

Jorge Castelló Blasco

**DEPENDENCIA EMOCIONAL**  
**CARACTERÍSTICAS Y TRATAMIENTO**

Alianza Editorial

Primera edición: 2005  
Decimosegunda reimpresión: 2023

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegida por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagieren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Jorge Castelló Blasco, 2005  
© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2005, 2006, 2007, 2010, 2013, 2015, 2016, 2018, 2019,  
2021, 2023  
Calle Valentín Beato, 21; 28037 Madrid  
[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)



ISBN: 978-84-206-4725-8  
Depósito legal: M. 49.578-2009  
Printed in Spain

---

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE  
ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:  
[alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

---

# ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS .....	9
PRÓLOGO .....	11
INTRODUCCIÓN .....	13
1. CONCEPTO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL Y REVISIÓN DE LA BIBLIO- GRAFÍA .....	17
Concepto de dependencia emocional .....	17
Revisión de la bibliografía .....	20
Conclusiones .....	53
2. CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES Y DE SUS OB- JETOS .....	55
Características de los dependientes emocionales .....	56
Características de los objetos de los dependientes emocionales .....	84
Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales .....	92
3. CAUSAS Y MANTENIMIENTO .....	113
Factores causales .....	114
Factores mantenedores .....	147

4.	DIAGNÓSTICO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL .....	153
	Diagnóstico diferencial .....	153
	Diagnóstico con las clasificaciones actuales de los trastornos mentales y de la personalidad .....	158
	Propuesta de creación de un trastorno de la personalidad específico .....	166
	Evaluación .....	168
5.	LA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y LAS RELACIONES DE PAREJA NORMALES .....	171
	Similitudes y diferencias entre la dependencia emocional y las relaciones de pareja normales .....	171
	La dependencia emocional como una patología de la vinculación .....	186
	Grados de dependencia emocional .....	192
6.	FORMAS ATÍPICAS .....	195
	Dependencia emocional con oscilación vinculatoria .....	197
	Dependencia emocional dominante .....	199
	El trastorno límite de la personalidad .....	203
7.	TRATAMIENTO INTEGRADOR .....	209
	Dimensión biológica .....	213
	Dimensión psicodinámica .....	214
	Dimensión interpersonal .....	229
	Dimensión afectiva .....	253
	Dimensión cognitiva .....	266
	Dimensión conductual .....	268
	Conclusiones .....	269
	BIBLIOGRAFÍA .....	271

## AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer muy especialmente a mi mujer, la psicóloga Raquel Benedito Pérez, todo el trabajo que ha efectuado en este libro. Su revisión exhaustiva del mismo y sus valiosas aportaciones han contribuido a su forma definitiva. Asimismo, su apoyo y motivación incondicionales han sido un estímulo permanente para mí.

También deseo expresar mi gratitud a las personas con dependencia emocional, que, directa o indirectamente, me han transmitido sus experiencias con el fin de enriquecer y fundamentar clínicamente este trabajo.

Por último, extendiendo mi agradecimiento a todas las personas que son importantes para mí, como mi familia y mis amigos, con una mención especial para mi madre.



## PRÓLOGO

Determinadas personas, generalmente mujeres, se comportan de una manera que desconcierta a los profesionales de la salud mental. No en todos los casos de violencia doméstica, pero sí en algunos, sorprende y a veces indigna cómo estas personas retiran las denuncias que previamente han interpuesto a sus parejas, las visitan en las cárceles o regresan una y otra vez a su lado. Sin necesidad de acudir a los casos de malos tratos físicos, este hecho se puede constatar en la experiencia clínica con parejas notablemente desequilibradas y patológicas, en las que uno de los miembros domina y menosprecia al otro. Cuando estas parejas se rompen, sucede en ocasiones que el miembro de la relación que ha asumido el papel subordinado reacciona de manera paradójica. En lugar de sentirse aliviado por la ruptura de una situación que le estaba minando gravemente su autoestima, y que le estaba suponiendo constantes humillaciones y menosprecios, intenta de manera tan persistente como desesperada reanudar la relación.

En el presente libro se sostiene que todos estos comportamientos peculiares tienen un fundamento psicopatológico, que hasta ahora no ha sido catalogado como un trastorno mental o de la personalidad, y,

por lo tanto, no se ha recogido en las clasificaciones actuales, como el DSM-IV o la CIE-10. Para solucionar esta carencia, en *Dependencia emocional: características y tratamiento* se propone la definición de un trastorno de la personalidad específico, y se sugieren unos criterios diagnósticos provisionales.

Este libro tiene la finalidad de proporcionar una explicación coherente de este trastorno de la personalidad, de sus características y sus causas. Asimismo, se proponen pautas de tratamiento para utilizar por profesionales de la salud mental.

Creemos que la ausencia de un modelo que dé cuenta de la dependencia emocional se debe al descuido, a veces sorprendente, que tanto la psicología como la psiquiatría han efectuado sobre los problemas relacionados con los sentimientos. Las teorías que intentan explicar el funcionamiento normal y patológico de la mente humana han concedido escasa importancia al mundo de los afectos, a todo lo relacionado con algo tan propio de nuestra especie como es el conjunto de sentimientos, positivos y negativos, que tenemos hacia los demás y hacia nosotros mismos. El psicoanálisis ha reducido la complejidad del comportamiento patológico humano a los impulsos sexuales o agresivos y a su represión; el cognitivismo, a los pensamientos disfuncionales; el conductismo, a las conductas desadaptativas y sus refuerzos; la psiquiatría biológica, a anomalías en los sistemas de neurotransmisión; etc. Sólo la psicoterapia interpersonal ha detectado la importancia de las relaciones con los demás para el individuo que sufre de problemas emocionales, pero sin un modelo teórico consistente que justifique y explique este hecho.

A pesar de esta carencia, todas las teorías que hemos enumerado han efectuado contribuciones valiosas a las diferentes áreas del ser humano que han sido objeto de su estudio, como la cognitiva, la conductual, la biológica, la interpersonal, etc. Dichas contribuciones se tendrán en cuenta en este trabajo, dentro de una perspectiva integradora que considera al sujeto desde un punto de vista multidimensional. *Dependencia emocional: características y tratamiento* incluye una teoría sobre los sentimientos, es decir, sobre la vinculación afectiva, en dicha perspectiva integradora. Sólo con unos planteamientos que tengan en cuenta el ámbito afectivo del ser humano se podrán explicar satisfactoriamente el conjunto de problemas que son propios de dicha dimensión. La dependencia emocional es uno de estos problemas, e intentar clarificarla es el objeto de este libro.

## INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es un problema muy poco tratado y conocido. No figura en las clasificaciones actuales de trastornos mentales y del comportamiento (DSM-IV o CIE-10), apenas consta en la literatura científica, casi no aparece en congresos, manuales de psicología, de psiquiatría o de psicoterapia, etc. En las escasísimas veces que aparece el término, no existe un análisis profundo del mismo. Si pidiéramos a profesionales de la salud mental que nos definieran la dependencia emocional, con seguridad nos encontraríamos con versiones diferentes de un mismo concepto: unos se referirían a la categoría oficial «trastorno de la personalidad por dependencia»; otros hablarían de la co-dependencia; alguno —quizá por encontrarse en su práctica cotidiana con dependientes emocionales— daría una idea acertada aunque poco sistematizada; y otros, simplemente confesarían su ignorancia, por otra parte lógica dada la escasez de estudios a este respecto.

¿Qué pasaría si hiciéramos esta pregunta a las personas no profesionales, a la gente en general? Aquí el abanico de versiones sería todavía más amplio, porque es conocido que tendemos a ver problemas psico-

lógicos en nosotros mismos o en nuestro entorno próximo, y mucho más si son tan atractivos como la dependencia emocional. Muchos emparejarían el término con el duelo que se sufre tras una pérdida amorosa, y otros, con el simple «mal de amores» en el que una persona tiende desesperadamente a otra de la cual está enamorada, pero se encuentra con que sus sentimientos no son correspondidos. Habría, sin embargo, un grupo de personas que podría hablarnos con detenimiento de esta patología, y son los mismos dependientes emocionales. Éstos no tendrían duda de que con ese término se está hablando de ellos.

La dependencia emocional es uno de esos problemas psicológicos que nos definen como seres humanos, que encontramos como muy nuestro, propio de «animales sociales» destinados, por suerte o por desgracia, a las relaciones con nuestros congéneres. La mayoría de las personas siente los efectos del amor y sabe que hasta las personas más asentadas son capaces quizá no de enloquecer en el sentido estricto del término, pero sí al menos de perder su voluntad por sus sentimientos hacia el otro o, mejor dicho, de hacer cosas que en otras circunstancias o en otras etapas de la vida nunca se les hubiera ocurrido realizar. Personas no tan asentadas pueden ser capaces de llevar a cabo comportamientos execrables o como mínimo desaconsejables que por otros motivos no hubieran salido a la luz. La dependencia emocional es una enfermedad del ser humano en tanto especie de carácter social, que tiene en la pareja y en el amor uno de los pilares de su adaptación exitosa al medio, pero que en ocasiones se encuentra con que ese mecanismo evolutivo se le puede ir de las manos.

Este libro está pensado para profundizar en este tema, para dar una visión lo más amplia posible de todos los aspectos que lleva consigo. A diferencia de otros abordajes, como son los de autoayuda, única literatura que ha escrito libros monográficos sobre dependencia emocional (llamándola muchas veces de diferente manera, pero en referencia a este fenómeno), la intención del presente trabajo es ofrecer unos planteamientos rigurosos y empíricos que puedan ser punto de partida para desarrollos ulteriores. No es un libro de divulgación, más bien está concebido para profesionales de la salud mental que estén familiarizados con términos como «apego», «psicodinámico», «trastorno de la personalidad» o «etiología», por ejemplo. No obstante, en la mayoría de las ocasiones se explica qué significan estos términos, aunque algunos aparta-

dos del libro son más técnicos y por su complejidad precisan de unos conocimientos previos. Sabiendo que el presente trabajo, además de para profesionales, puede ser de interés para personas con dependencia emocional o simplemente para interesados en el tema, caben dos opciones: o bien se lee el texto íntegro sabiendo que habrá algunas partes del mismo más complejas, o bien se pueden saltar algunas de estas partes, con lo que la comprensión global tampoco se verá afectada de una manera especialmente importante. Los capítulos que a mi entender pueden ocasionar más inconvenientes para los no profesionales de la salud mental son el 3 y el 4, además de la segunda sección del 5 («La dependencia emocional como una patología de la vinculación»).

Por otra parte, el libro es eminentemente teórico, aunque habrá en determinadas ocasiones (capítulos 2 y 3) breves referencias a casos prácticos. Estas referencias podrán ser de dos tipos: comentarios concretos de algún caso con una breve exposición del mismo, o bien frases textuales de dependientes emocionales. A pesar de la brevedad, cuando sea necesario, se modificará la información que pueda identificar a las personas que están detrás de esas referencias. El objetivo de las mismas es, por un lado, ilustrar lo que se está exponiendo a efectos de un mayor entendimiento y, por otro, proporcionar cercanía y subrayar el carácter humano de esta patología.

*Dependencia emocional: características y tratamiento* consta de siete capítulos. En el primero se da una visión general del concepto, proporcionando una definición que nos permitirá saber exactamente de qué problema estamos hablando y a qué personas nos estamos refiriendo, para a continuación revisar todo lo que se haya escrito sobre este tema, tanto desde perspectivas poco rigurosas, como la literatura de autoayuda, como desde otras puramente científicas. En el capítulo 2 se exponen las características de los dependientes emocionales y de sus parejas, denominadas en este libro «objetos», considerándolos por separado y también desde dentro de la relación afectiva. En el capítulo 3 se exponen las causas que, a nuestro juicio, determinan la aparición de la dependencia emocional, y también de aquellos factores que la alimentan. En el 4 se hace referencia al diagnóstico de esta patología siguiendo las clasificaciones actuales, y se propone la creación de una categoría nueva dentro de los trastornos de la personalidad. El capítulo 5 se centra en vincular la dependencia emocional con los sentimientos propios de

las relaciones de pareja normales. En el capítulo 6 se detalla alguna forma atípica de dependencia emocional, que puede aparentar que no estamos en presencia de este problema, pero que encubre también estos sentimientos básicos. Por último, en el capítulo 7 se expone, con cierta profundidad, una propuesta de tratamiento básicamente psicoterapéutico para esta problemática, desde una perspectiva integradora.

El terreno que se pisa en este trabajo está básicamente inexplorado, es como ir descubriendo un territorio e intentar dar cuenta de todas sus peculiaridades, a pesar de que se haya producido algún vistazo preliminar del mismo. Qué duda cabe que las propuestas, afirmaciones e hipótesis expuestas a lo largo del texto son aproximaciones, intentos de descubrir algo que está todavía poco estudiado. Por eso me gustaría insistir en el carácter introductorio y especulativo, aunque también riguroso y empírico, que tiene este libro. Yo hubiera deseado acompañar este trabajo con datos epidemiológicos, o de investigaciones que apoyaran, por ejemplo, las hipótesis sobre las causas de la dependencia emocional. En este sentido he utilizado todo lo que actualmente tenemos a nuestra disposición, como es el escasísimo estudio de este fenómeno (llamado así o sobre todo llamado de otras maneras) cuyos resultados se exponen en el capítulo 1, aunque básicamente me he servido de la experiencia clínica con dependientes emocionales. Sería muy positivo que la lectura de este libro por parte de los profesionales incentivara diferentes investigaciones sobre el tema para apoyar o refutar hipótesis, y, además, para tratar ámbitos no estudiados aquí.

Por último, quiero señalar que utilizaré el masculino genérico y que, por tanto, a modo de ejemplo, me referiré a «los dependientes emocionales». En este caso concreto puede ser discutible la utilización del masculino debido a la posible mayor incidencia en mujeres, pero para evitar farragosidad en la lectura actuaré de esta forma. Igualmente, me referiré a las relaciones de pareja en el ámbito heterosexual, lo cual a su vez no es obstáculo para trasladar lo expuesto a parejas homosexuales.

Valencia, enero 2005

## CAPÍTULO 1

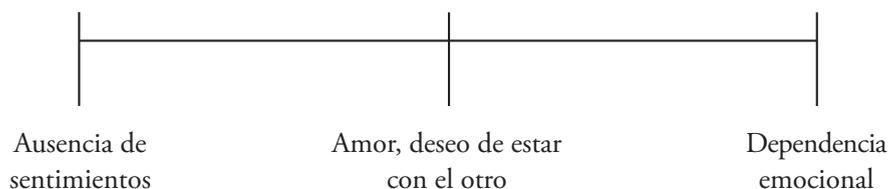
# CONCEPTO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL Y REVISIÓN DE LA BIBLIOGRAFÍA

### *Concepto de dependencia emocional*

Con el fin de encuadrar el objeto de estudio de este libro y evitar confusiones, no daremos rodeos en cuanto a definir la esencia de este problema. La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Éste es el núcleo de la cuestión, lo que tras varias capas de comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono y demás, nos aparece como «el corazón» de la dependencia emocional: la necesidad afectiva extrema de una persona hacia su pareja. Con esta misma esencia ya nos asaltan las primeras dudas, las primeras fuentes de confusión que han podido ir surgiendo con el paso del tiempo y que han caracterizado, como veremos en este capítulo, el estudio de la dependencia emocional desde todos los ámbitos. Y es que «necesidad», «afectivo» y «extremo» son términos que están sujetos a la ambigüedad, a la interpretación personal de los mismos. No obstante, considerando estos términos con rigor, en toda su extensión, podremos

llegar a la comprensión de lo que verdaderamente significa la dependencia emocional, a una verdadera disección de la misma.

«Necesidad» denota el componente de dependencia propio de este problema. En las relaciones de pareja, ámbito en el que nos desenvolveremos especialmente a lo largo de este libro, y dentro de una escala imaginaria cuyo valor medio sería el «deseo», el «amor» o cualquier otro sentimiento positivo que indique voluntad de tener una relación próxima con otra persona, el concepto «necesidad» estaría un paso por encima del valor medio de dicha escala. El término «extrema», que en nuestra definición califica a la «necesidad», sólo enfatiza la intensidad de este sentimiento tremendo de anhelo del otro. Cuando nos referimos a «dependencia» o a «necesidad extrema», estamos exagerando aquello que es propio de las relaciones de pareja: los sentimientos positivos de querer estar con el otro, de contar con su apoyo, de sabernos queridos y valorados. La diferencia entre el amor normal —que de por sí implica un cierto componente de necesidad— y la dependencia es meramente cuantitativa, es la distancia que hay entre querer y necesitar. Para ilustrar mejor la diferencia entre querer y necesitar, o entre amor y necesidad extrema, podemos concebir un hipotético continuo de los sentimientos en las relaciones afectivas, continuo que más adelante modificaremos (al menos en los términos) pero que por el momento quedaría representado en la figura 1.1.



*Figura 1.1* Continuo de los sentimientos en las relaciones afectivas

Pasemos al término «afectiva», que nos informaba del tipo concreto de necesidad interpersonal. Para entenderlo mejor, diferenciaremos este tipo de necesidad de otro con el que puede existir confusión. Es usual entender la dependencia hacia otra persona como centrada en aspectos diferentes a los puramente emocionales; en concreto, en los económicos o en otros que partan de la base de un desvalimiento del individuo, de una necesidad práctica o de supervivencia personal. Sería más que una

dependencia romántica otra de tipo utilitarista, de necesitar al otro por puro interés. Qué duda cabe que la dependencia económica constituiría el estereotipo de estos intereses, pero existen otros más propios de personas que se caracterizan por su indefensión, por haber estado desde siempre consentidos y sobreprotegidos, por una escasa o nula capacidad de decisión y de iniciativa, que presentan un intenso temor al abandono al considerarse «solos ante el peligro», como si no tuvieran la disposición necesaria para enfrentarse al mundo si no es en compañía de alguien del cual dependerían. Esta necesidad del otro también formaría parte de esa dependencia más utilitarista a la que nos hemos referido, que se fundamenta en no despegarse de la otra persona en tanto es imprescindible para el funcionamiento cotidiano, para la pura supervivencia. En su vertiente patológica, este tipo de necesidad interpersonal está definida en las clasificaciones actuales de trastornos mentales y del comportamiento, y tipificada como «trastorno de la personalidad por dependencia».

No cabe duda de que esta dependencia instrumental, esta necesidad del otro, es cualquier cosa menos un deseo afectivo, que es algo que no puede traducirse a ventajas palpables más allá de las de sentirse querido o próximo a alguien amado. De aquí la calificación de «afectiva» que hemos utilizado en nuestro concepto de dependencia emocional con el fin de definir mejor esa «necesidad extrema». La dependencia emocional es un deseo irresistible del otro de carácter puramente afectivo, sin explicaciones de otro tipo que pudieran justificar dicho deseo. Es concebir la vida siempre al lado de alguien al que se idealiza y se considera poderoso, al que se concibe como sentido de la vida del dependiente, al menos hasta que se encuentre lo antes posible a otra persona. Más adelante insistiremos en las diferencias entre ambos tipos de necesidad interpersonal, la instrumental y la emocional, que es la que nos ocupa.

Una vez expuesta la esencia de la dependencia emocional, nos falta conocer brevemente, y a expensas de un desarrollo posterior, las relaciones de pareja que caracterizan a esta patología. Los dependientes emocionales suelen tener parejas desde la adolescencia y si es posible intentan estar siempre con alguien. Una de las consecuencias que trae esto consigo es que después de una ruptura, vivida como un acontecimiento verdaderamente catastrófico, intentan reanudar la relación por nefasta que haya sido o bien buscan a otra persona que cubra su necesidad extrema de estar acompañados de alguien. Cuando nos referimos a las personas

que cubren esta necesidad no estamos hablando de cualquiera, sino de gente con un perfil bastante concreto caracterizado por soberbia, egocentrismo, peculiaridad o más bien pretensión de ser diferentes y por tanto especiales, personalidad dominante, gusto por rodearse de personas que les halaguen e idealicen, cierto encanto interpersonal manifestado por excentricidades, sentido del humor o ingeniosidad, etc.

Basta realizar un ejercicio de imaginación para hacernos una idea de cómo puede ser una relación, tan próxima y duradera como la de una pareja, entre dos componentes tan distintos como son los dependientes emocionales y las personas que cubren su necesidad extrema, que llenan su vacío. La primera idea que puede venirnos a la cabeza es la de desequilibrio, y efectivamente acertaríamos, todavía más anticipando que los dependientes emocionales se caracterizan por una autoestima muy baja. Las relaciones de pareja que suelen llevar a cabo los dependientes emocionales son de sumisión e idealización de otra persona, su compañero, que se convierte en el centro de atención y de la existencia, en el único referente válido de la pareja, en la persona alrededor de la cual gira todo, incluido el dependiente. El desequilibrio presente entre una parte dominante y la otra sumisa, que idealiza y necesita profundamente al otro, es el germen de un deterioro progresivo en la relación y de un auténtico descenso a los infiernos del dependiente emocional, que continúa aferrado al otro y haciendo literalmente lo que sea con tal de no perder la relación. El círculo vicioso que se genera en esa relación consiste en que la posición dominante y ególatra del compañero se incrementa, mientras que la autoestima del dependiente emocional decrece como reacción, trayendo como consecuencia un incremento de su necesidad excesiva del otro. Más adelante profundizaremos en todas estas cuestiones, de momento este avance nos sirve para saber a qué nos estamos refiriendo cuando utilizamos el término «dependencia emocional».

### *Revisión de la bibliografía*

Una vez presentado el término y expuesto someramente su significado e implicaciones, lo procedente es revisar qué estudios se han hecho sobre este problema, qué tratamiento ha tenido en la literatura existente, tanto científica como de divulgación. En esta última, llamada también

«de autoayuda», nos llamará la atención que es la que más se ha ocupado de este fenómeno con diferencia, aunque con tal confusión y falta de rigor que en ocasiones no sabremos exactamente si están tratando la dependencia emocional tal como la acabamos de definir o bien se están refiriendo a otros problemas.

Nos encontraremos también con que el estudio riguroso de la dependencia emocional brilla por su ausencia, apenas hay mención de la misma en la bibliografía científica y es un término que la mayoría de los profesionales, por tanto, desconocen. En este tipo de bibliografía existe una referencia de pasada en los estudios sobre violencia doméstica, y sobre todo una aproximación más satisfactoria en la distinción de dos tipos de dependencia interpersonal, la instrumental (a la que nos hemos referido anteriormente) y la emocional, acompañada de un inventario que mide ambas dimensiones. De todas formas, tampoco hay una profundización en las características, causas o tratamiento.

Como decíamos, se puede desconocer el término, pero no ignorar a personas con dependencia emocional que entran en las consultas de los profesionales de la salud mental: ¿cómo se ha considerado a estas personas?, ¿qué modelo se ha utilizado para explicar y tratar este fenómeno? Los «términos afines» dan cuenta de estos modelos utilizados, de sus semejanzas con lo que aquí hemos definido como dependencia emocional y de las diferencias que, en la mayoría de los casos, a nuestro juicio, resultan insalvables. Son aproximaciones parciales que se pueden considerar intentos fallidos de entender la dependencia emocional o, en el peor de los casos, conceptos francamente distintos a ésta. La insatisfacción con estos modelos afines es la que ha motivado la necesidad de crear uno nuevo, exclusivo para esta patología y no basado en otros fenómenos como ha ocurrido hasta ahora.

### *Revisión de la literatura de autoayuda*

En esta sección analizaremos sin pretensión de exhaustividad algunos de los libros de divulgación sobre dependencia emocional, o que al menos den cuenta de este fenómeno. Escogeremos seis de estos libros, a los que consideramos más representativos, y primero los trataremos por separado para después proporcionar una visión de conjunto.

El más conocido, sin duda alguna, es *Mujeres que aman demasiado*, de R. Norwood (1999), libro que ha tenido varias ediciones y una gran acogida del público. Suele citarse como referencia obligada en el tema, dado que su primera edición data de 1985. Es básicamente una recopilación de historias de mujeres en tercera persona, de carácter intimista y humano, encaminado a que el lector se identifique con las mismas y con un denominador común: el «amar demasiado», que se entiende aquí por una entrega excesiva hacia la pareja en relaciones poco satisfactorias. Se parte de la premisa, al igual que nosotros, que el amor hacia la pareja es excesivo siempre y cuando supere con creces el propio, y además no sea correspondido. Es, por tanto, una colección de historias de mujeres con el hilo argumental de contarnos relaciones de pareja destructivas, que acaban mejor o peor, pero que en el fondo van minando la individualidad de la protagonista, su misma salud mental.

No es casualidad que en este libro las protagonistas sean mujeres, se da en otros libros de autoayuda sobre relaciones de pareja patológicas. Es evidente que el sexo femenino suele ser el protagonista de la dependencia emocional, aunque profundizaremos en este detalle más adelante.

De entre estas historias hay algunas, pocas más bien, que se pueden considerar como casos de dependencia emocional tal y como la entendemos desde nuestra perspectiva. ¿Qué sucede con las otras historias? La mayor parte del contenido del libro *Mujeres que aman demasiado* atiende preferentemente al fenómeno conocido como «codependencia», aunque no se utilice explícitamente este término, que con el paso del tiempo se ha convertido en conocido y habitual, especialmente en investigación y tratamiento de drogodependencias. Aunque «codependencia» es uno de los términos afines que analizaremos en este mismo capítulo, podemos adelantar que es el tipo de relación desadaptativa que una persona mantiene con un toxicómano, en la que vive con más intensidad que él su problema, se somete a él por haber interiorizado en exceso un rol de cuidador y le intenta controlar asumiendo la otra persona un rol pasivo. Además de esto, los codependientes tienen muy baja autoestima, encubren y protegen a sus parejas y repiten estas pautas de relación con otros drogodependientes cuando se rompe la relación. La codependencia guarda paralelismos con la dependencia emocional en tanto que ambas son formas destructivas de relacionarse, son pautas interiorizadas que se repiten con otras personas en las nuevas parejas

que tienen; no obstante, el fin de la codependencia es el de llevar hasta el extremo el rol de cuidador, la abnegación ante una persona con problemas a la que se debe controlar y proteger.

En el libro de R. Norwood no sólo hay referencias a mujeres cuyas parejas son de drogodependientes; de hecho, los patrones de relación propios de la codependencia pueden aparecer siempre y cuando el objeto de atención del codependiente sea una persona con problemas a la que poder controlar y ayudar. Por ejemplo, en una de las historias se cuenta la relación que una mujer tiene con un hombre que había engordado en poco tiempo treinta kilos y que se estaba abandonando a su suerte, ya que a su vez su mujer le había dejado por otro hombre. La codependiente inmediatamente le dio el sostén que necesitaba y empezó a controlarle la dieta, ponerle regímenes, etc., con más esfuerzo que el propio interesado, viviendo con absoluta intensidad este problema y encontrándolo a su vez atractivo.

En resumen, *Mujeres que aman demasiado* es un conjunto de historias en las que las protagonistas viven una serie de relaciones destructivas y desequilibradas, con una entrega excesiva y con el coste del amor propio, al tener como parejas a varones emocionalmente inaccesibles, problemáticos y que no les corresponden afectivamente. No obstante, el patrón de relación más habitual en estas historias es el de la codependencia, diferente al de la dependencia emocional. En la dependencia emocional el fin del individuo es estar a toda costa junto a su pareja, a la que idealiza y sin la cual no se considera nada; en la codependencia el fin es desempeñar un papel de cuidador de una persona con problemas, que no tiene motivación o recursos individuales básicos para solventarlos. En ambas pautas hay sometimiento y abnegación, pero en la dependencia emocional es exclusivamente un medio para preservar la relación, y en la codependencia es el fin último del comportamiento de la persona que la padece.

El siguiente libro de autoayuda que vamos a revisar es *Independencia emocional*, de Martha R. Bireda (1998). Aquí el foco de atención es ya la dependencia emocional, a pesar de utilizar el término «adicción al amor», más común en la literatura de autoayuda. En este libro y en otros, las relaciones que establecen los dependientes emocionales se caracterizan como «adictivas». Por otra parte, la perspectiva de la autora es la cognitivo-conductual, posiblemente la vertiente psicológica

de más auge en la actualidad, y con la que considera la fenomenología de esta problemática, su etiología (causas) y su tratamiento.

Para ilustrar que en «Independencia emocional» el problema de referencia es la dependencia emocional más o menos tal y como la consideramos aquí, citaremos textualmente algunos fragmentos del capítulo primero, en el que la autora pregunta al lector (recordemos que estamos tratando con literatura de autoayuda) si tiene alguna de las características del amor adictivo. Dice así:

Pregúntate si:

- Experimentas una necesidad imperiosa del otro [...].
- Experimentas una necesidad imperiosa de tener una relación [...].
- Experimentas un apasionamiento excesivo por otra persona [...].
- Experimentas sentimientos de celos y posesividad [...].
- Te sacrificas y te privas de cosas en pro del otro [...].
- Te apasionas y lo dices de inmediato [...].
- Te echas la culpa cuando ocurre algo [...].  
[...]
- Eres incapaz de soportar la separación.  
[...]

Estás demasiado o intensamente implicado/a cuando:

- Te preocupa el otro y la relación [...].
- Tienes una escasa o ninguna vida social aparte del otro/a [...].  
[...]
- Tu vida sólo gira ante la previsión de oír y ver al otro [...].

Asimismo, la tendencia cognitivo-conductual de la autora se manifiesta en su hipótesis sobre la génesis del amor adictivo, centrada en un conjunto de respuestas aprendidas en la niñez por la interacción con entorno y progenitores escasamente afectuosos. También se considera que la dependencia emocional se mantiene por una asunción de creencias distorsionadas y desadaptativas, como «no merezco que me amen», «no puedo ser yo mismo y ser amado», «si amo, sufriré» o «he de buscar la felicidad fuera de mí mismo». Los consejos de autoayuda para combatir este fenómeno se basan, por tanto, en la erradicación de estas creencias con las técnicas propias de la terapia cognitivo-conductual.

A continuación comentaremos el libro de Iván Mayor (2000) *¿Por qué siempre nos enamoramos de quien no debemos?*, dedicado al análisis de las relaciones patológicas y desequilibradas, a las que denomina «relaciones destructivas adictógenas». Surge el problema con el que nos hemos encontrado anteriormente y es que suele incluirse la codependencia en este tipo de libros, al tratarse también de relaciones de pareja patológicas, desequilibradas y de gran potencial adictivo. Iván Mayor enfatiza el paralelismo indudable entre las relaciones de pareja enfermizas y las adicciones, como también es frecuente en la literatura de autoayuda.

En *¿Por qué siempre nos enamoramos de quien no debemos?* el objetivo del tratamiento propuesto, denominado «desprogramación de las adicciones y dependencias afectivas», es superar el síndrome de abstinencia generado tras la ruptura de una pareja de este tipo. Las limitaciones del «modelo adictivo» propuesto por la literatura de autoayuda al estudiar la dependencia emocional alcanzan aquí su máximo exponente, porque nosotros pensamos que al dependiente no sólo se le debe apoyar en la abstinencia, sino que hay que continuar el trabajo con él porque de lo contrario las próximas relaciones que mantendrá seguirán el mismo patrón. Más que una adicción a una pareja en concreto, en la dependencia emocional nos encontramos con la tendencia a efectuar este tipo de relaciones, tendencia configurada a nuestro entender por una serie de rasgos desadaptativos de la personalidad.

El cuarto libro de autoayuda que revisaremos es *La adicción al amor*, de Pia Melody (1997). La confusión terminológica es notable en este trabajo, hasta el punto de afirmar que la codependencia es la relación que lleva a cabo un adicto al amor (un dependiente emocional tal como lo consideramos aquí) y un adicto a la evitación (las parejas que suelen escoger los dependientes emocionales, consideradas en la literatura de autoayuda también como adictas). La verdad es que tiene poco que ver con lo que se conoce internacionalmente como «codependencia» y que se corresponde con la definición proporcionada en este mismo capítulo.

Es patente, empezando por el propio título del libro, que aquí también se considera la dependencia emocional dentro del modelo adictivo. Según P. Melody, hay tres características de los adictos al amor: