

# **MANUAL DE DEPENDENCIA EMOCIONAL AFECTIVA**



*Sílvia Congost – Psicóloga Col. 12228  
Terapeuta y Coach Personal  
Especialista en Dependencia Emocional*

# Índice

-Introducción

-Errores más frecuentes al iniciar una la relación de pareja

-La Dependencia Emocional Afectiva

-Síntomas de la Dependencia Emocional

-Las Quejas

-Las Rupturas

-Aislamiento y Pérdida del Yo

-Ser la Prioridad

-¿Qué hacer para superar la Dependencia?

## INTRODUCCIÓN

Me gustaría empezar este manual hablando de los seres humanos. Esa especie de la que formamos parte y que podríamos definir como tan simples y tan complejos a la vez. Cada uno de nosotros somos muy parecidos en muchas cosas y tan diferentes en muchas otras...verdad? Aun así, a menudo cuando nos sentimos mal, tenemos la sensación de que nadie más se siente así, tan infeliz, tan ansioso, tan incómodo con uno mismo o con el resto de gente que nos rodea...nos sentimos desamparados, no sabemos a quien acudir o quien nos va a poder ayudar. Quien nos va a comprender. A veces somos afortunados y tenemos buenos amigos, de esos poquísimos incondicionales con los que sabemos que podemos contar. Pero otras veces, por vivir situaciones que se repiten y repiten, incluso nos incomoda acudir a ellos *de nuevo y con la misma historia*. A ellos no les importa, porque nos quieren y lo hacen de corazón, pero nosotros necesitamos herramientas, alguna ayuda diferente para romper esa historia sin fin.

En éste caso vamos a centrarnos en la Relación de Pareja. Sabemos que en toda relación, hay una fase inicial de Enamoramiento en la que todo nuestro sistema está alterado. Sentimos la felicidad en cada poro de nuestra piel, nuestro corazón parece que late con más energía que nunca y nuestros pensamientos difícilmente conseguimos que dejen de focalizarse en la persona en cuestión.

Ésta es la CARA de dicha fase, pero obviamente también hay una CRUZ. Se trata de la falta de perspectiva que normalmente acompaña el enamoramiento. Es decir, en definitiva perdemos el norte. No pensamos en observar objetivamente a esa persona para ver si es realmente lo que buscamos o no, si es el tipo de individuo que queremos para compartir nuestra vida, para empezar un camino juntos.

Para que podamos hacer ésto tendrían que darse dos puntos muy importantes:

1. Que hubieramos hecho un proceso para descubrir qué es lo que buscamos en el otro. Cuales son las características, valores, etc...esos aspectos que para mi es imprescindible encontrarlos en mi pareja. Se trataria de tener claro cual es mi ideal, para ver si esa persona encaja o no en él.
2. Una vez tengo claro el punto 1, deberiamos empezar la relación, intentando mantener los pies en el suelo. Es decir, por mucho que “aparentemente” nos guste todo del otro, es muy frecuente que en esta etapa, toleremos y aceptemos cosas, acciones o actitudes, que normalmente no soportamos. Y no las soportamos porque no estan en sintonía con nuestros valores, con nosotros, con el tipo de persona que queremos encontrar.

Pero ésto, si no lo hemos hecho consciente antes, es difícil de controlar.

## ¿Cual es el problema más habitual en el inicio de la relación?

Desafortunadamente, hay muchísimas personas con una Autoestima demasiado baja. Ésto hace que, como no se valoran lo suficiente, por lo general sean personas que no elijan a sus parejas, si no que sean elegidas por el otro.

Cuando uno no confía en sí mismo, en su valía, cuando no se siente importante ni suficiente para nada ni nadie, siente mucho miedo a no encontrar pareja. A no cruzarse con nadie que vea nada bueno en él o ella. Por supuesto, si yo no me quiero, no me valoro, ni aprecio casi nada bueno en mi, pensaré que por consiguiente, nadie va a quererme, ni valorarme, ni encontrar nada que destaque en mi ser. Sentiré que los demás siempre se daran cuenta que las otras son mucho mejores que yo, y por lo tanto me voy a quedar sola. Ésta es una creencia que a parte de un miedo terrible, nos genera muchísima ansiedad.

Éstas personas con baja autoestima, van a los sitios y siempre se fijan que son las otras personas las que triunfan, con lo cual aun se van cerrando más y sintiéndose menos importantes y más desvalidas.

Y son las personas que se valoran tan poco, las más vulnerables de generar una Dependencia Emocional cuando empiezan una relación de pareja. Como os decia, casi nunca eligen al otro sino que son ellos los elegidos. (Claro, *sintiéndose así consigo mismos, como se van a permitir el lujo de elegir!* – piensan ellos).

Incluso te pueden decir: “*Fulanito no me gusta NADA*”, pero te aseguro que si Fulanito se empieza a mostrar atraído, y ofrece señales de interés hacia esa persona, enseguida va a empezar a gustarle. Ni tan solo sabrá por qué, pero le empezará a gustar. El simple hecho de sentir que le atrae al otro, que se ha fijado en él o ella, le hace sentir TAN importante que no lo va a dudar ni un segundo y empezará la relación con ese fulanito.

Evidentemente, no en todas las relaciones de pareja donde uno de los dos tenga una baja Autoestima, se tiene que generar una Dependencia Emocional Afectiva, pero si que en todos los casos en los que hay una adicción de ese tipo, la persona que la sufre tiene una autoestima baja.

Una relación de pareja, debería ser un espacio para crecer tanto individualmente como con el otro. Deberian haber unos pilares básicos que son comunes:

- Amor
- Confianza
- Respeto
- Aceptación

En mi opinión, estos cuatro ingredientes tienen que estar siempre para que la relación tenga posibilidades de crecer de manera sana y equilibrada, y para que las dos

personas sientan una clara armonía entre ellos. Éstos les van a generar paz interior y calma mental.

En la consulta, veo muy frecuentemente personas que viven su relación de pareja como una lucha y esto es porque uno de estos cuatro pilares no está presente. Es como si a una silla le quitas una pata, no te vas a sentir estable y seguro en ella, pues en la relación pasa algo parecido.

Te imaginas una relación en la que por mucho amor que sientas, no confías en el otro? Que crees que te va a engañar, a traicionar, a fallar? Cómo vas a poder estar bien y buscar el equilibrio con la ansiedad que esa carencia te va a provocar?

O imagínate una relación sin aceptación total del otro. Éste suele ser el pilar que más a menudo falta cuando se genera una dependencia emocional.

Te voy a hacer una pregunta...

### **¿Te gusta cómo es tu pareja?**

Bueno si...ya sé que ahora vas a esforzarte en buscar todas las cualidades que tiene y por las cuales no le quieres soltar, pero si estás leyendo éste manual es porque la lista de las cosas que no te gustan de él o ella, es también bastante larga, me equivoco?

Y con todas estas partes que no te gustan del otro, ¿le aceptas? Puede que tu respuesta impulsiva sea SI, pero te lo voy a preguntar de otra manera. ¿Te quejas a menudo precisamente porque es o se comporta de esa manera, porque hace esas cosas que tan poco te gustan? O aunque quizás no te quejes pero, ¿te molesta? ¿Sientes que estás tragandote cosas que no te hacen sentir bien? Quizás lo aceptas aparentemente, para evitar discutir o generar situaciones incómodas, pero ¿cómo te sientes en tu interior? ¿Te sientes bien aceptando cosas que no te gustan? ¿No te genera eso más ansiedad?

Te aconsejo que ahora cierres unos instantes los ojos, y respondas a esas preguntas muy sinceramente, siendo muy honesto/a contigo mismo/a.

## **LA DEPENDENCIA EMOCIONAL AFECTIVA**

La Dependencia Emocional es una adicción hacia otra persona, generalmente la pareja. Cuando uno sufre dependencia, genera una necesidad desmesurada del otro, renunciando así a su libertad y empezando un camino de lo más tortuoso y desagradable, en que por cada minuto de falsa felicidad, derramamos litros y litros de lágrimas.

En todas las personas que sufren Dependencia Emocional, los síntomas son muy, muy parecidos.

Vamos a verlos.

### **Síntomas de la Dependencia**

- Necesitar al otro
- Exigirle al otro que me dé más muestras de que está enamorado de mi, ya que si no, ya interpreto que “no soy importante para él” “que no me quiere”.
- Deseo de que en todo momento quiera estar conmigo, que me haga sentir constantemente que “soy su prioridad”, aunque a menudo, por la manera de ser del otro, no lo voy a sentir.
- Generar una gran necesidad de Control absoluto del otro ( y ésto lleva a discusiones en la relación)
- Dejar de ser yo, de comportarme de acuerdo con mi personalidad, para gustarle más al otro, para asegurarme de que el otro me siga eligiendo y no me deje. Incluso puedo llegar a hacer cosas que jamás me habria imaginado que iba a hacer (cosas incluso degradantes para mi) con tal de no perderle.
- Sentir un terrible pánico a que el otro me abandone.
- Se van dejando amigos de lado, seres queridos...ya que el mundo gira totalmente en torno a él, nos vamos aislando con el otro. Aunque el otro, a menudo, sigue con su vida de amigos y demás.

- Él se convierte en el centro de nuestra vida, de nuestros pensamientos y de nuestras preocupaciones. Nuestros problemas siempre giran entorno a esa persona.
- La relación nos genera ansiedad, no dormimos bien por las noches, a menudo tenemos ganas de llorar desconsoladamente y sintiendo una gran impotencia por la misma situación.
- Nos damos cuenta que estamos estancados, y aun así seguimos luchando.
- Acostumbran a ser relaciones en las que hay rupturas reiteradas y reiteradas reconciliaciones, siempre volviendo con los mismos propósitos de cambio una y otra vez, una y otra vez...aunque por supuesto, no cambie nada.
- A la persona dependiente, en realidad no le gusta cómo es el otro, ya que le hace sufrir mucho por su manera de ser y comportarse, por su personalidad...pero aun así no quiere dejar de luchar. Su vida se ha convertido en eso, una lucha que nos va marchitando, quitando la ilusión, nos va haciendo invisibles y a veces incluso nos enferma.
- Es probable que la persona dependiente tenga alguien con quién se desahoga explicándole lo que siente, pero se da cuenta que le cuenta una y otra vez la misma historia, tantas veces que en algún momento de lucidez toma conciencia de que aquello no funciona, pero se tapan los ojos y vuelven a intentarlo.
- A veces hay maltrato. No se da en el 100% de los casos, pero en muchos de ellos hay implícito un maltrato psicológico que se hace bastante evidente cuando en una terapia se empieza a analizar y profundizar en los detalles de la relación. A veces, incluso puede ser físico.

Debido a este maltrato, que para empezar ya hace que desaparezca el Respeto, la persona dependiente va perdiendo la Autoestima que le quedaba. Si se sentía poco importante y poco capaz, después de que su pareja le diga que no sirve para nada o que dónde va a ir, peor aún.

Cuando esto sucede aún es más difícil salir, y la ayuda terapéutica se hace bastante imprescindible.

A menudo hablo en femenino porque el porcentaje más alto de personas que lo sufren son mujeres, pero también hay algunos hombres y su vivencia es exactamente la misma.

## Las Quejas

Como os comentaba antes, según mi experiencia, en TODOS los casos de Dependencia Emocional hay una NO ACEPTACIÓN del otro.

Para que me entendáis, la persona dependiente quiere al otro, quiere retenerlo, pero su manera de ser le saca de quicio. No le gusta que sea tan liberal, o tan independiente, o tan pasota, o tan egoísta, o tan poco comunicativo, o tan poco afectuoso, etc...

O sea, en otras palabras: NO LE ACEPTA COMO ES. Ahí empiezan las quejas, malas caras y reproches constantes para exigirle al otro que cambie. Que entienda que *no tiene que ser así*. Y yo digo, AH NO? Y por qué no? O sea, le queremos tanto y por otro lado no le permitimos que sea como es?

Y si tanto te disgusta como es...por qué no le sueltas y buscas a uno que sea como tu deseas???

Y aquí sí, la respuesta unánime de todos mis clientes es un fuerte y vigoroso: PORQUE LE QUIERO. Y se quedan tan contentos.

Y aquí es donde se debe empezar un proceso para comprender que lo llaman AMOR pero es DEPENDENCIA.

El otro, por su parte, no quiere cambiar. Siente que él no tiene ningún problema. Y la persona dependiente, aunque luche por aceptarlo, no puede porque eso significaría renunciar a quién es por completo.

“Aceptar que mi pareja quiera hacer cosas que las demás parejas hacen juntas, sin mí, me genera muchísima ansiedad”. En estos casos, a no ser que la otra persona esté dispuesta a modificar su conducta y se siga sintiendo cómodo (cosa que dudo), no podremos estar nunca tranquilos y en paz en esa relación.

## Las rupturas

Cuando estás en una relación de pareja sana y equilibrada, no hay rupturas repetidas como en los casos de Dependencia. En éstos últimos, es muy frecuente escucharles contar que han dejado la relación varias veces, pero que a los pocos días de hacerlo, no lo pueden resistir y se reconcilian. Les gusta fantasear con la idea de que su amor es TAN fuerte que puede con todo, y que por ese motivo van a superar cualquier huracán.

Al volver, hablan largo y tendido de la relación, de lo que tiene que cambiar cada uno para que el otro esté a gusto, y no se dan cuenta de que el precio que ponen es tan alto que no están dispuestos a pagarlo. Y se vuelve a repetir la misma historia otra vez.

A menudo ya llega un punto en el que no saben ni a quién llamar para desahogarse, porque saben que van a explicar la misma historia que las últimas diez veces... curioso, no?



## **El aislamiento y la Pérdida del YO**

La persona dependiente, se va encerrando cada vez más en su dependencia. Vive por y para el otro. Es frecuente que no haga planes con amigos u otras personas, por estar pendiente de si su pareja le va a proponer algo a última hora y situaciones de este tipo.

Por ésto, se van dejando de cuidar las otras personas importantes. Como cualquier relación tenemos que cuidarla, y como no lo hacemos, éstos nos van soltando poco a poco. Hasta que estamos solos con el otro. En cierta manera, ésto al dependiente ya le va bien y le gusta, pero es un arma de doble filo. Sobretudo porque la relación es dañina.

Hablamos de pérdida del Yo porque la persona deja de ser quien es. Debido a que está totalmente focalizada en el otro, en lo que el otro quiere, desea, decide, le gusta o piensa, la persona que sufre la adicción se convierte en lo que siente que el otro busca. **Pero os aseguro que ningun alma, va a sentirse libre y feliz, cuando el cuerpo que habita decide renunciar al amor, el respeto, la confianza y la aceptación hacia si mismo.**

Ésto para mi es muy importante, y es lo que hacen las personas dependientes. He visto tantísimos casos. Personas que dejan de vestir como les gusta y como les hace sentir bien, que dejan de hacer las actividades, hobbies o trabajos con los que se sienten realizados, que renuncian a sus propósitos de vida porque no encajan con los del otro e incluso personas que se arruinan por sentir que tenían que seguir el nivel de vida del otro, aunque esto implicara invertirlo en viajes o cosas que en ese momento no fueran deseadas de corazón.

Cuando uno sufre una pérdida del YO, entra en un terreno pantanoso porque llega un momento en el que ya no sabe si está actuando así por el otro o porque realmente es así. Las cosas que al principio le irritaban tanto, ahora la habla y puede decidir creer la postura del otro aunque en el fondo no le parezca bien, engañando a su mente y haciéndole creer que está de acuerdo.

Como veis, cada vez se va anulando más y más su personalidad original, más pura y auténtica.

## **Ser la Prioridad**

Como hemos dicho antes, la persona dependiente siempre tiene una baja autoestima y autoconcepto de si misma. Por ésto, cuando al principio de la relación el otro se mostraba interesado, se entregó por completo y a ciegas. Con eso tenía suficiente, lo máspreciado era que le hiciera sentir importante y valiosa para él.

A medida que la relación avanza, puede que la pareja no sea una persona de estar demostrando afecto constantemente, porque no le sale de manera natural, o porque

en realidad sea muy frío en ese aspecto, porque no se lo han enseñado o porque nunca lo ha aprendido.

Es en este punto cuando la persona dependiente necesita sus “dosis”, esas que ya no recibe. Empieza a exigir las, puede que le explique al otro, que tiene que ser así o asá, y puede incluso que el otro le prometa que va a cambiar. Pero no nos engañemos, otra vez. Si uno es cariñoso lo es, y si no lo es, no lo va a ser de manera natural!

Como la prioridad de la persona dependiente es su pareja, sin ninguna duda, ésta espera y exige, que a su pareja le pase igual con ella. Pero si su pareja no tiene dependencia, querrá conservar sus amistades y personas importantes y su pequeña parcela para compartir con ellos, lo cual está muy bien y es muy recomendable.

Ésto también generará un conflicto entre ellos porque cada vez que el no dependiente haga planes que no incluyan al dependiente, éste último sentirá que está en el último escalón en la escala de personas importantes del otro. Y no habrá quien les quite esa idea de la cabeza.

Y yo digo...si se sienten tan poco importantes para el otro, por qué no le sueltan?

## ¿ QUÉ HACER PARA SUPERAR LA DEPENDENCIA EMOCIONAL ?

La buena noticia, en la que de entrada debemos centrarnos, es que la Dependencia Emocional se puede superar.

**\*Tomar conciencia.** El primer paso y en mi opinión, el más importante, es **tomar conciencia** de nuestra situación. Es el más difícil porque el dependiente se aferra tanto a esa relación que la simple idea de tener que alejarse le produce un pánico desmesurado, una ansiedad aplastante.

Tomar conciencia implica tener que aceptar que aquello no funciona, y que se va a acabar y como comprendereis, cuando hay una adicción no es nada fácil pensar en vivir sin aquello que sentimos que tanto necesitamos.

**\*Pensar en lo sufrido.** Una vez somos conscientes de lo que nos pasa y aceptamos nuestra dependencia, tenemos que ir dejando espacio en nuestra mente a la idea de que debemos hacer un cambio y soltar al otro. Para ello, es muy bueno pensar mucho en la dependencia, darnos cuenta de todo cuanto hemos llegado a hacer, cuanto nos hemos arrastrado, degradado, cuanto hemos cambiado a causa de esa necesidad de no perder al otro.

Recuerdo una cliente que me explicaba que él se fué y la dejó porque la situación era insoportable, y ella buscó la casa que él había alquilado, y como estaba todo cerrado porque era de noche, trepó por la pared hasta llegar a la ventana de la habitación para comprobar que dormía solo. Y me decía, *te imaginas que alguien me llega a ver?* Por suerte al tomar conciencia uno no da crédito de hasta donde ha sido capaz de llegar.

Otra persona, se tomó una caja entera de ansiolíticos y la tuvieron que llevar al hospital donde la salvaron de milagro después del lavado de estómago.

Por lo tanto, es muy bueno reflexionar sobre toda la trayectoria de esta relación para que seamos honestos y admitamos que realmente, nunca hemos estado bien en ella. Podemos haber tenido buenos momentos, pero en general, una relación que nos produce ansiedad y amargura, no es una buena relación.

**\*Listado negativo.** Otro paso para ir tomando distancia, es hacer **una lista** de todo aquello que no nos gusta de el otro, eso por lo cual nos irritamos, decidimos romper, y eso que prometemos aceptar o cambiar en cada reconciliación. Esa lista de características que seguro que tienes muy frescas en tu mente. Repásalas y repítete que no van a cambiar. Que esta persona es así y admite que no la aceptas tal y como es.

Piensa en cómo sería si no tuviera todas esas cosas negativas...¿crees que seguiría siendo él? Y él, ¿querría ser así?

**\*Aumentar la Autoestima.** También es muy importante, ya sea en ese momento del proceso o una vez pasemos a la acción, hacer un trabajo para reforzar la **Autoestima**.

Ésta es la manera de comprender lo que nos ha pasado y evitar que nos vuelva a pasar otra vez en el futuro.

**\*Acción.** El siguiente paso es pasar a la acción. Generar un cambio. Soltar. Dejar la relación.

Cuando demos éste paso, que de entrada nos parece totalmente imposible, tendremos que atravesar otro camino tortuoso y duro: aparecerá el **Síndrome de Abstinencia**. Cuando éste aparezca sentiremos:

-Ansiedad

-Desgarro en el corazón

-Pensamientos obsesivos de él

-Nos odiamos por haberle dejado

-No comprenderemos por qué lo hemos hecho, nos arrepentiremos

-Empezaremos a recordar todo lo bueno que tenía y olvidaremos el resto

-Ganas de llorar desconsoladamente

-Insomnio

-Aparecerá una necesidad CASI incontrolable de contactar con él

Si cada vez que le “agarre” el síndrome, la persona lo supera, éste empezará a ser menos frecuente hasta que desaparecerá.

Si por el contrario le vence (sobretudo al principio) y vuelve hasta él, aunque en los primeros momentos se siente una paz y una calma (como el que obtiene de nuevo la droga) os aseguro que a los cinco minutos o a los cinco días, la persona dependiente se va a dar cuenta de por qué se fué ya que volverán exactamente las mismas quejas, discusiones y problemas entre los dos.

Las recaídas son normales, si bien es mejor esforzarnos por evitarlas. Pero lo importante es que volvamos a nuestro eje, que volvamos a salir de allí con más fuerza y ésta vez con más determinación.

Si en éste punto ya hemos empezado el trabajo con la Autoestima, va a ser más fácil evitar volver a entrar en la misma rueda de la relación.

\*Es importante una vez damos el paso de salir, **contactar con algún amigo importante**, de esos que aún siguen allí a pesar de todo, y pedirles si podemos llamarles cuando nos aplaste el síndrome de abstinencia. Así, si podemos hablar con alguien en ese momento tan crítico, la ansiedad se irá desvaneciendo hasta desaparecer.

**\*Contacto "0"**. Debido al Síndrome de Abstinencia, lo más fácil cuando tenemos esa necesidad tan fuerte de la otra persona, es ponernos en contacto con él o ella, ya sea con una llamada, un sms, un correo electrónico o ir directamente a verle.

Si hacemos ésto hay que tener claro que volvemos a activar todos los síntomas de malestar que nos producía la dependencia, todos. Y tenemos que volver a salir otra vez. Ocurre bastante en los procesos de "desenganche" pero hay que intentar sobreponerse y evitarlo. Si no se puede, no pasa nada, lo conseguiremos seguro la próxima vez!

He visto en muchas ocasiones que la persona dependiente dice "ahora somos amigos" "quiero ir a cenar algún día con él"... si hacemos o decimos ésto, y realmente había dependencia, os aseguro que nos estamos engañando. Es como si una persona que es Alcohólica te dice, "tomo un Vodka los viernes por la noche solamente". No es posible. Si hay una adicción, hay que hacer desaparecer la persona de nuestra vida, vencer la necesidad de volver a tenerlo con nosotros y romper así con la dependencia.

#### **\*Aprender a estar solo**

Si justo cuando soltamos la relación de Dependencia empezamos una nueva relación con otra persona, que de entrada nos parece que es justo lo que siempre hemos buscado, lo más probable es que no salga bien.

Y esto es porque aun no se ha hecho el proceso de recuperación, de romper con la adicción. Hasta que no pase cierto tiempo, seguimos siendo dependientes, lo admitamos o no. Si aun así, empezamos una nueva relación, lo más probable es que pase una de estas dos cosas:

- Que empecemos a verle defectos y disgustarnos con esta nueva persona que está a nuestro lado, debido a que aun pensamos en nuestra anterior pareja (con la cual desarrollamos la dependencia)
- Que aparentemente la nueva relación vaya muy bien, hasta que "ahogemos" al otro al empezar a mostrar nuestros síntomas de dependencia hacia él. O sea, generamos también y sin darnos cuenta, una dependencia con esa persona. Repetimos el proceso debido a que no lo habíamos resuelto satisfactoriamente.

Esto va a suceder porque no nos hemos dado el tiempo necesario de desenganche, de recuperación de nuestro YO.

Tenemos que aprender a estar solos y estar bien sin pareja. Sin miedo, sin ansiedad, en calma y sintiendo bienestar con nosotros mismos.

Solo si conseguimos ésto, estaremos preparados para empezar una nueva relación, con la lección bien aprendida.

