas. Son personas acostumbradas

a necesitar afectivamente por sus carencias, y a odiar precisamente como reacción vengativa a dichas carencias o a otro tipo de malos tratos recibidos: su afectividad está perturbada y están acostumbradas a asociar amor y odio.

En segundo lugar, al exteriorizar dicha agresividad, se encuentran a lo largo de sus trayectorias vitales que poseen capacidad de intimidar y dominar, algo que de manera artificial les sube el ego y les hace sentirse poderosos. Esta inflación del amor propio les compensa en parte las frustraciones afectivas recibidas: el problema es que suelen ser individuos que no despuntan lo que les gustaría y no tienen el reconocimiento social que les haría sentirse superiores e importantes, lo cual origina un orgullo herido permanente que todavía incrementa más su frustración y, con ella, su agresividad. Dicho de otra manera, son personas con insatisfacciones afectivas acumuladas de los demás, y con insatisfacciones en su ego porque les gustaría dominar a todo el mundo y sentirse muy poderosos, pero no lo consiguen. Las dos insatisfacciones las pagan con sus parejas, algo que les sirve de descarga y, al mismo tiempo, de pequeña fuente de gratificación de su ego, como ya he dicho. Además, y paradójicamente, las parejas son casi en exclusiva las únicas personas en las que vuelcan su necesidad afectiva excesiva, estando desconectados emocionalmente del resto de individuos porque son sujetos “enfadados con el mundo”: de ahí sus intenciones de destacar respecto a los demás y sentirse superiores a ellos.

Como es fácil de imaginar por los casos que conocemos a través de los medios de comunicación, esta forma especial de dependencia emocional es mucho más frecuente en varones que en mujeres, de la misma manera que la anteriormente descrita, la oscilante. Las mujeres presentan una mayor capacidad de conexión afectiva con los demás, lo que les dificulta enormemente desvincularse emocionalmente y permitir que la agresividad se mezcle con dicha afectividad. En los varones, por factores culturales y biológicos, es más asequible la salida de la desvinculación afectiva y, con ella, la fusión de sentimientos de amor con los de agresividad.

Los dependientes emocionales dominantes se corresponden con los “objetos posesivos” que he descrito anteriormente, y esto

se debe a que son muy atractivos para los dependientes emocionales normales, mucho más si presentan un grado bastante alto de baja autoestima y desequilibrio psicológico. Los dependientes normales encuentran muy seductor y atractivo el comportamiento hostil y agresivo del dependiente porque lo interpretan como un signo de poder, y además se identifican con su parte más vulnerable y carencial porque ellos mismos también la poseen. Los dos individuos se reconocen como faltos de cariño y perciben similitudes entre ellos que el resto de personas no adivinamos, creándose lazos muy fuertes entre ellos.

Dentro ya de la relación, la tendencia dominante de estos dependientes especiales va poco a poco hundiendo y machacando la personalidad sumisa del otro dependiente emocional, provocando una disminución de la ya maltrecha autoestima que a veces desemboca en una anulación total a merced de los actos y de las ideas de la pareja maltratadora, que continúa descargando en su compañero las frustraciones interpersonales y del ego antes comentadas.

En resumen, las dependencias emocionales atípicas como la oscilante o la dominante nos enseñan que la necesidad afectiva extrema propia de este cuadro se puede mezclar con otros elementos enfermizos, siempre relacionados con la agresividad. El oscilante manifiesta su hostilidad con una actitud permanente y falsa de desinterés y desprecio, mientras que el dominante la exterioriza de una manera más evidente y en un contexto de relaciones de pareja muy simbióticas, con un grado muy elevado de posesividad.

Causas de la Dependencia Emocional: Patrones familiares en la Infancia más frecuentes

Desde mis primeros trabajos sobre dependencia emocional, allá en 1.999, he hablado de la importancia trascendental que tiene una infancia inadecuada en la formación de esta enfermedad. En dichos trabajos, que desembocaron en mi libro monográfico de 2.005 “Dependencia emocional: características y tratamiento”, me refería a las carencias afectivas tempranas como el factor clave en este sentido. Pues bien, la experiencia clínica y mi estudio

pormenorizado de todos los casos que he tratado, que ya son muchos, me hablan de otros caminos que también pueden llevar a la dependencia emocional; en concreto, diferenciaré cuatro pautas familiares enfermizas que, sin perjuicio de otros factores de índole biológica (por ejemplo, una predisposición al padecimiento de depresiones), son, desde mi punto de vista, condición necesaria para el desarrollo de estos problemas en la adolescencia y la vida adulta. Vamos a ver cada uno de ellos por separado:

1) Carencias afectivas tempranas: es la pauta más habitual y la que he propuesto ya en anteriores trabajos. Como su propio nombre indica, se caracteriza por la ausencia de cariño y la frialdad que el niño experimenta desde el comienzo de su vida. No es preciso que exista un trato negativo o de menosprecio aunque, por supuesto, es compatible con esta pauta.

Las carencias afectivas le indican al niño que no es querible, que no es lo suficientemente válido como para ser aceptado, atendido y amado. Es difícil ponernos en el lugar de las personas que no han sido adecuadamente queridas, pero si alguno de los lectores tiene hijos le propongo un ejercicio de imaginación por el que piensen en un día completo sin dar ninguna muestra de cariño a su hijo o sin presentar el menor interés por las cosas que nos enseñe; un día completo sin una sonrisa, un gesto positivo, una valoración de sus logros por poco relevantes que sean. Si imaginar un día así sería duro, mucho peor sería que todos los días fueran iguales y que, además, no hubiera expectativa de que la situación cambiara.

Entre lo más terrible que le podemos hacer a un niño está, sin lugar a dudas, negarle la atención y el cariño. Esto es demoleedor porque lo necesitan para el sano desarrollo de su autoestima y de una afectividad adecuada; de hecho, todos sabemos cómo reaccionan los niños cuando ven peligrar su suministro afectivo al nacer un hermanito, y eso que esta situación sólo implica un reparto de atenciones y no una retirada absoluta.

El número de veces que he escuchado en mi consulta relatos de infancias vacías de cariño es abrumador. Esta falta de amor da la

sensación al niño de que no es adecuado y de que tiene que buscar, sea como sea, la atención de aquel ser idealizado que es el adulto. Como vemos, tiene muchas similitudes con el patrón habitual del dependiente emocional: falta de autoestima y búsqueda desesperada de afecto y aprobación de alguien distante o sobrevalorado.

Los niños que han carecido de un afecto adecuado describen que han ido solos desde muy pequeños al colegio y que a veces no iban a recogerlos, que apenas iban al pediatra, que no se hacían fiestas de cumpleaños para ellos, que apenas recibían regalos, que no se les felicitaba por sus buenas notas, que no se les daban abrazos o que no se les hacía caso: en resumen, que no recibían lo que cualquier niño, por derecho y por salud mental, debe recibir.

En muchas ocasiones, a este patrón familiar se le acompañan aspectos de otros como el de “hostilidad y malos tratos” que expondré más adelante, porque, como es lógico, si unos padres o un entorno maltratan sistemáticamente a un niño, tampoco lo están queriendo.

2) Sobreprotección devaluadora: aparentemente, constituye la antítesis de la anterior pauta porque se caracteriza por un trato próximo con el niño en el que hay una preocupación por él. Así como los niños con carencias afectivas pueden incluso estar descuidados, aunque no necesariamente, en los aspectos más básicos como la ropa o la higiene, los niños sobreprotegidos están muy bien atendidos en todo.

La sobreprotección excesiva, de por sí, no crea dependencia emocional, sino otro tipo de problemas como la ansiedad, la falta de autoconfianza o un tipo de dependencia más práctico o instrumental, por el que el individuo duda de sí mismo para su desenvolvimiento cotidiano o para tomar cualquier decisión, por irrelevante que esta sea. No es a la sobreprotección excesiva clásica a la que me refiero, que se fundamenta en desvivirse por el niño y evitarle cualquier peligro o frustración haciendo todo por él, para que se sienta como un rey atendido en todo momento.

Hay otro tipo de sobreprotección en la cual los padres o familiares significativos están igualmente encima del niño, pero sin

darle la sensación de que es el amo de la familia: es una sobreprotección en la que se resta autonomía al niño y en la que se hace todo por él, pero transmitiéndole la sensación de que se hace por su inutilidad y por estar lejos del buen hacer de los padres o incluso de otros niños. Es una sobreprotección en la que el mensaje de “tú no vales lo suficiente, y por eso nosotros lo hacemos por ti” es el que domina la relación: en lugar de sentirse el niño una especie de rey del hogar, se siente como un bulto sospechoso que prácticamente no sabe hacer nada.

Así como un niño sobreprotegido está, como se dice habitualmente, “mimado” o consentido, el niño del que hablo en esta pauta familiar generadora de dependencia no lo está tanto, sino que se le hace todo y se le dice cómo tiene que hacer las cosas porque se le transmite, directa o implícitamente, que no dispone de la capacidad suficiente. Un niño mimado puede ver siempre lo que quiera en la televisión; un niño sobreprotegido de manera devaluadora no, aunque sí se le dirá cómo tiene que estudiar o qué ropa se debe poner porque él no sabe hacerlo.

En la sobreprotección clásica los padres parecen peleles al lado de sus hijos, que se convierten en pequeños tiranos aunque sin la suficiente confianza en sí mismos para adquirir autonomía y desenvolverse de forma adecuada; sin embargo, en la sobreprotección devaluadora los niños igualmente carecen de autonomía pero sin transmitirles que son importantes: más bien al contrario, se les inculca que son incompetentes y que están a años luz de sus padres, modelos de perfección a seguir y al que nunca llegarán de adultos estos niños. De hecho, una vez estos niños son adultos, que es cuando acuden a mi consulta, continúan sobrevalorando e idealizando a sus padres y teniendo de sí mismos un concepto pésimo, como si fueran bultos sospechosos o las “ovejas negras” de la familia.

En este patrón familiar no sólo se resta autonomía al niño, sino también se le resta estima, la valoración incondicional que se necesita para disponer de una adecuada relación consigo mismo. Se le transmite la idea de que es un ser inferior, menos válido, y de que se le querrá por sus méritos y no por ser quien es, y, claro, al

no tener méritos, pues no se le aprecia de forma adecuada. Esto genera posteriormente en el adulto una tendencia a buscar a personas idealizadas, a establecer relaciones en las que se intenta ser protegido por alguien superior y en las que se persigue el afecto y la valoración de la que se ha carecido.

3) Hostilidad y malos tratos: poco hay que explicar de este patrón familiar porque es tristemente conocido y sencillo de entender. En mis trabajos anteriores incluí estos comportamientos en la denominación más genérica de “carencias afectivas tempranas” a la que antes he hecho referencia, pero realmente se puede distinguir entre dichas carencias y la aparición de comportamientos agresivos explícitos. No obstante, cabe recordar que la presencia continuada de este patrón familiar incluye también las carencias afectivas antes mencionadas.

La hostilidad, para considerarla un patrón familiar, debe ser sistemática, formar parte de una manera clara de la relación entre los padres y el niño. Por hostilidad no entiendo el uso de pautas educativas inadecuadas (el clásico “bofetón a tiempo”) que, de una manera desafortunada, se utiliza para enseñar buen comportamiento a un niño, sino a los golpes, empujones o palizas que se dan con cualquier excusa. Entre esas excusas sí puede estar la educación, pero cuesta entender que para que un niño se coma un plato de comida se le deba dejar tirado en el suelo, sangrando y con hematomas.

No obstante, no sólo la hostilidad física es generadora de trastornos psicológicos como la dependencia emocional u otros problemas, sino también la psíquica: las amenazas, gritos, insultos o devaluaciones sistemáticas que forman parte de este patrón. Los padres maltratadores (es importante señalar que aquí no hay diferencia de género alguna) no sólo pegan a sus hijos por saber que son vulnerables y que no se van a defender, sino que les martillean con continuas acusaciones, reproches e infravaloraciones que les hacen sentir los peores seres vivos del mundo.

El resultado es una sensación de estar en deuda con los padres continua, de considerarse culpables de las propias agresiones o

insultos que reciben por ser individuos deleznable, y de pensar que no merecen ser queridos porque nadie lo hace. Las consecuencias para la autoestima son fatales, ya que el buen trato que nos podemos dar a nosotros mismos previamente fue un buen trato que recibimos, y la mecánica es la misma con el mal trato.

4) Utilización afectiva egoísta: es una pauta relacional altamente patológica y que crea numerosos desequilibrios psicológicos, entre los que destacan la dependencia emocional. La utilización afectiva egoísta es algo que ya he descrito en este libro cuando me he referido al “amor egoísta”, pero conviene recordarlo para aplicarlo al caso concreto de las interacciones padres-hijo.

En principio, hay que señalar que suele ser uno de los padres –normalmente, en mi experiencia clínica, es la madre- el que desarrolla esta pauta, quedándose el otro progenitor completamente al margen no ya de la relación con su hijo, sino en general de la familia. El ejemplo más habitual es el del padre ausente que o bien directamente no está o bien lleva una vida independiente de la del resto de miembros de la familia, mientras que la madre se fusiona con uno de sus hijos.

La peculiaridad de esta relación de fusión es que el padre que lleva a cabo esta pauta de interacción con su hijo pretende satisfacer con él todas sus necesidades afectivas, en muchas ocasiones fruto, a su vez, de su propia dependencia emocional. Vendría a ser el equivalente a la relación de un dependiente emocional dominante con su pareja, porque, como es lógico, el vínculo entre un padre y su hijo está notablemente desequilibrado, ocupando el padre el lugar de privilegio y el hijo el subordinado.

Al desplegar el adulto una afectividad muy intensa y patológica en su hijo, este se encuentra aprisionado en un vínculo muy posesivo y muy estrecho que no le permite desarrollarse como individuo y que tampoco le deja ampliar su círculo de relaciones: todo lo colma el padre que lleva a cabo la utilización afectiva egoísta. Además de la estrechez de esta relación en forma de fusión o de simbiosis, las dificultades del niño en ampliar sus relaciones con amiguitos se debe a que el adulto desapueba o in-

cluso prohíbe dichas relaciones, porque las considera una amenaza para sus deseos de posesividad y exclusividad: estas personas quieren a su hijo para ellas.

Y ahí radica el fundamento de los términos “utilización” y “egoísta” para denominar a este patrón: se utiliza al hijo para satisfacer las demandas afectivas intensas, y es una utilización egoísta porque la forma de querer del adulto es de esta naturaleza; es decir, sólo piensa en sí mismo y en sus carencias y frustraciones, y no en las necesidades de su hijo de tener más libertad e independencia.

Dentro de ese uso egoísta que el padre hace de su hijo, además del “aprimamiento” del que es objeto este –y que considera normal por no conocer otra cosa- en forma de estar el máximo tiempo disponible acompañando al adulto, destaca sobremanera el empleo de la hiper-responsabilización. Me explico: el padre, para atar con fuerza a su hijo sobre todo cuando este ya va siendo cada vez menos niño, lo chantajea emocionalmente responsabilizándole de su estado. Por ejemplo, si el hijo quiere salir con unos amigos, el padre puede decirle que lo haga si quiere pero que se va a quedar llorando en casa. Por supuesto, ante ese chantaje emocional el niño no se va con sus amigos porque se siente responsable del estado psicológico de su padre: esta hiper-responsabilización se mantendrá en otras relaciones como las de pareja u otras en forma de una “tendencia cuidadora” de los demás, por considerar que los problemas de los otros son responsabilidad propia. Ni que decir tiene del valor patológico de este tipo de comportamientos.

Los padres que desarrollan la utilización afectiva egoísta hacen sentir continuamente culpables a sus hijos para que estén junto a ellos y tengan la necesidad de llevarles en bandeja, de preocuparse por ellos. Estos padres usan a sus hijos como sostenes afectivos mutilándoles su afectividad y su independencia emocional. En este sentido, las consecuencias en la vida adulta de estos niños giran en torno a la dependencia emocional: baja autoestima por considerarse consciente o inconscientemente, personas “objeto” o personas que no tienen un fin en sí mismo, siendo su misión

asegurarse del bienestar de los otros sin importar en absoluto el suyo; tendencia a las relaciones de fusión –por supuesto, sobre todo en un contexto de pareja que es el que más se adecua a este formato- como las que han tenido desde siempre; búsqueda de una valoración, un cariño y un afecto adecuados sin saber realmente lo que es; formación de un hábito de abnegación y de ser hombro para llorar o un “solucionador de problemas” de los demás por considerarse responsables de su estado, etc.

Esta pauta de relación se camufla de un amor sin límites del adulto hacia su hijo, pero esconde una finalidad de dominio, descarga de frustración y utilización afectiva que tiene un potencial enfermizo y destructivo enorme.

Una vez expuestos los cuatro patrones familiares que desencadenan dependencia emocional en el adulto nos podemos plantear si esos patrones, al ser distintos, producen también matices diferenciadores en dicha dependencia. Siguiendo los resultados de mi estudio clínico (para más información, consultar el anexo), puedo afirmar rotundamente que sí:

- Los patrones familiares de “carencias afectivas tempranas” y de “sobrotección devaluadora” están íntimamente relacionados con el origen de la dependencia emocional tipo A.

- Los patrones familiares de “hostilidad y malos tratos” y de “utilización afectiva egoísta” suelen desencadenar dependencia emocional tipo B y también formas atípicas de dependencia emocional, como la dominante o la oscilante.

- La pauta de “utilización afectiva egoísta” intensifica notablemente el rasgo de exclusividad y posesividad propio del dependiente emocional, buscando las personas que han sufrido dicha pauta la repetición de las relaciones de fusión simbiótica que han tenido en sus infancias.

- La pauta familiar de “hostilidad y malos tratos” desencadena un grado importante de agresividad en el individuo dependiente que puede ser exteriorizada (siendo responsable entonces de la dependencia emocional dominante) o interiorizada en forma de autocrítica, comportamientos muy sumisos, tendencias autodestructivas, etc.

- Las pautas de “carencias afectivas tempranas” y “sobrepotección devaluadora” provocan con mayor probabilidad, aunque no necesariamente, que el dependiente adulto busque objetos de tipo narcisista, mientras que las pautas de “hostilidad y malos tratos” y “utilización afectiva egoísta” no predisponen a un tipo de objeto en especial, pudiendo aparecer cualquiera de los tres descritos. Cabe añadir que la elección de un objeto posesivo o de uno problemático indica un mayor grado de dependencia emocional y de perturbación afectiva en general.

La Dependencia Emocional y El Trastorno Límite de la Personalidad

No voy a profundizar demasiado en este apartado porque no es el objeto de un libro divulgativo relacionar diferentes problemas psicológicos, pero sí es importante realizar una pequeña mención al trastorno límite de la personalidad, en tanto comparte mucho más de lo esperable con la dependencia emocional.

El trastorno límite de la personalidad es un problema bastante célebre en los últimos años y que posee una serie de características que lo convierten en llamativo y, al mismo tiempo, doloroso. Las personas con trastorno límite presentan un enorme miedo al abandono y al rechazo; son muy inestables emocionalmente cambiando con bastante rapidez de la pena a la ira, o de esta a la euforia; poseen una especie de “amplificador” que produce que sus estados anímicos se multipliquen por diez y lo vivan todo con una enorme desproporción tanto en lo bueno como en lo malo; son poco estables en sus vidas y en muchos casos no aguantan en los trabajos porque sufren de grandes “bajones” afectivos; tienden a buscar afecto y aprobación y a engancharse en relaciones de pareja destructivas; pierden el control de los impulsos cuando sufren alguno de estos “bajones” y pueden darse un atracón de comida, consumir alguna sustancia o comprar compulsivamente, por ejemplo; manifiestan agresividad hacia fuera en forma de explosiones de ira muy características, o bien la interiorizan con autolesiones, autocrítica muy fuerte, intentos de suicidio, etc.

El trastorno límite de la personalidad comparte varias características con la dependencia emocional:

- Necesidad de agradar a los demás.
- Baja autoestima.
- Tendencia a los enganches afectivos con parejas que no convienen, o con personas que simplemente utilizan para atenuar su intolerancia a la soledad.
- Reacciones brutales de desesperación (en las personas con trastorno límite, a veces también con rabia) tras rupturas o abandonos.
- Gran sensibilidad a los rechazos.

Hay tantas similitudes que no son fruto de la casualidad; por si no fuera suficiente, personas que tienen un diagnóstico claro de dependencia emocional pueden tener periodos, a veces tras una ruptura, en los que manifiestan síntomas de trastorno límite de la personalidad. Sin embargo, como gran diferencia, destaca que las personas con dependencia emocional presentan vidas más estables, de forma que para los demás son completamente normales y no montan “escenas” como a veces hacen los individuos con trastorno límite, o aguantan sin problema en sus trabajos o en otras actividades que estén realizando.

En mi experiencia clínica con casos de estos dos problemas, he llegado a la conclusión de que la dependencia emocional, que para mí es también un trastorno de la personalidad, es una forma más atenuada y adaptada del trastorno límite de la personalidad. Incluso los patrones familiares que he propuesto como causas de la dependencia emocional aparecen exactamente igual en el trastorno límite: pienso que se trata de personas similares pero que, por diversos motivos –la magnitud de las experiencias adversas, posibles factores biológicos que intensifiquen las experiencias emocionales en los individuos con trastorno límite, etc.-, en los casos de dependencia emocional han sabido adaptarse mejor a la vida cotidiana y en los de trastorno límite algo peor, aunque existiendo fronteras muy difusas entre ambos problemas al punto de que se puede transitar de uno a otro, y de que la mayoría de personas con trastorno límite de la personalidad sufren adicionalmente de dependencia emocional.

Parte II

Pautas para superar la Dependencia Emocional

Introducción

He dedicado la primera parte de este libro a describir con cierta exhaustividad pero también de una forma breve y concreta qué es la dependencia emocional, con todas sus variantes, características, causas, etc. Era necesario, con un lenguaje riguroso pero también divulgativo, que dedicara este espacio a presentar a la dependencia emocional para que todos los lectores la entiendan, y para que sepan si verdaderamente se identifican o no con este fenómeno.

Pero el objeto del presente trabajo no es el de exponer el problema, el objeto real de este libro es dar herramientas concretas a los lectores que puedan sufrir de dependencia emocional para que comiencen a luchar contra la misma. Como es lógico, y tal y como se afirma en la mayoría de libros de autoayuda, un trabajo como este no sustituye un tratamiento llevado por un especialista (eso sí, debería ser un especialista en dependencia emocional, porque increíblemente sigue sin ser considerada una patología oficial y, debido a esta circunstancia, hay un conocimiento escaso por parte de los profesionales de la salud mental): no es lo mismo leer un libro y dudar de si uno tiene tal o cual cosa, que escuchar un diagnóstico por parte de un psicólogo; no es lo mismo realizar por cuenta propia unas pautas propuestas que ser supervisado por un terapeuta que adaptará dichas pautas al caso y a la persona, y que además resolverá dudas, apoyará el proceso, etc.

No obstante, un libro riguroso de este tipo hacía falta, desde mi punto de vista, porque existen ya algunos de autoayuda sobre este tema que o bien son poco rigurosos, o bien son demasiado ambiguos a la hora de proponer consejos y recomendaciones para luchar contra esta problemática. De igual forma que en mi traba-

jo anterior intenté poner un poco de cordura y sensatez sobre la delimitación y profundización en la dependencia emocional como problema psicológico, en el presente trabajo voy a proponer unas pautas que son las que utilizo en mi consulta y que me han demostrado sobradamente su eficacia: eso sí, en un contexto terapéutico que no puede rivalizar con la simple lectura de un libro.

En esta segunda parte de “La superación de la dependencia emocional” el lenguaje va a cambiar y se va a acercar al más directo y enfático que utilizo en mis sesiones, con una filosofía similar a la que describí extensamente en mi otro libro divulgativo “Luchar contra el miedo y el desánimo”. Es decir, habrá exposiciones sobre objetivos, sobre conceptos a trabajar, etc., pero también habrá exhortaciones y motivaciones porque son la base de una adecuada psicoterapia, con lo cual también tendrán que ser la base de un texto adecuado de autoayuda.

Esta segunda parte comenzará con el enfoque más adecuado para combatir contra el temido “síndrome de abstinencia”, que como ya he explicado sucede tras una ruptura. Empiezo por aquí porque es muy frecuentemente motivo de consulta y, por lo tanto, será igualmente motivo de adquisición del libro. Cabe señalar que el resto de las pautas propuestas no se podrán aplicar correctamente hasta que dicho síndrome haya transcurrido; por lo tanto, lo más lógico es abordarlo de una manera adecuada para que dure lo menos posible y para que no sea tan doloroso.

A continuación, habrá tres grandes apartados en los que se expondrán diferentes objetivos, que serán la base de las pautas del libro, así como son la base de mis tratamientos psicológicos de este problema. Estos grandes objetivos son las relaciones interpersonales, la autoestima o relación positiva con uno mismo, y la preparación para futuras y sanas relaciones de pareja (o la gestión adecuada de la que se esté produciendo, si es que no ha habido ninguna ruptura y el individuo se encuentra acompañado).

Espero que todo lo que proponga sea de fácil entendimiento, de igual manera que lo es en mis sesiones, y sobre todo que resulte de utilidad, aunque ya anticipo que todos los cambios ambiciosos en rasgos de personalidad son complicados, y habrá que tener

paciencia en la aplicación de las pautas porque de un día para otro uno no cambia su relación con los demás o su autoestima.

Vencer al Síndrome de Abstinencia

Ya he explicado anteriormente lo que es el síndrome de abstinencia: es el trastorno mental –con todas las palabras- que se sufre tras una ruptura por parte de un dependiente emocional; trastorno mental caracterizado por una intensa angustia, pensamientos obsesivos sobre la situación, sobre la ex pareja o sobre la culpa que el dependiente se dirija a sí mismo, depresión que puede ser entre moderada y grave con ideas incluso de dejar de vivir, deseos tremendos de contactar con la ex pareja y de reanudar la relación, por desastrosa que esta fuera, etc.

Es un problema de tal magnitud y que origina un sufrimiento tan intenso, que muchas personas me han manifestado que se sienten incapaces de romper ante el temor de volver a experimentarlo. Cabe añadir que una simple llamada por parte de la ex pareja es capaz de disolver, milagrosamente, toda la sintomatología del dependiente en estas circunstancias.

Por último, antes de entrar en profundidad con el enfoque de este síndrome, es importante que haga una breve mención a la medicación: los antidepresivos y ansiolíticos no curan el síndrome de abstinencia, aunque sí pueden mitigar ligeramente los síntomas de ansiedad como el insomnio, la tensión muscular, los problemas gastrointestinales, la obsesividad, etc.; su eficacia es más bien limitada en estas situaciones, por lo tanto ya es decisión del interesado el acudir al facultativo para solicitar psicofármacos. Para personas que lo estén pasando extremadamente mal, hay que pensar que, aunque no sean la panacea –porque, por desgracia, no lo son-, tendrán una cierta utilidad si reducen el sufrimiento, por insatisfactoria o parcial que resulte esta reducción.

No obstante, insisto en que la base de la gestión adecuada de este síndrome es la aplicación correcta de las pautas que voy a proponer y, por supuesto, el paso del tiempo, que es el aliado más poderoso que tiene el interesado siempre y cuando sepa ayudarse de él.

Identificando al enemigo: la necesidad afectiva

Es el momento de que le pongamos nombre y apellidos al que es el principal enemigo del dependiente emocional: la necesidad afectiva. El enemigo del dependiente no es su pareja, sus anteriores relaciones o el infortunio, es algo enfermizo que lleva dentro y que le empuja a dirigirse a las personas menos adecuadas por su falta de afecto, por su idealización de individuos que no le quieren de una manera sana y razonable. El enemigo del dependiente es, también, el que le anima a establecer relaciones de pareja desequilibradas y no de igual a igual, el que se siente incómodo cuando hay interés y reciprocidad encontrando aburridas esas relaciones.

Puede llamar la atención que hable del “enemigo” del dependiente emocional como si fuera algo externo a él, cuando acabo de afirmar que dicho enemigo realmente lo lleva dentro. Como es lógico, el problema del dependiente está en él mismo y no está fuera: son sus hábitos insanos, su costumbre de no ser querido y de no quererse de forma sana, y de buscar desesperadamente el afecto y la aprobación lo que conforman a este enemigo. Todos estos rasgos los lleva dentro de sí el dependiente emocional. Pero nos conviene empezar a imaginárnoslo como algo que está fuera de él, como si se tratara de una entidad misteriosa que en muchas ocasiones lo domina y lleva el timón de su vida.

¿Por qué nos conviene imaginarnos a este enemigo fuera del dependiente? Por dos motivos muy importantes:

1) Externalizar a la necesidad afectiva ayuda a que el dependiente no se identifique tanto con ella, es decir, a que comience a coger extrañeza de comportamientos que han sido siempre suyos pero que son inadecuados y enfermizos. No es lo mismo, por ejemplo, que alguien diga que es preferible continuar la relación con un maltratador antes que estar solo, que afirmar que es la necesidad afectiva la que le obliga a seguir la relación pase lo que pase. En el primer ejemplo uno reconoce su debilidad y asume con resignación algo enfermizo, mientras que en el segundo ejemplo hay cierta distancia con el planteamiento porque, en cierto

modo y con carácter figurado, viene impuesto desde fuera, aunque sea por algo imaginario.

2) Considerar a la necesidad afectiva como algo que está fuera del dependiente también ayuda a que este se enfrente a ella, ayuda a que le coja la suficiente tierra como para envalentonarse contra su enemigo. No es lo mismo aceptar con resignación que uno es así o que está enfermo, que cambiar el planteamiento pensando que uno está sufriendo y se está comportando de una manera negativa porque algo desde fuera está ocasionando este perjuicio. Contra algo externo nos podemos rebelar, podemos apretar los puños, que es precisamente el lenguaje opuesto al que nos propone la necesidad afectiva, basado en la debilidad, el dolor y la resignación pasiva.

En resumen, externalizar a la necesidad afectiva ayuda al dependiente emocional a identificarse menos con lo problemático de su vida para, así, tomar distancia respecto a sus comportamientos enfermizos y plantar cara a los planteamientos fruto de su dependencia.

También puede llamar la atención que denomine a este enemigo “necesidad afectiva”, como si esta fuera de por sí algo patológico o negativo. A bote pronto, cualquiera pensaría que necesitar afectivamente a los demás no sólo no es enfermizo, sino que es positivo y que dignifica al ser humano. Y es que, realmente, la esencia de la dependencia emocional que, en definitiva, es un amor insano, tiene una apariencia de normalidad e incluso de romanticismo (el “mal de amores”, el infortunio en la elección de compañeros, “el amor es ciego”, etc.) que produce una relajación en el afectado, una especie de normalización de su comportamiento.

Llamo “necesidad afectiva” al enemigo del dependiente emocional con toda la intención, porque el término “necesidad” denota urgencia, desesperación, como el que tiene “necesidad de oxígeno”. Es decir, no es que afirme que para el ser humano las relaciones interpersonales positivas, cercanas y cálidas no son necesarias, porque sí lo son, sino que no deben ser una urgencia o una desesperación. Todos necesitamos también el oxígeno del

aire pero no estamos dando bocanadas con ansiedad, porque en condiciones normales está disponible; pues bien, con la afectividad sucede exactamente lo mismo, y el dependiente emocional actuaría como aquel que se arrastra buscando afecto al precio que sea, como si estuviera solo en una isla desierta condenado a un destierro de por vida.

El comportamiento sano debería llamarse “deseo afectivo” porque la relación con los demás, parejas incluidas, tendría que ser un deseo, una intención de mejorar la calidad de vida estableciendo vínculos positivos e intensos con personas que nos correspondan, pero no una necesidad, una urgencia o una desesperación. El deseo afectivo indica una intención o una predisposición que es lógica en el ser humano, pero también nos indica un control de la situación y una selectividad, es decir, que no a cualquiera le vamos a desplegar nuestros lazos afectivos porque no tenemos una urgencia angustiada que nos obligue a aceptar a quien sea y como sea. Desde el deseo afectivo podemos vincularnos con aquellos a los que podamos querer y de los que recibamos cariño, respeto y valoración; desde la necesidad afectiva, estaremos suplicando migajas de atención y conformándonos con la simple presencia de alguien al que estaremos mandando un mensaje de “cheque en blanco”, de conformarnos con lo que sea porque estamos desesperados.

Y es que el planteamiento básico que la necesidad afectiva formula al dependiente emocional es este: “si no estás acompañado de alguien, tu vida no vale absolutamente para nada”. Como es lógico, si ese “alguien” mueve los cimientos de la persona por encontrarle interesante e idealizable, mejor que mejor, pero lo que importa es que el dependiente no esté solo mucho tiempo y, desde luego, que no esté sin pareja o sin algún candidato alrededor, porque esto le da una sensación de rechazo y abandono que le recuerda sus frustraciones afectivas, como exponía anteriormente cuando hablaba de los patrones familiares que desencadenan estos problemas.

La idea básica de la necesidad afectiva es que el sujeto dependiente, por sí mismo, carece de valor, y que su vida sólo adquiere sentido siendo un satélite de otra persona o estando junto a ella.

Según el tipo de dependencia, el centro de la relación será uno mismo (esto es lo que pasa, por ejemplo con las dependencias oscilante y dominante) o la pareja (como ocurre con la dependencia emocional estándar). Pero siempre debe haber relación, sí o sí, esta es la idea de la necesidad afectiva que el dependiente ha interiorizado y que considera absolutamente normal, salvo que con propuestas de externalizar a la necesidad afectiva considerándola una enemiga consigamos, poco a poco, que el sujeto abandone estos planteamientos tan equivocados como enfermizos, porque, no nos engañemos, por muy cierto que el dependiente perciba que su vida no tiene sentido sin alguien a su lado, esto es mentira, es una manipulación de la necesidad afectiva que utiliza para conseguir sus fines. Es una sensación tan falsa como inadmisibles.

¿Por qué y cuándo aparece este enemigo que es la necesidad afectiva? Aparece por el mencionado desequilibrio entre suministros afectivos que comentaba al principio de este trabajo. La necesidad afectiva tiene mayor protagonismo cuando el individuo está bajo de ánimo, débil, desmoralizado y, sobre todo, cuando tiene idea de abandono o de rechazo. Esto significa que su suministro afectivo interno, ya de por sí menoscabado, todavía funciona en menor grado: se produce en ese momento un intento de compensación por parte del suministro afectivo externo, es decir, un intento de buscar todavía más cariño y aprobación pero ya con un carácter de urgencia porque está produciéndose un déficit importante en el suministro interno. Este intento es la necesidad afectiva, que aparece con el mencionado déficit en el suministro interno con la falsa idea de que lo que va a arreglar los males del dependiente es adherirse a alguien u obtener migajas de cariño.

Las pautas familiares enfermizas que han sufrido estos individuos les han dado la idea de que tienen unos fallos o carencias que explican el hecho de que no hayan sido adecuadamente queridos: de ahí que cuando se consideran rechazados o abandonados les sobrevenga el desánimo, el hundimiento, y con él la urgencia de remediar esta situación angustiada buscando desesperadamente aprobación. Es decir, les han hecho hipersensibles al rechazo y con la idea de que los problemas anímicos propios, que

son habitualmente –aunque no necesariamente- ocasionados por dicho abandono, sólo se arreglan buscando a alguien. Todo esto es la esencia de la necesidad afectiva, del enemigo del dependiente emocional, porque justamente el gran problema del dependiente es que no arregla sus déficit de suministro afectivo interno potenciándolo, sino buscando una sobrecompensación del externo. En resumen, algo muy alejado del “deseo afectivo” que es más controlado, tranquilo y selectivo, porque parte de un equilibrio de los suministros interno y externo.

La necesidad afectiva es, entonces, una especie de parásito oportunista que sobreviene cuando el individuo está más bajo de moral, sea por el motivo que sea, aunque normalmente sea por causas de índole interpersonal o emocional. En estas situaciones, en lugar de buscar con fuentes y recursos propios la mejora de ese estado de ánimo, se “tira” de los otros para incrementarlo, algo que es notablemente patológico porque redundante en la idea de que uno mismo, de por sí, no tiene valor, sino que su valor se lo dan los demás y, preferiblemente, aquel que en ese momento es la pareja.

Externalizar la necesidad afectiva ayuda a comprender estos planteamientos y, poco a poco, a distanciarse de ellos para comenzar una rebelión. Dicha rebelión, que es el gran objetivo de mis terapias y también de este libro, no es ni más ni menos que el intento de compensar el déficit de suministros afectivos potenciando el interno, que es el verdaderamente deficitario, y recurrir menos al externo, que es lo que plantea la necesidad afectiva o, mejor dicho, lo que es la práctica habitual del dependiente de la cual pretendemos salir. Como veremos en el siguiente apartado, una actitud de fuerza es justo la contraria de la que propone la necesidad afectiva, es justo la contraria de la que ha usado el dependiente emocional, que ha insistido en su fragilidad y ha buscado la solución a sus problemas buscando compañía y aprobación al precio que sea.

Continuando con mi propuesta de considerar a la necesidad afectiva como algo que está fuera del dependiente y que es el enemigo a batir, es importante exponer de qué forma actúa este poderoso rival, y básicamente lo hace de dos maneras:

1) Mandando: la necesidad afectiva, por su carácter de urgencia y desesperación, ordena con inmediatez e impulsividad que el sujeto dependiente obedezca a sus planteamientos, que obviamente siempre giran en torno a buscar cercanía y aprobación, sobre todo por parte de las parejas. Voy a poner algunos ejemplos de órdenes de la necesidad afectiva al dependiente emocional:

- Pedir perdón a la pareja por recriminarle sus infidelidades, simplemente para evitar un enfado y un posible abandono.
- Llamar a un amigo cuando se iba a dedicar la tarde a estudiar para un examen porque aparece la ansiedad al estar solo.
- Insistir una y otra vez, hasta el punto de rebajarse, a la ex pareja para reanudar la relación rota.
- Empezar a salir con alguien que no atrae ni lo más mínimo simplemente para no sentirse solo.

Todas estas órdenes, como ya he dicho, aparecerán con mayor fuerza cuando el dependiente emocional esté más desmoralizado y con mayor sensación de soledad y abandono, porque es aquí cuando se acentúa el citado desequilibrio entre suministros afectivos. Además, dichas órdenes se efectuarán con un lenguaje y unas sensaciones de lo más persuasivas, basadas en la angustia y la desesperación.

2) Manipulando: muchos de estos mandatos los realiza el dependiente emocional víctima de engaños de la necesidad afectiva, que utiliza una especie de “argumentario” con el que justifica sus procedimientos. Los engaños son distorsiones o transformaciones de la realidad que obedecen al planteamiento básico de la necesidad afectiva, que es el de obligar al sujeto a estar siempre junto a alguien porque, en caso contrario, su vida carece de sentido. Veamos ahora algunos ejemplos de estas manipulaciones típicas de la necesidad afectiva y que resultarán muy familiares para los lectores afectos de dependencia emocional:

- “Si mi relación se rompe me quedaré solo para siempre” (dicho por una persona joven).
- “Me pone los cuernos porque lo agobio”.
- “Si no le probara la paciencia tanto, no me pegaría”.

- “Me ha dicho en un SMS que me quiere con locura, por lo tanto así será” (sobre una persona que ignora por sistema al dependiente y que tiene múltiples relaciones paralelas, manteniendo la principal por intereses económicos).

- “No puedo evitar cogerle el teléfono, es imposible”.

Todas estas aseveraciones realmente se las cree el dependiente porque las siente muy ciertas y con mucha intensidad. Pero por muy ciertas que las sienta, no dejan de ser mentiras y manipulaciones que tienen siempre la finalidad de conseguir que el sujeto permanezca como sea en sus relaciones, o haga la posible por reanudarlas o iniciar otras. También las personas con anorexia sienten muy intensamente que están gordas, pero no por sentirlo con mucha fuerza presentan en la realidad ese sobrepeso. Son racionalizaciones que el dependiente realiza para continuar con su pauta de sobreutilizar el suministro afectivo externo en detrimento del interno, pero desde nuestro planteamiento son manipulaciones de su necesidad afectiva que le engaña para que le obedezca. Con este planteamiento es más fácil enfrentarse y decir “no” con rabia.

Cabe señalar el porqué de referirnos a la necesidad afectiva cuando en el presente apartado estamos tratando el síndrome de abstinencia. En principio, actúo así para exponer un planteamiento preliminar para la lucha activa contra la dependencia emocional, pero también porque, si hay algún periodo en el que dicha necesidad afectiva cobra un protagonismo espectacular, ese periodo es el síndrome de abstinencia.

Ya he dicho que la necesidad afectiva es un parásito oportunista que se alimenta de las situaciones en las que el dependiente está desmoralizado o se siente rechazado o abandonado: pues bien, esto es lo que sucede en grandes proporciones cuando se produce una ruptura y, con ella, el mencionado síndrome de abstinencia, que supone un descalabro absoluto en los planteamientos básicos del dependiente emocional, ya que el individuo se queda solo sin suministro afectivo externo al que dirigirse, y además sintiéndose abandonado y perdido, carente de cariño que le valide como persona.

En el síndrome de abstinencia también hay que arremangarse para combatir contra ese enemigo que es la necesidad afectiva y que, desde mi modelo de tratamiento, se debe externalizar, se debe desplazar fuera del dependiente para, así, facilitar la distancia respecto a sus planteamientos y reforzar la actitud de lucha activa contra ellos. De esta actitud de lucha es de lo que va a tratar el siguiente apartado.

La clave está en la actitud

El combate contra ese enemigo que es la necesidad afectiva no se basa en argumentos o frases lúcidas, sino en garra y fuerza contra un problema que está afectando enormemente la salud mental del dependiente. Lo último que se debe hacer es esperar de manera pasiva a que dicho problema remita o a que vengan tiempos mejores, o mucho peor, esperar a que sea otra persona la que alivie los males, porque esa precisamente es la solución propuesta por la necesidad afectiva que, recordemos, renuncia al suministro afectivo interno buscando sólo el externo.

La actitud de lucha es la clave para conseguir el triunfo sobre la necesidad afectiva, que insiste una y otra vez en sus planteamientos alrededor de la inutilidad del individuo y de la obligatoriedad de que busque refugio o afecto en otro, preferiblemente en un contexto de pareja. La lucha es justo lo contrario de lo que propone la necesidad afectiva al dependiente emocional, porque se basa en el levantamiento moral del individuo, en los intentos de solucionar por sí mismo, con sus propios recursos, el bache anímico en el que está inmerso.

En el peor momento del dependiente emocional, como es el síndrome de abstinencia, parece imposible que se pueda esperar una respuesta positiva, una actitud esperanzadora por la que el sujeto se ponga en pie y comience a mostrar una postura de fortaleza y desafío frente a su sufrimiento. Pero esto se produce porque hay una continua obediencia a la necesidad afectiva que se acrecienta en los contextos de mayor vulnerabilidad del dependiente, como ocurre en concreto tras una ruptura con su consiguiente

síndrome de abstinencia. Obedecer a ese enemigo externo que es la necesidad afectiva provoca que uno todavía se debilite más y que busque desesperadamente ese apoyo externo, o que piense que sin dicho apoyo, sin la ex pareja, su vida no tiene sentido.

Como he dicho, parece imposible que alguien pueda sacar lo mejor de sí mismo en una situación como esa, pero en cualquier momento cabe la posibilidad, y esto es muy importante que se lo crea el lector porque es absolutamente cierto y lo he vivido en muchísimas ocasiones en mi trabajo, de que el sujeto se plante y desobedezca a su necesidad afectiva, incluso en un momento extremo como ese (como es lógico, en otros momentos no tan angustiosos también es posible plantarse frente a la necesidad afectiva, y es más sencillo).

El comienzo de la curación de la dependencia emocional debe ser abrupto, de igual forma que las revoluciones que se relatan en los libros de historia se inician en fechas o actos concretos. La rebelión contra ese gran enemigo que es la necesidad afectiva no debe ser fruto de un convencimiento racional o de una declaración de intenciones tipo “dejaré de fumar el mes que viene”: tiene que ser algo visceral, que parta de lo más íntimo y profundo del individuo y que lo movilice en su totalidad. Sacar esta actitud de fuerza y de lucha es, insisto, justo lo contrario de lo que la necesidad afectiva propone, porque es de una vez por todas comenzar a recurrir al suministro afectivo interno en lugar de abusar o tener nostalgia o desesperación por carecer del externo.

Y ahora viene la pregunta del millón: ¿cómo sacar esa actitud, cuando en una situación tan concreta como la del síndrome de abstinencia las sensaciones son de angustia, vacío y desesperación? Precisamente, al campar la necesidad afectiva a sus anchas, el individuo se encuentra débil, se considera frágil y desvalido, sin ninguna fuerza ni sentido en la vida. Entonces, ¿cómo puede movilizarse con tanta determinación frente a un enemigo que le está consumiendo? Realmente es muy sencillo de explicar, aunque difícil, como es obvio, de poner en funcionamiento. Eso sí: difícil, no imposible, porque en mi experiencia, con una adecuada motivación en la terapia, se consigue superar lo peor del síndro-

me de abstinencia y, sobre todo, comenzar a desobedecer a la necesidad afectiva.

La forma de sacar la actitud de lucha en una situación extrema como esta se fundamenta en una buena noticia, como es que por mucho que el sujeto sienta que carece de dicha fuerza, en la realidad sí la posee, lo que ocurre es que no la utiliza. Decía antes que uno de los procedimientos predilectos de la necesidad afectiva es el de la manipulación de la realidad, el de la tergiversación de lo que verdaderamente está sucediendo para, así, acceder con mayor facilidad al individuo y convencerle de que no tiene opción, de que sólo le queda obedecerla para mitigar la angustia. Como acabo de afirmar, esto es mentira, pura y llanamente. La sensación de fragilidad o de debilidad es muy cierta, pero no se corresponde con una realidad, al menos en lo que respecta a las potencialidades del sujeto.

Dichas potencialidades son absolutas, porque a nadie se le olvida de un plumazo que puede luchar contra sus dificultades, que puede plantar cara a sus problemas. La actitud de lucha es algo que no se pierde, simplemente no se utiliza: eso sí, ya se cuidará la necesidad afectiva de engañar al dependiente haciéndole creer que no la tiene o incluso que nunca la ha tenido. Pero esto, insisto, es mentira: en caso contrario, no habría visto con mis propios ojos como he visto en numerosas ocasiones a nadie que haya sido capaz de desoír los mandatos de la necesidad afectiva.

La clave, entonces, está en negar la mayor y en buscar esa actitud de lucha que sí se tiene realmente, pero que no se utiliza, porque mientras se obedece a la necesidad afectiva todos los esfuerzos se centran en retomar la relación –en el caso concreto del síndrome de abstinencia- o en buscar apoyos externos. Todos los esfuerzos se centran en sobreutilizar el suministro afectivo externo, olvidándose del interno: pero este suministro interno no ha desaparecido, la capacidad de usarlo continúa existiendo. Es en esta convicción donde debe fundamentarse el dependiente para poner fin a la locura del síndrome de abstinencia y, en general, a la de la dependencia emocional, porque esta actitud de lucha no es sólo válida para una situación extrema de ruptura, sino que se

debe aplicar en cualquier contexto en el que aparezca la necesidad afectiva.

Por lo tanto, la forma de sacar esa actitud de lucha se debe fundamentar en convencerse de que nunca se ha marchado, y a partir de ahí, en buscarla. ¿Cómo se busca?, con una disposición cercana a la rebelión contra ese enemigo externo imaginario que he propuesto. Con los puños apretados, con un cuchillo entre los dientes, con pinturas de guerra en la cara, con música enardecedora a todo volumen: en definitiva, con los guantes de boxeo metafóricos que acabo de exponer bien colocados para darse de tortazos con la necesidad afectiva, para desobedecer todos y cada uno de sus mandatos y erradicar todas sus manipulaciones. De esto hablaré en el próximo apartado.

¿Poder o querer?

Uno de los obstáculos de la terapia más habituales en el síndrome de abstinencia es el “no puedo” característico que se manifiesta cuando no se siguen las indicaciones. Por ejemplo, si se recomienda no llamar a la ex pareja y el dependiente lo hace, afirmará que no ha podido evitarlo o que no pudo resistirse. En estas circunstancias observamos cómo el sujeto obedece a su necesidad afectiva, que le ordena llamar a la ex pareja para, directa o indirectamente, sondear las posibilidades de retomar la relación, aunque sea como un contacto con el fin de que no se enfríe la situación y el otro no se olvide del dependiente.

Se supone que esto va en contra de esa actitud de lucha activa, de rebelión contra la necesidad afectiva, porque se la está obediendo: el individuo notará que esto es así porque le invadirá de nuevo el desánimo y una sensación enorme de vulnerabilidad, indicativa de que se está recurriendo únicamente al suministro afectivo externo olvidándose por completo del interno.

Claro, si alguien en una sesión te dice que “no ha podido evitarlo”, ¿qué le queda al terapeuta? ¿Resignarse y esperar que otro día el individuo esté más inspirado? Esto no es posible, esto indica que algo se está haciendo mal. Si el lector se encuentra en una

situación así, debe pensar qué es lo que está haciendo mal. Y la respuesta siempre será la misma: ha fallado la actitud que comentaba en el apartado anterior. Si la actitud no es de lucha activa, sino que se trata simplemente de declaraciones de intenciones, no será suficiente para detener las embestidas de la necesidad afectiva que, como sabemos, utiliza un lenguaje muy persuasivo.

En las situaciones expuestas, aunque la respuesta real de la persona haya sido “no he podido evitarlo”, la que debía haberse producido es “no he querido evitarlo lo suficiente”. Algo que he aprendido en mi trabajo es que las personas normalmente sí podemos hacer las cosas, la cuestión es hasta qué punto se quieren. Un individuo que esté dejando de fumar y afirme que “no ha podido hacerlo”, ¿realmente nos estará manifestando una imposibilidad absoluta, o será más bien que, aunque haya puesto algo de empeño y mucho de intenciones, no habrá apostado lo suficiente por esa meta?

Imaginemos a la persona que “no ha podido evitar” llamar a su ex pareja en el síndrome de abstinencia pensando en lo que implica la expresión concreta “no he podido”, que denota una imposibilidad absoluta similar a la que alguien tendría si se lanza al vacío y afirma que no ha podido volar por sus propios medios. ¿Realmente son comparables las dos situaciones? ¿Realmente la persona no ha podido evitar llamar, de la misma forma que un ser humano no puede volar? ¿Era algo tan imposible, tan irremediable?

Endurezcamos un poco más el argumento: imaginemos ahora a la persona que supuestamente no ha podido evitar llamar, pero ahora acompañada de otras personas que, pistola en mano, encañonan en la sien a un ser querido amenazando con disparar si el dependiente llama por teléfono a su ex pareja. Esta situación la planteé yo mismo en una sesión a alguien que también me decía que “no pudo evitarlo”. Dicho paciente me contestó que “hombre, en una situación así está claro que no lo habría hecho”. Pues entonces sí se podía haber evitado: es falso, rotundamente falso que no se haya podido, lo que ha ocurrido es que no se ha querido lo suficiente. Lo que ha ocurrido es que ha fallado esa actitud de lucha y de desafío, y con ello la necesidad afectiva ha vuelto a tomar los mandos del individuo, pero no es cierto que “no se pueda”.

En mi trabajo, me he acostumbrado a que no me valga la contestación del “no puedo”, y animo a las personas que vienen conmigo a que tampoco les valga a ellos, porque es muy sencillo escudarse en el encogimiento de hombros, en la resignación conformista de que no se ha podido evitar, cuando esto es mentira: sí se puede evitar, lo que hay que pensar es si se quiere o no lo suficiente. Precisamente, una de las manipulaciones de la necesidad afectiva –y de otras modalidades de sufrimiento psicológico como la ansiedad, tal y como exponía en “Luchar contra el miedo y el desánimo”- es la de hacer creer al sujeto que no puede resistirse a sus mandatos, pero esto no es cierto porque minusvalora o ignora por completo la posibilidad que dicho sujeto tiene de resistirse a su negatividad. Por lo tanto, a partir de ahora, propongo que en lugar de afirmar “no puedo”, se afirme “no quiero lo suficiente”, porque esto recordará que se ha producido una relajación en la actitud de lucha que es condición necesaria para la lucha contra el síndrome de abstinencia y, por extensión, contra la dependencia emocional.

El “contacto cero”

Partiendo de las premisas expuestas, que son el 80% de la lucha contra el síndrome de abstinencia, es también necesario proponer unas pautas concretas de actuación en esta situación tan angustiosa y excepcional. De entre estas pautas, la más importante con diferencia es la del “contacto cero”.

El “contacto cero” supone, como su propio nombre indica, no tener contacto alguno con la ex pareja después de que se haya producido la ruptura. Ya sabemos que el síndrome de abstinencia y lo que hay detrás, que es la necesidad afectiva, va a empujar precisamente hacia el lado opuesto, como es el de propiciar cualquier tipo de conversación con la ex pareja para no perderla de vista e incluso, si es posible, optar a una reanudación de la relación; por lo tanto, el “contacto cero” es la pauta fundamental y también la de más difícil cumplimiento, porque precisa de una convicción y una actitud muy fuertes.

En este sentido, la falta de convencimiento de que la ruptura es lo mejor que podía pasar, el único camino válido, es una de las claves para la escasa actitud de lucha que exponía en el apartado anterior, sin perjuicio de la fragilidad propia que impone la necesidad afectiva. Es decir, por mucha predisposición favorable que se adquiera, si uno duda de si la ruptura ha sido lo mejor, va a perder mucha fuerza porque no estará totalmente seguro de lo que hace, ya que pautas como la del “contacto cero” suponen una distancia activa de la ex pareja.

La falta de convencimiento en la ruptura se produce en diferentes circunstancias, aunque dos son las que destacan:

- La otra persona nos insiste en reanudar la relación, que ha sido muy patológica y desequilibrada. Esta situación es muy complicada porque, aparte de las presiones internas de la necesidad afectiva, contamos con las externas del antiguo compañero. En esta circunstancia concreta incluyo que la ex pareja desee contactar con el dependiente no ya para reanudar la relación en sí, sino para mantener un contacto que básicamente será de índole sexual, pero que alimenta las esperanzas del individuo.

- La relación se ha roto y la otra persona no tiene la más remota intención de volver ni de reanudar ningún tipo de contacto, haya sido como haya sido dicha relación. En este caso, la falta de convencimiento en la ruptura supone no aceptar un “no” por respuesta e insistir una y otra vez de todas las maneras imaginables para que la otra persona cambie de idea.

En ambos casos puede existir una falta de convicción en la decisión de romper, aunque haya sido el propio dependiente el que en su día tomara dicha decisión. En el primero, porque se prefiere una relación desequilibrada antes que no tener pareja y, además, sufrir el síndrome de abstinencia; en el segundo, porque las embestidas de la necesidad afectiva producen que el amor sea egoísta y que al individuo no le importe demasiado la decisión irrevocable de su ex pareja, perdiendo su dignidad sin problema alguno porque, como ya he dicho, el sujeto, obedeciendo a su gran enemigo, renuncia a su propio suministro afectivo interno, o sea, a su autoestima.

Para encontrar fuerza y actitud es imprescindible, entonces, reforzar el convencimiento de que la ruptura ha sido lo mejor y de que hay que atravesarla como sea para, de una vez por todas, romper una dinámica de relaciones destructivas que llenan de amargura la vida. En un contexto terapéutico es labor del terapeuta reforzar ese convencimiento, pero el lector afectado por este problema también puede intentar hacerlo por sí mismo realizando un balance de su vida y decidiendo si quiere continuar por el camino de siempre, por el “más de lo mismo”, o si quiere cambiar de una vez por todas su tendencia de convertir algo tan satisfactorio y sano como el amor en un auténtico suplicio.

Además, en caso de que la relación haya sido destructiva, es importante que se analicen no sólo los aspectos buenos de dicha relación (que son los que enfatiza la necesidad afectiva que, recordemos, manipula la realidad a su antojo), sino que se haga una revisión justa y se rememoren todos y cada uno de los malos momentos que se han atravesado con la otra persona, todas y cada una de sus minusvaloraciones, desprecios, infidelidades, ausencias de interés, agresiones de todo tipo si se han producido, etc. Se puede continuar mendigando amor, o cambiar el objetivo hacia uno mismo.

Si la cuestión es que la ex pareja no desea retomar ningún tipo de contacto, en primer lugar hay que aceptar su decisión porque nadie puede imponer al otro el establecimiento de una relación en contra de su voluntad: esto sólo se hace desde la tiranía, como sucede con el maltrato, desde el chantaje emocional (“me cortaré las venas si te marchas”) o desde la desesperación (“por favor, no me dejes”). Obligar a otra persona a permanecer sí o sí en una relación de pareja, aunque sea desde la desesperación y la vulnerabilidad, que es lo más habitual en la dependencia emocional estándar, no es algo correcto moralmente porque estamos imponiendo nuestro deseo, por excesivo y patológico que sea, al criterio de la otra persona.

Pero, además, el individuo está pisoteando su dignidad implorando a alguien que no quiere permanecer en la relación, que afirma que ya no tiene sentimientos, suplicando en el mejor de los

casos que continúe con él. Una de las enseñanzas que he adquirido en todos estos años de trabajo en la clínica es que en el amor hay que ser muy exigente, y no exigente con el otro en cuanto a sus características físicas y de personalidad, sino exigente con la relación que nos propone. Si es una relación en la que no hay respeto, no hay valoración, no hay potenciación de la autoestima de los dos miembros de la pareja, no hay un trato adecuado, no se dan unas afinidades y, sobre todo, no se producen unos sentimientos por parte de los dos, esa relación no debe existir. En el caso al que nos estamos refiriendo ahora, uno de los dos miembros de la pareja afirma que no tiene sentimientos y, entonces, se pierde una condición necesaria, aunque no suficiente, para el mantenimiento de dicha pareja: no nos estamos poniendo en buen lugar si nos conformamos con estar junto a alguien que permanece junto a nosotros por presión, por inercia o por pena. Considerar la dignidad y ser exigentes en estos ámbitos es justo lo contrario de lo que propone la necesidad afectiva, que reniega del valor intrínseco de la persona y no es en absoluto exigente en las relaciones: lo que sea con tal de que el otro no se marche, sea cual sea su criterio.

Partiendo de la base de un adecuado convencimiento en la ruptura, es momento de decidirse a hacer las cosas bien y a elaborar la ruptura de una manera adecuada; para ello, el “contacto cero” es fundamental porque cada vez que el dependiente vuelve a ver o a hablar con su ex pareja, el contador de tiempo imaginario que se encarga poco a poco de asimilar la situación, disminuyendo así la intensidad del síndrome de abstinencia, vuelve a ponerse a cero. Alguna persona me ha llegado a decir, en las primeras visitas, que cuánto tiempo se tarda en superar el síndrome de abstinencia y la ruptura, porque lleva ya un montón de meses en esa situación. Esto es algo imposible si se han hecho las cosas bien: ante mi pregunta para detectar los fallos producidos, me han contestado, por ejemplo, que de vez en cuando se ven con la ex pareja, que quizá incluso ya ha rehecho sentimentalmente su vida, y mantienen relaciones sexuales. Así, dicho contador de tiempo imaginario vuelve, una vez más, a ponerse a cero, y de

esa forma se puede aguantar durante mucho tiempo, viviendo de la manipulación de la necesidad afectiva que le engaña al dependiente con falsas expectativas de reanudación de la relación.

Dejar de tener contacto con el antiguo compañero es crucial para que el tiempo haga su trabajo; de lo contrario, con cada nueva conversación o visita no sólo se pone ese contador a cero, sino que el sujeto empeora notablemente en su estado de ánimo, incrementando así la angustia, el desánimo y la desesperación del síndrome de abstinencia. Esto es una constante en todas las rupturas: aunque hay un deseo muy intenso de contactar con la ex pareja, siempre que dicho contacto se produce existe posteriormente un descenso muy acusado del estado de ánimo, porque, en cierto modo, se intensifica la abstinencia afectiva, se reviven el abandono y la pérdida.

Uno de los inconvenientes de tipo práctico que se producen cuando el dependiente ya está decidido a poner en marcha esta pauta es cómo proponérselo a la ex pareja, porque tomar una medida drástica de no coger el teléfono, por ejemplo, es indicativa de resentimiento o de hostilidad. Como el objetivo no es mostrar una disposición vengativa ni una actitud de reproche, lo idóneo es hablar por última vez con la ex pareja o, si esto es demasiado complicado, escribir una carta o correo electrónico en el cual se informe de la medida que se va a tomar. Es importante que en este escrito o en esta conversación no exista reproche o presión alguna a la otra persona, sino que simplemente se informe que durante un tiempo, y para evitar dolor, se va a hacer todo lo posible para no contactar con ella, por lo que no se producirán llamadas o visitas de ningún tipo; ni que decir tiene que habrá que solicitar al otro que actúe de la misma manera, o sea, que se abstenga de llamar, mandar mensajes o contactar por internet porque no se atenderán dichas llamadas, algo que no deberá interpretarse como rechazo o como una pataleta, sino como un acto de autodefensa: por este motivo será importante explicitarlo tal cual lo estoy planteando.

Puede parecer un tanto ceremoniosa esta “notificación de medidas”, porque el dependiente estaría actuando como si de un

organismo público se tratara, pero en mi experiencia se han producido lamentables consecuencias por no obrar de esta forma. Imaginemos a un dependiente emocional que rompe una relación y que padece un intenso síndrome de abstinencia; imaginemos ahora que la ex pareja llama por teléfono y que no se le ha informado de que no se le va a atender la llamada. En ese momento, entre la tentación de descolgar el aparato y el pensamiento de que la otra persona interpretará ese hecho como un enfado o un acto hostil, el dependiente con total seguridad atenderá la llamada y se habrá producido un nuevo contacto, con todo lo que esto implica. Si previamente se ha informado que no se va a coger ninguna llamada, es más fácil ser firme porque no hay excusa alguna para el contacto, y ya sabemos que la necesidad afectiva es muy proclive a las manipulaciones y a los engaños.

En esa conversación o escrito sería igualmente interesante que se informara de que hasta que no transcurra un cierto tiempo se va a mantener esta actitud, sin perjuicio de que, cuando el sujeto haya pasado página y se haya afianzado, pueda producirse una amistad, pero sólo cuando realmente ya no existan sentimientos hacia la ex pareja y se trate sólo de un recuerdo, en términos amorosos. En este sentido, cabe insistir en que no hay amistad posible en plena ruptura porque las personas no pasan de parejas a amigos como si estuvieran bajando unos escalones afectivos imaginarios, sino que de pareja se pasa a ex pareja, y cuando alguien ya no merece siquiera esa condición sí que se puede plantear su inclusión como amistad.

Este asunto de la amistad es más importante de lo que parece, porque puede ser un intento de manipulación de la necesidad afectiva (o sea, un autoengaño) el ofrecer algo que tiene una apariencia tan positiva: ¿qué puede haber de malo en ser amigos, si indica una ruptura civilizada entre dos personas que no tienen por qué guardarse rencor? Pero no sólo existe esta posible presión interna del propio dependiente, sino la de su ex pareja que quizá pretenda distanciarse para siempre o quizá no, de acuerdo a sus intereses: desde luego, no es nada excepcional que el antiguo compañero se marche de la relación oficialmente, pero no

demasiado lejos, no sea que la pierda en exceso de vista. Y, claro, con el ropaje de la amistad casi todo se acepta.

Realmente, no hay nada malo en que dos personas que han sido pareja, como es el caso de un dependiente emocional y su objeto, sean posteriormente amigos. Pero tendrán que ser de verdad amigos y no sólo de palabra: para ser amigos no tendrán que haber sentimientos, y esto sólo es posible una vez transcurre un tiempo significativo. Como mínimo, y esto es de sentido común, una vez transcurrido el síndrome de abstinencia, porque si se inicia una “amistad” en este periodo lo único que de verdad está ocurriendo es que el dependiente se conforma con las migajas que le ofrece su anterior pareja y decide torturarse para no perder el contacto con ella. En no pocas ocasiones esta supuesta amistad, por cierto, está acompañada de relaciones sexuales, lo que todavía empeora el asunto porque incrementa las expectativas del dependiente de retomar la relación, que es lo que realmente desea, no tener un amigo más en su lista.

También es importante que recalque muy concretamente lo que entiendo por ausencia total de contacto. Como ya he dicho, principalmente es la ausencia de conversaciones en vivo o por teléfono, pero no sólo esto, y mucho más en un auge de la comunicación como el que vivimos a día de hoy. El “contacto cero” deberá incluir también los SMS o mensajes de texto de telefonía móvil, que se utilizan profusamente en este tipo de relaciones por la inmediatez que llevan consigo: en el síndrome de abstinencia son muy usados porque el dependiente piensa que no hay que hablar con la ex pareja, pero no hay nada de malo en escribir. Cualquier contacto, una vez más, está absolutamente desaconsejado. Enviar un mensaje de texto al móvil de la ex pareja, aunque sea para criticar, reaviva la ruptura e incrementa la expectativa de leer la contestación, si es que se produce. No parece la mejor idea para pasar la angustia del síndrome de abstinencia estar mirando el teléfono móvil por si da la señal de recepción de un mensaje de texto, cuando lo que pretendemos es que el individuo pase página, se enfrente a su necesidad afectiva y construya un nuevo futuro. Igualmente, lo preferible es eliminar a la ex pareja de las

listas de amigos, contactos, etc. que se tengan en redes sociales, programas de mensajería instantánea de internet y demás.

Con esto hemos eliminado el contacto directo, pero todavía no hemos quitado el indirecto. El contacto indirecto es doble: el de las conversaciones con otras personas y el de los pensamientos propios del dependiente. Comencemos con las conversaciones: desde el momento de la ruptura, una vez pasen uno o dos días en los que lo lógico es que el individuo se desahogue del impacto traumático de la misma, es preferible que se limiten los diálogos que se establezcan en este sentido con familiares, amigos o compañeros de trabajo o de estudio: de nada sirve que el dependiente se aleje físicamente de su ex pareja si la tiene en la boca continuamente, convirtiéndose en un “monotema” obsesivo que llega a cansar a los interlocutores, que se muestran desgastados e incluso algo ofendidos porque no se les presta atención a sus propias circunstancias. Lo idóneo es que se dedique el menor tiempo posible y que si los demás preguntan cómo va todo, se conteste que cada vez se va asimilando mejor, aunque no sea del todo cierto. Al dependiente emocional le conviene que se hable del tiempo o de la película de ayer, aunque le cueste un mundo concentrarse en dichas conversaciones triviales y aunque lo que de verdad le apetezca sea contar sus deseos, recuerdos o sentimientos sobre la relación rota.

Otro tipo de contacto indirecto es el de pensamiento: tampoco sirve de nada dejar de hablar con otras personas sobre la ruptura si el dependiente se pasa las horas muertas pensando en qué estará haciendo la otra persona, en las cosas en las que ha podido fallar o en los aspectos positivos de la relación. El objetivo real de la ausencia total de contacto es permitir que el tiempo haga correctamente su trabajo, y para ello es preciso que todo lo que esté asociado con la pareja pierda protagonismo en la vida del individuo, para dar paso poco a poco a otros aspectos de la misma.

En este sentido, está claro que el dependiente en pleno síndrome de abstinencia no va a poder evitar que diferentes pensamientos asociados a la ruptura o a la relación le asalten su mente; no obstante, sí estará en su mano dejar de profundizar o de rego-

dearse en dichos pensamientos. Una cosa es que vengan continuamente obsesiones o recuerdos sobre la ruptura, otra bien distinta es estar dos horas seguidas elucubrando sobre dichas obsesiones. Uno puede tener en su mano una goma elástica, pero decidir no estirla hasta su extremo: el dependiente durante un tiempo dispondrá de dicha goma elástica, pero elegirá si la estira o no de igual forma que se estiran los pensamientos y las ideas en torno al “monotema”.

Otras pautas para llevar a cabo en el síndrome de abstinencia

Ya he expuesto lo principal que se puede hacer para luchar contra el temido síndrome de abstinencia, como es el contacto cero y la actitud de coraje. Esto es lo más importante. Ahora bien, tampoco podemos minusvalorar otras cosas:

- Pensar en el síndrome como algo transitorio: el síndrome de abstinencia dura un tiempo determinado, no se queda instalado de por vida aunque a veces el dependiente piense así (me estoy refiriendo al síndrome de abstinencia bien gestionado, tal y como lo estoy proponiendo en este libro, porque el mal gestionado puede prolongarse durante años). Lo normal es que no dure más de dos o tres meses, siendo el primero el más duro con diferencia; es más, dentro incluso de ese mes, las dos primeras semanas son las más angustiosas, teniendo progresivamente más momentos de respiro o distracción con el tiempo. A partir de la segunda o tercera semana, lo más frecuente es que existan “picos” o cambios de ánimo en los que el sujeto se encuentre bien una mañana, por ejemplo, y por la tarde vuelva a experimentar ansiedad, malestar o decaimiento.

En este sentido, cabe insistir en que son estos periodos los más críticos porque la necesidad afectiva se alimenta de la desmoralización, mientras que se reduce en las fases más positivas: es más, el individuo observará cómo en dichas fases del día más positivas recuerda menos a la ex pareja y desea en menor medida volver a la relación, o incluso quizás no lo desee en absoluto. Como es

lógico, pensar que el síndrome de abstinencia es algo pasajero tranquiliza bastante y en estas situaciones toda ayuda es poca, aunque esperar que pase no es la postura más adecuada ya que se corre el riesgo de que no se gestione correctamente.

- Distracción: ya he comentado dentro de la pauta del “contacto cero” que no conviene hablar de la relación o de la ex pareja ni pensar en exceso sobre estos temas. De todo esto se desprende que ocupar la mente en otras cuestiones es positivo, porque debilita menos al sujeto forzándolo a prestar atención en su vida cotidiana o en cualquier otra circunstancia. Además, la distracción es positiva porque contribuye a “pasar página”.

Dentro de esta distracción, que tampoco debe suponer un frenesí de idas y venidas, cabe la propiamente social como salir con amigos o apuntarse a cursos, o alguna más individual como hacer deporte o centrarse más en el trabajo.

- Nueva vida: perfectamente podría haber incluido esta pauta dentro de la anterior porque, en definitiva, el planteamiento es también el de obligar al individuo afecto del síndrome de abstinencia a prestar atención a sus asuntos, en lugar de dar vueltas una y otra vez al “monotema”. No obstante, proponer una pauta distinta con esta denominación obedece al propósito de enfatizar el carácter de “nueva” de esta etapa. Digamos que no es cuestión de pasar el chaparrón del síndrome de abstinencia aunque sea con una actitud de lucha, sino que también se trata de establecer los cimientos de un gran cambio en el individuo por el que la necesidad afectiva no será la que lleve el timón de la nave.

Dentro de esta “nueva vida” es interesante que la persona retome actividades o aficiones que había olvidado por falta de tiempo o por centrarse en exceso en sus parejas, así como amistades con las que no se ha producido el suficiente contacto; de la misma forma, también es válido que se rompa por completo con el pasado y se inicien nuevos proyectos, nuevas aficiones más o menos ambiciosas en las que se vaya construyendo algo distinto, algo que le haga pensar al dependiente que, por una vez, es el centro de su trayectoria, y no la relación de pareja.

- Escribirse una carta: en los peores momentos, el dependiente puede perder la lucidez y los buenos propósitos que ha mostrado en otras circunstancias, porque el síndrome de abstinencia es capaz de desestabilizar de una forma muy sustancial. En estas situaciones, contar con una “posición de referencia” en la que se recuerden dichos buenos propósitos, se insista en el camino a seguir y en la nueva vida que se pretende comenzar libre de la necesidad afectiva, o se rememore cómo era realmente la relación que se ha terminado recurriendo a la objetividad –lo voy a comentar en la siguiente pauta- es extremadamente útil.

En este sentido, sería positivo que el individuo, en un buen momento de ánimo y lucidez, se escribiera dicha carta dirigida a él mismo en una situación de mayor vulnerabilidad. Ni que decir tiene que vale cualquier procedimiento como una grabación de voz o de imagen, lo que importa es que sea el propio individuo el que se dirija a sí mismo porque esto le resultará más convincente.

- Desidealización: una de las manipulaciones más habituales de la necesidad afectiva durante el síndrome de abstinencia es la idealización de la ex pareja y de la relación que se mantenía con ella. Donde antes había menosprecios, desaires, humillaciones o infidelidades, ahora se recuerda a un individuo gentil, preocupado o empático a más no poder. Esto es fácilmente manipulable porque en el tiempo de relación seguro que se habrán producido hechos puntuales en los que el comportamiento de la ex pareja haya sido positivo; entonces, se extraen dichas situaciones y se elevan a la categoría de habituales o representativas tanto de la ex pareja como de la relación que se tenía con ella.

Para evitar esta tergiversación de la realidad, nada mejor que recurrir a fotos de viajes, mensajes de texto o correos electrónicos guardados, recuerdos de situaciones en las que se ha pasado muy mal, etc. Hace falta erradicar las manipulaciones de la necesidad afectiva que tenderán a dulcificarlo todo, y para ello es preciso ser objetivo y recordar esas circunstancias y cómo se sentía el sujeto cuando se producían. Dar rienda suelta a la idealización del pasado va restando convencimiento en la ruptura y va debilitando al

individuo, con el riesgo que esto supone de que vuelva a sucumbir a su necesidad afectiva.

- Ejercicio físico: dentro de la recomendación de tener actividad y distracciones, destaca el ejercicio físico por encima de todas porque es una manera muy eficaz de focalizar la atención en algo muy distinto a la ruptura. Además, incrementa la satisfacción del sujeto consigo mismo y mejora la disposición a la lucha activa que es parte fundamental de una gestión adecuada del síndrome de abstinencia.

- Plan de emergencia: para personas que se encuentren en una desesperación muy grande y que padezcan tentaciones cada vez más fuertes de llamar a la ex pareja, es interesante que se diseñen una especie de “plan de emergencia” en el que tengan claro cómo deben actuar. Por ejemplo, en dicho plan pueden tener previamente establecido a quién deben llamar para atenuar su malestar (el primero sería el terapeuta en caso de que se encuentren en tratamiento psicológico), qué cosas habría que realizar como leer la auto-carta antes mencionada o salir a la calle a pasear, o al gimnasio a hacer ejercicio, etc. Es indiferente lo que se haga, lo que importa es que el sujeto tenga algo planificado para que no se deje llevar por la improvisación, porque no dispondrá de la lucidez necesaria y fácilmente hará cosas de las que luego se arrepentirá.

- Un clavo no quita a otro clavo: mi primer error como terapeuta en la dependencia emocional, que se produjo hace ya muchos años porque no conocía de su existencia (al igual que se produce ahora con muchos profesionales porque sigue sin ser reconocida), fue no hacer nada cuando observé que la persona que estaba tratando terminó abruptamente su síndrome de abstinencia al empezar una nueva relación.

Dicha persona acudía a mi consulta con los síntomas característicos de este síndrome y echando de menos a su ex pareja, aunque la relación con ella fue desastrosa; pues bien, de un día

para otro entró a mi despacho con una sonrisa de oreja a oreja que me sorprendió. Me dijo que había empezado una relación con otra persona, algo que también me extrañó porque hacía pocos días estaba todavía pensando que su ex pareja era el hombre de su vida; no obstante, como vi a esta paciente más tranquila e ilusionada, pensé entonces que era una salida adecuada de la crisis enorme que estaba atravesando. Nada más lejos de la realidad: al poco tiempo se reprodujeron las pautas de desequilibrio características de la dependencia emocional (eso sí, cambiando de personajes) y la situación se volvió a convertir en caótica. No es normal estar suspirando por alguien y “cambiar de objetivo” con tanta facilidad: esto indica que el sujeto está actuando guiado por los mandatos de su necesidad afectiva.

Lo que esta persona necesitaba y lo que cualquier dependiente emocional necesita en pleno síndrome de abstinencia es luchar contra él y, por extensión, cambiar la dinámica que ha seguido en su vida, dirigida por la necesidad afectiva y por sus nefastos planteamientos. Cambiar de pareja sólo hace que profundizar en el problema que no era realmente la persona que se ha dejado, sino la propia necesidad afectiva que no tiene inconveniente alguno en dirigirse a otro objetivo, incluso sin que haya la menor atracción, como sucede en las “relaciones de transición” que he expuesto anteriormente.

Aquí he comentado algunas de las pautas más importantes para considerar en el síndrome de abstinencia, pero no me gustaría cerrar este apartado sin insistir en la más importante, aunque sea la menos concreta. La pauta más importante es la actitud de lucha activa que hay que conseguir para erradicar las embestidas de la necesidad afectiva, y dicha actitud debe alimentarse del convencimiento de que la ruptura es lo más conveniente para el individuo.

En algunas ocasiones, con personas que han tenido problemas en este sentido, he utilizado una técnica que podríamos denominar de “desdoblamiento” con el fin de incrementar el convencimiento en la ruptura y, con él, la actitud para combatir contra la necesidad afectiva. Este desdoblamiento consiste en dividir de

manera imaginaria a la persona en dos: una sana y otra enferma, o una buena y otra mala. La parte enferma, mala o negativa del sujeto es la que estaría dominada por la necesidad afectiva, mientras que la sana o positiva vendría a representar a una persona libre de sus influencias. Cualquier metáfora que ayude al individuo dependiente a tomar extrañeza de su comportamiento más enfermizo y a combatir contra el mismo, incrementando así las aportaciones de su suministro afectivo interno, será decisiva porque la batalla contra la necesidad afectiva, especialmente en el síndrome de abstinencia, es complicada aunque posible.

Es fundamental añadir que lo preferible en estas situaciones es recibir ayuda terapéutica por parte de un profesional especializado, sin perjuicio de que la persona por su cuenta haga lo posible por sobrellevar la situación.

Objetivos para las Relaciones con los demás

Con este gran apartado comenzamos lo que es verdaderamente la mejora o reconstrucción de los aspectos más dañados de la personalidad del dependiente emocional, que como ya sabemos le predisponen a sufrir en sus relaciones de pareja y en su vida en general. Insisto en que este proceso, igual que el anterior, es muy recomendable que se realice en un contexto de ayuda profesional; de la misma forma, lo lógico es comenzar a tratar los objetivos que nos ocuparán hasta el final del presente libro en unas circunstancias más tranquilas, libres del síndrome de abstinencia y preferiblemente de cualquier otra relación sentimental durante un tiempo, algo perfectamente posible a pesar de los intentos por parte de la necesidad afectiva de buscar una nueva situación de este tipo.

Quizá llame la atención que los objetivos a trabajar para superar la dependencia emocional no giren necesariamente en torno al mundo de la pareja e incluyan, por ejemplo, los interpersonales, que son los que ahora nos van a ocupar, o los relacionados con la autoestima. Realmente, la dependencia emocional es un problema que se manifiesta con toda su crudeza en las relaciones de pareja pero que no se limita solamente a este ámbito, sino que está

presente en todas las facetas afectivas del individuo. De hecho, ya he descrito como hipótesis que un desequilibrio en los suministros afectivos que todos tenemos es el motivo de la aparición de la necesidad afectiva; pues bien, el adecuado restablecimiento de estos suministros supondrá obligatoriamente una serie de ajustes en todos los ámbitos emocionales del sujeto. Por lo tanto, para erradicar la dependencia emocional hay que mejorar en las relaciones con los demás, en las relaciones del sujeto consigo mismo y, por supuesto, en las relaciones presentes o futuras de pareja. Con este apartado empezaré por el primer grupo de objetivos, que es el correspondiente al ámbito interpersonal.

Dejar de agradar por necesidad

Dentro de los objetivos interpersonales, el más importante es la necesidad de agradar, que no todos los dependientes emocionales deberán considerar, aunque sí la mayoría. Ya comenté en su momento que había dos grandes tipos de dependencia dentro de la normal o estándar, y llamé “tipo A” a la primera y “tipo B” a la segunda. Los dependientes tipo B presentan en menor medida esta tendencia a agradar por necesidad a los demás porque están desvinculados parcialmente del entorno: eso sí, con un círculo reducido de personas como amistades más íntimas o familiares sí pueden manifestar esta pauta de comportamiento, y por supuesto con la pareja (la reducción del desequilibrio con la pareja la trataré en el último gran apartado de este libro). Por lo tanto, todos los dependientes tipo A deben establecer la necesidad de agradar como uno de sus primeros objetivos para mejorar, mientras que sólo algunos de los tipo B tendrán que actuar de manera similar.

Agradar a los demás es algo que todos hacemos en mayor o menor medida continuamente y, por lo tanto, no se debería considerar como algo problemático o enfermizo. Los dependientes emocionales también agradan a los demás de una forma sana. ¿Dónde está el inconveniente? En que hay ocasiones en las que agradar a los demás no es positivo, adecuado o sano, y si el individuo necesita agradar para sentirse bien lo hará también en di-

chas ocasiones. El problema, entonces, es agradar por necesidad, por una sensación de obligatoriedad que sacude al dependiente cuando no actúa de esta manera.

Por “agradar” entiendo todo comportamiento que se efectúa para dar satisfacción a otra u otras personas, lo soliciten dichas personas o no. Existen infinidad de ejemplos de este tipo de comportamientos: escuchar los problemas de otro, solucionar sus asuntos, darle la razón en lo que diga, considerar su punto de vista, defender su posición, no llevar la contraria, estar disponible en todo momento, realizar cosas que van a ser bien acogidas por la otra persona, proporcionar cuidados o desvivirse, etc. Algunos de estos comportamientos son positivos y otros no tanto, sobre todo cuando se llevan al extremo.

¿Cómo distinguir cuándo agradar es positivo y cuándo no? Por regla general, debemos quedarnos con la idea de que agradar es siempre positivo, porque, de lo contrario, podremos excedernos en nuestro celo de vigilar esta pauta. El ser humano es un ser social y necesitamos los unos de los otros: agradar es una parte fundamental del ajuste de unos individuos con otros. Por ejemplo, cuando saludamos a un vecino estamos agradándolo, o cuando entramos puntuales en el trabajo, o cuando respetamos el turno en una cola. ¿Realmente actuamos de esta forma porque nos apetece?: no, lo hacemos como algo normal pero por adaptarnos a un grupo en el que hay que considerar el punto de vista de los demás. Pensemos en lo que sucedería si no saludamos al vecino, si no entramos puntuales en el trabajo de forma sistemática y excesiva, o si no respetamos el turno en la cola: nos considerarían antipáticos, poco formales, etc. Agradar a los demás, considerar su perspectiva sin atender exclusivamente a la nuestra, es algo beneficioso para el ser humano.

Una vez hemos establecido la regla general, voy a enumerar las excepciones a dicha regla, que nos informarán de cuándo agradar es algo negativo, perjudicial para nosotros. Ya sabemos que el dependiente emocional agradecerá a los demás también en dichas excepciones, y aquí es donde entra en juego el trabajo que hay que efectuar para erradicar esa tendencia. Las excepciones a la

regla general, que afirma que agradar a los demás es positivo, son dos, desde mi punto de vista:

1) Si al agradar al otro se vulneran nuestros intereses de una manera importante: cuando alguien actúa saltándose esta excepción, está poniendo la posición de la otra persona por encima de la suya. En casos de conflictos serios de intereses es fundamental que nos decantemos por nuestra persona, sin que esto signifique pisotear la posición del otro o no ser sensibles a ella.

Realmente, en todo acto de agradar hay una pequeña vulneración de nuestros intereses, pero que es tan poco relevante que lo más positivo es sacrificarlos con el fin de mejorar nuestros lazos sociales. Por ejemplo, si una persona llama a otra para contarle un problema que le ha ocurrido, la que escucha ese problema no tiene un interés real en el mismo y está perdiendo su tiempo, pero este inconveniente es mínimo. Existe un cierto sacrificio de la posición personal, pero palidece en comparación con el servicio que le estamos proporcionando a nuestro interlocutor. De la misma forma, si un compañero de trabajo le pide a otro cambiar un turno de almuerzo por un problema personal, seguramente cause un ligero malestar pero sea mucho menor al favor que se ha realizado.

No obstante, estos mismos dos hechos que he propuesto como ejemplo pueden tener matices diferentes en los que el comportamiento más positivo sería otro. Imaginemos que la persona que habla por teléfono con otra que le está contando un problema debe marcharse a trabajar porque se le hace tarde. En este caso, el malestar ocasionado si continúa agradando al otro ya no es leve, sino que alcanza otra magnitud. Igualmente, en el caso del cambio de turno de almuerzo, si el trabajador al que se le solicita el favor tiene un inconveniente importante (por ejemplo, otro asunto personal, o desavenencias con los compañeros de ese otro turno de almuerzo) también podremos afirmar que ya no es un malestar ligero el que sufriría agradando al otro, sino uno más relevante.

Con estas variantes en las situaciones, podemos convenir que agradar a la otra persona vulneraría los intereses del sujeto, le haría un favor a alguien perjudicándose a sí mismo. Como es lógico,

es preciso utilizar el sentido común para todas estas cuestiones, y hay que aplicar una cierta proporcionalidad para determinar si se actúa de una manera negativa o positiva. Por ejemplo, si llegamos tarde al trabajo pero presenciamos un accidente de tráfico, lo más normal es que vayamos a ayudar aunque esto vaya en contra de nuestro interés: en esta situación, es enormemente superior el beneficio que ocasionamos en los demás que el perjuicio que sufrimos, aunque sea importante.

Realmente, aunque todo esto parezca algo complejo, dentro de nosotros mismos nos damos cuenta de cuándo actuamos correctamente o no. Si una persona agrada por sistema y lo hace también cuando va en contra de sus intereses, en su interior percibe por su estado de ánimo que no se ha hecho valer, que ha quedado muy bien con el otro pero que no se ha defendido a sí mismo. A veces, el estado de ánimo es nuestro mejor indicador de que algo falla en nuestro comportamiento.

2) Si se agrada a personas que no se lo merecen, es decir, que no actúan de una manera similar con nosotros: esta excepción puede pasar desapercibida, pero es de enorme importancia porque incide en gran medida en el desequilibrio interpersonal tan común en los dependientes emocionales, que agradan a personas que se aprovechan de ellos.

Retomemos los dos ejemplos que antes he expuesto. En primer lugar, teníamos a un individuo que atendía telefónicamente a otro que le exponía un problema personal. Imaginemos que la persona que escucha al teléfono en otras ocasiones ha intentado contar a su interlocutor circunstancias o problemas propios, y que no ha obtenido interés ni respuesta alguna, sino un cambio brusco de tema. Esta situación, por cierto, es muy habitual en las relaciones de pareja del dependiente emocional: sus conversaciones sobre temas propios aburren sobremanera al objeto, que exige atención desmedida cuando relata sus vivencias, lo que ocasiona un desequilibrio interpersonal enorme.

En segundo lugar, teníamos a un trabajador al que un compañero le solicita un cambio de turno de almuerzo. Imaginemos

ahora que dicho trabajador le ha pedido en varias ocasiones un favor similar a su compañero, y este, pudiendo hacerlo sin problema alguno, le ha negado dicha solicitud.

En ambos ejemplos, con las variantes introducidas, observamos que agradar a la otra persona, aunque no vulnere intereses personales como en la excepción anterior, sí nos indica un claro desequilibrio interpersonal por el que no hay un toma y daca, una reciprocidad. Sólo una de las dos partes de la relación es la que debe beneficiar a la otra. En este tipo de situaciones, agradar al otro es negativo para nosotros porque debilita nuestra autoestima en tanto estamos siendo partícipes de una injusticia, de un desequilibrio. De la misma forma, si saludamos a un vecino cuando nos lo encontramos todos los días y este nunca nos devuelve el saludo, continuar haciéndolo es algo que nos perjudica.

Esto no significa que haya que conducirse por el rencor, porque el hecho de no agradar a personas que no son recíprocas con nosotros o que no se lo merecen no tiene que fundamentarse en la venganza o el resentimiento, sino en la búsqueda del equilibrio con los demás. Si agradamos a otros que por sistema e intencionadamente no nos agradan a nosotros, estamos dando una señal a los demás y a nosotros mismos de que los otros son más importantes, de que merecen un trato especial, y de que nuestra persona no lo merece. Estamos siendo partícipes de una injusticia, y nuestra autoestima se resiente. Pensemos en una persona que tiene un paquete de caramelos y reúne a dos niños: a uno le da dos caramelos y al otro treinta caramelos. ¿Qué se nos ocurre de esa persona?, que es injusta y que no trata por igual a los dos niños. Repartir los caramelos por igual no significa ser rencoroso, sino justo, para que ninguno de los dos chiquillos sienta que vale menos que el otro.

En esta excepción a la regla general que afirma que agradar es positivo, es fundamental que no nos dejemos llevar por un comportamiento rencoroso sino por una búsqueda de la justicia y del equilibrio. Si recibimos cinco, daremos cinco y no cincuenta; si recibimos uno, daremos uno y no cien. Eso sí, en caso de que cambie la situación para mejor, podremos revisar nuestro comportamiento y actuar a la par buscando, una vez más, el equili-

brio, lo que ratificará que la intención no era vengativa sino de búsqueda de justicia.

En cuanto a las dos excepciones expuestas, está claro que a algunas personas les puede costar dejar de agradar en esas dos circunstancias porque “les sabe mal” o les da la impresión de que dejan de ser buenas personas. Esto es una gran equivocación. Ser bueno está muy bien y es una grandísima virtud, pero por justicia debemos ser buenos con todo el mundo, y en ese gran grupo digo yo que entramos también nosotros. Los dependientes emocionales, sobre todo los tipo A, reciben continuamente palmaditas en la espalda que les recuerdan lo buenos que son con los demás: ¿buenos o poco problemáticos? ¿buenos o poco conflictivos? ¿buenos o que “tragan” con lo que se les demanda y, por culpa de los precedentes creados, incluso se les exige? Sí, buenos con los demás, pero injustos y crueles consigo mismos, porque agradan también a los otros incluso en las excepciones que acabo de señalar, lo cual pulveriza literalmente su autoestima. Buenos con los demás, pagando un precio que nunca se debe pagar y que es caldo de cultivo para aguantar en una relación de pareja lo que nunca se debe aguantar.

Pero, ¿por qué se actúa de esta manera? ¿Por qué los dependientes emocionales agradan a los demás no sólo cuando es positivo hacerlo, sino también en esas dos excepciones en las que es negativo? Porque necesitan hacerlo, por una necesidad que proviene de su inmenso miedo al rechazo. Precisan tanto ser queridos y acogidos –recordemos su tendencia al uso casi exclusivo de su suministro afectivo externo en detrimento del interno- que desviviéndose por los demás piensan que no les van a abandonar. Dentro de este “desvivirse” está el comportamiento tan particular de la codependencia, que para mí es igualmente dependencia emocional, como es el de los cuidados excesivos y el involucrarse en exceso por los problemas ajenos. El individuo se siente útil y piensa que siendo el enfermero o el asistente de alguien se va a ganar su aceptación y su cariño: “yo solucionaré tus problemas, pero tú quiéreme”. Además de la necesidad compulsiva de agradar para obtener aceptación, en la clásica codependencia también

hay una identificación con la persona problemática (un adicto, un enfermo, un individuo con una vida atormentada) por la que el dependiente trata a dicha persona como un espejo suyo, reflejándose en su dolor y en la sensación compartida de estar ambos sujetos marcados por la falta de cariño y el desarraigo.

En resumen, la necesidad imperiosa de agradar obedece al deseo de aceptación y al miedo al rechazo, es algo que se hace por hábito pero que cuando se plantea dejar de llevar a cabo es cuando aparece dicho miedo, que, como podemos imaginar, será el principal obstáculo para la erradicación de esta pauta.

En este sentido, lo que el dependiente deberá hacer es reafirmarse en su convencimiento de luchar contra sus problemas y contra su necesidad afectiva. Una vez se cargue las pilas, habrá que actuar con total normalidad pero evitando agradar en las excepciones que he expuesto antes: si hay conflicto de intereses, el individuo debe decantarse por sí mismo (eso sí, con sensibilidad y delicadeza porque no es necesario ser brusco); si se produce la situación de agradar a alguien que no corresponde, habrá que hacerlo buscando equilibrio, o sea, haciéndolo aproximadamente hasta el punto al que llega el otro, sin pasarse. En el ejemplo anterior, o bien se desvía el tema para no escuchar los problemas del interlocutor –que, a su vez, había actuado de forma similar con el sujeto- o sí se le escucha, pero se le fuerza a atender posteriormente los problemas y circunstancias propios aunque no le interesen. La cuestión es que quede claro que hay un cambio de reglas en el que va a imperar el equilibrio, y no los privilegios.

Para actuar así, conviene previamente reflexionar durante unos cuantos días y detectar las situaciones cotidianas en las que se produce dicha tendencia a agradar, para entrenarse en la identificación de dichas situaciones. Posiblemente, el sujeto se sorprenderá de hasta qué punto se trata de un comportamiento muy arraigado. Una vez se detectan estas circunstancias, hay que comenzar a erradicar la necesidad excesiva de agradar con hechos concretos que se pueden reflejar en una libreta de logros, porque esto ayuda a crear hábito y también es positivo para repasar los éxitos obtenidos y aprender de los errores.

Por último, es fundamental que el dependiente emocional analice las consecuencias de esta nueva forma de proceder, porque en teoría y de acuerdo a sus planteamientos iniciales, actuando así obtendrá falta de aceptación y rechazos. Nada más lejos de la realidad, aunque si realmente fuera así indicaría la catadura moral de las personas que obraran de esa manera. Lo más normal, con muchísima diferencia, es que los demás se sorprendan de que el dependiente se haga valer y defienda su posición, pero que, una vez asimilada esta sorpresa, se adapten sin problema alguno y mantengan su relación exactamente igual, sabiendo que ya no van a encontrarse un cheque en blanco permanente cada vez que soliciten algo. Es más, el dependiente observará cómo no sólo no se produce rechazo alguno, sino que se incrementa el respeto y la cotización de los demás hacia él, porque los demás nos valoran si nosotros también nos valoramos.

En este sentido, una de las consecuencias más habituales de dejar de agradar por necesidad es que, poco a poco, los otros recurren menos al dependiente y le piden menos favores, algo que indica que ofrecía excesivas facilidades y que los demás se aprovechaban de esa circunstancia.

No buscar nuestra valoración y nuestro sentido en los otros

Este comportamiento es muy habitual en los dependientes emocionales por su falta de autoestima y su tendencia a centrarse en ser queridos y acogidos, focalizando su atención exclusivamente en este tipo de circunstancias. Cuando una persona busca su valoración y su sentido en los demás está realmente deseando una validación personal en el exterior, como si fueran los otros los que tuvieran que darle su lugar en la vida, su importancia como individuo.

Las consecuencias de esta actitud son diversas, y por supuesto no son positivas para la autoestima del dependiente emocional. En primer lugar, el individuo se convierte en alguien excesivamente centrado en los demás, en el “qué dirán” o en lo que pensarán sobre él. Al buscar el sentido propio y la valoración en

los otros, se observa en demasía cómo se producen esos juicios, cómo consideran los demás al sujeto.

En segundo lugar, la excesiva fijación en la valoración ajena produce que el individuo se olvide de la suya propia. Al final, los únicos jueces del comportamiento son los demás, ignorando el dependiente emocional por sistema la consideración que realiza de su propio proceder. Si nos fijamos bien, también en la valoración de la persona se produce la descompensación que he expuesto reiteradas veces en este libro, y es la sobrevaloración de la atención exterior en detrimento de la interior.

Voy a poner algún ejemplo de este tipo de situaciones. Imaginemos a una persona que realiza una exposición oral en clase y que luego recibe la evaluación del profesor, que es negativa. Un dependiente emocional, sobre todo si es de tipo A, tendría muy claro que su desempeño no ha sido el adecuado, de la misma forma que si fuera un trabajador que realiza un informe que es devuelto con numerosas correcciones por parte de su jefe. Sin embargo, sólo una persona (el profesor en el primer ejemplo, el jefe en el segundo) ha juzgado el trabajo del dependiente, que se ha quedado únicamente con esta valoración. ¿Dónde está la suya? ¿Qué sucedería si los compañeros de clase o del trabajo de esta persona le dijeran que no están de acuerdo con ese juicio tan negativo? ¿Cambiaría entonces milagrosamente su valoración?

Pero no sólo podemos proponer situaciones relativas al rendimiento, sino también a la valoración global del sujeto. Imagine-mos que es la hora del almuerzo en el trabajo, y que la persona con la que a veces se queda para tomar café ya se ha marchado sola. Un dependiente emocional se vendría abajo pensando que no es alguien lo suficientemente interesante o querible, se sentiría abandonado y rechazado, poco importante. Una vez más, la valoración propia estaría dependiendo de la percibida de los demás, en este caso concreto de una sola persona.

¿Es justo que la valoración que haga el dependiente de sí mismo se fundamente sólo en juicios del exterior? No es justo, porque sólo se escucha una voz, que es la que proviene de fuera del sujeto; por lo tanto, si el individuo tiene la desgracia de pertene-

cer a un entorno poco amistoso y razonable, estará depositando su importancia y su sentido en la vida en personas que no son buenas influencias. En todo caso, aunque el entorno sí fuera amistoso y razonable, sería también dañino necesitar reafirmaciones de dicho entorno para que validen al sujeto como persona digna de merecer aprecio.

Uno de los aspectos distintivos de las personas con una adecuada autoestima es que escuchan la voz de los demás, pero no se rigen única y exclusivamente por ella; es decir, son personas que escuchan también su propia voz. ¿Por qué?, es muy sencillo: porque no tienen tanto terror al rechazo y desean relacionarse con los demás, pero no lo necesitan de una manera desesperada, lo que les permite ser selectivos y autosuficientes sin ser insociables.

Escuchar la propia voz y buscar una validación interna de uno mismo es fundamental para que el individuo se relacione mejor con los demás, sin buscar de ellos el sentido de la propia existencia porque no lo tienen. Retomemos los ejemplos anteriores: si la persona que efectúa la exposición oral o entrega el informe en el trabajo está convencida de que lo ha hecho bien, tendrá que escuchar su propia voz y considerar su criterio. Esto no quiere decir que no haga caso de las valoraciones ajenas, pero sí que las ubique en su justo lugar y que no las utilice como único fundamento. Quizá el profesor o el jefe no son muy fiables o pecan de arbitrarios también con otras personas; o quizá el individuo pensaba que había realizado sus trabajos correctamente, pero los argumentos de los demás han sido convincentes y le han hecho ver los errores que existían. La cuestión es que, en cualquier caso y sea cual sea la valoración definitiva que el individuo haga de su rendimiento, no se fundamente sólo en la que recibe de los demás, sino que considere de una manera muy relevante la suya propia.

De la misma forma, en el ejemplo siguiente propuse que nos imagináramos a alguien que se quedaba descolgado en un almuerzo. Si esta persona otorga su sentido vital y su importancia como individuo a un compañero de trabajo, verdaderamente está dejándose a la altura del betún. No es posible que alguien depo-

site algo tan trascendental como la valoración propia a otra u otras personas, que pueden tener mil y un motivos para mostrar tanto comportamientos de acercamiento como de lejanía. Quizá el compañero que se marchó antes a almorzar lo hizo porque se sentía indispuerto o porque iba a realizar un asunto personal, o quizá se fue antes de tiempo porque realmente pensaba que la otra persona no era una grata compañía. En el primer caso no habría debate, pero en el segundo, ¿realmente significaría este comportamiento que, efectivamente, el sujeto es alguien poco importante o válido para estar con los demás?

Lo que habría que hacer en esta situación es escuchar no sólo la voz del compañero del trabajo, sino añadir la propia. Ese compañero quizá es alguien arbitrario o que sólo busca relacionarse por interés, y entonces su opinión no es relevante para juzgar la valía personal de nadie. O quizá es alguien juicioso pero que ha podido, por algún motivo, cambiar su opinión sobre el individuo en cuestión por algún malentendido en el trabajo, por ejemplo, lo cual reflejará un simple enfado y nada más, no una consideración global del dependiente emocional como alguien poco válido, poco importante o poco querible.

Sólo el alejamiento o el rechazo claros de un grupo muy notable de personas nos tiene que hacer reflexionar sobre nuestro comportamiento hacia ellos, pero nunca sobre nuestra valía como personas. Es decir, nuestra persona no está en un juicio permanente o en un examen de aceptación por parte de los demás; no necesitamos una validación o una reafirmación del exterior. Como mucho, nos llegan valoraciones sobre nuestro rendimiento que debemos incorporar a las nuestras, o movimientos de acercamiento o de alejamiento que son propios de las relaciones humanas pero que no determinan nuestra valía como individuos, que está fuera de toda duda. Si con nuestra forma de ser obtenemos un rechazo generalizado –algo que no es demasiado frecuente, salvo en algunas personas conflictivas– debemos realizar examen de conciencia, que implica escuchar nuestra propia voz, para determinar si estamos haciendo algo mal, pero no para dejar de considerarnos válidos como individuos.

Como expondré más adelante en profundidad, una buena técnica para ayudar al dependiente emocional a dilucidar si sólo está utilizando la valoración ajena es externalizar las situaciones, es decir, imaginar que le están ocurriendo a otra persona. Por ejemplo, si el dependiente imagina que es a otro compañero al que le dejan plantado en la hora del almuerzo, ¿pensaría que es un ser poco querible, desarraigado o poco importante? Posiblemente, sólo pensaría que estas cosas pasan, que al otro compañero quizá le ha surgido un imprevisto o que, en el peor de los casos, él se lo pierde, pero ni se le pasaría por la cabeza considerar que por este hecho ha perdido sustancialmente su valor como individuo. Por desgracia, en lo que a asuntos de autoestima se refiere, los dependientes emocionales y muchas personas tienen dos varas de medir: una, la que aplican con ellos mismos; otra, la que utilizan con el resto.

Por lo tanto, es muy importante que el dependiente emocional se acostumbre a escuchar su propia voz, a no asimilar tan rápidamente una crítica sin reflexionar si está justificada, a valorarse si considera que se lo merece independientemente del sentido de las valoraciones ajenas, a no ponerse en duda como persona por situaciones que se den con los demás, etc.

Empezar a ser selectivos con los demás

Uno de los grandes objetivos interpersonales para el dependiente emocional y, por extensión, para cualquier individuo, es el de no abrir las puertas de su persona a cualquiera. Dicho de otra forma, el de ser selectivo con los demás, el de distinguir entre buenas y malas influencias y decantarse, como es lógico, por las primeras, distanciándose de las últimas.

Esto parece una perogrullada o una obviedad, pero lo parece para el que ya es selectivo en sus relaciones interpersonales. Para un dependiente emocional, sobre todo si es del tipo A, debe ser una auténtica declaración de intenciones para cambiar de rumbo su vida, porque son personas que se acostumbran a ser tan poco selectivas que están frecuentemente rodeadas de pésimas influencias.

Son sujetos tan necesitados de cariño que consideran el rechazo como una auténtica tragedia, provenga de quien provenga, y en la medida en que su círculo interpersonal (y no me refiero únicamente a la pareja, que ya sabemos que de por sí muchas veces es también una mala influencia) sea de peor calidad su autoestima también mengua, por lo que se produce un círculo vicioso. En este círculo, la autoestima, que ya es baja, disminuye más por la actuación de determinadas personas que actúan en base a su propio interés o que son “parásitos” e incluso hostiles, con lo que, paradójicamente, el dependiente incrementa su búsqueda de afecto y su acercamiento a ellos. Recordemos que los dependientes emocionales son personas que actúan ante su descompensación en los suministros afectivos sobreutilizando el externo: pues bien, la relación con malas influencias incrementa dicha descompensación, por lo que el individuo precisamente busca acogimiento y aceptación en personas que están resultando decisivas para su malestar. Son las cosas que tienen los sentimientos: pensamos que somos seres muy racionales y, en lo que a los afectos se refiere, nos saltamos la racionalidad a la torera y nos regimos por otros parámetros. En esto somos todos iguales, pero en aceptar la compañía de malas influencias y personas indeseables ya no tanto: hay que tener la autoestima bastante baja para que se produzca este fenómeno por el que el individuo deja de ser selectivo con los demás, y en el caso de los dependientes emocionales esto ocurre así.

Realmente, los dos objetivos propuestos con anterioridad dentro del ámbito interpersonal van en la línea de que el individuo sea más selectivo con los demás. La meta principal es la de obtener de los otros relaciones sanas que incrementen la autoestima y que satisfagan las demandas afectivas que todos tenemos; dicho de otra forma, conseguir que el suministro emocional externo realice sus aportaciones sin recurrir en exceso a él y sin que esas aportaciones sean contraproducentes. En el siguiente gran bloque de objetivos expondré cómo incrementar el suministro interno para lograr el equilibrio.

Como conclusión, recordar que es fundamental que el sujeto elija bien con quién y cómo se relaciona: debe terminarse la per-

misividad que antes existía por la que las malas influencias campaban a sus anchas amparándose en el deseo de aceptación y el miedo al abandono. A partir de ahora, hay que pensar que cualquiera no vale para relacionarse de una manera significativa con el dependiente, sino que se lo va a tener que trabajar y viceversa.

Conectar de una forma adecuada con la gente

Para terminar los objetivos del ámbito interpersonal, es preciso añadir que no sólo hay que buscar relaciones sanas y equilibradas con los demás en las que el dependiente se considere importante y bien tratado, sino que dichas relaciones deberán producirse en su justa medida. Las personas necesitamos estar con los demás, pero también necesitamos nuestra intimidad, sentir que somos autosuficientes en todos los terrenos, incluido el afectivo. En ocasiones, los dependientes emocionales, para evitar su temor a la soledad, tienen la agenda totalmente abarrotada: esto, en exceso, es algo negativo para ellos. Por supuesto, no hay que ser radical en este tipo de planteamientos y, por ejemplo, no hay problema en que los fines de semana estén cubiertos de planes: la cuestión es que no se haga de una forma deliberada para evitar tener angustia, y que se intente compensar entre semana disponiendo de ratos libres.

Estar solo en ocasiones no es ningún drama ni significa que nadie esté solo, abandonado o rechazado: esta es una de las manipulaciones favoritas de la necesidad afectiva, que parece que el dependiente emocional intenta contrarrestar rodeándose al máximo posible de otras personas. Al final, lo que obtiene es la insistencia en el error habitual, que consiste en creer que la solución a los problemas está en incrementar sus aportaciones afectivas del exterior, cuando es precisamente al contrario.

Está claro que el dependiente, al sentirse arropado, aceptado o protegido, se encuentra mejor a corto plazo, pero de nada sirve esto si luego experimenta malestar y ansiedad al encontrarse solo. En este sentido, conectar de una forma adecuada con la gente supone un uso lógico y placentero de las relaciones sociales, pero en su justa medida. No se trata de que el individuo se ciegue fusio-

nándose con los demás para dejar de sentirse “el patito feo”, porque esto es incierto: el dependiente debe revolverse contra estos planteamientos devaluadores de la necesidad afectiva que le obligan a buscar su sentido siempre acompañado de otras personas.

Una distribución adecuada de las relaciones con los demás y de la intimidad es muy beneficiosa para el sujeto, que descubre que no es ninguna tragedia encontrarse solo y que eso no significa que esté abandonado o perdido por la vida. Es importante experimentar un grado de autosuficiencia afectiva que indique que el individuo se realiza a sí mismo aportaciones de este tipo, y también un grado de seguridad en las relaciones que tiene con los demás, de manera que no sea preciso que continuamente se encuentre rodeado de gente para garantizar que tiene su red social. Sería como estar siempre en el trabajo para que nadie sienta que se encuentra en situación de desempleo: las personas debemos adquirir seguridades y no estar permanentemente comprobando y reasegurándonos de nuestras necesidades.

Objetivos para la relación con uno mismo

Así como las relaciones interpersonales del dependiente emocional se caracterizan por el exceso y la ausencia de selectividad, la relación con él mismo lo hacen por el defecto y la presencia de la autocrítica destructiva. Con los demás, mucho y como sea; con uno mismo, poco y malo. El gran déficit del dependiente emocional reside en la calidad de su relación consigo mismo y en la tendencia sostenida de prescindir de su propia persona para centrarse en la aceptación ajena, sobre todo de la pareja.

El desequilibrio ya mencionado en los suministros afectivos se intenta resolver siempre recurriendo al externo, lo cual menoscaba la calidad del interno. En este gran apartado propondré algunas pautas para contribuir al remedio de este déficit con el fin de que el dependiente ponga su maquinaria afectiva interna en funcionamiento; no obstante, como he afirmado ya anteriormente, la manera más apropiada de realizar este proceso es solicitando ayuda profesional.

La autoestima entendida como la relación con un ser querido

La autoestima es la relación positiva que tenemos con nosotros mismos; en cierto modo, viene a ser el cariño que uno experimenta y despliega hacia su propia persona. Tener “falta de autoestima” o una “baja autoestima” significa que el individuo no se está queriendo lo suficiente a sí mismo. El mayor problema es que del amor al odio no hay más que un paso, y cuando no se quiere lo suficiente surgen la hostilidad y el desprecio hacia uno mismo. Es decir, no es cuestión únicamente de falta de sentimientos positivos, sino de la aparición inmediata de los correspondientes negativos: cuando el individuo no se quiere no aparece la indiferencia, sino la agresividad.

En este sentido, la relación del sujeto consigo mismo sigue los mismos parámetros que la relación con los demás, sobre todo con los seres queridos. Puede llamar la atención que no distinga entre tratar con los otros y tratar con uno mismo, aunque es una tesis que ya expuse en mi otra obra divulgativa “Luchar contra el miedo y el desánimo”, y que utilizo con mucha frecuencia en mi práctica clínica. De la misma forma que queremos o detestamos a alguien, nos queremos o detestamos a nosotros mismos: la baja autoestima consiste en que la persona no se lleva bien consigo misma, es algo parecido a lo que sucede con el compañero de trabajo con el que se “choca” más frecuentemente y al que no se le dirigen precisamente sentimientos positivos, prefiriendo la presencia de otros.

Como la autoestima se refiere a los afectos positivos que uno se dirige a sí mismo, podemos entonces equipararla a la relación positiva que se tiene hacia un ser querido, que es el tipo de personas con el que se produce una interacción significativa y satisfactoria. Si al dependiente emocional le falta autoestima, se deduce que su relación consigo mismo debería acercarse a la que se da con uno de sus seres queridos, porque es la manera de establecer una interacción positiva.

Si lo pensamos bien, no es tan complicado, aunque todas las cuestiones que giran en torno a nosotros mismos siempre poseen

un grado de abstracción que no debería ser tal, ya que dentro de nosotros se produce un auténtico “lenguaje” o diálogo interior por el que nos decimos cosas o sentimos igual que realizamos con los demás: “la próxima vez tendré que estar más espabilado”, “esto me ha salido perfecto”, “menuda pinta tengo hoy”, “es la última vez que doy tantas explicaciones”, “más vale que me hagan caso porque soy el único que sabe hacer este trabajo”, etc. Son auténticas conversaciones con nosotros mismos, más bien monólogos, que nos indican que no somos autómatas y que tenemos vida afectiva dentro. Pero no sólo nos hablamos como en los ejemplos que acabo de proponer, sino que también nos dirigimos gestos (por ejemplo, si nos miramos al espejo y nos vemos con mal aspecto), sensaciones, etc. Todo es calcado a lo que ocurre en las relaciones con otras personas, pero en la intimidad de nuestro ser.

Retomemos, pues, lo que he manifestado antes: el dependiente emocional, al no tener una buena autoestima, debe relacionarse consigo mismo igual que lo hace con un ser querido. Y ahora es el momento de preguntarnos: ¿cómo es una relación con un ser querido? Porque aquí el individuo se limita a efectuar lo que tiene acostumbrado sin plantearse una u otra cosa: considera normales determinados comportamientos y los lleva a cabo sin más. Pero si analizamos estos comportamientos que cualquiera podría convenir en que forman parte de una relación positiva con alguien, más o menos obtendríamos estos denominadores comunes:

- Ayuda y apoyo: a los seres queridos se les hacen favores, se les echa una mano cuando es necesario. Por ejemplo, se ayuda a hacer una mudanza porque es difícil para una sola persona, se ayuda igualmente a arreglar algo de casa si el individuo es un “manitas”, se realiza la declaración de la renta o se arregla el ordenador si es avisado en estas cuestiones, etc.

No sólo podemos ayudar en lo que podemos a alguien significativo, sino que también, donde no alcanzamos, apoyamos moralmente. Por ejemplo, si un ser querido está estudiando una oposición no podemos estudiar por él, pero sí animarle si vemos que desfallece; si alguien está triste o preocupado por una

ruptura amorosa se le presta consejo y apoyo en lo que necesite. La cuestión es que las personas arropan a sus seres queridos en situaciones complicadas, sea cual sea el grado de complicación, y no se les deja de lado en una actitud pasiva.

- Protección: si hay alguna situación de vulnerabilidad en un ser querido, inmediatamente se le defiende si es preciso. Por ejemplo, si está enfermo, se le cuida; si alguien se porta mal con él, se recrimina a esa persona; si sufre acoso en el trabajo, se le anima a denunciar, etc. El planteamiento es el siguiente: si algo, como puede ser un virus, un accidente o una inclemencia meteorológica, o alguien, como un desaprensivo, un compañero de trabajo o un vecino, ataca a un ser querido, también está atacando al individuo, por lo que habrá un comportamiento de arropamiento y defensa de dicho ser querido junto a uno de respuesta al ataque externo, si procede.

- Consuelo: en circunstancias negativas, las personas no se aprovechan de las mismas para atacar a sus seres queridos o se muestran insensibles, sino que empatizan con él y les ofrecen alivio. Es un apoyo emocional que se solapa con lo que he expuesto antes, pero que conviene remarcar por la importancia de consolar a alguien que lo pasa mal en lugar de ser insensible ante esta situación o, peor aún, de aprovecharse de esta circunstancia explotando la fragilidad del ser querido.

- Elogio: a las personas que se quieren se las valora positivamente, viendo las virtudes y los puntos fuertes felicitándolas cuando consiguen logros. Si un ser querido aprueba una oposición, se compra un coche nuevo, se saca una carrera o toma una decisión adecuada, se le felicita y se le reconoce el mérito con alegría, sin escatimar lo más mínimo. Cuando no actúa de manera adecuada o no consigue un logro al que optaba, podemos ser críticos de forma constructiva para que aprenda de los errores si es que se han producido, pero sólo con la intención de que los supere en el futuro y no vuelva a cometerlos.

- Amor incondicional: a los seres queridos se les aprecia por quienes son, no por lo que son. Si yo ahora mismo pregunto por qué quiere alguien a su hijo o a su madre no creo que nadie me conteste que lo hace porque son los más listos, los más guapos o porque tienen estudios, dinero o posición social. Simplemente se les quiere por quienes son, sin más, suponiendo que la relación con ellos sea positiva, por supuesto. A los seres queridos no les ponemos condiciones para quererles, no les decimos “si apruebas el carnet de conducir, te querré”, “si pierdes dos kilos, te querré” o “si la gente te hace caso, te querré”. Puede llamar la atención este tipo de planteamientos, pero voy a mostrar inmediatamente por qué los efectúo.

Acabamos de ver diferentes aspectos que conforman una relación satisfactoria de alguien con un ser querido, una relación que tiene un signo positivo y cuyos elementos recién expuestos nos indican precisamente este carácter, ya que se adopta en todo momento una actitud de preocupación por el otro y de deseo de que disfrute de las cosas y se encuentre lo mejor posible. Esto es, entonces, una relación positiva con alguien. Pues bien, si antes he mencionado que el dependiente emocional, al no gozar de una autoestima suficiente, debería relacionarse consigo mismo igual que hace con un ser querido, podemos recoger los elementos expuestos y aplicarlos en este contexto.

Por lo tanto, siguiendo los planteamientos de “Luchar contra el miedo y el desánimo”, voy a proponer los siguientes elementos de la relación que el dependiente emocional debería tener consigo mismo o, dicho de otra forma, los componentes de una adecuada autoestima:

- Ayuda y apoyo: antes he afirmado que a los seres queridos se les echa una mano cuando es necesario y no creo que nadie se haya extrañado por esto. A partir de ahora, veremos que cuando se trata de aplicar esas ideas a uno mismo ya no se produce de una forma tan clara y rotunda, sobre todo en el caso de los dependientes emocionales y, por extensión, en el caso de las personas con baja autoestima.

Cuando la relación de un individuo consigo mismo no es positiva, se escatima la ayuda que se presta y, desde luego, el apoyo emocional que se proporciona. Esto quizá resulte complicado de entender para alguien con una autoestima adecuada, pero la cuestión es que sucede cuando dentro de uno mismo la situación no es la que debería ser. Voy a poner algún ejemplo: imaginemos a una persona que está conduciendo su vehículo que, de repente, comienza a frenarse y a echar humo. Se estaciona el coche en el arcén y se sucede esta cadena de pensamientos: “¡Lo que faltaba! ¿Qué voy a hacer ahora? Todo me sale mal, no doy una a derechas... Ahora no llegaré a tiempo al trabajo, me van a echar la bronca, y a ver cómo voy a la tarde a hacer la compra sin el coche...” Como podemos observar, durante un tiempo respetable el individuo hace de todo menos ayudarse con su problema, menos resolverlo, que es lo que antes hemos expuesto que se realiza con un ser querido dentro de una relación positiva con él.

En este sentido, imaginemos ahora que el individuo no es el conductor, sino que es un pasajero del vehículo, mientras que el dueño del mismo es un ser querido. Si se produjera una situación similar y se dejara el coche en el arcén, observemos lo que sucedería si dicho individuo le dijera esto al conductor: “¡Lo que faltaba! ¿Qué vas a hacer ahora? Todo te sale mal, no das una a derechas... Ahora no llegarás a tiempo al trabajo, te van a echar la bronca, y a ver cómo vas a la tarde a hacer la compra sin el coche...” ¿A que lo notamos muy extraño? Desde luego, con amigos así, no hacen falta enemigos; esta persona se las trae para animar, ayudar y motivar al conductor, que es lo que habría que efectuar. Seguro que la reacción normal habría sido más o menos así: “¡Qué mala suerte!, vamos a llamar al trabajo para avisar de que hemos tenido una avería, y después buscamos el teléfono del seguro para que pase la grúa a recoger el coche...”. En unas circunstancias como estas, lo que se hace dentro de una relación positiva es ayudar, sin más; es decir, contribuir a solucionar el problema en la medida de lo posible, no limitarse a sufrir.

Voy a proponer otro ejemplo: un estudiante tiene un examen la semana próxima y anda un tanto justo de tiempo para com-

pletar el temario. Imaginemos que su autoestima no es la adecuada y que piensa más o menos esto: “¡Madre mía! Me queda una semana pero tengo muchos temas por estudiar. Como no me dé tiempo, seguro que suspendo, y si suspendo la llevaré para septiembre. A este ritmo lo voy a tener complicado. ¿Y si no me concentro bien por la tarde y no puedo estudiar el tema que tenía pensado? Ya verás, no me va a dar tiempo”. Imaginemos ahora a alguien que acaba de romper una relación: “Esto es insoportable, nunca voy a encontrar a otra persona como ella y seguro que me quedo solo toda la vida. Seguro que he hecho un montón de cosas mal”. Son dos ejemplos de situaciones complicadas en las que la persona, en lugar de experimentar su propio apoyo, se deja llevar por la negatividad.

Externalicemos estas situaciones imaginando ahora que son seres queridos los que se dirigen a las dos personas de los ejemplos. En el caso del estudiante: “¡Madre mía! Te queda una semana pero tienes muchos temas por estudiar. Como no te dé tiempo, seguro que suspendes, y si suspendes la llevarás para septiembre. A este ritmo lo vas a tener complicado. ¿Y si no te concentras bien por la tarde y no puedes estudiar el tema que tenías pensado? Ya verás, no te va a dar tiempo”. Y en la persona que acaba de romper una relación: “Esto es insoportable, nunca vas a encontrar a otra persona como ella y seguro que te quedas solo toda la vida. Seguro que has hecho un montón de cosas mal”. Realmente, más que seres queridos parecen auténticos demonios que disfrutan con el sufrimiento del otro, o que intentan que no levante cabeza para nada. Si parece injusto e incluso cruel este tipo de trato, ¿por qué un dependiente emocional o una persona con baja autoestima es capaz de infligírselos? Si con un ser querido es injusto, ¿por qué con uno mismo sí es justo? ¿Alguien se merece esto?

Si dentro de una relación positiva convenimos es que es normal ayudar al otro y apoyarlo emocionalmente, habrá que aplicarse el cuento y actuar de esta manera, sin escatimarse nada. Habrá que tratarse a uno mismo exactamente igual que se trata a un ser querido, y si a un ser querido se le ayuda cuando tiene

un problema o se le apoya si está pasando un mal momento o le aparecen complicaciones, lo lógico será que se proceda igual con uno mismo.

- Protección: de la misma forma que alguien defiende o protege a un ser querido, el dependiente emocional deberá hacer lo propio con él mismo. Existen dos tipos de ataques en estos casos: los que provienen del exterior y los que provienen del interior, y con los dos habrá que proceder exactamente igual, tal cual se llevaría a cabo con alguien significativo en el contexto de una relación positiva con él.

No cabe duda de que en el caso de un dependiente emocional la principal protección que tendría que llevar a cabo es la que concierne a su relación de pareja. Por ejemplo, si el compañero empieza a insultar o a menospreciar al dependiente, lo normal será que se proteja de esos ataques. ¿O vería normal ese dependiente un encogimiento de hombros o incluso una asunción injustificada de culpas si esa situación se estuviera produciendo con un ser querido? Seguro que en este caso se saltaría en defensa de dicho ser querido, en lugar de decirle que algo habrá hecho que esté mal o que se fastidie para preservar la relación a toda costa, que esto es más importante que su persona.

En el caso de la protección ante ataques del interior, de uno mismo, entramos en el terreno de la autocrítica destructiva, que obviamente habrá que diferenciar de la constructiva que sí es sana. Pero dejaré esto para un apartado posterior por la importancia de esta cuestión.

- Consuelo: hemos visto que a un ser querido se le reconforta cuando está atravesando un mal momento. Si una persona que nos importa nos cuenta que acaba de suspender una oposición y que se encuentra abatida, lo lógico será que la intentemos consolar. Hasta aquí, parece todo claro. Pero llevemos esta misma situación al terreno del individuo. Imaginemos que ese opositor tiene problemas de autoestima y se dirige pensamientos como: “si hubiera empezado a estudiar antes me habría dado tiempo; además,

he hecho mal fijándome más en estos temas y prestando menos atención a los otros”. Esto es justo lo contrario que consolarse en un momento en el que la persona lo necesita para asimilar la mala noticia: es decir, con tiempo está bien realizar autocrítica siempre que sea constructiva con el fin de no repetir los errores si es que realmente se han producido, pero con el suspenso recién recibido lo normal es encajar la situación y que el individuo experimente que está de su parte. En fin, que lleve a cabo consigo mismo un comportamiento similar al que tendría si no hubiera sido él el opositor, sino que se hubiera tratado de un ser querido.

- Elogio: valorar positivamente a alguien importante para nosotros, centrarnos en sus puntos fuertes sin cebarnos en sus carencias o reconocerle sus logros compartiendo la alegría con él forma parte, sin lugar a dudas, de una relación positiva con dicha persona. Por lo tanto, deberá ser un componente de la autoestima del dependiente emocional. La valoración positiva de uno mismo, en la que se consideren las virtudes en lugar de fijarse obsesivamente en los defectos, es una de las piezas clave de la relación que el dependiente deberá tener consigo mismo, por lo que le dedicaré un apartado en exclusiva.

- Amor incondicional: anteriormente he comentado que a las personas que queremos no les ponemos condiciones para quererles, no tienen que cumplir determinados requisitos como si se tratara de una selección de personal para que nos dignemos a hacerles caso. A las personas, cuando se las quiere de verdad, se las quiere como son siempre y cuando, por supuesto, exista una relación positiva en ambas direcciones.

Pues bien, si algo falla cuando alguien se lleva mal consigo mismo, como es el caso del dependiente emocional, es precisamente el amor incondicional. De la misma forma que en el componente anterior, dedicaré un apartado a tratar este asunto.

Una vez expuestos los componentes de la autoestima, cabe añadir que no es preciso que los dependientes emocionales fallen

en todos y cada uno de ellos, o que lo hagan en todo momento. En algunos componentes puede no haber déficit, o lo que es más probable, en algunas situaciones o circunstancias: por ejemplo, un dependiente será autocrítico, no se defenderá ni se elogiará con determinadas personas –sobre todo, con la pareja-, pero, sin embargo, sí podrá actuar de otra manera en el terreno profesional. Esto es algo relativamente habitual, y lo es mucho más con los dependientes tipo B que, como ya he dicho, tienen “dos caras”. Sólo la cara más viciada, que es la que presentan en el terreno afectivo, es la que más tenderá a fallar en los componentes de la autoestima.

Cotizarse y hacerse valer

Antes de profundizar en los componentes a los que voy a dedicar un apartado en exclusiva, y una vez he expuesto cuál es mi idea de cómo debe ser la autoestima, de cómo debe ser la relación que el dependiente emocional –y cualquier persona- tenga consigo mismo, me gustaría recalcar que estos objetivos hay que proyectarlos al exterior en forma de cotización personal. Junto a otras pautas, como la ya comentada lucha contra la necesidad de agrandar, es fundamental que el dependiente lance a su entorno más o menos próximo, tanto presente como futuro, que a partir de ahora hay un cambio de reglas en la relación con él.

Precisamente, mejorar la autoestima va en la línea de que el sujeto active su suministro afectivo interno para erradicar el círculo vicioso ya comentado, pero también va en la línea de demandar del exterior lo que se empieza a producir en el interior. Me explico: cuando alguien no se quiere o no se trata adecuadamente a sí mismo transmite señales de esta situación, y entonces, con relativa facilidad, obtiene más o menos lo que se da a sí mismo, es decir, falta de valoración, falta de protección, etc. Si uno no se valora o se defiende a sí mismo, es más complicado, aunque no imposible, que obtenga elogios, respeto y buen trato de los otros.

La cuestión es que la cotización personal del individuo que no presenta una autoestima adecuada es baja, y siguiendo esta

metáfora bursátil, la consecuencia es que los demás compren las acciones a un precio también bajo sin confiar mucho o sin valorar adecuadamente estas operaciones. Mejorar la relación del sujeto consigo mismo produce también un efecto en el exterior, como es el de incrementar esta cotización para que los demás tengan claro que dicha persona vale, y vale mucho. No hace falta que valga más que nadie, pero desde luego no menos.

Somos nosotros, y no los demás, los que nos ponemos nuestro valor. Si nos consideramos poca cosa, los otros nos verán poca cosa; si nos consideramos personas importantes, los demás actuarán en la misma línea. Para ello, es fundamental insistir en la idea de la cotización personal y de hacerse valer ante los demás, sin que ello suponga pisotear al prójimo: basta con tener claro que la vida propia y el sujeto en sí son muy importantes, porque con ello lanzamos un mensaje de autovaloración y de firmeza que se capta con facilidad por el entorno.

Por ejemplo, si el dependiente emocional tiene una cita con alguien que acaba de conocer y esa persona le deja plantado sin excusa alguna, hay que cotizarse, hacerse valer y dar por finalizado el contacto con dicha persona. Si pasa el tiempo y esa persona vuelve a llamar al dependiente como si nada hubiera pasado, y este actúa en la misma línea, no se está cotizando ni se hace valer, mensaje que se capta a la perfección y que viene a decir: “aquí podemos campar a nuestras anchas”. Esto debe terminar. A partir de ahora, haya pasado lo que haya pasado y se trate con quien se trate, hay que mejorar la relación con uno mismo y transmitir a los demás la idea de que hay un cambio de reglas por el que la cotización del dependiente ha subido.

Dejar de atacarse

Expuestos ya los planteamientos generales, podemos profundizar en algunos componentes de la autoestima que merecen capítulo aparte por su trascendencia. En primer lugar, voy a comenzar con la protección ante ataques del interior, del individuo mismo; es decir, con la lucha contra la autocrítica destructiva,

elemento enormemente distorsionador y que cobra un gran protagonismo en la vida de los dependientes emocionales, sobre todo en épocas complicadas en las que el estado de ánimo se encuentre especialmente bajo.

De igual forma que existen la crítica constructiva y la destructiva, existen igualmente la autocrítica constructiva y la destructiva. Para explicar esto en mis sesiones terapéuticas utilizo siempre el ejemplo de la crítica cinematográfica, en la que se producen situaciones de ambos tipos. Ante un estreno, una crítica constructiva sería algo así como: “En esta película, el director ha sabido contarnos bien la historia, pero el ritmo baja durante un tramo importante en el que, de haber reducido el metraje, habría mejorado notablemente el resultado final”. Sin embargo, una destructiva podría resultar de esta forma: “La película es flojilla y se convierte en soporífera durante un tramo bastante largo, algo que anima al espectador a marcharse de la sala echando pestes”. Se dice un mismo mensaje pero de dos formas muy diferentes: en la primera, se realza no sólo lo negativo, sino también lo positivo; además, se proponen soluciones para enmendar el error que se señala. En la segunda forma de criticar no se ve nada positivo y no se propone solución alguna; es más, parece que el propósito es el de hacer daño a la persona de la que se habla sin ánimo de que mejore en sus puntos débiles.

Pues bien, la autocrítica sigue planteamientos similares, y puede ser tanto constructiva como destructiva. Pongamos ahora un ejemplo de este tipo: imaginemos a un profesor que acaba de terminar las clases del día y que no ha quedado contento de una de ellas. Si su autocrítica fuera constructiva podría pensar algo como: “Me parece que no he estado muy acertado en esta clase, tendría que haber explicado mejor este punto y poner un ejemplo en la pizarra para que se me entendiera mejor”. En caso de tratarse de una autocrítica destructiva, la situación sería más o menos esta: “Madre mía, no doy pie con bola, los alumnos se han ido a su casa con una cara de aburridos que no sé cómo vendrán mañana. Creo que soy un pésimo profesor y que me tenía que haber dedicado a otra cosa”.

En el primer ejemplo hay un lenguaje interior más comedido y, sobre todo, hay alternativas de mejora. Se detectan errores y se piensa cuál es la mejor forma de solucionarlos en el futuro: evidentemente, uno no se siente bien reconociendo errores, pero se hace para identificarlos y subsanarlos. En el segundo ejemplo no existe intención alguna de solucionar los errores, que en lugar de describirse en un lenguaje adecuado se formulan de manera global y utilizando expresiones más duras y desafortunadas, llegando a catalogarse el sujeto como un “pésimo profesor” sólo por un error puntual. No se formulan alternativas de mejora quizá porque la intención no es la de mejorar ni la de aprender de los errores, sino la de aprovecharse de ellos para atacarse con dureza.

¿Por qué alguien actúa así?, ya lo he comentado brevemente en el apartado dedicado a las causas de la dependencia emocional. Cuando alguien no ha sido adecuadamente querido, interioriza estos sentimientos y los asume como propios; en muchas ocasiones, la autocrítica destructiva fue en su día la crítica destructiva que se recibió de personas del entorno, aunque no necesariamente porque, al final, lo que más daño hace es la idea de que no se ha sido lo suficientemente importante para las personas más significativas, produciéndose entonces la sensación de no ser el individuo válido o querible y generándose la ya expuesta disfunción entre los suministros afectivos. El abuso del externo en forma de necesidad afectiva y el poco uso del interno producen este tipo de consecuencias.

Pero retomemos el ejemplo expuesto y procedamos, para entender mejor hasta qué punto alguien puede ser injusto y cruel consigo mismo, a externalizar esa situación imaginando que no es el profesor quien se habla, sino un compañero que estaba presente en la clase y, una vez termina, le dice lo siguiente: “Madre mía, no das pie con bola, los alumnos se han ido a su casa con una cara de aburridos que no sé cómo vendrán mañana. Creo que eres un pésimo profesor y que tenías que haberte dedicado a otra cosa”. Si una situación así se produjera, aparte de que el profesor en cuestión todavía estaría con la boca abierta por la contundencia e insensibilidad de su compañero, no dudaríamos ninguno en

catalogar a dicho compañero de alguien duro, cruel, mal amigo o desagradable, por poner sólo unos cuantos calificativos. ¿A que suena muy mal cuando vemos escritos estos pensamientos, o cuando los imaginamos diciéndose realmente por parte de terceras personas? Pues cosas así y mucho peores son las que personas con baja autoestima, entre ellas los dependientes emocionales, se profieren sin que se escandalicen aprovechando la libertad que da el hecho de que todo ocurra dentro del propio individuo, en la más absoluta privacidad.

He propuesto algún ejemplo genérico de autocrítica, pero es el momento de plasmar uno específico de la dependencia emocional. Imaginemos a un dependiente que acaba de romper una relación con alguien que le era infiel constantemente sin apenas ocultarse, y del que sufría un trato despectivo y vejatorio. En pleno impacto de la ruptura, el dependiente, roto anímicamente, se dice lo siguiente: “Soy la persona más horrible del mundo, nadie me quiere ni me querrá nunca. Seguro que X buscaba a otras para olvidarse de mí o porque le repugnaba, y si yo no le hubiera agobiado o si hubiera tenido siempre buena cara cuando me enteraba que me engañaba no me habría dejado, o no habría continuado con esa actitud”.

En este ejemplo, observamos que la autocrítica no persigue otro fin que el de atacar al sujeto, decirle cosas hirientes para que se sienta todavía peor, porque no hay nada de constructivo en pensar así. Se busca siempre encontrar algún defecto para magnificarlo, alguna posibilidad de encajar de cualquier forma un atisbo de culpa o responsabilidad para que todo el peso de la moral y la justicia caiga sobre el dependiente. La autocrítica destructiva es el vivo ejemplo para el que la efectúa de que se lleva mal consigo mismo, de que no tiene los sentimientos positivos que se requieren en una relación normal.

Para que el dependiente cobre conciencia de lo duro que puede estar siendo, por mucho que esté sintiendo realmente todo lo negativo que piensa, vamos a externalizar la situación antes descrita. Ahora ya no es el sujeto el que se dice todo eso, sino que es un amigo íntimo el que, conociendo las circunstancias de

la ruptura, afirma lo siguiente: “Eres la persona más horrible del mundo, nadie te quiere ni te querrá nunca. Seguro que X buscaba a otras para olvidarse de ti o porque le repugnabas, y si no le hubieras agobiado o si hubieras tenido siempre buena cara cuando te enterabas que te engañaba no te habría dejado, o no habría continuado con esa actitud”. Realmente, habría que ser mala persona para tener la crueldad y la sangre fría necesarias como para efectuar esos argumentos tan increíbles, con el único fin de herir al interlocutor. Pues eso es lo que uno, con total impunidad, puede hacer consigo mismo. Por cierto, pensamientos así no son nada extraños en la dependencia emocional, incluso mucho peores, como creer que si una relación se rompe la vida no tiene sentido.

El dependiente emocional se trata a sí mismo en ocasiones como sería incapaz de hacer con sus seres queridos, y en lo que se refiere a la autocrítica destructiva de una manera especial. A veces, en dicha autocrítica hay también tacos, descalificaciones, desprecios e incluso agresiones físicas. ¿Está todo esto justificado, a pesar de que ocurra en el interior de uno mismo? Si las personas de nuestro alrededor no merecen ese trato, ¿por qué lo merece el dependiente emocional? ¿Tan imperdonables son sus errores, tanta crueldad implacable merecen?

Como ya hemos visto, la autocrítica destructiva está muy lejos de lo que es una relación positiva con alguien, en la que habrá, como mucho, autocrítica constructiva, siempre con la intención de favorecer al individuo, de evitarle la reiteración en el error. Por lo tanto, será cuestión que se empiece a actuar para erradicar la autocrítica destructiva.

En primer lugar, lo que hay que llevar a cabo es una tarea de detección. La autocrítica destructiva, igual que otros hábitos y rasgos como los que estoy exponiendo en este libro, es una pauta muy arraigada que quizá se efectúe sin que el sujeto sea muy consciente y basándose en automatismos, en costumbres adquiridas desde hace mucho tiempo. El dependiente se machacará en ocasiones casi sin darse cuenta porque no le va a llamar la atención este comportamiento, de la misma forma que no le llamará

excesivamente la atención ser menospreciado por la pareja por la fuerza de la costumbre de no ser bien tratado por personas significativas o por sí mismo.

En este sentido, ser conscientes de que actitudes así muy posiblemente se estén produciendo, debe alertar al dependiente y estimularle a que intensifique su vigilancia hacia las mismas. No se puede luchar contra lo que no se identifica, y no es tan difícil sondear a diario, preferiblemente reflejando las conclusiones en una especie de diario escrito o grabado, los comportamientos de autocrítica destructiva que se produzcan en el individuo. Si existe alguna dificultad, el estado de ánimo negativo sin que haya pasado algo desmoralizador en ese momento nos debe alertar de que quizá se esté efectuando autocrítica destructiva.

Cuando ya exista un cierto entrenamiento en la detección de estas pautas, hay que pasar a una siguiente fase en la que cesen los ataques. Efectivamente, dejar de atacarse es el principal objetivo que el dependiente debería marcarse, de la misma forma que si las críticas destructivas provinieran del exterior habría que exigir que finalizaran de inmediato.

Recuerdo a una paciente que me decía, llegados a este punto, que no sabía cómo hacerlo. Yo le puse un ejemplo tan gráfico como contundente para explicarme bien y sobre todo para buscar el convencimiento de esta dependiente emocional, que, como ya he dicho, es la gasolina de cualquier cambio en rasgos y pautas arraigadas de la personalidad. El ejemplo fue este: “Imagina que yo bajo de mi despacho y, antes de salir a la calle, le doy una bofetada al portero. Este se me queda mirando atónito y yo me marcho enseguida. Al día siguiente, ocurre exactamente igual: bajo a la calle y le doy otra bofetada al portero, marchándome de inmediato. Al tercer día, voy a hacer lo mismo pero el portero ya está prevenido y se mantiene lejos de mí pidiéndome que deje de pegarle, a lo que yo le contesto que no sé cómo hacerlo, que no puedo”. Si esta explicación es surrealista, igual de surrealista es afirmar que uno no puede dejar de criticarse, como si hubiera firmado un contrato a perpetuidad por el que estuviera obligado a actuar así. No tiene ni pies ni cabeza: si todos sabemos cómo dejar de atacar

a alguien, todos sabemos también, y el dependiente emocional no es una excepción, cómo dejar de atacarse. Es muy sencillo: basta con querer hacerlo, con estar firmemente convencido.

Esto no significa que automáticamente le desaparezcan las ganas de atacarse, o que milagrosamente le aparezca un gran amor por sí mismo, o que deje de sentirse merecedor de esa hostilidad. Esto puede ocurrir, pero a pesar de eso la persona tiene la posibilidad de no pegar la bofetada, es decir, de no atacarse con dureza. Ese primer gesto de no atacarse, incluso sintiendo que se lo merece, ya es un gran primer paso para la lucha contra la autocrítica destructiva y, con ella, para la mejora de la autoestima, de la relación del dependiente consigo mismo. Es un primer paso para el funcionamiento del suministro afectivo interno, porque la persona está haciendo algo para ella misma con el fin de defenderse y mejorar.

Con el ataque detenido y con una dinámica más constructiva, la persona tiene que reflexionar sobre lo que iba a hacer. Un ejercicio que en estos apartados estamos utilizando mucho es el de externalizar las situaciones: ¿cómo habría actuado el dependiente si en lugar de ser él el que motiva su autocrítica, es un ser querido en idénticas circunstancias? ¿Le habría tratado con la misma dureza, con la misma insensibilidad? Seguro que no, lo que indica la brutal injusticia que las personas con baja autoestima cometen continuamente, que es disponer de dos varas de medir el comportamiento, una permisiva y comprensiva que aplica con los demás, otra implacable y opresora que utiliza consigo mismo. Con la apariencia de un buen comportamiento por la vara de medir que se utiliza con los demás, se esconde alguien que no duda un segundo en aprovechar la vulnerabilidad propia para machacarse sin piedad, sobre todo en el momento en que utiliza la segunda vara de medir cuando se trata de asuntos en los que el individuo mismo está implicado.

Externalizando las situaciones, el dependiente emocional constatará que se estaba excediendo en su comportamiento y podrá tener armas para incrementar el convencimiento de que no debe actuar así. Con esto, el objetivo de “dejar de atacarse” estaría cumplido.

No obstante, el colofón perfecto a esto sería sustituir la antigua autocrítica destructiva por una pauta más saludable como la autocrítica constructiva, si es que procede, o el consuelo, la protección u otros componentes de la autoestima que fueran al caso. Desde luego, merece la pena realizar ese intento para no sólo limitarse a detener la negatividad hacia uno mismo, sino ser más ambicioso y buscar la reconciliación del dependiente emocional consigo mismo.

Centrarse en lo positivo

Es bien conocida la situación, tristemente real en ocasiones, del padre que examina las notas de su hijo y se centra en el único “aprobado”, olvidándose del resto de calificaciones que son “notables” y “sobresalientes”. Cuando alguien se empeña en encontrar errores o defectos casi con seguridad que va a conseguir su objetivo, bien minusvalorando e ignorando las virtudes, bien magnificando dichos errores. En el ejemplo expuesto, se producen ambas circunstancias: el padre ignora las notas altas de su hijo y magnifica un aprobado considerándolo casi una afrenta, un error imperdonable. Como es lógico, no podemos catalogar el comportamiento de este padre como justo o positivo.

En la relación del sujeto consigo mismo puede suceder exactamente igual. Las personas con baja autoestima como los dependientes emocionales se centran en lo negativo, focalizándose en exceso en los defectos o supuestos defectos sin fijarse en otra cosa; es más, cuando alguien se comporta así, también se fija más en las recriminaciones que recibe de los demás, ignorando los piropos o virtudes que también provienen del exterior. Digamos que hay una lupa de muchísimos aumentos para los errores –que, si no se dan, no hay problema en crearlos- y un tupido velo para las virtudes y los logros.

De la misma forma que es reprochable el comportamiento del padre del citado ejemplo, o del clásico jefe que se fija sólo en una errata de un informe perfecto y exhaustivo de 50 folios, el individuo con baja autoestima puede actuar de manera similar y ser su

conducta igual de censurable. No es de recibo pasar de largo ante los méritos y buscar con esfuerzo los errores, porque transmite la sensación de que no hay una valoración adecuada de lo que se hace. La cuestión es detectar el fallo y dar una idea de defecto, de algo que no está bien hecho.

De la misma forma que se puede ser exigente en exceso con el rendimiento, también se puede llevar a cabo esta pauta con otros aspectos personales. Los individuos también se cuestionan si están siendo buenos padres, si están a la altura como amigos, como pareja, etc.

Como ya he expuesto, el elogio es un componente de la autoestima que el dependiente emocional tiene que llevar a cabo para reconciliarse consigo mismo. No es demasiado complicado de efectuar: básicamente, hay que acostumbrarse a reconocerse los logros, a valorarse positivamente cuando se realizan cosas buenas, y no a dejarlas pasar como si fuera lo lógico o lo normal comportarse así. Si el individuo se fija, no escatimará elogios para sus seres queridos si, por ejemplo, le dice alguno que ha aprobado un examen. Está claro que era su obligación y que si lo ha hecho es porque ha estado en su mano, pero esto no debería ser obstáculo para que se le reconocieran sus logros.

Las personas no somos naranjas que deben ser exprimidas hasta la última gota. Precisamente, mejoramos nuestro rendimiento en la medida en que estamos más felices, más satisfechos con nosotros mismos y menos amargados mirándonos con lupa los fallos, escatimándonos elogios. Si hacemos cosas bien, es de justicia que se reconozcan, y para ello debemos dar ejemplo con nosotros mismos. El niño del ejemplo que enseña su boletín de calificaciones a su padre, cuando sea mayor deberá pensar que sí merecía esa palmada en la espalda y que se le escatimó de manera injusta.

No cabe duda de que el error inverso en el asunto que ahora estoy tratando es el de magnificar los logros. Hay personas que sacan punta a sus méritos de manera excesiva para hacerlos pasar por verdaderas excelencias. No obstante, los individuos con baja autoestima no se comportan así.

El objetivo, entonces, será que el dependiente emocional se acostumbre a reconocer sus logros valorándolos positivamente. Por supuesto, también es importante fijarse y retener las valoraciones positivas que se obtienen de los demás, en lugar de ignorarlas; no obstante, las que realmente importan son las del propio dependiente.

De esta forma, conseguimos que el individuo se acostumbre a centrarse en lo positivo de su persona y no a estar buscando desesperadamente excusas para sentirse mal consigo mismo. Además, centrarse en lo positivo ayuda mucho al estado de ánimo, que como sabemos es enemigo de la necesidad afectiva.

El amor incondicional

El último componente de la autoestima que me quedaba por desarrollar es este que, verdaderamente, más que un elemento es la filosofía que debe presidir la relación del dependiente consigo mismo. No hay nada peor en una interacción que poner condiciones al otro para quererle. Suena como una especie de chantaje, y es que así es; no es posible restar intensidad al planteamiento porque la tiene y de qué manera. Dicho planteamiento es: “te querré si haces esto, o si eres esto otro; de lo contrario, ya te puedes olvidar”. Esta es la realidad del “amor” con condiciones.

Cuando queremos a alguien con condiciones le estamos presionando para que cambie su forma de ser o de actuar, le estamos transmitiendo el mensaje de que tiene algo dentro de sí mismo que no nos convence. Le estamos diciendo que no es un ser lo suficientemente válido o “querible”.

Hay muchas formas de establecer condiciones para querer; voy a poner algún ejemplo. Recordemos al padre que ve las notas de su hijo: está poniéndole como condición para quererle que se exprima al máximo y que no se permita ningún error. Le está transmitiendo la idea de que, por mucho que haga, nunca será suficiente, y hasta que no sea suficiente no le querrá. Pensemos ahora en una chica que está distante y desinteresada con su novio porque ha echado un poco de barriga: está poniéndole como

condición para volver a estar bien con él que mejore su físico. Imaginemos ahora a un entrenador de fútbol del equipo del colegio que ignora por sistema a los peores jugadores: está poniendo como condición para hacerles caso que jueguen bien al fútbol.

Esto no quiere decir que no podamos decir nada negativo a las personas con las que nos relacionamos; en este sentido, cabe distinguir entre poner condiciones para querer y la crítica constructiva, que ya antes ha aparecido en este libro. No hay problema alguno, compartamos o no la opinión, en que un padre le diga a su hijo que sus notas están muy bien y que todavía estarían mejor si no estuviera ese “aprobado”, o en que una chica le diga a su pareja dentro de una relación normal con ella que se está descuidando un poco físicamente, o en que un entrenador de fútbol del colegio sea amable con todos los jugadores y anime a los que van rezagados a practicar más. Como mucho, podríamos decir que son personas algo pejugueras, pero si realizan esos comentarios de una forma positiva no serían reprobables. ¿Cómo sabemos si dichos comentarios se formulan adecuadamente? Deberán tener dos características:

1) Formularse con el propósito de que el individuo mejore: si la idea del padre es que su hijo saque mejores notas, la de la chica que su novio no se descuide, y la del entrenador que los que jueguen peor incrementen su rendimiento, no hay nada que objetar compartamos o no dichos comentarios. Cuando se quiere con condiciones, la motivación real no es que el individuo mejore, sino transmitirle la idea de que sólo se le hará caso si se deja moldear.

2) Estar en un contexto de una relación positiva: si esos comentarios se hacen sin restar interés, sin mostrar acritud o sin enfados no hay inconveniente en que se realicen porque no se le está poniendo al sujeto ninguna condición para quererle, para estar bien con él. Es decir, si la relación es buena, no hay problema alguno en que se formulen las críticas constructivas que se deseen, sean o no excesivas, porque no se transmitirá la idea de que el sujeto es poco querible o poco válido: se le quiere exactamente igual con y sin

aprobado, con y sin barriga, con y sin buena práctica del fútbol, aunque se intenta que se mejore en esos aspectos. No obstante, lamentablemente, cuando aparecen comentarios así lo frecuente es que se produzcan en el contexto de una relación negativa.

Ya he expuesto con detenimiento lo que es querer con condiciones. ¿Qué tiene que ver esto con la autoestima del dependiente emocional? Como ya he dicho, el amor incondicional es uno de los componentes de la autoestima, una auténtica filosofía de cómo debe ser la relación del individuo consigo mismo. La persona debe sentir que está al cien por cien con ella misma haga lo que haga o sea lo que sea.

Y es que, así como existe el poner condiciones a alguien para quererle o para estar bien con él, también existe, por desgracia, el que uno mismo se ponga condiciones para quererse, para sentirse a gusto consigo mismo. Sin ir más lejos, las personas con trastornos alimentarios como la anorexia tienen muy claro que mientras sigan sintiéndose gordas no van a estar bien consigo mismas, aunque no sólo existen las condiciones relacionadas con el físico.

Los dependientes emocionales y, en general, las personas con baja autoestima, pueden ponerse infinidad de condiciones para quererse. Recuerdo a una de mis primeras pacientes que me decía que se sentía mal consigo misma porque sólo tenía una carrera universitaria y pensaba que debía haberse sacado dos; o a otro chico que me comentaba que hasta que no tuviera el carnet de conducir no iba a estar bien consigo mismo. Son dos ejemplos que parecen irrelevantes e incluso caprichosos, pero puedo asegurar que cuando se me relataban estas personas no estaban tranquilas precisamente.

En la dependencia emocional, una de las grandes condiciones que el sujeto pone para quererse es la de estar en pareja y la de ser feliz en ella, condición que rara vez se cumple porque, aunque habitualmente exista la relación, ya será más difícil que todo marche bien, no sólo por la elección inadecuada del “objeto” del dependiente sino por las propias condiciones que establece para quererse, indicativas de su mala relación consigo mismo.

Lo cierto es que cuando uno se pone condiciones para estar bien nunca va a estar satisfecho, siempre habrá otra que haya que cumplir, porque el problema no está en esa condición incumplida (por ejemplo, tener el carnet de conducir no daría la felicidad al chico del ejemplo), sino en establecerla como requisito para que el sujeto se dé algo que por justicia se merece. Insisto: es fundamental sentir que estamos al cien por cien con nosotros sin ponernos condiciones para ello.

De la misma forma que antes hemos distinguido entre querer con condiciones y la crítica constructiva, podemos diferenciar entre quererse con condiciones y la autocrítica constructiva. Por ejemplo, el chico del carnet está en todo su derecho de desear aprobarlo y de anticipar que eso mejorará su calidad de vida o su satisfacción, pero no deberá ponerse ese requisito para esta bien consigo mismo. Si el individuo se dice algo para mejorar y en un contexto de una relación positiva con él mismo, no hay inconveniente en que sea crítico con su actuación o, mejor dicho, en que se ponga metas y objetivos.

Las metas y objetivos son elementos de una relación adecuada con uno mismo: precisamente con la intención de incrementar la satisfacción en la vida, se persigue crecer poco a poco en todos los ámbitos. Es decir, el amor incondicional a uno mismo no debe suponer una postura de conformismo por la que todo está permitido y no hace falta esforzarse por nada. Realmente, es justo al contrario: si nos queremos sin condiciones estaremos mejor con nosotros mismos, y sin presión alguna en este sentido buscaremos lo más positivo para nuestra persona, con lo que nos estableceremos metas y objetivos con el único fin de tener alegrías y desarrollar nuestro potencial, pero teniendo claro que estamos a muerte con nosotros mismos ocurra lo que ocurra.

Una vez más, en caso de dudas sobre si está el lector poniéndose condiciones para quererse, puede recurrir a externalizar las situaciones, ejercicio muy útil para todas las cuestiones relacionadas con la autoestima. Si tiene continuamente un pesar vinculado consigo mismo que le impide llegar a estar bien, que se imagine a otra persona en esa situación para observar si también le escatimaría el cariño.

Mi propuesta es que tanto el amor incondicional como los otros componentes de la autoestima que he descrito pasen a ser objetivos prioritarios para el dependiente emocional, algo que precisará de mucha constancia y paciencia porque de un día para otro nadie cambia hábitos de relación tan arraigados; es más, preferiblemente este proceso debería realizarse en un contexto terapéutico.

Para efectuarlo de la manera más adecuada conviene establecerse pequeños objetivos poco a poco, sin ánimo de cambiar de golpe. Se puede empezar por un componente e ir profundizando en él, aspirando inicialmente a obtener algunos pequeños pasos que vayan animando a realizar más y que “rompan el hielo”. Cuando se hayan obtenido avances significativos en ese componente, será momento de pasar a otro, y así sucesivamente. Además, como ya he dicho, ayudarse de una especie de diario en el que se apunten los logros y las dificultades será muy interesante para aprender de los errores y para contribuir a la instauración de nuevos hábitos, ya que la persona recordará que debe escribir situaciones en dicho diario.

Por último, es muy importante para el dependiente emocional que avance en su relación consigo mismo porque es básica para el restablecimiento de su suministro afectivo interno, con lo que obtendrá una disminución del exceso del suministro afectivo externo a la que tendía. En este sentido, y en un contexto de descanso de relaciones de pareja como el que he propuesto para el síndrome de abstinencia, se puede aprovechar dicho periodo libre de influencias externas para relacionarse mejor con el resto de personas y para aprovechar para reconciliarse consigo mismo.

No se puede dejar escapar la oportunidad de disfrutar de los momentos de soledad y de replantearlos no como un desastre, un abandono o un rechazo, sino como oportunidades perfectas para acelerar los objetivos propuestos. La persona debe ser capaz de esta sola sin que eso suponga una tragedia, porque realmente no lo es a pesar de las manipulaciones en esta línea que se producen por parte de la necesidad afectiva. Tampoco es cuestión de forzarse a estar solo: precisamente, en los periodos en los que no hay

relación de pareja seguro que la socialización es mucho mayor. No obstante, sí hay que buscar momentos de intimidad o, como mínimo, aprovechar en positivo los que se produzcan.

Objetivos dirigidos a la Relación de Pareja

Quizá ha llamado la atención la importancia que le he prestado a los objetivos que he propuesto hasta el momento. Al fin y al cabo, apenas he hablado de las relaciones de pareja cuando la dependencia emocional es un problema muy centrado en este ámbito, salvo en la sección en la que me he referido a la situación concreta de la ruptura y el síndrome de abstinencia.

Verdaderamente, en dicha sección ya he anticipado el planteamiento básico de la lucha contra la dependencia emocional, y en las dos secciones siguientes he profundizado en objetivos que son total y absolutamente imprescindibles para solucionar esta problemática. Parece que el quid de la cuestión en la dependencia está en las relaciones de pareja, pero esto no es más que insistir en el error inducido por la necesidad afectiva, como es el de “saltarse” al individuo y buscar únicamente su adhesión a un objeto idealizado. El problema real de la dependencia emocional está dentro del individuo, no fuera de él: lo que ocurre fuera es la consecuencia del déficit que se produce en el interior a nivel afectivo.

Por todo ello, intencionadamente, me he centrado en primer lugar en abordar la cuestión obligatoria del síndrome de abstinencia porque supone una auténtica emergencia en lo que a salud mental se refiere, y al mismo tiempo he aprovechado para proponer a la necesidad afectiva como enemigo a batir. En segundo lugar, en una situación más calmada, los primeros objetivos para abordar son los de mejorar la estructura del sujeto para que se relacione mejor, se cotice más y necesite menos de los otros, en concreto de la pareja, del objeto.

Llegados a este punto, es imprescindible abordar circunstancias que se dan o que se pueden dar en el individuo. Por ejemplo, ¿y si no ha habido ruptura? ¿Y si alguien está leyendo el libro en plena relación de pareja, y no sabe si esta es sana o no? ¿Y si la

persona está sola, ha realizado un trabajo interior adecuado, pero tiene miedo a volver a buscar pareja? ¿Cómo lo debería hacer? Son cuestiones que giran en torno a la relación de pareja y que merecen un abordaje específico.

Cuándo es necesaria una ruptura

En este apartado y en el siguiente voy a dirigirme al lector que se encuentre en una relación de pareja que no se haya roto. Llegados a este punto, existen dos posibilidades: romper la relación o no romperla. Parece una perogrullada, pero no lo es en tanto es fundamental para el dependiente emocional que analice la relación de pareja que está teniendo, si es que efectivamente un profesional le ha diagnosticado este problema o, como mínimo, tiene sospechas de padecerlo al sentirse identificado con las características expuestas en este libro.

¿Por qué hay que efectuar dicho análisis?, porque sabemos que la tendencia del dependiente emocional, guiado por su nefasta necesidad afectiva y todo lo que ello implica (elección de parejas inadecuadas, idealización de las mismas, subordinación, situar a la relación por encima de todo, considerar imposible una ruptura, etc.), es la de tener relaciones patológicas, enfermizas, desequilibradas. Esto es completamente incompatible con una calidad de vida mínima y, desde luego, con los planteamientos expuestos en este trabajo.

En este sentido, recuerdo a una paciente que me dijo que primero quería mejorar su autoestima para después abandonar la relación totalmente enfermiza que estaba teniendo. Lo que le dije fue que era impensable añadir un punto de autoestima en las visitas y que luego en su casa se le restara diez: la mejor manera de incrementar la relación positiva con uno mismo es plantarse y dejar de permitir ciertas cosas. No hay mensaje más contundente que el dependiente se dirija a sí mismo que el de resistirse a su necesidad afectiva con el fin de protegerse y mejorar.

Por lo tanto, lo primero que hay que llevar a cabo es un análisis exhaustivo de cómo es la relación, porque aunque la tendencia es

a que sean destructivas tampoco es absolutamente imprescindible que esto suceda. Existen también perfiles de objeto dentro de los que he propuesto que son ligeramente más ambiguos, ya que mezclan aspectos negativos con otros más adecuados; también existen relaciones de dependientes con personas normales que comienzan sin un especial entusiasmo por parte del propio dependiente emocional, pero en las que poco a poco se reproducen las pautas habituales del mismo como demanda excesiva de atención, renuncia a su vida personal, etc. No son iguales estas situaciones que las descritas en todo este libro, aunque por desgracia es preciso afirmar que las más frecuentes son las problemáticas.

No obstante, es preciso analizar la relación de la manera más fría y objetiva posible para tomar una decisión tan trascendente como la de continuar con ella o dejar de hacerlo. Porque este es el planteamiento de este apartado: que el dependiente emocional que se encuentre inmerso en una relación examine, por el riesgo de que sea perjudicial y de que esté obedeciendo a su necesidad afectiva enfermiza, si dicha relación debe continuar o no.

Para ello, es fundamental que el individuo sea lo más objetivo que pueda y que analice como si fuera un observador externo qué sucede en la relación, desde sus inicios hasta, sobre todo, la época actual. Que piense cómo se siente dentro de ella, qué recibe de su pareja, qué puntos fuertes hay y qué puntos débiles, o qué le gustaría cambiar. Es un trabajo que puede hacer solo el dependiente emocional, aunque también es interesante apoyarse en el punto de vista de las personas de su entorno. No es preciso que realice un interrogatorio, simplemente que analice actitudes de los demás, observaciones, indirectas, etc. Por ejemplo, si todos los amigos que antes tenía el dependiente han desaparecido porque o bien la pareja no ha permitido estas relaciones, o bien ellos no han soportado ver cómo se dirigía dicha pareja hacia su compañero, está claro que esta información hay que considerarla porque es muy relevante.

De la misma forma, si el comportamiento de los familiares ha cambiado o han manifestado su disconformidad con la relación también hay que tenerlo en cuenta como un elemento más de este

análisis. A veces, el último en darse cuenta de que se están aceptando cosas que jamás se deberían aceptar es el propio dependiente emocional, guiado y manipulado por su necesidad afectiva excesiva.

Igualmente, también es positivo revisar cómo son las relaciones de pareja de los demás: como es lógico, las que sean positivas y razonables. Si se ven gestos, detalles, muestras de cariño e interés, etc. que el dependiente emocional no observa en su pareja, parece entonces que está obteniendo una información muy relevante.

Otra buena idea en este sentido es utilizar fotos de viajes, cenas o cumpleaños para recordar la trayectoria de la relación, con lo que así evitamos la memoria selectiva hacia los buenos momentos que, sin duda, existen en la práctica totalidad de las relaciones, sin que esto suponga que son sanas y satisfactorias. Si el dependiente ve la foto de una cena en la que inmediatamente le viene a la cabeza la escena que montó su pareja en el camino de vuelta a casa, estaremos recabando también datos que hay que considerar.

La cuestión es revisar la totalidad de la relación para conocerla más a fondo con el fin de tomar una decisión: romper o continuar con la relación. Partiendo de este análisis, voy a dividir tres grandes tipos de resultados del mismo: relaciones con una decisión obvia de romper, relaciones con una decisión discutible de romper y relaciones con una decisión clara de continuar:

- Relaciones con una decisión obvia de romper: son aquellas en las que, después del mencionado análisis, se obtienen unos resultados caracterizados por un desequilibrio manifiesto e insoportable entre el dependiente y el objeto. Este desequilibrio, por el que el primero está muy abajo y el segundo muy arriba, se puede manifestar de diferentes formas:

- Infidelidades continuas y relaciones paralelas del objeto: cuando el dependiente emocional conoce estos hechos y transige con ellos, se está produciendo un desequilibrio mayúsculo en el que el objeto humilla sistemáticamente a su pareja entrando y saliendo de la relación a su antojo, sabiendo que la otra persona aguantará por su miedo a la ruptura.

- Esta situación es insoportable porque el dependiente aguanta las humillaciones oyéndose encima que es posesivo y celoso, o que no hace más que preguntar o mirar el teléfono móvil de su pareja, cuando ésta es la que está actuando con malicia. Además, hay casos en los que el objeto ni siquiera esconde o disimula sus actos, en lo que es el colmo de la falta de respeto y la humillación inaceptable hacia su pareja. En estas situaciones, es también habitual que se culpe al dependiente, por insólito que parezca, de no tener la mente abierta para aceptar las infidelidades, cuando en el caso contrario serían impensables.
- Malos tratos: en las relaciones entre dependientes emocionales estándar y dependientes emocionales dominantes hay, en muchas ocasiones, maltrato físico y/o psíquico. Es de todos conocido lo que es el maltrato de ambos tipos, por lo que no voy a explicarlo ahora: la cuestión es que, si después del análisis de la relación, aparecen comportamientos más o menos recurrentes de maltrato, exista o no arrepentimiento –que no suele existir en la mayoría de los casos, una vez se afianzan en la pareja-, hay que finalizar esta relación.
- Relaciones inexistentes: son aquellas en las que el dependiente emocional piensa que tiene pareja, pero realmente no la tiene, o aquellas en las que sabe que no existe relación alguna pero aguanta el paso del tiempo con una falsa expectativa de que se reanude. Normalmente, en las “relaciones inexistentes” hay sexo esporádico en los encuentros que sí se producen, motivo por el cual el contacto no se rompe del todo; también es posible que dicho contacto no se rompa por otro tipo de intereses como el económico (por ejemplo, el objeto visita a su ex pareja, dependiente emocional, y le pide dinero).
- La cuestión es que el objeto no rompe el contacto por interés sexual, económico o incluso afectivo, para nutrir su ego sabiendo que hay alguien bebiendo los vientos por él o para asegurarse de que siempre tendrá a una persona en la

recámara. En fin, de todo menos algo que sea sano y satisfactorio para el dependiente emocional, que se conforma con auténticas migajas con tal de no perder a su objeto. En estas situaciones, a veces el dependiente simultanea la “relación” con el objeto con relaciones que antes he llamado de transición, con personas que no interesan en absoluto pero que se utilizan para distraerse y no sentir la soledad. En cualquier caso, dichas situaciones en las que no se rompe el cordón umbilical con la ex pareja son extremadamente patológicas, enfermizas, y hay que romperlas de forma taxativa.

- Conflictos continuos: son relaciones en las que hay enfrentamientos constantes entre el dependiente emocional y su pareja, que normalmente no cumple con el perfil del objeto, por lo que suelen tratarse de relaciones de transición. A veces, los enfrentamientos los propicia precisamente el dependiente emocional bien por descargar sus frustraciones y baja autoestima con la otra persona, bien porque realmente no le gusta su pareja y continúa con ella por miedo a quedarse sola, pagando el compañero, que posiblemente sí tenga sentimientos e incluso sea a su vez también dependiente emocional –de lo contrario, no aguantaría-, estas contradicciones.
- Cuando el mal ambiente se instaura de esta forma en una relación de pareja y lo hace permanentemente (es decir, no como una crisis o mala racha temporal), la decisión de romper debería ser obvia.
- Ausencia de sentimientos: las relaciones en las que claramente no hay sentimientos por parte de ninguno de los dos miembros de la pareja son farsas que no tienen fundamento. El único motivo para no romperlas es el miedo a la ruptura que, en definitiva, supone obedecer a la necesidad afectiva.

Si después del análisis objetivo que he propuesto el resultado se corresponde con alguna de las relaciones que he descrito, o

bien comparte la esencia de las mismas, que es el desequilibrio entre los miembros de la pareja o la falta del sentido básico que cualquier relación debe tener, la decisión es muy sencilla: romper. No hacerlo supone perder salud mental, conformarse con una vida en la que sólo se actúa por miedos y no por objetivos o ambiciones. Sinceramente, para continuar con una situación así lo mejor es que se cierre este libro y se continúe con esa postura de resignación en la que se siga obedeciendo fielmente a la necesidad afectiva, permitiendo que campe a sus anchas y que incremente su tiranía. Eso sí, dejando de culpar a la infancia, a la familia o a la pareja de las desgracias propias: habrá que asumir esta decisión con todas las consecuencias y con todas las responsabilidades. Romper es posible y necesario en estas situaciones rocambolescas: si no se sabe o no se puede, hay que solicitar ayuda profesional de inmediato, pero también hay que preguntarse sinceramente si se está luchando lo suficiente, si está luchando hasta la última gota de la sangre del dependiente emocional con el fin de mejorar su vida.

- Relaciones con una decisión discutible de romper: son aquellas que, después del análisis, no muestran un desequilibrio tan claro. Básicamente hay de dos tipos:

- Relaciones de ida y vuelta: son motivo de consulta en muchas ocasiones y causan un desconcierto tremendo. A veces, no sólo los dependientes emocionales “caen” en estas trampas, sino también personas normales sin patología de la personalidad alguna, que se encuentran metidas en un auténtico lío amoroso que cambia continuamente.

En estas relaciones, la pareja suele ser un dependiente emocional oscilante, llamado también “evitador del compromiso”. Como ya he dicho, son personas que no muestran interés en la relación y que evitan involucrarse en la misma, pero que realmente necesitan sentirse emparejados para satisfacer sus demandas afectivas. Presentan una dependencia emocional en la que intentan colmar dichas demandas afectivas a

la par que se centran en su egoísmo: dicho de otra manera, quieren estar solteros y en pareja al mismo tiempo, algo que es imposible pero que estas personas intentan compaginar entrando y saliendo de la relación a su antojo, y volviendo locos a sus compañeros.

La ruptura con un dependiente oscilante puede darse porque él lo desee, con lo que tendrá seguramente un recambio ya fijado, o puede darse porque la pareja se harte de su comportamiento huidizo y poco interesado, excesivamente centrado en sí mismo. En esta última situación, al quedarse este dependiente oscilante sin alguien en quien fijar su necesidad afectiva, se da un fenómeno muy peculiar: dicho dependiente se mostrará muy arrepentido de su actuación, jurará cambiar y mostrará todo su tremendo amor hacia la persona que se marcha, incluso con un bajón anímico importante. La pareja, entonces, dudará de la ruptura porque estará viendo una faceta de su compañero que desconocía: involucrado en la relación, con propósito de enmienda y con sentimientos claros, no disimulados con ambigüedades.

Si esta pareja es dependiente emocional, no cabe duda de que el cambio de actitud será más que suficiente para que no se produzca la ruptura, con lo que se reanudará la relación. En este contexto, una vez el oscilante ya tiene claro que la persona vuelve a estar asegurada, volverán también las pautas anteriores de desinterés y egoísmo, incluso con un cierto componente vengativo por la demostración de sentimientos que se ha visto obligado a realizar, con la correspondiente pérdida de orgullo. Al tratarse la pareja de un dependiente emocional estándar, aguantará la situación y continuará pensando que volverá a mostrar su faceta de interés y de sentimientos, algo que no se producirá hasta que vuelva a tensar la cuerda amenazando con la ruptura, y así hasta la saciedad. Son relaciones que podríamos llamar de “balancín”, en las que los dos extremos nunca están en línea: si uno está arriba, el otro está abajo, y viceversa. Está claro que si la pareja no es dependiente emocional, aguantará una o dos veces esta situación, pero nada más. En

todo caso, esto ya nos interesa menos porque lo que nos importa es determinar cuándo, para un dependiente emocional, es necesario romper una relación. Aquí la decisión es discutible, porque lo cierto es que su objeto muestra en ocasiones un arrepentimiento por los defectos y una demostración clara de sentimientos, involucrándose además en la relación.

Pero esto sólo sucede cuando ve amenazada la situación que desea, no son comportamientos genuinos y sanos. El amor debe ser una acción, no una reacción, y aquí sólo aparece el amor manifiesto y el interés como una reacción ante un alejamiento del dependiente, y no como una acción de deseo afectivo real hacia el mismo. En el momento en que desaparezca dicho alejamiento, desaparecerán también los comportamientos positivos. Está claro que se puede dar una oportunidad porque todos la merecemos en esta vida, pero una oportunidad es una, y no una tras otra. A poco que el dependiente se acomode volviendo a acercarse a la otra persona, aparecerán de nuevo los comportamientos de desinterés, de egoísmo y de escaso compromiso en la relación: en ese momento, ya no debería haber duda alguna y la ruptura no tendría que ser una decisión discutible, sino una decisión obvia. Estas relaciones son verdaderamente enloquecedoras y hay que salir de ellas lo antes posible, aprendiendo de la experiencia.

Como ayuda para tomar la decisión, ya que son relaciones en las que hay una de cal y una de arena, es importante que el dependiente emocional analice su estado de ánimo. Si es de desconcierto, de ansiedad y de desánimo constantes, el estado de ánimo estará mandando mensajes como si de un termómetro o de una alarma se tratara, mensajes que habrá que escuchar porque indicarán que la relación no es sana. Más allá de momentos puntuales o crisis pasajeras, el balance global de una relación tiene que ser el incremento de la autoestima y del estado de ánimo de los dos miembros de la misma: todo lo que no sea esto, nos indica que se están produciendo situaciones insanas. Esto vale para cualquier duda sobre la viabilidad de una relación de pareja.

Además, también se puede utilizar el punto de vista ajeno, el de otras personas significativas que conozcan al dependiente y que, preferiblemente, también conozcan al objeto. Cuando he propuesto el análisis de la relación ya lo he mencionado: la opinión de los demás, se supone que la mayoritaria, también dará claves sobre la relación.

- Relaciones con ausencia de sentimientos por parte del dependiente emocional: son parecidas a las que he propuesto anteriormente, pero aquí la ausencia de sentimientos sólo debe producirse por parte del dependiente, no de la pareja –que, en estos casos, siempre será normal, no se ajustará a alguno de los perfiles del objeto-, y además en un contexto en el que no existan conflictos continuos.

Son relaciones de comodidad en las que el dependiente está a gusto porque se siente querido, acompañado, respetado y bien tratado, en un ambiente de cordialidad y entendimiento con la otra persona, pero con una frialdad en lo que a sentimientos se refiere abrumadora. El dependiente hablará de su pareja como si de un compañero de piso se tratara, o de un amigo. Muchas veces, ni siquiera habrá relaciones sexuales, o si las hay serán por obligación o compromiso.

En cuanto a la salud mental del dependiente emocional, no existen aparentemente contraindicaciones para este tipo de relaciones. No perjudican su autoestima ni su estado de ánimo. No obstante, analizando en profundidad, aparecen dos problemas: el primero es que se está obedeciendo a la necesidad afectiva, que obliga a que el dependiente esté siempre acompañado, por lo que se mantiene la esencia de su problema. Además, como no hay un grado de satisfacción importante en la relación, existirá un componente de frustración a tener en cuenta.

En segundo lugar, también hay que considerar la perspectiva de la pareja del dependiente emocional. Se le está condenando a esta persona a una relación en la que nunca va a obtener lo que legítimamente merece, que es afecto y corresponden-

cia en los sentimientos. Por último, el riesgo de infidelidades si aparece algún individuo que sí cumpla con el perfil de objeto es altísimo.

Por lo tanto, soy de la opinión de que estas relaciones deberían romperse, aunque también cabe la posibilidad de que el dependiente emocional, en un proceso claro de cambio personal, decida dar un giro a su vida e intente involucrarse a tope con la pareja, que intente probarse poniendo todo lo que pueda de su parte para sentirse cómodo en una relación equilibrada. Para ello, un mínimo de sentimientos amorosos y atracción personal debe existir, porque dicho cambio no tendrá sentido en caso de que esto no exista. Son matices muy sutiles, pero normalmente el individuo sabe si puede apostar por algo o si es un auténtico despropósito.

En todo caso, en estas dos relaciones de pareja en las que la ruptura es más discutible que en las anteriores, y con la excepción que acabo de comentar, mi opinión es que en el ámbito de la pareja, en el mundo de los sentimientos, hay que ser muy ambicioso. Esta ambición no debería ser para encontrar a alguien “vip” que cumpla con un perfil determinado: no me refiero a una ambición con la persona, sino una ambición con la relación. La ambición con la relación, la ambición afectiva, debería pasar por una relación equilibrada, en la que haya atracción hacia la otra persona con sentimientos, y en la que exista un ambiente sano de respeto, aceptación y proyecto de vida conjunto que potencie la autoestima y el ánimo de los dos miembros de la pareja.

La necesidad afectiva no es ambiciosa porque cualquier persona vale para llenar el vacío, aunque ya sabemos que la diana siempre estará en los objetos, en esos perfiles ya expuestos. Si la necesidad afectiva no es ambiciosa, el dependiente emocional, para dejar de serlo, sí tiene que ser ambicioso: no vale cualquier relación de pareja, sino sólo aquella que sea sana y que contribuya a mejorar la calidad de vida. Todo lo demás, es más de lo mismo.

Llegados a este punto, el dependiente emocional debería tener una decisión tomada. Para la decisión de romper, habrá que

plantearse cómo hacerlo y cómo obrar a continuación. En cuanto a esto último, me remito a lo expuesto sobre la ruptura y el síndrome de abstinencia, porque aunque la ruptura sea voluntaria habrá que seguir las mismas pautas sobre el convencimiento, el contacto cero, etc.

En lo que respecta a cómo romper, no importa demasiado. Lo mejor es que sea cara a cara, con firmeza y explicando los motivos de la ruptura, pero sin entrar demasiado en discusiones, réplicas y contrarréplicas que no conducen a nada. Hay que transmitir que la decisión es irrevocable, que durante un tiempo no debería haber contacto y que la amistad es imposible hasta que no se pase página del todo. También es importante anunciar que, recordando la ausencia de contacto recomendada, no se atenderán llamadas durante un tiempo con el fin de evitar sufrimientos innecesarios.

Para la decisión de continuar con la relación podría ser recomendable una terapia de pareja, algo que desaconsejo vivamente si la decisión es la de romper, de acuerdo a los tipos de relación problemáticos que he descrito. Si la situación es ambigua y se desea dar una oportunidad, que debería ser la última, se hace, y aquí también podría entrar una terapia de pareja. Pero si no hay una determinación clara por parte de la otra persona y la situación encaja perfectamente con alguna de las ya descritas, mi experiencia es que es una pérdida de tiempo y un incremento del sufrimiento totalmente innecesario. Las cosas no deben mantenerse con sostenes y respiradores artificiales si no presentan un sustento fuerte. Sobre esta decisión de continuar con la relación profundizaré en el siguiente apartado.

Equilibrar una relación

Este debería ser el objetivo del dependiente emocional que se encuentre en una relación de pareja y que, después del análisis recomendado, haya decidido continuar con la misma. El motivo de esta decisión debería ser que dicha relación no se adecua a ninguna de las situaciones descritas en el apartado anterior, o que se ajusta sólo parcialmente. Por ejemplo, quizá exista un ligero

desequilibrio entre los dos miembros de la pareja pero no sea excesivo; quizá haya un cierto desinterés del objeto pero no sea muy manifiesto; quizá haya ausencia de sentimientos por parte del dependiente emocional, pero con dudas sobre los mismos que le animen a apostar por la relación con mayor fuerza.

El objetivo a conseguir en esta situación tiene que ser equilibrar la relación. Normalmente, este objetivo supondrá que el dependiente deba ser más valorado, pero en ocasiones, como ya he dicho, supondrá precisamente lo contrario, que valore más a la persona que tiene al lado en lugar de centrarse en otras que no corresponden o que son hostiles.

Voy a comenzar centrándome en la primera situación, que es la de equilibrar la relación incrementando el protagonismo del dependiente emocional en la misma. En estas situaciones, se da por hecho que existe un cierto desequilibrio entre el dependiente y su objeto, pero que es un desequilibrio ligero en un contexto en el que también se producen aspectos positivos que justifican la continuación de la relación.

En este caso, la decisión de continuar con la relación no debe suponer un cheque en blanco que se da a la pareja. Es decir, se puede decidir continuar pero no con las mismas reglas, sino con la condición de que se produzca el equilibrio entre los dos miembros de la pareja. En caso contrario, habría que replantearse la decisión, porque la única relación viable y sana para el dependiente deberá ser aquella en la que se sienta exactamente igual que el otro.

Dicho de otra forma, la decisión de continuar con la relación significará que esa relación es “salvable”, que tiene posibilidades de enmienda, y estas posibilidades pasan necesariamente por el equilibrio. ¿Qué entiendo por equilibrio? Para responder a esta pregunta, revisemos las tres grandes áreas en las que se debe producir esa correspondencia:

- Área de sentimientos: el dependiente tiene que experimentar que es querido por su pareja, y que el cariño no va sólo en dirección hacia ella. Hay que acostumbrarse a que el amor

sea bidireccional, lo que requiere un intento de equilibrar la relación en este sentido.

El desequilibrio en esta área se manifiesta en muchas ocasiones en falta de expresiones cariñosas o de detalles positivos del objeto hacia el dependiente. La pareja se hace querer sin esforzarse en mostrar afectividad e interés, porque ya lo hace el dependiente y así mantiene su posición de privilegio, de dominio en la relación. Solicitar de la pareja un esfuerzo en este sentido es imprescindible, así como disminuir los gestos, abrazos y caricias si es que son excesivos para mandar un mensaje de equilibrio bidireccional.

En lo que a sentimientos se refiere, el dependiente debe notar que su pareja tiene interés en él y que no necesita “tirar” de ella en todo momento. La sensación de ir detrás del objeto para obtener algo de atención ha de pasar al olvido. Si no aparece un comportamiento de interés en el dependiente y en la relación, el equilibrio no será posible en esta área.

- Área de valoración: es imprescindible que el sujeto se sienta valorado en la pareja, tanto en aspectos concretos como en su persona en general. El dependiente debe recibir valoraciones positivas en todo aquello que sean sus puntos fuertes, sin que el objeto escatime elogios o, peor aún, tenga envidia de dichos puntos fuertes, algo que ocurre en no pocas ocasiones.

También hace falta que físicamente experimente una valoración positiva, ya que es relativamente habitual que se produzcan devaluaciones alrededor de este tema. Por ejemplo, si el dependiente está en pijama, sin arreglar o recién levantado de la cama no hay por qué realizar observaciones desafortunadas, o quedarse mirando continuamente a personas atractivas que anden por la calle cuando se está dando un paseo. En esta área, es importante que el dependiente predique con el ejemplo desarrollando el componente de la autoestima expuesto en este libro. Valorarse y cotizarse es básico para demandar un comportamiento similar al otro.

Igualmente, para conseguir un equilibrio en la valoración, hay que evitar a toda costa las admiraciones e idealizaciones tan habituales en la dependencia emocional y que tanto perjuicio ocasionan. La pareja es una persona que desea compartir toda o una parte de su vida con el individuo, no es un dios al que admirar o un ídolo del que ser un “fan”. Es una persona con virtudes y defectos, exactamente igual que el dependiente, ni más ni menos. Es fundamental erradicar la tendencia idealizadora porque es germen de desequilibrio.

- Área de comportamiento: en los hechos concretos del día a día es donde se debe notar que hay un equilibrio entre los dos miembros de la pareja. Es decir, de nada vale la expresión de sentimientos o la valoración si, por ejemplo, la pareja elude en lo posible tener planes con el dependiente, o si no le hace caso cuando le cuenta algún problema del trabajo.

Enfatizar esta área tiene como objetivo un planteamiento que yo repito mucho en mis sesiones: hacer caso a los hechos y no a las palabras. De nada valen las palabras, si no vienen acompañadas de los hechos oportunos. De nada vale decir “te quiero con locura” si uno aprovecha la menor oportunidad para no verse con la otra persona o si se está teniendo una relación paralela.

En lo que cualquier observador externo podría contemplar se debe notar el equilibrio entre los dos miembros de la relación. Debe haber tiempo para la otra persona, deben existir proyectos comunes en los que ambos estén interesados, debe experimentarse que los dos miembros de la relación son el centro de la misma y no sólo uno de los dos, etc.

En caso de que se produzca algún desequilibrio en este sentido, es fundamental erradicarlo. Por un lado, hablar con naturalidad pero con firmeza es positivo para propiciar esfuerzos en la pareja que tiendan al citado equilibrio. No obstante, también hay cosas que el propio dependiente puede hacer. Por ejemplo, si le cuenta a su pareja un problema del tra-

bajo y esta hace caso omiso porque sólo quiere hablar de sus temas, no hay por qué aceptar esta actitud. Habrá que solicitar atención y continuar hablando porque el individuo debe sentir que es centro de interés en la relación, igual que el compañero. En alguna ocasión, en mis sesiones me han dicho “yo antes le hablaba de mis cosas, pero como no me escucha pues ya no lo hago porque él sólo quiere contarme las suyas”. Bueno, pues esto no es posible porque aquí hay un desequilibrio muy claro que se tiene que subsanar, y es uno mismo el que debe predicar con el ejemplo para dar señales al compañero de que ahora hay un cambio de reglas por el que ambos miembros de la relación son igual de importantes.

Reitero que si los desequilibrios en estas áreas son muy importantes y no hay elementos constantes de naturaleza más positiva, no hay que luchar contra los elementos e intentar a toda costa mantener la relación: los esfuerzos que acabo de exponer sólo habrá que llevarlos a cabo si merece la pena, es decir, si dicha relación es salvable. Pero lo fundamental es transmitir la idea a la otra persona de que se ha detectado un desequilibrio que hay que solucionar, porque ya no es viable que permanezca así. No es de recibo continuar con la política del “cheque en blanco” en las relaciones, ya que lo que hoy es un ligero desequilibrio mañana será uno de mayor proporción. Este tipo de situaciones son de naturaleza dinámica, evolucionan, y no tienen por qué hacerlo a mejor si el dependiente no se esfuerza en este sentido.

Pero hasta el momento sólo he hablado del desequilibrio que se produce estando la pareja en un lugar de privilegio y el dependiente en uno subordinado. Ya sabemos que hay relaciones de transición, que incluso pueden durar años, en las que el interés lo pone el otro –que entonces no se ajusta a los perfiles del objeto- y el dependiente simplemente se deja llevar por comodidad, por la angustia de quedarse solo si pierde la relación. Alguna de estas parejas puede ser salvable si el ambiente general es satisfactorio y si el dependiente tiene, como mínimo, dudas sobre sus sentimientos.

En esta situación, partiendo de todo el trabajo expuesto en este libro y, preferiblemente, del que provenga de la ayuda profesional, el dependiente deberá hacer examen de conciencia y determinar si cree que, esforzándose activamente, puede intentar involucrarse más en la relación. No cabe duda de que una pareja equilibrada es una manera muy positiva de luchar contra la dependencia emocional, aunque es mejor todavía si previamente ha transcurrido un tiempo significativo –dos o tres meses como mínimo- sin ninguna relación, algo en ocasiones difícil de conseguir en determinados casos en los que dicha relación ya existe.

Si el dependiente duda de sus sentimientos pero está a gusto con la otra persona, puede intentar equilibrar la relación aportando más a la misma. El procedimiento es sencillo: ya he expuesto las tres áreas de la pareja en las que se manifiesta el desequilibrio. El camino a seguir sería el inverso, el de realizar las aportaciones necesarias en las áreas donde exista dicho desfase. Si no hay muestras y expresiones afectuosas, habrá que realizarlas; si se minusvalora a la pareja, habrá que verla con otros ojos; si no hay comportamientos adecuados, tendrán que revisarse los mismos. En ocasiones, decidirse activamente por apostar por la relación produce una mejoría de la misma, mejoría que detecta también la otra persona con agrado y que constituye el inicio de una dinámica más positiva y satisfactoria.

No obstante, llegados a este punto también es lógico que el dependiente evalúe si se está sintiendo a gusto y si piensa que tiene futuro con su pareja. Si haciendo estos esfuerzos de equilibrio durante un tiempo continúa sin buenas sensaciones, lo más honesto será, perdiendo el miedo a la ruptura, abandonar la relación, porque debe ser ambicioso afectivamente y también porque la otra persona merece a alguien que sí esté por la labor de aportarle lo que desea.

En estas situaciones, que se dan relativamente a menudo, aparecerá también el síndrome de abstinencia, y una de sus manipulaciones será que la ruptura no debía haberse producido, que sí existían sentimientos y que era una persona que merecía la pena, pero si dichos sentimientos sólo aparecen como reacción ante la

ruptura es que no son reales. En mi experiencia he visto ya de todas las situaciones, y entre ellas he contemplado cómo, después de una ruptura así, se ha reanudado la relación volviendo la falta de interés y la ausencia de sentimientos. La necesidad afectiva es muy contundente en sus manipulaciones, pero hace falta que el individuo esté por encima de ella y que la desobedezca, intentando adquirir el control de la situación.

Prepararse para futuras relaciones sanas de pareja

En lo que concierne a los objetivos centrados en la relación de pareja, hasta el momento me he referido a la situación en la que el individuo está inmerso en una y determina si sigue o no en ella. Pero para las personas que han roto y se encuentran en el periodo terapéutico de soledad descrito, o simplemente no tienen pareja, también hay objetivos muy importantes para tener en cuenta.

Estos objetivos giran en torno a una mentalización apropiada para emprender la tarea de volver a involucrarse en una relación. En este sentido, como es lógico, no es obligatorio tomar esta medida y es totalmente legítimo que el individuo, harto ya de sufrir y temeroso de volver a equivocarse, decida libremente quedarse solo y tranquilo, algo que era inconcebible antes porque la necesidad afectiva manipulaba con la idea de que ese estado era angustioso e intolerable, una auténtica tragedia. No obstante, lo más usual es que el individuo sí tenga la también legítima ambición de ser feliz en una relación, algo que se puede buscar perfectamente con la lección bien aprendida y unas precauciones para considerar que voy a exponer en este y en los próximos apartados. En mi experiencia clínica, y para satisfacción de muchos lectores que posiblemente piensen que es imposible alcanzar la felicidad y la tranquilidad en el mundo del amor sin que se convierta en un suplicio, sí afirmo con rotundidad que esto es alcanzable.

Eso sí, para llegar a ese punto es preciso haber realizado previamente una lucha contra la necesidad afectiva en el sentido expuesto en este libro, y después adoptar una actitud adecuada y una buena predisposición para no cometer los errores habituales

a la hora de comenzar una nueva relación. Si se hace todo bien pero uno se deja llevar por una persona que despierta atracción, pero que se ve a la legua que no conviene, no ha servido para nada el trabajo realizado.

Lo más importante de la preparación para futuras relaciones de pareja es afinar el punto de mira, evitando comenzar relaciones con personas que se ajustan a los perfiles del objeto, y suprimir comportamientos de apego excesivo, llamadas continuas, renuncia a la vida personal o comprobaciones constantes de cariño. A todo esto dedicaré los siguientes apartados. En este, voy a comentar otras cuestiones que afectan sobre todo a la primera etapa de la relación, aquella en la que se establecen las primeras citas y se comienza a conocer a la otra persona. En esta etapa se van consolidando las reglas de la futura relación, por lo que es absolutamente imprescindible sentarlas de una manera sana y “comenzar con buen pie”. A continuación, propondré algunas pautas para tener en cuenta en esta primera etapa de la relación:

- Respetar los tiempos de esta primera etapa y, en general, de la relación: si algo distingue al dependiente emocional en esta situación concreta es que se salta las primeras escenas de esa película porque las encuentra algo aburridas. Ya he dicho que la necesidad afectiva no es ni ambiciosa ni selectiva, y a poco que se encuentra a alguien (mucho más si se ajusta a los perfiles expuestos del objeto) ya pasa a ser el centro de la existencia. Esta dinámica hay que erradicarla de cuajo porque es nefasta, ya que se producen tres consecuencias a cuál peor:

- Desaparece la selectividad: al ir con el pedal del acelerador pisado a fondo desde el principio, el dependiente no valora detenidamente si la otra persona se ajusta a lo que desea o no. Como ya he dicho, la necesidad afectiva no es selectiva y esto no es ni más ni menos que obedecerla a ciegas: a poco que haya alguien que se muestre interesado, y mucho más si se ajusta a cualquier perfil de objeto, basta y sobra para ilusionarse en exceso y saltarse las primeras etapas en las que

lo lógico es conocer poco a poco a la otra persona. No ser selectivo es lo peor que puede hacer un dependiente emocional que pretenda cambiar de una vez por todas su dinámica de sufrimiento.

- Se mandan mensajes negativos de sumisión: si el dependiente empieza a citarse con otra persona y esta comienza a ver un interés desmedido, el mensaje que recibe es que va a poder hacer casi lo que quiera porque no tiene que esforzarse en absoluto. Sería algo así como ir a un banco a negociar un préstamo hipotecario con el bolígrafo en la mano, dispuesto a firmarlo a toda costa y sin haber leído siquiera las condiciones. Se transmite un interés tan tremendo que el otro tiene la sensación de disponer de un cheque en blanco en el cual puede poner lo que desee: a poco que sea una persona con pocos escrúpulos, y que prefiera relaciones desequilibradas en las cuales domine en una posición de privilegio, aprovechará esta circunstancia, con lo que el comienzo de dicha relación será nefasto.

- Se agobia al otro: con un comportamiento de interés tan desmedido y de aceleración, el dependiente renuncia a su vida propia y empieza a reclamar contactos, citas, etc. Si la otra persona es más o menos normal, se considerará asfixiado y verá unas prisas que no son lógicas; si se ajusta a algún perfil ya expuesto de objeto, aprovechará la ocasión para tener una relación desequilibrada, pero advertirá que no va a soportar ese comportamiento opresivo estableciendo una serie de reglas, culpando al dependiente durante mucho tiempo de dicho comportamiento asfixiante aunque ya no se produzca.

La cuestión es que no respetar los tiempos de la relación pre-dispone a que la historia vuelva a repetirse, porque el dependiente asume una posición de debilidad en la cual obedece a su necesidad afectiva, y porque no selecciona bien con quién quiere comenzar algo serio, mandándole mensajes totalmente contraproducentes.

La mejor forma de evitar todo este cúmulo de consecuencias negativas es repasar los errores cometidos en anteriores circunstancias similares, tomando nota también de todo lo que estoy exponiendo. Una adecuada predisposición y mentalización para no repetir la misma historia es imprescindible para que no se reproduzcan dichos errores: hay que respetar los tiempos de la relación y dedicar las primeras citas, que como mínimo deberían abarcar dos o tres semanas, con el fin de conocer a fondo a la otra persona.

Conocer a fondo implica ver cómo trata el otro al dependiente, cómo se tiene en cuenta su persona preguntando a dónde le gustaría ir o cuándo preferiría quedar, cómo se relaciona con los camareros cuando se está en el restaurante, cómo habla por teléfono con un familiar o qué cosas cuenta de su vida, su historial amoroso, etc. Es preciso “escanear” detenidamente a la otra persona porque allí donde la necesidad afectiva no es selectiva, el individuo sí debe serlo. Por supuesto, será crucial determinar si dicha persona se ajusta a alguno de los perfiles expuestos del objeto, pero a eso dedicaré el apartado siguiente por su importancia.

Además de conocer a fondo a la otra persona, habrá que mandar mensajes de equilibrio y de cotización de uno mismo, en primer lugar propiciando que haya un reparto del interés en la relación. Por ejemplo, si el dependiente es el que establece los contactos para las dos primeras citas, habrá que contenerse y esperar a que sea el otro el que propicie la siguiente. Parece una tontería, pero se están mandando mensajes de equilibrio y de cotización propia como “te lo vas a tener que trabajar para que haya algo entre nosotros”, mensajes implícitos que son básicos para un adecuado comienzo.

Evidentemente, los agobios a la otra persona desde el principio son justo lo contrario de lo que estoy proponiendo. Asfixiar al otro, mandarle mensajes de que se necesita imperiosamente el contacto o renunciar a la vida propia porque ha aparecido alguien de repente es continuar obedeciendo a la necesidad afectiva. Las relaciones son un elemento crucial de la vida, pero no son la vida, y mucho menos con alguien que todavía no se ha ganado la categoría de pareja.

Cabe añadir, en este sentido, que es muy preferible esperar a tener la primera relación sexual a que se conozca un poco mejor a la otra persona y pase los filtros que en este apartado y en los siguientes estoy proponiendo. Esta pauta no obedece a ningún tipo de mojigatería, sino a dar un mensaje de que, aunque haya atracción, el otro se debe ganar ir avanzando en la relación: sería como contratar a alguien en una empresa que ni siquiera ha entregado el currículum. No hay ninguna prisa y, con ello, además, se evitan a las personas cuyo único interés es el sexual: normalmente, estas personas no tienen demasiada paciencia en este sentido y es que realmente no interesan porque buscan sólo el placer físico, no algo más serio en lo que haya un compromiso sea del grado que sea.

- Disminuir la idealización del otro: desde el minuto uno de la relación e incluso desde el minuto uno del primer contacto con la otra persona, es fundamental erradicar conscientemente cualquier atisbo de idealización que surja. La idealización es la antesala del desequilibrio y no puede ser la base del amor: está claro que cuando van apareciendo sentimientos se valora positivamente al otro y gustan determinadas facetas de su persona, pero de ahí a endiosar hay un auténtico abismo.

Evitando que la otra persona se ajuste a cualquier perfil del objeto, ya estamos evitando que sean “idealizables” porque no convendrán individuos distantes, dominantes, poco interesados, etc.; no obstante, es fundamental que no se produzcan las pautas antiguas de la relación de pareja y, para ello, habrá que huir de las sobrevaloraciones. Por mucho que nos empeñemos, no hay nadie que esté en términos globales por encima de nadie ni tampoco por debajo. Curiosamente, y esto es algo para reflexionar, las idealizaciones de los dependientes emocionales hacia sus objetos desaparecen por arte de magia cuando se produce una ruptura y se ha elaborado la misma, sobre todo si ya se ha iniciado una nueva relación. Es la necesidad afectiva la que, por considerar al dependiente poco válido como persona, busca su validación en otra que actúe como salvadora o como guía protectora y a la que, en consecuencia, se sobrevalora por otorgársele ese papel.

- Búsqueda del equilibrio desde el principio: como ya he dicho, las primeras etapas de la relación son cruciales porque en estas se sientan las bases de las reglas que la gobernarán en el futuro. Cuidar de una manera exquisita el equilibrio es una manera excelente de que dichas reglas sean sanas.

En este sentido, repasar las características antes expuestas de las áreas en las que se debe producir dicho equilibrio puede ser una buena herramienta para cumplir este objetivo. La cuestión es que el dependiente experimente que es igual de importante que la otra persona desde el principio.

- Cotizarse y ser exigente con la otra persona: si desde el principio ya se producen circunstancias como cancelaciones continuas de citas, mentiras, escauceos con otras personas con la excusa de que todavía no hay una relación consolidada, “desapariciones” durante unos cuantos días o similares, hay que ser muy tajantes y contundentes dejando claro que no se van a aguantar estas situaciones.

Si ya desde el principio, que es cuando todo debe ir como una seda –aunque puedan existir discusiones por la adaptación de una persona a la otra-, hay que solicitar demandas obvias y pedir lo que se tendría que dar por supuesto, lo lógico es determinar la gravedad de estas circunstancias y, o bien romper antes de que el dependiente se involucre más con el otro, o bien amonestarle advirtiéndole de que el próximo error ya no tiene vuelta atrás.

Sólo si el dependiente se cotiza pedirá una valoración similar por parte de la otra persona, y para ello habrá que desobedecer a la necesidad afectiva que preferirá mantener a toda costa la relación a riesgo de que el individuo se deje humillar y arrastrar, porque lo que importa para ella es el suministro afectivo externo, y no el interno.

- Mantener la vida propia: cuando me he referido al respeto de los tiempos de la relación ya he hablado de este aspecto, pero conviene enfatizarlo por la importancia elevada que presenta. Si al conocer a alguien se empieza a faltar a cursos, a no ir al gimnasio, a no quedar casi con ningún amigo o a que venga mal incluso hablar por teléfono con familiares o salir con los hijos, es que se

está volviendo a las andadas. Desde un principio, es básico tener un cuidado muy grande con las áreas fundamentales de la vida propia para impedir que el sujeto pierda su identidad, corriendo el riesgo de que su suministro afectivo interno poco a poco deje de funcionar de una manera adecuada.

Está claro que cuando se conoce a alguien y progresivamente se establece una relación, se reduce el tiempo que uno tiene para sus asuntos particulares. Lógicamente, hay que disponer de ocasiones para verse con la otra persona y es normal revisar a la baja la dedicación que uno presenta con su vida propia, pero una cosa es reducir y otra eliminar. Utilizar el sentido común es lo que determinará cuándo se está actuando de una manera lógica y cuándo se está, una vez más, obedeciendo a la necesidad afectiva.

- Considerar normales las dudas que existan sobre la relación: es muy habitual e incluso es buena señal que el dependiente emocional presente dudas sobre los sentimientos que tiene hacia la otra persona. Recuerdo a una paciente que me decía que ahora ya no estaba discutiendo continuamente, o que no tenía ansiedad en el estómago, y que pensaba que eso podía significar que no estaba enamorada. Por lo demás, sí se sentía muy bien en la relación y tenía muchas ganas de ver y estar con la otra persona, pero era todo más tranquilo, relajado y, al mismo tiempo, satisfactorio.

El dependiente emocional se acostumbra a una manera de querer en la que hay fascinación, grandes altibajos emocionales, desequilibrio y sufrimiento. Esto se asocia a lo que es el amor, y cuando esto desaparece da la sensación de que no se está hablando de sentimientos de pareja. No es lo mismo querer a alguien al que se idealiza que a alguien al que ves de igual a igual, y tampoco es lo mismo acostumbrarse a recibir piropos o a que se preocupen por uno cuando antes eso no se producía ni por asomo. Tampoco es lo mismo vivir las relaciones con gratificación y sosiego, aunque también con ilusión, cuando antes eran voracidad, disgustos y desequilibrio.

Vivir las relaciones de otra forma y dudar al principio de los sentimientos es algo normal, que indica en la mayoría de los casos que el dependiente emocional está cambiando su proceder.

Lo que hay que hacer es continuar apostando por una manera sana de vivir las relaciones y examinar las ganas de estar con el otro que, si se producen y son genuinas, indican que sí hay sentimientos y que simplemente se está aprendiendo a querer de una forma normal.

Afinar el punto de mira

Todo lo que he expuesto en el apartado anterior es inútil si el dependiente no se concientiza de que el perfil de parejas que prefiere no es el adecuado. Insistir con personas narcisistas, desinteresadas, hostiles o problemáticas no parece la mejor manera de reorientar las relaciones, se haga el esfuerzo individual que se haga por evitar que se repita la historia. Una de las grandes metas en lo que respecta al ámbito de las relaciones de pareja es la de escapar de los objetos, para lo que será imprescindible afinar el punto de mira. No tiene sentido embarcarse en historias amorosas cuyas trayectoria y desenlace son tan fácilmente predecibles como nefastas. Lo último que debe hacer el dependiente emocional es, aparte de su trabajo individual, esforzarse por cambiar a la otra persona: bastante tiene con cambiarse a sí mismo.

Lo que habrá que esperar, llegados a este punto en el que el individuo piensa que está en condiciones de embarcarse en una nueva relación, es que progresivamente han aumentado su cotización, mejorando su autoestima y disminuyendo su necesidad afectiva. Dicho de otra forma, y sin ánimo de ser reiterativo, haciendo funcionar su suministro interno recurriendo algo menos al externo. Lo normal es que, en esta situación, el sujeto se sienta incómodo si no recibe el trato adecuado o si no se le presta la atención que merece; es más, posiblemente adquiera especial aversión hacia este tipo de comportamientos que antes no suponían un obstáculo para iniciar y mantener una relación. Todo esto es indicativo de un buen pronóstico, por lo que habrá que perseguir activamente la experimentación de estas sensaciones, ya que, además, le servirán al dependiente para prevenir la búsqueda de objetos, de personas inadecuadas.

No obstante, a pesar de esto, es de prever que los perfiles que siempre han despertado el interés continúen siendo atractivos: digamos que gustarán personas similares, pero a la mínima que se observen determinados comportamientos que vayan en la línea de la falta de valoración, interés o respeto, se producirá una reacción aversiva en el dependiente emocional. Para ello, es fundamental estar muy vigilantes por si la persona que despierta interés se ajusta a alguno de los perfiles de objeto expuestos: narcisistas, posesivos y problemáticos.

Los narcisistas se distinguirán por su soberbia y su carácter engréido, por considerarse superiores al resto de los mortales o, como mínimo, al dependiente emocional, como sucede con los evitadores del compromiso. No tendrán en cuenta los intereses del otro y estarán más bien pendientes de superarles: en lugar de alegrarse de los puntos fuertes ajenos, desarrollarán sentimientos de rabia y envidia. No se encontrarán cómodos en situaciones donde haya que expresar sentimientos hacia el dependiente porque los considerarán rebajamientos o signos de debilidad.

Por otro lado, tenderán siempre a imponer su criterio porque es el único que considerarán válido y, además, el único que les interesa. Cualquier persona que observe a un narcisista con un dependiente emocional, aunque sea en una de las primeras citas y aunque intente mostrar una cara amable, percibirá que intenta imponerse sobre el otro y que pretende asumir en la incipiente relación una posición de privilegio.

En cuanto a los objetos posesivos, se distinguirán porque, al igual que los dependientes emocionales (recordemos que presentan una forma atípica de este problema, la dependencia emocional dominante), irán a toda velocidad al comienzo de la relación. Por lo tanto, una vez se fijen en el otro, le pedirán citas una tras otra, se mostrarán excesivamente cercanos, le colmarán de atenciones, regalos y declaraciones de amor, etc. Digamos que mostrarán una cara muy positiva, pero que si la observamos con detenimiento, más bien será una cara voraz afectivamente y que denotará dicha posesividad.

En este sentido, siempre es interesante sondear el historial amoroso de estas personas porque, aunque no le desvelen sus intimidades al dependiente emocional –y mucho menos si es en las primeras citas y hay aspectos para esconder-, sí podrá extraer información que le resulte de utilidad. Este tipo de objetos es francamente peligroso y la verdad es que no es demasiado difícil de detectar si uno mira más allá de los regalos y las llamadas frecuentes. Algún comportamiento celoso o controlador de las llamadas que se reciben o de la ropa que se usa también es indicativo de este tipo de personalidades. Ya sabemos que, si la relación se consolida, estos pequeños avisos se convertirán en una constante, pero que tiene sus precursores en las primeras citas.

Por último, nos encontramos con el objeto problemático. Este tipo de objetos es muy sencillo de detectar, tanto que prácticamente no hacen falta citas de ningún tipo. Son personas que están inmersas en conflictos continuos, que pueden tener adicciones a sustancias y que despiertan la faceta salvadora del dependiente emocional, que se identifica en ocasiones con el lado vulnerable y carente de cariño de estos individuos. Las relaciones deben ser para amar y recibir amor, no para salvar a nadie, conseguir que cambie o reeducarlo, y mucho menos para que personas con sensación de desarraigo emocional hagan causa común unas con otras, porque esto es enfermizo y termina en desequilibrio, en que el objeto problemático campa a sus anchas y se afianza en una relación cómoda. Al final, el que tiene el problema pasa a ser el dependiente emocional estándar.

Sinceramente, para los dependientes con un historial amoroso significativo, no es nada complicado darse cuenta de cuándo se están relacionando con la persona adecuada y cuándo no. Si no lo hacen, es porque se engañan a sí mismos. Existe un “sexto sentido” que trasciende los argumentos racionales que he expuesto, y que es más importante que estos. A esta intuición hay que escucharla porque la autoestima del dependiente está en riesgo si se junta con personas inadecuadas.

Dicho todo esto, tampoco hay que irse al otro extremo: es decir, es fundamental no empezar a relacionarse con individuos que

se ajusten a algún perfil de objeto, pero esto no significa que haya que dirigirse necesariamente a otros que sean modélicos pero que no atraigan en absoluto. Lo que es importante es que el dependiente establezca un filtro por el que no pasen los objetos, pero que intente buscar personas por las que sienta atracción, personas que le gusten pero que sean empáticas.

Existen individuos con mucha seguridad en sí mismos, con una adecuada autoestima, pero que no persiguen relaciones desequilibradas, sino vivir el amor de una manera sana. Sean muchas o pocas, merece la pena buscar este tipo de personas porque el dependiente puede encontrarlas atractivas sin que sean desaconsejables; eso sí, una vez se encuentren, el trabajo no habrá finalizado sino que sólo habrá comenzado, porque será el momento de considerar las pautas de equilibrio y de cuidado de las primeras etapas de la relación que he descrito en el apartado anterior.

A pesar de que todo esto significa que el dependiente sea muy selectivo, no hay más remedio que actuar así si uno no quiere volver a invertir meses o incluso años en otra relación que sólo aportará más sufrimiento. A veces, las prisas hacen que se pierda más tiempo. Lo que es un error también, como he dicho, es buscar sólo personas que uno sabe a la perfección que convienen, pero por las que no se siente absolutamente nada: ni es sano para el dependiente emocional porque, en definitiva, está igualmente obediendo a su necesidad afectiva estando con alguien sólo por estar acompañado, ni es justo para la otra persona.

Las aceleraciones, las comprobaciones de cariño y la voracidad amorosa: tres formas de obedecer a la necesidad afectiva

Dentro de la relación de pareja, aunque esta relación sea con una persona normal y transcurra por unos derroteros sanos, hay que cuidarse mucho de que, sin que el dependiente emocional se dé cuenta, aparezcan manifestaciones de la necesidad afectiva. Está claro que dichas manifestaciones tenderán a aparecer en un principio, como ya he descrito, pero hay que estar alerta por si surgen en cualquier otro momento.

Aparte del desequilibrio y la idealización, a los que ya he dedicado el suficiente tiempo y que muchas veces se deben a iniciar relaciones con personas que se ajustan a algún perfil de objeto, destacan tres manifestaciones de la necesidad afectiva que es preciso considerar:

- Las aceleraciones: ya las he descrito en apartados anteriores, y simplemente vuelvo a mencionarlas por los paralelismos que tienen con las otras dos manifestaciones; en concreto, con su carácter de urgencia y obsesividad. Las aceleraciones son todos los comportamientos que efectúa el dependiente emocional en las primeras fases de la relación por los que se salta los procesos típicos de tanteo, de conocimiento de la otra persona, y se lanza con gran ilusión y fantasía a vivir su aventura amorosa. Ya he descrito todos los inconvenientes que presenta este proceder y las maneras de evitarlo: la principal forma es la predisposición, la mentalización que debe tener el dependiente para dosificarse en la relación con progresividad.

- Las comprobaciones de cariño: comparten con las aceleraciones la obsesividad que manifiesta el dependiente cuando las realiza, pero las comprobaciones pueden acontecer en cualquier momento de la relación. Como su propio nombre indica, consisten en actos que tienen la finalidad de que la pareja reaccione de una manera que satisfaga y tranquilice al dependiente. En concreto, los comportamientos de la pareja deben ser de ratificación de los sentimientos o del mantenimiento de la relación.

Por ejemplo, el dependiente emocional puede pedir gestos de cariño como abrazos o besos si detecta una actitud ligeramente distante en su pareja, preguntar directamente sobre los sentimientos del otro o hacer indirectas sobre si va a pedir un traslado de localidad por si tiene la duda, fundada o infundada, de que se va a marchar a vivir a otro lugar.

Las comprobaciones de cariño son similares a las que llevan a cabo los clásicamente definidos como “neuróticos”, término actualmente en desuso, cuando miran una y otra vez si han apagado la plancha o si han cerrado adecuadamente la puerta de la vivienda. Se sospecha en exceso de la aparición de un peligro,

que en el caso de la dependencia emocional es la falta de cariño del otro o un abandono inminente, y es tal la ansiedad que generan dichas ideas que se efectúan comprobaciones constantes que aporten tranquilidad.

El problema es que estas comprobaciones, estén o no justificadas, son muy pesadas para las parejas. Si están justificadas, porque no hay un interés afectivo real hacia el dependiente; si no están justificadas, porque la pareja se encuentra incomprendida y, haga lo que haga, nunca va a ser suficiente, con lo que se producirá una dinámica de reacciones de hostilidad que supongan, al final, una profecía que se cumple a base de formularla insistentemente.

Lo que realmente hay que llevar a cabo es una reflexión sobre la justificación de estos comportamientos. Es decir, lo primero es determinar si verdaderamente hay motivos para las dudas con respecto a la pareja: si existen, hay que dilucidarlas, pero no con preguntas tipo: “no me vas a dejar, ¿verdad?” sino con otras como: “¿todavía sientes algo por mí?” o “¿quieres que continuemos juntos?”. Las primeras son comprobaciones que parten de la fragilidad y de la desesperación, las segundas son sondeos lógicos de las intenciones del otro cuando hay sospechas de que algo no anda bien en la relación. En el segundo tipo de preguntas se parte de la base de que sólo se seguirá si la otra persona está por la labor, y no a toda costa.

Si no hay motivos para dichas dudas y son comprobaciones sin fundamento, entonces hay que dejar de llevarlas a cabo por dos motivos. En primer lugar, incrementan enormemente la ansiedad y la fragilidad: obedecer a la ansiedad, como decía en “Luchar contra el miedo y el desánimo”, tiene este gran inconveniente. Cada vez que se efectúa una comprobación de este tipo, el dependiente gana en nerviosismo y pierde en autoconfianza. Está claro que este nerviosismo puede disminuirse a corto plazo si dicha comprobación arroja un resultado satisfactorio para el dependiente, pero a medio y largo plazo, como se ha actuado dando por cierto algo que sólo está en la imaginación, se le otorga realidad a esos temores infundados, lo cual incrementa la inquietud y la vivencia continua de peligro.

Además, realizar comprobaciones de cariño es también obedecer a la necesidad afectiva, que se dedica a empujarse al individuo y a convertirlo en un ser enormemente vulnerable que sólo adquiere su sentido si su pareja le garantiza su afecto y su presencia. Tener tan desarrollado un planteamiento así convierte al dependiente en un auténtico “yonqui” amoroso que está continuamente chequeando que va a recibir su suministro, y esto deja al dependiente, en términos psicológicos, a la altura del betún. Ya he reiterado en numerosas ocasiones, porque es uno de los planteamientos fundamentales de este libro, que el mensaje básico de la necesidad afectiva hay que erradicarlo de una manera contundente, con hechos, y obrar en base a lo que ella pregona es continuar actuando desde la debilidad.

- La voracidad amorosa: de igual manera que las comprobaciones de cariño, acontecen en cualquier momento de la relación, aunque son también muy habituales en los periodos de flirteo. Consiste en el deseo continuo de fusionarse con el otro y de percibir su presencia, bien con el contacto constante (estando juntos el mayor tiempo posible) o bien con la ayuda de medios como los mensajes de texto de teléfono móvil, el correo electrónico o los programas de contacto online por internet.

Compartir mucho tiempo con la pareja, si es algo deseado por los dos, no tiene problema alguno. Un inconveniente aparece si el otro encuentra un poco excesivo ese contacto: esto sucede o bien porque no tiene demasiado interés en la relación, o bien porque desea mantener algunas facetas de su vida propia como, por ejemplo, ir al gimnasio o acudir a unas reuniones semanales de una asociación. Está claro que el primer motivo es inadmisibles, pero el segundo es completamente legítimo y no solo eso, sino que el propio dependiente emocional debería reducir este contacto continuo porque se estará transformando ya en voracidad amorosa.

No hay problema en compartir tiempo, proyectos y actividades con la pareja, siempre y cuando el individuo mantenga determinadas parcelas propias, aunque algunas se recorten o incluso se realicen con el otro. Por ejemplo, si antes de conocer a la pareja el individuo acudía al gimnasio, quizá se comparta esta actividad:

la cuestión es que a la persona no le quede la idea de que cuando aparece una relación lo único que importa es fusionarse con el otro, quedando la vida propia totalmente al margen. Ni que decir tiene que si algo así ocurre, hay que retomar las actividades que se han abandonado y ubicar a la relación en su justo lugar, por muy importante que este sea.

Otro inconveniente aparece cuando se quiere compartir tiempo con el otro pero en exclusividad, es decir, deseando activamente que nadie más esté presente. Esto es fácil de detectar cuando el dependiente intenta evitar quedar con otros amigos o con familiares: si sucede, estamos también en presencia de voracidad amorosa, lo cual queda de manifiesto porque se desea una fusión con el otro en la que no hay autosuficiencia emocional. Conociendo este inconveniente sabemos también su solución: hay que disfrutar de la intimidad con la pareja, pero también hay que saber estar en grupo, con más gente, sin evitar este tipo de planes, e intentar realizarlo con la mejor disposición.

El tercer inconveniente posible en este tipo de comportamientos de proximidad, y que igualmente nos indicaría la presencia de la voracidad amorosa, es la aparición de ansiedad, inquietud o desesperación si no hay una “dosis” suficiente de contactos, que claramente resulte excesiva. Si el dependiente emocional lleva tres o cuatro días sin saber nada de su pareja es normal que esté molesto, triste o preocupado (aunque nunca inquieto o desesperado, porque esto sí es indicativo de la presencia de la necesidad afectiva); ahora bien, si en lugar de tres o cuatro días son tres o cuatro horas, está claro que la demanda es muy superior a la normal.

Esto es particularmente cierto con los famosos mensajes de texto al teléfono móvil. Si se manda un mensaje y pasa un tiempo sin contestación, nos indicará la presencia de voracidad amorosa que surjan la inquietud o la angustia. Igualmente, si no hay un intercambio profuso y se demanda que se produzca el mismo o, al menos, se sufre ansiedad porque no se realice dicho intercambio, también obtendremos signos inequívocos de voracidad amorosa.

En este sentido, no conviene insistir en exceso en este tipo de comportamientos: está bien llamarse por teléfono, verse o man-

darse mensajes de texto, pero es importante que sea en su justa medida y que el estado de ánimo no dependa de estas “dosis”, sino que en cierto modo sea independiente de las mismas. Si se ha llamado por teléfono una vez al trabajo no hay por qué volver a hacerlo en el mismo día; si se ha mandado un mensaje sin propósito de comunicar algo importante, hay que evitar insistir con un intercambio profuso de mensajes. El dependiente debe sentir que está en pareja y que la otra persona tiene ilusión de estar con él, pero también debe experimentar que es alguien seguro de sí mismo, con mucho sentido y vida propia sin la referencia continua de la relación, y autosuficiente en el terreno emocional.

Conclusiones

Con todo lo expuesto, ya sólo queda insistir en algunos puntos fundamentales. El primero es el de volver a recomendar la necesidad de solicitar ayuda profesional en caso de que se padezcan problemas como los descritos en este libro. Eso sí, dicha ayuda profesional debería ser especializada: lo malo de la dependencia emocional es que no es un trastorno oficial y, por lo tanto, no está reconocida. Al no estar reconocida, no se estudia en las facultades ni en cursos, ni tampoco, prácticamente, hay publicaciones.

El motivo de que la dependencia emocional no sea un problema oficial para los profesionales es desconocido para mí y, por supuesto, es incomprensible: existen unos cuantos trastornos que sí lo son y que apenas aparecen en las consultas, mientras que la dependencia es, con seguridad, uno de los más frecuentes. Seguramente, todo lo relacionado con el amor y las parejas se minusvalora o se considera como una simple depresión, pero ya he mostrado en este libro y en otros trabajos que es mucho más que eso.

Una vez se ha solicitado ayuda profesional, utilizar las pautas propuestas por mí, consensuándolas con el terapeuta, será una buena ayuda. Para ello, reitero lo que ya he expuesto pero que es la piedra angular de este libro, de la misma forma que lo fue en mi anterior trabajo "Luchar contra el miedo y el desánimo": la actitud es lo más importante. Si algo no funciona, si cuesta mucho dejar de llamar a la ex pareja, si no hay manera de equilibrar la relación, si nada más romper se intenta pero uno vuelve a embarcarse con otra pareja, hay que formularse obligatoriamente la siguiente pregunta: ¿he luchado lo suficiente? ¿He luchado hasta la última gota de mi energía, hasta la extenuación, o más bien me he rendido cuando he empezado a experimentar ansie-

dad o dificultades? En mi experiencia, lo que sucede es más bien lo segundo. Y, en este sentido, animo a todas las personas que se identifiquen con la dependencia emocional a que comiencen una rebelión frente a su problemática, una insumisión ante su necesidad afectiva.

Uno de los grandes inconvenientes que el dependiente se plantea para no dejar sus relaciones es que, seguramente, se quedará solo de por vida. Esta es otra de las manipulaciones de la necesidad afectiva, que formula con el único fin de que el sujeto permanezca a toda costa con la pareja. No obstante, tengo que añadir sobre este aspecto algo que he constatado en mi experiencia clínica: no sólo chicos y chicas jóvenes acuden a mi consulta con problemas de dependencia, sino personas hechas y derechas y, en ocasiones, incluso ya jubiladas. Personas que dan una sensación de soledad muy grande porque, por culpa de focalizarse en extremo en sus parejas, han desatendido mucho el resto de relaciones que, finalmente, se han perdido; personas que han apostado por relaciones transitorias debido a las prisas para no quedarse solas, o que no han sido selectivas por este motivo, y que sólo han hecho que perder el tiempo embarcándose en una aventura tras otra sin adquirir estabilidad; personas que, si han tenido historias más prolongadas, han sido en un contexto de no ser adecuadamente queridas y de sentirse minusvaloradas. En fin, que el futuro de los dependientes emocionales, si no solucionan su problema, es de lo más desalentador.

Animo a todos los dependientes emocionales, una vez más, a que combatan contra su problema, mucho más sabiendo que, con actitud, unas pautas adecuadas y ayuda profesional, es totalmente superable. Eso sí, con esfuerzo y paciencia porque hablamos de rasgos de personalidad muy arraigados, aunque modificables.

Anexo

Al principio de este libro, comentaba que he realizado una investigación propia analizando con exhaustividad una selección de los casos que he tratado de dependencia emocional hasta principios de 2010. Dichos casos son los que han sido más importantes y los que he podido seguir durante mucho tiempo en mi consulta, dejando de lado otros que se han limitado a cuestiones concretas y que, por diferentes motivos, no han germinado en una psicoterapia completa y en un conocimiento exhaustivo de la persona.

Imagino que para la mayoría de los lectores, sobre todo los que no son profesionales, carecerá de interés el documento que voy a adjuntar a continuación, por lo que perfectamente pueden abstenerse de leerlo. Se trata del resumen de dicho trabajo de investigación personal, en el que sintetizo las características principales de cada caso. En concreto, cada fila recoge un caso y cada columna los aspectos más importantes del mismo divididos en los siguientes apartados:

- Personalidad: sobre todo, hago mención del tipo de dependiente emocional tal cual lo he expuesto en este libro, es decir, tipo A o tipo B. Añado algún aspecto importante para conocer, coexistencia con otros problemas, etc.

- Objetos: aquí describo brevemente el tipo de objeto que suele preferir la persona, dividiendo entre narcisistas, posesivos o problemáticos.

- Relación con objetos: efectúo unos breves comentarios sobre la relación del dependiente con sus parejas predilectas.

- Pautas familiares: con unas anotaciones sobre los aspectos más importantes de la infancia del sujeto, sobre todo en lo que a relaciones familiares se refiere.

- Ruptura y síndrome de abstinencia: en caso de que se haya roto la relación al inicio de la consulta, indico los síntomas más importantes y algunas pautas utilizadas para su enfoque. Si no ha existido ruptura, no habrá anotaciones.

- Objetivos individuales: de igual forma que lo expuesto en este libro, con mis pacientes trabajo objetivos individuales, interpersonales y de pareja. En este caso, señalo los más importantes que se han llevado a la práctica en las sesiones. Si no se han producido anotaciones, es que, por cualquier motivo como una focalización más importante en otros aspectos, no se han trabajado dichos objetivos.

- Objetivos interpersonales: exactamente igual que los anteriores, pero referidos a las relaciones del dependiente emocional con otras personas.

- Objetivos de pareja: en este apartado he distinguido todas las intervenciones que se han efectuado para mejorar las relaciones de pareja existentes, o para enfocar la búsqueda de este tipo de relaciones.

CASO	TIPO DE DEPENDENCIA	OBJETOS	RELACIÓN CON OBJETOS	PAUTAS FAMILIARES	RUPTURA Y S.ABSTINENCIA	OBJETIVOS INDIVIDUALES	OBJETIVOS INTERPERSONALES	OBJETIVOS DE PAREJA
1 Mujer	A con algún rasgo de B. Necesidad de agradar. Historia de trastornos alimentarios.	Narcisistas.	Sumisión y admira- ción.	Madre depresiva, padre agresivo y egoísta. La paciente asumió el papel de fuerte y de cuidadora.	Ansiiedad, descos de morirse, depresión intensa con desesperación.			
2 Mujer	A Acomplejada con el físico. Buscando siempre chicos y fan- taseando con el tema, muy obsesiva.	Narcisistas.	Obsesionada con ellos. Sumisión y admiración.	Padre ausente y bebodo, negativo. Madre muy nerviosa. La paciente se marchó pronto de casa por no aguantar.	Reducción del fan- taseo obsesivo. Mejora en componentes de la autoestima.	Tener amigos para que no sólo hubiera hombres. Reducción de la dependencia de la opinión de los demás (necesidad de agradar).	Disminuir la ideal- ización del objeto. Ser exigente con el otro. Progresividad en el inicio de las relacio- nes, respetando los tiempos..	
3 Mujer	A Necesidad de agradar. Obsesiva. Dependen- cia alternante con fases de aislamiento. Historial de trastor- nos alimentarios.	Narcisistas y a veces problemáticos. Personas hostiles, mayores, rudos.	Obsesionada. Su- misión y cuidados excesivos a la pareja.	Padres muy rígidos. Malos tratos físicos de los padres reiterados. Nulas demostraciones afectivas. Padres minusvaloradores.	Lucha contra rigidez obsesiva. Erradicación del autocastigo. Amor incondicional.	Disminución de la necesidad de agradar. Equilibrar relaciones (*poner límites**).	Cambio de perfil. Bús- queda del equilibrio en la relación.	
4 Mujer	A Necesidad de agradar. Chica muy amable, sumisa, acomplejada con el físico. Historial de trastornos alimen- tarios.	Narcisistas y norma- les (con dudas sobre los sentimientos hacia ellos y tendencias a la dominación posi- dominación).	Con algunos (los objetos) sumisión y con otros rebote irritable con algo de dominación posi- va. Autoanulación siempre.	Mal ambiente. El padre pagaba sus frustraciones con ella. Necesidad de agradar a los dos. Válvula de escape de su madre (utilización afectiva egoísta) que le obli- gaba a tomar partido por uno de los dos.	Pseudo intento de suicidio. Ansiiedad, depresión, deseo de volver.	Lucha contra la depresión. Incremento de la actividad. Erra- dicación del autocas- tigo. Combate contra sentimientos de culpa excesivos.	Disminución de la agresividad. Reduc- ción de la necesidad de agradar. Detección de proyecciones. Selektividad en las relaciones interper- sonales.	Cambio de perfil. Evitar exclusividad y comprobaciones de carño de la nueva pareja.
5 Mujer	B Sumisa con parejas, seca, dura y hostil incluso con los demás. Obsesión perfeccionista con el físico	Narcisistas. Chicos muy seguros de sí mismos, distantes afectivamente.	Sumisión y admiración. Obsesionada de forma tremenda (parejas como prioridad total).	Matrimonio muy conflictivo. Hija no deseada. La culpaban reiteradamente del mantenimiento de la relación. Cambios de resistencia continuos.	Ansiiedad, pérdida de peso. Contactos conti- nuos con la ex pareja, sexo tras ruptura. Pautas: lucha contra depresión, necesidad afectiva como enemigo, instrucciones básicas para el síndrome de abstinencia.	Disminución de la necesidad de agradar (a personas concretas de su círculo). Mayor apertura a los demás (mejora de la vincu- lación).	Disminución de la necesidad de agradar personal. Cambio de perfil.	Aumentar su cotización. Preservación de su vida propia sin ceder parcelas personales. Cambio de perfil.

CASO	TIPO DE DEPENDENCIA	OBJETOS	RELACIÓN CON OBJETOS	PAUTAS FAMILIARES	RUPTURA Y S.ABSTINENCIA	OBJETIVOS INDIVIDUALES	OBJETIVOS INTERPERSONALES	OBJETIVOS DE PAREJA
6 Mujer	Comorbilidad con Trastorno límite de la personalidad. Sumisa y a veces hostil con sus parejas; suspicaz y agresiva con los demás. Antecedentes de trastornos alimentarios.	Narcisistas con aspectos de problemáticos.	Sumisa y con necesidad de agradar, pero con grandes enfados y descontrolos si había rechazo. Obsesionada con las parejas.	Padre dócil y sumiso, madre agresiva y con mucho carácter, impositiva y dominante.		Disminución de los descontrolos que se producían con los rechazos.	Erradicación de la agresividad. Combatir suspicacia paranoide.	Evitar sumisión. Potenciar vida propia.
7 Mujer	Comorbida con Trastorno límite de la personalidad y Trastorno antisocial. Sumisa con parejas; desinteresada con los demás y explotadora. Alcohólico. Intolerancia a la soledad.	Problemáticos. Le gustaban los que peor se portaban con ella.	Sumisión y anulación.	Familia desestructurada, madre depresiva y prostituta, padre maltratador y hermanos también maltratadores. La culpaban de todo. Enormes carencias afectivas.				
8 Mujer	Sumisa con la pareja pero más bien creída con los demás; se trastocaba sólo con sus parejas. Acomplejada por el físico.	En la terapia con un narcisista; posiblemente, un dependiente oscilante. Antes manifestaba que con objetos problemáticos (un alcohólico, otro depresivo,...)	Obsesionada con las parejas. Afán redentor y cuidador. También subordinada a los problemáticos, abusos económicos incluidos. Reacciones ocasionalmente agresivas de ella.	Relación nefasta con la madre, sensación de soledad. Madre muy agresiva, nunca decía cosas positivas. Chantaje emocional porque su madre inventaba cosas para que la paciente no saliera. Necesidad de agradar a su madre. Hija única (relación de fusión madre-hija).	Ansiiedad, utilización de una amiga para pasar el mal trago. Pautas: contacto cero, no iniciar relaciones, cultivo de vida propia, lucha contra depresión, realización plan de emergencia, trabajo con la actitud, convencimiento, erradicación manipulaciones por autoengano.	Replanteamiento de la soledad.	Disminución de la agresividad. Selectividad en las relaciones interpersonales.	
9 Mujer	Enormemente sumisa con sus parejas; fría, distante y algo hostil con los demás.	Narcisistas con pocos escrúpulos, arribistas y convencionales con mala fama. Aires de grandeza.	Sumisión total y obsesionada. Arañques de tra.	Madre hiperexigente. Le ha transmitido necesidad de agradar y someterse. Falta de adaptación en el colegio, que era conflictivo.	Pautas: desdoblamiento parte emocional y racional para convencer, diseño de plan de emergencia, abjurar relación recordando cosas malas, contacto cero, reducción de la obsesividad.	Autoestima exteriorizando diálogo interior. Amor incondicional. Erradicación de la autocrítica destructiva.	Disminuir la agresividad y sobre todo la coraza con los demás; mejorar la vinculación.	
10 Mujer	Sumisa con la pareja y hostil con los demás. Alcohólico con presencia simultánea de Trastorno Límite de la Personalidad.	Narcisistas, egocéntricos. Los "buenos" no le gustaban.	Sumisión total. Prioridad de la pareja sobre todo, incluso por encima de los hijos. Idealización.	Poca información en este aspecto. Niña complejada e introvertida, rebelde de adolescente. Padre raro y posibles cambios de residencia.	Pautas: contacto cero, preparación de un plan de emergencia, recomendación de no iniciar otras relaciones.	Replanteamiento de la soledad.		

CASO	TIPO DE DEPENDENCIA	OBJETOS	RELACIÓN CON OBJETOS	PAUTAS FAMILIARES	RUPTURA Y S.ABSTINENCIA	OBJETIVOS INDIVIDUALES	OBJETIVOS INTERPERSONALES	OBJETIVOS DE PAREJA
11 Mujer	B Muy sumisa con la pareja. No era especialmente hostil con los demás, pero aparentemente segura de sí misma y exitosa, marcando distancias.	Narcisistas. El primero era un maltratador psicológico narcisista que la utilizaba para subirse el ego; el segundo un oscilante (simultaneaba dos relaciones). No se interesó por un hombre que era buena persona.	Sumisión total. Prioridad de la pareja e idealización del compañero.	Sus padres fallieron pronto. Padrastro maltratador. Interna de pequeña con palizas, duchas frías, etc.	Incapaz de romper. Pautas; desdoblamiento parte sana y enferma, externalización de la necesidad afectiva. Trabajo en el convencimiento, recordando los días malos.			
12 Mujer	B Aceptaba cualquier cosa de la pareja; más bien hostil con los demás.	Narcisistas. Personas muy arrogantes que desprecian a los demás.	Prioridad de la pareja con respecto a todo, incluso sobre los hijos. Sumisión.	No hay datos.	Anxiedad, etc. Pautas: trabajar el convencimiento (reflexionar aspectos negativos de la relación), inicio de una nueva vida, auto-carta para motivarse, erradicar manipulaciones de la necesidad afectiva.			
13 Varón homosexual	A Sumiso con la pareja y en general con todo el mundo, gran necesidad de agradar, tendencia a la responsabilidad.	Narcisistas. Le gustan los chicos seguros de sí mismos, que pueda admirar e idealizar.	Sumisión, necesidad de agradar, obsesividad abandonando su vida propia, idealización.	Madre con amor absorbente y egoísta. Chantaje emocional y tendencia de ella a responsabilizarlo de su estado anímico: utilización afectiva egoísta. Uso como intermediario para las discusiones con su padre.	Pautas: desdoblamiento parte emocional y racional, incremento del convencimiento, contacto con amigos, incremento de la vinculación de los preparativos para futuras relaciones de pareja (respetar los tiempos, etc).	Vencer miedos. Mejora de la autoestima: incrementar la autovaloración, disminuir la auto-critica. Incremento del suministro interno: vida propia y rica.	Disminución de la necesidad de agradar. Empatía completa para promover una adecuada vinculación de los demás hacia él.	Detección y erradicación del desequilibrio (hacer participe a la pareja de sus cosas). Erradicación de su tendencia a la idealización. Cambio de perfil. Preparación para futuras relaciones de pareja (respetar los tiempos, etc).
14 Mujer	B Enormemente sumisa y anulada en la pareja y algo con el entorno más cercano; distante e incluso hostil con los demás. Trastorno obsesivo-compulsivo.	Narcisistas. Última pareja: chico engañaduce su ego y desahogar su frustración.	Totalmente sumisa, obsesionada con él. Idealización. Assumía culpas que le proyectaba él. Recibía malos tratos.	Madre depresiva, agresiva y suicida.	Anxiedad y abstinencia brutales. Se le olvidaba todo lo malo. Pautas: distinción entre poder y querer, mejora del convencimiento, diseño de plan de emergencia, auto-carta para motivarse.	Mejora de autoestima y lucha contra inseguridades personales.		Equilibrio en la relación por ser reacia a la ruptura, en contra de mi recomendación.
15 Varón homosexual	B Muy sumiso con la pareja, tendencia a agradar al entorno próximo. Con los demás podía ser más seco y distante.	Narcisistas. Personas distantes, inacesibles. Devaluaban al paciente.	Sumisión e idealización.	Padre alcohólico, posible maltratador. Madre culpabilizadora y absorbente, con chantaje emocional continuo: utilización afectiva egoísta.	Disminuir la obsesividad dejando hablar del "momento", interrumpiendo recuerdos, etc. Trabajo fuerte en el convencimiento. Insistencia en actitud de fortaleza. Combatir la idealización de la relación.	Replanteamiento de la soledad. Luchar contra depresión y externalización de la necesidad afectiva. Componentes de la autoestima: protección.	Disminución de la necesidad de agradar. Mejora de la empatía. Selectividad en las relaciones interpersonales (familia).	Preparación para futuras relaciones. Combatir contra el desequilibrio, cuidado de los tiempos de las relaciones, etc.

CASO	TIPO DE DEPENDENCIA	OBJETOS	RELACIÓN CON OBJETOS	PAUTAS FAMILIARES	RUPTURA Y S.ABSTINENCIA	OBJETIVOS INDIVIDUALES	OBJETIVOS INTERPERSONALES	OBJETIVOS DE PAREJA
16 Mujer	A Muy sumisa con la pareja y buena persona en general. Necesidad de agradar.	Narcisista y hostil por frustración: alimenta su ego devaluando a la paciente.	Sumisión, anulación de su vida propia, idealización absoluta, anulación del sistema de creencias de la pareja.	Utilización afectiva egoísta de la madre: que la paciente no saliera para no mejorar el convencimiento, sentirse sola. Padre frío.	Brutal ansiedad y obsesividad en rupturas o en anticipación de las mismas. Pautas: contacto cero, mejora del convencimiento, erradicación de manipulaciones (quedarse sola para siempre).	Lucha contra sentimientos de culpa; erradicación de la auto-crítica destructiva.		Equilibrar la relación (por no querer romperla inicialmente); incrementar su vida propia.
17 Mujer	B Sumisa con las parejas idealizadas; despectiva en las relaciones de transición. Conflictiva en los trabajos.	Narcisistas. Chicos muy seguros de sí mismos, arrogantes, distantes. No le gustaban los que tenían interés hacia ella.	Anulación de su vida propia, obsesividad, idealización, sumisión, deseo de exclusividad, comprobaciones obsesivas de cariño.	Madre depresiva y posiblemente dependiente. Familia muy conflictiva y siempre con enfados. Posibles agresiones físicas.		Replanteamiento de la soledad. Luchar contra la depresión, entendida como alimento de la necesidad afectiva. Aumentar confianza en sí misma.		Tener vida propia (suministro interno). Equilibrar relación por no querer romper inicialmente, aunque después sí lo hizo. No hacer comprobaciones obsesivas.
18 Mujer	A Sumisa con las parejas y amable en general, necesidad de agradar. Depresiva y obsesiva.	Narcisistas. Personas lejanas y engraidas, con buen físico. Quieren espacio y hacer lo que desean.	Obsesividad y sumisión.					
19 Mujer	A Sumisa y con necesidad de agradar, sobre todo a la pareja. Escasa autoestima.	Narcisistas y alguno problemático.	Anulación. En la última relación, ella asumió sus creencias. Sumisa. Idealización.	Infancia complicada, padre ausente, cuidados continuos a un familiar convaléciente, padres no afectuosos y con mucha negatividad.	Angustia, llamadas continuas, etc. Pautas: mejora del convencimiento, contacto cero, desdoblamiento partes emocional y racional, recomendaciones básicas para la abstinencia.	Replanteamiento de la soledad. Lucha contra depresión. Depresión proporcional a necesidad afectiva, externalización de la misma. Detener auto-crítica destructiva. Amor incondicional.		
20 Mujer	A Muy sumisa y con necesidad de agradar a todos. Intolerancia a la soledad	Narcisistas, arrogantes, seguros de sí mismos o con poco interés hacia ella	Muchas relaciones de transición. Sumisión, enganche.	La madre tenía poder sobre ella, la culpaba y chantajeaba: utilización egoísta.	Pautas: desdoblamiento parte emocional y racional; lucha contra idealización del objeto, recomendaciones básicas de la abstinencia (contacto cero, etc).	Lucha contra la necesidad de agradar. Escucharse y defender su postura		Correspondencia y equilibrio. Dudas sobre sentimientos en su relación sana.

CASO	TIPO DE DEPENDENCIA	OBJETOS	RELACIÓN CON OBJETOS	PAUTAS FAMILIARES	RUPTURA Y S.ABSTINENCIA	OBJETIVOS INDIVIDUALES	OBJETIVOS INTERPERSONALES	OBJETIVOS DE PAREJA
21 Varón	A Muy sumiso y amable. Necesidad de agradar a todos.	Narcisistas. Chicas arrogantes, muy seguras y marcando diferencias con él.	No hacía caso a una chica que tenía sentimientos por él. Con las otras totalmente sumiso y con gran idealización.	Aislado en el colegio. Padres estrictos, relación entre ellos fatal, frialdad con ellos.	Recomendaciones básicas para la abstinencia, incremento de la actitud, externalización de la necesidad afectiva.	Luchar contra la depresión. Erradicación del autocastigo. Mejorar relación consigo mismo externalizando su autoestima.	Disminución de la necesidad de agradar. Trabajo para que los demás empaticen con él.	Prescripción de ruptura.
22 Mujer	B Muy sumisa con su última pareja; dominante y con carácter con los demás.	Narcisista. Rasgos de posesivo.	Enorme idealización y sumisión. Obsesionada. Prioridad incluso sobre los hijos.	Se sintió poco querida. Desde su adolescencia, obsesionada con encontrar novios.	Totalmente destrozada y obsesionada. Pautas: evitación de la obsesividad, desdoblamiento parte sana y enferma, mejora del convencimiento, etc.	Lucha contra la depresión. Experiencias positivas en soledad.	Empatía completa para conectar mejor con los demás.	Prescripción de ruptura definitiva.
23 Varón homosexual	A Sumiso, vulnerable, necesidad de agradar a los demás.	Narcisistas. El último era un evitador del compromiso, que se aprovechaba de él.	Necesidad enorme de agradarlo, sometimiento, idealización.	No hay datos.		Replanteamiento de la soledad. Lucha contra la depresión.		No hizo caso a la prescripción de la ruptura, por lo que optó por equilibrar la relación para confrontar.
24 Mujer	B Aparentemente complaciente, pero con tendencias narcisistas y a dominar en relaciones de transición.	Narcisistas. Al principio se someten a ella, pero luego dominan en la relación.	Primero los domina y luego se somete, cuando se quita la coraza.	Familia desestructurada, pautas, padre paranoide y alcohólico.	Cambio de vida, pautas básicas para la abstinencia, contacto cero.	Lucha contra depresión. Componentes de la autoestima. Lucha contra su autocrítica destructiva, mejora de sus valoraciones.	Disminución de la necesidad de agradar. Selectividad en los vínculos. Contener tendencias cuidadoras.	Prescripción de ruptura.
25 Mujer	A Sumisa. Hundida cuando vino a la consulta.	Narcisista con rasgos hostiles y tendencias maltratadoras.	Gran idealización con sumisión. Todo le compensaba si estaba con él.	Sobreprotección devaluadora de los padres.	Lucha contra la idealización, mejora del convencimiento.	Lucha contra depresión.		

CASO	TIPO DE DEPENDENCIA	OBJETOS	RELACIÓN CON OBJETOS	PAUTAS FAMILIARES	RUPTURA Y S.ABSTINENCIA	OBJETIVOS INDIVIDUALES	OBJETIVOS INTERPERSONALES	OBJETIVOS DE PAREJA
26 Varón	B Posible dependiente emocional oscilante, utiliza a veces a las chicas.	Sumisas porque es un oscilante.	Ambivalencia. Evitación del compromiso, pero también sentimientos de culpa. Relaciones como carga, pero necesitadas.	Familia desestructurada, hostilidad, posibles malos tratos, padre alcohólico, transgresión de límites.		Lucha contra depresión.	Disminuir tendencia a la responsabilidad excesiva.	Prescripción rupturadora de relaciones paralelas.
27 Mujer	A Tan buena persona como sumisa con la pareja.	Narcisista frustrado conaires de grandes. Muy agresivo por dicha frustración.	Sumisa hacia él, sin defenderse de sus agresiones y queriendo retomar la relación tras las rupturas.	Madre falló pronto y ella tuvo que hacer de cuidadora de otros familiares. Carencias afectivas.	Gran ansiedad e imposibilidad para romper. Pautas básicas para la abstinencia. Fortalecer el convencimiento, fomentar la actitud de lucha, inicio de nueva vida.	Luchar contra depresión.	Luchar contra necesidad de agradar.	
28 Mujer	A Buena persona y sumisa en pareja, sin defenderse. Necesidad de agradar.	Primero una relación con una persona posesiva, luego con una narcisista.	Se dejaba llevar, buscando protección y acomodo.	La madre la enfrentaba con su padre, posible chantaje emocional con vínculo absorbente. Deseo de agradar a su madre.	Trabajo en el convencimiento y pautas básicas para la abstinencia.	Reconceptualizar la soledad. Erradicar el perfeccionismo autoexigente.	Lucha contra la necesidad de agradar y su tendencia a la responsabilidad excesiva. Posividad en relaciones huyendo de victimismo y quejas. Empatía completa para promover conexiones sanas.	Preparación de futuras relaciones. Respetar tiempos, no idealizar, cambio de equilibrio, exigencia afectiva.
29 Varón	A Muy amable, gran necesidad de agradar.	Narcisistas. Chicas seguras de sí mismas, lejanas, arrogantes. No interesado por normales y cercanas.	Centrado en relaciones de pareja. Sumisión e idealización.	Idealización hacia los padres. Sobreprotección devaluadora con asunción de inferioridad del paciente.	Muy contundente, con síntomas físicos y psíquicos de angustia. Recomendación de pautas básicas. Reforzar actitud y convencimiento. Erradicación de las manipulaciones de la necesidad afectiva.	Potenciamiento del suministro interno. Trabajo con la autoestima.		Luchar contra la necesidad afectiva. Cambio de perfil. Luchar contra idealización. Cotizarse en la relación.
30 Mujer	B Posible dependiente oscilante.	Narcisistas. Su última pareja solo le gustó cuando la rechazó.	Altermando dominación y sumisión.	Familia desestructurada, no ha sido adecuadamente querida.	Muy duro, con grandes síntomas ansioso-depresivos. Pautas: externalización de la necesidad afectiva, fomento vida propia, mejora de la actitud.	Autoestima expuesta externalizada. Trabajo con compañeros, sobre todo protección y elogio.		Romper del todo una relación que no terminaba de abandonarse.

CASO	TIPO DE DEPENDENCIA	OBJETOS	RELACIÓN CON OBJETOS	PAUTAS FAMILIARES	RUPTURA Y S.ABSTINENCIA	OBJETIVOS INDIVIDUALES	OBJETIVOS INTERPERSONALES	OBJETIVOS DE PAREJA
31 Varón	A Muy amable y servicial, con aceptación entre los demás. Sólo duda de sí en el terreno de la pareja.	Narcisistas.	Enorme sumisión e idealización. Algo de proteccionismo.	Padre lo menospreciaba siempre, lo humillaba, y él buscaba que lo quisiera.	Llegó a pedir la baja laboral. Abuso de alcohol, ansiedad, etc.	Externalización de la necesidad afectiva.	Abandonar actitud de cuidar y proteger. Disminución de la necesidad de agradar.	No someterse y buscar reciprocidad.
32 Varón	A Muy amable, necesidad de agradar. Rasgos de Trastorno Límite de la Personalidad. Autoestima baja.	Narcisistas. Chicas seguras de sí mismas, algo idealizables.	Refugiarse en ellas para no sentirse solo y mal.	Padres muy fríos, minusvaloradores.	Aparición de soledad y angustia.	Autoestima, sobre todo el elogio, y erradicar autocrítica. Potenciar sumistro interno. Mejora de la actitud.	Lucha contra la agresividad. Selectividad interpersonal.	No depender del sumistro externo. Preparación para futuras relaciones: respetar los tiempos, no idealizar, tener más vida propia.
33 Mujer	A Muy servicial, con necesidad de agradar y baja autoestima con buen autoconcepto.	Narcisistas. Hombres de prestigio, seguros, firmes, dominantes, inteligentes.	Rebajarse para hacer sentir mejor al otro.	Pendiente de agradar a su padre. Bien provista de todo lo maternal, pero no de lo emocional en su infancia.	Pautas básicas de la abstinencia y mejora del convencimiento para la ruptura.	Incremento de la autoestima, externalizada y con componentes. Replanteamiento y periodo de soledad.	Lucha contra la necesidad de agradar.	Preparación de futuras relaciones pareja: cambio de perfil, lucha contra la idealización, respetar los tiempos, cuidar el equilibrio.
34 Varón	A Persona abnegada, con gran necesidad de agradar. Muy sumiso en pareja. Depresivo.	Narcisistas. Actualmente, una chica totalmente narcisista, posible dependiente oscilante.	Idealización, sumisión y obsesión por infidelidades o ruptura, con comprobaciones en este sentido.	Padre sin conexión; madre que quería acapararle para ella.	Gran pánico a la soledad, no se considera capaz de romper.	Cultivo de vida propia. Lucha contra depresión. Lucha contra las manipulaciones de la necesidad afectiva. Incremento de la autoestima.	Hacerse valer en la relación. Fomento del equilibrio. Evitar confirmaciones de amor.	
35 Varón homosexual	B Algo narcisista e impositivo, pero muy sumiso en sus relaciones y a veces también con algunas personas muy cercanas. Homosexual.	Narcisistas. Le gustan los más distantes	Sumisión e idealización. A veces, malas reacciones por rechazo.	Madre a borbotante y culpabilizadora. Otros familiares próximos con problemas, familia caótica. El padre explotaba a la madre.		Potenciación del sumistro interno. Externalización de la necesidad afectiva. Replanteamiento de la soledad.	Lucha contra la necesidad de agradar. Selectividad en las relaciones interpersonales. Erradicación de la responsabilización excesiva.	Cambio de perfil y búsqueda del equilibrio en futuras relaciones.

CASO	TIPO DE DEPENDENCIA	OBJETOS	RELACION CON OBJETOS	PAUTAS FAMILIARES	RUPTURA Y S.ABSTINENCIA	OBJETIVOS INDIVIDUALES	OBJETIVOS INTERPERSONALES	OBJETIVOS DE PAREJA
36 Varón homosexual	A Chico muy amable, con alta necesidad de agradar.	Narcisistas. Le gustan los chicos lejanos y distantes. El último, un posible dependiente oscilante.	Sumisión y algo de idealización. No hay exclusividad/ posesividad.	Padre depresivo. Sentimiento de haber sido utilizado por sus padres.		Externalización de la necesidad afectiva. Lucha contra depresión. Potenciación del suministro interno.	Selectividad en las relaciones interpersonales.	Prescripción de ruptura de una pseudo-relación desequilibrada que le estaba enganchando.
37 Varón	A Persona servicial, muy educada y amable, responsable y sensible. Alta necesidad de agradar. Dependencia generalizada también a amigos.	Narcisistas. Chicas seguras de sí mismas, egóistas, hedonistas. Chicas populares y que no le quieren.	Sumisión, obsesión con la pareja, prioridad sobre todas las cosas, idealización.	Sobreprotección devaluadora de los padres minusvalorando e invadendo límites.		Replanteamiento de la soledad. Externalización de la necesidad afectiva. Potenciación del suministro interno: centrarse más en él. Componentes autoestima: elogio, protección y amor incondicional.	Lucha contra la necesidad de agradar.	Coizarse y valorarse más. Equilibrar la relación.
38 Mujer	A Muy sumisa, amable, con necesidad de agradar y dudas sobre sí misma. Depresiva y con baja autoestima. Antecedentes de trastornos alimentarios.	Narcisistas. La actual pareja es lejano y distante. Posibles rasgos de dependiente oscilante.	Sumisión y necesidad de agradar; también hostilidad en ocasiones. Prioridad la relación de pareja, olvidándose de sí misma.	Familia desestructurada. Padre egóista y tirano. Agresividad en la familia. Madre nerviosa.	Reacción brutal de ansiedad y depresión, visceralidad, síntomas físicos. Enorme pavor al síndrome de abstinencia. Pautas: fortalecer el convencimiento, recomendaciones básicas como el contacto cero, potenciación de la actitud.	Lucha contra los sentimientos de culpa. Autoestima: externalización y mejora componentes como el elogio y la protección (sobre todo, luchando contra la auto crítica destructiva).	Lucha contra la necesidad de agradar.	Coizarse más. No querer cambiar a la pareja. Equilibrar la relación.
39 Mujer	B Chica normal pero con una faceta marcada de seca y distante. Sumisa en sus relaciones.	Narcisistas y en el pasado posesivos y problemáticos. Chicos con el ego subido, con poco interés en ella, seguros de sí mismos. A los demás les considera mal, como arrastrados.	Sumisión, prioridad de la pareja sobre todo, y posesividad.	Padre alcohólico, familia muy inestable.	Eradicación de la auto crítica destructiva, fomento de valoraciones positivas.	Lucha contra la necesidad de agradar a los más cercanos.	Lucha contra la necesidad de agradar a los más cercanos.	Preparación para futuras relaciones de pareja: respetar tiempos, fomento del equilibrio, etc.
40 Mujer	B Intentos de dominar en las relaciones. Muy cercana con los suyos, pero a veces distante con los demás. Antecedentes de trastornos alimentarios.	Mezcla de dominio por posesividad. Prioridad de la pareja sobre todas las cosas. A Chicos fuertes, lejanos, seguros de sí mismos.	Mezcla de sumisión e intento de dominio por posesividad. Prioridad de la pareja sobre todas las cosas.	Madre irascible, vinculación afectiva egóista de mucha posesividad.	No era capaz de romper. Encadenaba relaciones. Fortalecimiento del convencimiento y la actitud.	Autoestima: incremento de la valoración positiva y disminución de la auto crítica. Disminución del perfeccionismo. Lucha contra depresión. Replanteamiento de la soledad	Lucha contra la necesidad de agradar.	Disminución del suministro externo. Preparación para futuras relaciones: cuidar los tiempos, eliminar aceleraciones, disminuir voracidad exclusivista, cambio de perfil, no idealizar.

R Ediciones Corona Borealis

E

C

FRONTERAS DE LA REALIDAD
Rafael Alemán Berenguer

O

NADAR EN LA OTRA ORILLA
Manuel Salgado Fernández

M

**HISTORIAS MALDITAS
Y OCULTAS DE LA HISTORIA**
Francisco José Fernández

E

LOS OVNIS DEL II-S
Vicente Fuentes

N

D

LOS PODERES DE LA MENTE
Rafael Alemán Berenguer

A

LA PROFECÍA DEL JUICIO FINAL
Luis E. Íñigo

M

REVELACIONES DEL 20112
Rodrigo Gómez

O

S



SANADORES, MENSAJEROS DE LA CONCIENCIA

Luisa Alba

ENIGMAS DE LA HUMANIDAD

Pedro Silva

CONCIENCIA EL ENIGMA DESVELADO

Guillermo Caba Sierra

CREA TU PROPIA VIDA

Pepa Kern

ASTROMEDICINA TIBETANA

Helen Flix

EL PEQUEÑO LIBRO DE LOS ESPEJOS

Manuel Arduino

CUENTOS DE MAGIA Y MISTERIO

José Rubio Sánchez y José Miguel Cuesta Puertes

R

E

C

O

M

E

N

D

A

M

O

S

PUEDES CONOCER TODOS LOS LIBROS
DE CORONA BOREALIS EN:
www.coronaborealis.es
www.edicionescoronaborealis.blogspot.com

