

## **LA DEPENDENCIA EMOCIONAL COMO UN TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD**

**Jorge Castelló Blasco**  
**Psicólogo-psicoterapeuta**  
**Valencia ([jorge.consulta@ono.com](mailto:jorge.consulta@ono.com))**

La dependencia emocional es un problema tan frecuente como desconocido, y no sólo entre la población, sino también entre psicólogos, psiquiatras, etc. Inexplicablemente no ha encontrado ubicación entre las diferentes clasificaciones internacionales de trastornos mentales y de la personalidad, como el DSM-IV-TR o la CIE-10, que utilizamos los profesionales de la salud mental. En una reciente publicación<sup>1</sup> hemos intentado paliar este déficit, dando una explicación exhaustiva de este fenómeno, detallando sus características, causas, diagnóstico (proponiendo la creación de una categoría nueva dentro de los trastornos de la personalidad) y tratamiento. El objetivo de este artículo es exponer brevemente la dependencia emocional y justificar su inclusión dentro de los trastornos de la personalidad.

La dependencia emocional es una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Aunque este fenómeno puede aparecer puntualmente en la vida de un individuo (es decir, sólo en una de sus relaciones), lo más normal es que sea una constante en él; por lo tanto, la mayor parte de sus relaciones de pareja presentarán un patrón característico regido por la mencionada necesidad afectiva extrema. Es importante destacar que esta dependencia o necesidad no debe ser de tipo material, económico o fundamentada en una minusvalía o indefensión personal del sujeto, sino que tiene que ser específicamente emocional para que podamos hablar de este fenómeno psicopatológico.

En principio, puede parecer que, aunque haya una necesidad amorosa mucho más fuerte de lo normal, la dependencia emocional no debería ser motivo de desadaptación, sufrimiento o insatisfacción. Nada más lejos de la realidad. Los dependientes emocionales no dirigen sus demandas hacia cualquier persona, sino que se fijan en determinadas características que les resultan atractivas. En concreto, buscan personas egocéntricas, peculiares, seguras de sí mismas, dominantes y poco afectuosas para emparejarse con ellas. Puede llamar la atención que este tipo de individuos sean los predilectos para unas personas que tienen unas demandas afectivas descomunales, pero es que precisamente se fijan en ellos porque los idealizan, los encumbran hasta extremos difíciles de imaginar, viendo prácticamente dioses o seres excepcionales donde sólo hay sujetos que, muchas veces, hacen la vida imposible a sus parejas. Estos individuos son todo lo contrario que los dependientes emocionales, al menos en lo que a autoestima y valoración de sí mismos se refiere, de ahí la idealización incondicional que efectúan las personas con dependencia emocional.

Y todo esto se relaciona con una de las características fundamentales de las personas que padecen este problema, y es que no sólo no se quieren prácticamente nada, sino que se critican, atacan y desprecian. Quizá no llegan al extremo de las personas que sufren *trastorno límite de la personalidad* porque tienen un grado más alto de

---

<sup>1</sup> *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Jorge Castelló Blasco. Madrid: Alianza Editorial; 2005.

adaptación y funcionalidad, pero su relación consigo mismas es tan deplorable que no soportan la soledad y que sólo se imaginan su vida al lado de alguien idealizado, de un salvador alrededor del cual centrar su existencia.

Los dependientes emocionales, en consecuencia, viven por y para su pareja, que, como ya hemos expuesto, acepta esta entrega y sumisión incondicionales de muy buen grado. Ambos miembros de la relación convendrán en que la persona importante de la pareja es el compañero del dependiente emocional. Lo negativo de esta situación es que este desequilibrio aumentará a pasos agigantados, hasta el punto de que el dependiente emocional será prácticamente un súbdito de su pareja. Ésta aprovechará la circunstancia para explotar y dominar a su antojo en el seno de la relación, tanto por su propia personalidad como por la sumisión y admiración con la que se encontrará por parte del mismo dependiente.

La vida para el dependiente emocional será un calvario que puede llegar a límites extremos según el carácter de su pareja, ya que, en muchas ocasiones, puede tener trastornos de la personalidad (narcisista, paranoide, límite, etc.) que propicien la aparición de violencia psíquica y física. Si la persona tiene una dependencia emocional grave, aceptará agresiones, humillaciones, infidelidades continuas, burlas, menosprecios, etc., con tal de no romper su relación de pareja. Es más, si por cualquier motivo se rompe la relación, la echará de menos intentando reanudarla (por el síndrome de abstinencia que sufrirá el dependiente, similar al de las toxicomanías) o bien comenzará otra para evitar el miedo y la angustia de la soledad.

La dependencia emocional en esta forma, que podríamos calificar como “estándar”, es más habitual en mujeres por diferentes razones, mientras que los varones suelen presentar formas atípicas en las que se combinan otros aspectos como la posesividad y la dominación.

Podríamos exponer las causas de la dependencia emocional, pero es un tema lo suficientemente extenso y complejo como para que exceda del propósito del presente artículo. Nos remitimos al libro antes citado para la persona que quiera profundizar en este fenómeno.

¿Por qué consideramos la dependencia emocional como un trastorno de la personalidad? De acuerdo a nuestra experiencia clínica, la dependencia emocional conforma “un patrón permanente de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas de la cultura del sujeto” (extraído del DSM-IV<sup>2</sup>). Asimismo, este patrón se manifiesta en el área cognitiva, afectiva, interpersonal y del control de los impulsos, es persistente e inflexible y provoca malestar clínicamente significativo tanto en el sujeto como en su entorno. Comienza aproximadamente en la adolescencia o principios de la edad adulta y no es atribuible a otro trastorno mental, una enfermedad física o el consumo de sustancias. Todos estos son los requisitos que el DSM-IV exige para poder efectuar un diagnóstico de “trastorno de la personalidad”, y la dependencia emocional los cumple todos.

Como ya hemos expuesto, en las clasificaciones actuales de trastornos mentales y de la personalidad no figura la dependencia emocional. En consecuencia, nuestra aportación es proponer la creación de una categoría específica para la dependencia emocional dentro de los trastornos de la personalidad. La denominación escogida al

---

<sup>2</sup> Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, 4ª edición (DSM-IV). American Psychiatric Association. Barcelona: Masson; 1995.

efecto ha sido “Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales”, y a continuación exponemos sus criterios diagnósticos provisionales:<sup>3</sup>

*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.*

Como conclusión, reiterar que la dependencia emocional cuadra perfectamente dentro de los trastornos de la personalidad, dada su significación clínica, su carácter crónico, su inflexibilidad y su repercusión en las diferentes dimensiones del ser humano (afectiva, cognitiva, conductual, interpersonal, etc.) Además, es un fenómeno frecuente en las consultas de los profesionales de la salud mental.

---

<sup>3</sup> Extraído de *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Jorge Castelló Blasco. Madrid: Alianza Editorial; 2005.