

**I ENCUENTRO PROFESIONAL SOBRE**  
**DEPENDENCIAS SENTIMENTALES**

**CLÍNICA DE LAS DEPENDENCIAS AFECTIVAS**

*Jorge Castelló Blasco – Psicólogo (Valencia)*

*jorge.consulta@ono.com*

**RESUMEN**

La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. En este trabajo detallaremos las características de estas personas dividiéndolas en tres ámbitos: relaciones interpersonales, autoestima y estado de ánimo/comorbilidades. Los rasgos más importantes de las personas con dependencia emocional son la tendencia a las relaciones de pareja desequilibradas, la baja autoestima y la intolerancia a la soledad. A continuación, expondremos los criterios diagnósticos provisionales para el trastorno de la personalidad que pensamos que es la dependencia emocional. Por último, estudiaremos la clínica de la dependencia emocional dominante, cuadro en el que destaca la ambivalencia característica de estas personas (mezcla de hostilidad con gran necesidad afectiva hacia sus parejas).

---

La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. No obstante, su carácter crónico no se basa en la sucesión de dichas relaciones, sino en la personalidad de estos sujetos; es decir, el dependiente emocional lo es también cuando no tiene pareja, aunque esto no sea lo más habitual porque su patología provoca que busque otra desesperadamente.

Las características que a continuación vamos a enumerar en torno a la dependencia emocional se dan en los casos que podemos catalogar como patológicos y estándar, porque existe dependencia emocional más leve (se trata de un continuo entre la normalidad y la patología) o bien puede adoptar diversas formas que alteran sustancialmente a la que consideramos “estándar”. Al final del presente trabajo revisaremos brevemente una de estas formas atípicas, en concreto la dependencia emocional dominante.

### *Características de los dependientes emocionales*

Las dividiremos en 3 áreas: relaciones interpersonales, autoestima y estado anímico.

#### 1) Relaciones interpersonales:

- Tendencia a la exclusividad en las relaciones. Esto se da tanto en las relaciones de pareja como en las amistades de estas personas, sintiéndose más cómodos hablando con un único amigo que en un grupo numeroso de personas, en el que uno no tiene el suministro afectivo necesario y puede, paradójicamente, encontrarse más solo. Esta exclusividad, dentro ya de las relaciones de pareja, da a entender que más que cariño hay necesidad hacia el otro, implica una cierta falta de construcción personal. Sintetizando esta característica, podemos afirmar que la relación ideal del dependiente con su pareja sería en forma de “burbuja”, que les aislara a ambos del entorno. Es preciso añadir que una cosa es la pretensión o el deseo del dependiente en este sentido, y otra bien distinta que la pareja esté por la labor de formar parte de esa “burbuja”.
- Prioridad: Esta característica ilustra a la perfección la similitud con otras adicciones, ya que en ambos fenómenos es el objeto de la adicción lo que se convierte en el centro de la existencia del individuo, y todo lo demás queda al margen. La pareja del dependiente emocional ocupa continuamente su pensamiento,

sus sentimientos y su comportamiento, descuidándose así aspectos como trabajo, hijos, familia, amigos, aficiones personales, etc. La otra persona es siempre la máxima prioridad para el dependiente, haciendo éste cualquier cosa para mantener la relación.

- Deseo de acceso constante hacia sus parejas: De igual forma que sucede en otras adicciones, y como consecuencia de las características anteriores, el dependiente quiere tener el mayor contacto posible con su pareja. Así, están continuamente con ellas como si de una simbiosis se tratara, con la correspondiente reacción de agobio por parte de los compañeros. También quieren saber continuamente dónde están, qué hacen, les llaman una y otra vez al trabajo, les mandan mensajes de texto al móvil, etc., siempre y cuando la pareja se lo permita. Este deseo de acceso constante es muy superior al normal en cualquier pareja, y es todavía más llamativo cuando ésta es un auténtico desastre y un tormento para el dependiente emocional.
- Ilusión excesiva al principio de una relación o cuando conocen a una persona “interesante”. Esta ilusión tiene mucho de euforia y autoengaño, de la misma forma que cuando se da una ruptura pueden pensar que por ver de vez en cuando a su pareja no se van a volver a enganchar a ella. El autoengaño es también una constante en otras adicciones.
- Idealización del compañero. Como contrapartida a la baja autoestima del dependiente emocional, éste basa sus sentimientos hacia la pareja en su sobrevaloración. El dependiente admira a su pareja y la considera como grandiosa y especial, siendo esta idealización el fundamento de su necesidad patológica del compañero (exclusividad, deseo de acceso constante, prioridad). Es como si el dependiente se despreciara tanto que necesite a otra persona para compensar su supuesto déficit, persona a la que, por asumir este rol de “salvadora”, admirará e idealizará incondicionalmente.

- Subordinación en las relaciones de pareja. Es un medio para preservar la relación a toda costa, algo que los dependientes (por su baja autoestima y la idealización del compañero) hacen muy bien y que es atractivo para sus parejas por el suministro narcisista que les proporciona. Las relaciones de pareja de los dependientes emocionales son marcadamente asimétricas, desequilibradas. Uno de sus componentes es el que domina claramente en la pareja y el otro (en este caso, el dependiente) sólo se preocupa del bienestar del compañero, de hacer lo que su pareja desee, de magnificar y alabar todo lo que hace, de ser el objeto de su desprecio narcisista e incluso a veces de su rabia, tanto psíquica como física. Muchos casos de malos tratos, aunque no todos, tienen a la dependencia emocional como motivo del mantenimiento de esas parejas. Hay que señalar que la mencionada subordinación y el desequilibrio existente en la pareja es en ocasiones motivo de consulta, sobre todo en casos de dependencia emocional que no son muy graves.
- Las relaciones de pareja atenúan su necesidad, pero siguen sin ser felices. De todas maneras, tampoco esperan serlo porque su existencia es una sucesión de desengaños y no tienen el componente esencial del bienestar: quererse a sí mismos. Este componente, por otra parte, es fundamental para poder llevar a cabo relaciones de pareja sanas, equilibradas y mutuamente gratificantes. Esta sensación de tristeza y de vida torturada se manifiesta con claridad cuando nos damos cuenta de que, realmente, no echan de menos el afecto y el respeto que la pareja debería tenerles, para así poder considerarla como tal. Esto es algo que resulta difícil de entender cuando tratamos con estas personas.
- Pánico ante la ruptura y gran posibilidad de tener trastornos mentales en caso de que se produzca. De hecho, uno de los motivos principales de consulta de los dependientes emocionales es el padecimiento de una psicopatología (generalmente, un episodio depresivo mayor) tras una ruptura. Esta ruptura se puede

producir con una persona que ha hecho la vida imposible o que incluso ha maltratado al dependiente emocional. En estos casos, el dependiente emocional no deja de recordarnos a un toxicómano en pleno “síndrome de abstinencia”; es más, son muy frecuentes la negación de dicha ruptura y los continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación, en línea con la exclusividad y el parasitismo que comentábamos antes. Es necesario añadir que esta tormenta emocional amaina milagrosamente si aparece otra persona que cubra las necesidades afectivas del dependiente, y puede suceder que la ruptura se produzca cuando se tiene ya otra relación. La diferencia con personas “normales” es que éstas suelen guardar un periodo que podríamos calificar como de duelo tras una ruptura amorosa, período en el que no se tienen muchas ganas de tener a otra persona porque la anterior todavía ocupa un lugar privilegiado.

- Sucesión ininterrumpida de parejas. Del rasgo anterior se desprende que en muchas ocasiones los dependientes encadenan una relación tras otra, aunque no todas se ajustan necesariamente al modelo desequilibrado de pareja que es el que ellos desean. De hecho, pueden tener “relaciones de transición” con personas hacia las que no tengan sentimientos fuertes, para así paliar su sufrimiento por la soledad y estar en mejor disposición de encontrar a otro individuo verdaderamente “interesante”.
- Tienen un miedo terrible a la soledad. Esto es la base de su comportamiento ante las rupturas, de su necesidad de otra persona, del apego y parasitismo que tienen hacia ella u otras personas, etc. Desde nuestro punto de vista, éste es el rasgo fundamental a nivel interpersonal de los dependientes emocionales.
- Necesitan excesivamente la aprobación de los demás. De hecho, sondeando en los antecedentes patológicos de estos pacientes aparecen en muchas ocasiones historia de trastornos de la

alimentación. Esto indica el desequilibrio emocional subyacente, su autorrechazo y también los deseos de agradar (en el caso de los trastornos alimentarios, también físicamente) a los demás.

- Presentan cierto déficit de habilidades sociales, como falta de asertividad. También destaca el egoísmo, fruto de la necesidad patológica que tienen hacia otras personas. La exclusividad y el agobio que pueden llevar a cabo también hacia amistades denota precisamente ese egoísmo. Pueden tener a otra persona al teléfono durante mucho rato sin importarles, por ejemplo, que tengan visita o que se tengan que marchar por cualquier motivo.

## 2) Autoestima:

- Autoestima y autoconcepto paupérrimos. No esperan ni echan faltar el cariño de sus parejas porque tampoco lo sienten hacia sí mismos, y generalmente tampoco lo han tenido de sus personas más significativas a lo largo de sus vidas. Podemos afirmar sin temor a equivocarnos que así como el miedo a la soledad es el rasgo distintivo a nivel interpersonal de los dependientes emocionales, la falta de autoestima es el fundamento de dicho rasgo. El autoconcepto es también nefasto por simple coherencia con la autoestima, aunque esto no ocurre siempre así pudiendo tener una idea de sí mismos más o menos ajustada a la realidad.

## 3) Estado de ánimo y comorbilidad:

- Están tristes y preocupados. Antes hemos hablado sobre la sensación de tristeza e infelicidad que planea sobre las vidas de los dependientes emocionales; el estado de ánimo es, por tanto, disfórico y con tendencia a las rumiaciones sobre posibles abandonos, sobre el futuro de la relación, el miedo a la soledad y qué podrían hacer para mitigarlo, etc. Las comorbilidades más frecuentes son con trastornos depresivos y ansiosos del Eje I, y con rasgos de

otro trastorno del Eje II como los de evitación, esquizotípico o límite, configurando trastornos mixtos de personalidad.

- Pueden existir trastornos relacionados con sustancias, como ocurre en la “bidependencia”, término acuñado por C. Sirvent (2001).

Como síntesis de estas características, expondré a continuación los criterios diagnósticos provisionales que hemos propuesto en otro trabajo (ver bibliografía) para el trastorno de la personalidad que, a nuestro juicio, conforma la dependencia emocional:

*F60.x Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales.*

*Una tendencia persistente a las relaciones de pareja caracterizadas por el desequilibrio entre ambos miembros, la necesidad afectiva claramente excesiva hacia la otra persona y el sometimiento inapropiado hacia ella, que empieza al principio de la edad adulta y se da en diversos contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:*

- 1. Búsqueda continua de relaciones de pareja, planteándose la vida siempre al lado de alguien.*
- 2. Necesidad excesiva de la pareja, que deriva en contactos muy frecuentes y a veces inapropiados (p. ej., llamadas telefónicas continuas mientras la pareja está en una reunión de trabajo), y que no se debe a dificultades cotidianas, toma de decisiones o asunción de responsabilidades.*
- 3. Elección frecuente de parejas egoístas, presuntuosas y hostiles, a las que se idealiza con sobrevaloraciones constantes de sus cualidades o de su persona en general.*
- 4. Subordinación a la pareja como medio de congraciarse con ella, que facilita el desequilibrio entre ambos miembros de la relación.*
- 5. Prioridad de la relación de pareja sobre cualquier otra cosa, que puede ocasionar una desatención prolongada de aspectos importantes del sujeto como su familia, su trabajo o sus propias necesidades.*
- 6. Miedo atroz a la ruptura de la pareja aunque la relación sea desastrosa, con intentos frenéticos de reanudarla si finalmente se rompe.*
- 7. Autoestima muy baja, con menosprecio de las cualidades personales o minusvaloración global del sujeto como persona.*
- 8. Miedo e intolerancia a la soledad.*
- 9. Necesidad excesiva de agradar a las personas, con preocupaciones continuas sobre la propia apariencia física o sobre la impresión que ha generado en ellas.*

### *Dependencia emocional dominante*

Esta forma atípica de dependencia emocional es más común en varones, así como la estándar se da más en mujeres. Se caracteriza, como su propio nombre indica, por tener relaciones de dominación en lugar de sumisión, sin por ello dejar de sentir dependencia hacia el objeto. Ya hemos visto en la dependencia emocional normal que las relaciones de pareja se caracterizaban por la sumisión y la idealización. En el caso de la dependencia dominante se da, simultáneamente con la necesidad afectiva, un sentimiento de hostilidad. Se puede interpretar esta hostilidad como una especie de venganza por las carencias sufridas, que ciertas personas con una autoestima algo más sólida que la de los dependientes “estándar” se pueden permitir el lujo de mostrar. A la coexistencia de sentimientos positivos y negativos hacia una persona se la denomina “ambivalencia”, fenómeno que constituye la esencia de la dependencia emocional dominante.

Establecen relaciones de pareja desde una perspectiva superior, de dominio, y utilizan a su pareja para satisfacer sus sentimientos ambivalentes. Atacan, controlan, dominan o incluso humillan a su pareja, lo cual refuerza su autoestima porque niegan así su otro sentimiento fundamental, la dependencia, porque detrás de esta posición de superioridad se esconde una profunda necesidad y control del otro, al que quieren siempre consigo y en exclusividad. En este tipo de dependencias son muy comunes los celos, incluidos los patológicos, que encubren la necesidad y los deseos de posesión que sienten hacia su pareja.

¿Cómo se sabe que hay una dependencia tras la dominación y la hostilidad?, porque está claro que muchas veces no es así. Tenemos que sospechar la presencia de sentimientos “positivos” cuando a pesar de la hostilidad, la crítica, el desprecio o el aparente desinterés, estas personas no rompen la relación, siempre y cuando no obtengan una gratificación narcisista de ella en forma de recibimiento de alabanzas o de fascinación por parte de su pareja (si es así, posiblemente ésta sea dependiente emocional convencional), o que haya un



interés personal o material por medio. Además de esto, observando el tipo de interacción entre ambos o entrevistando por separado a los componentes de la pareja, nos daremos cuenta de que sea por un motivo o por otro el dependiente ambivalente se las ingenia para estar con la otra persona, a la que supuestamente desprecia, o bien mantiene el contacto con ella. En definitiva, un hecho que nos debe alertar de la presencia de este fenómeno es que estas personas niegan rotundamente cualquier sentimiento positivo hacia la pareja, cuando se puede sospechar de ellos como único motivo del mantenimiento de la relación.

Algo que se puede utilizar para confirmar la presencia de dependencia emocional larvada en estas personas ambivalentes es proponer un tiempo de separación o de ausencia de contacto entre la pareja. Si la hostilidad, dominación y desprecio son “puros” aguantarán perfectamente este periodo, porque realmente no tienen sentimientos positivos hacia la otra persona; de existir dependencia, la llamarán con cualquier excusa por la necesidad imperiosa que tienen.

Pero sin duda este fenómeno se destapa, e incluso se reconoce por el que lo padece, cuando se produce una ruptura. Como es fácil imaginar, las rupturas son frecuentes en este tipo de relaciones porque la otra persona se cansa de las críticas, de la hostilidad, del desprecio, de hacer siempre lo que el dominante quiere o de observar cómo niega, tanto hacia sí mismo como hacia los demás, cualquier sentimiento positivo hacia ella. Cuando se da la citada ruptura, el dependiente dominante o ambivalente puede reaccionar exactamente igual que cualquier otro dependiente emocional: entra en una profunda depresión, suplica a su ex pareja que se reanude la relación, le promete que cambiará, reconoce lo mal que se ha portado, etc. Seguro que todos conocemos casos así, porque como en todo lo expuesto hasta el momento este fenómeno se da también en personas que podemos calificar de normales, aunque variando su intensidad, por supuesto.

La pareja de estos dependientes (hablaremos de dependencia sólo en el caso de que constituya patología) se sorprende de que después de la ruptura

muestre que tras la fachada de superioridad, dominación, cinismo, desinterés u hostilidad, se escondía una profunda necesidad afectiva. Esta sorpresa se acompaña en la mayoría de los casos de indignación y suele ser un motivo por el que la relación no se reanuda. Además, está el fundado temor de que al retomar la relación estos dependientes vuelvan a su anterior pauta de interacción.

Pero, si el componente negativo es más poderoso en la ambivalencia, la reacción tras la ruptura puede ser de una negación de la misma, en tanto la pareja es propiedad del dependiente dominante, al menos según sus planteamientos. Esta no aceptación de la postura de la pareja puede llegar a extremos tremendos de agresividad y venganza por el abandono.

Como conclusión, añadir que las parejas formadas por dependientes emocionales dominantes y dependientes emocionales estándar (fenómeno que podríamos denominar "interdependencia") son extraordinariamente difíciles de romper y tienen un fondo patológico considerable, algo que dificulta el tratamiento con cualquiera de los dos miembros de la relación. Intuimos, con bastante fundamento, que la interdependencia está en la base de relaciones de pareja duraderas en las que existe violencia doméstica.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Jorge Castelló Blasco. Madrid: Alianza Editorial; 2005.
- *Dependencia emocional y violencia doméstica*. Jorge Castelló Blasco. Revista "Locard" nº 3, de la Asociación Valenciana de Criminología; 2004.