

Jorge Castelló Blasco

**EL MIEDO AL RECHAZO
EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL
Y EN EL TRASTORNO LÍMITE
DE LA PERSONALIDAD**

ALIANZA EDITORIAL

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, 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, 2019

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2019

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid

www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-9181-363-7

Depósito Legal: M. 33.758-2018

Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

alianzaeditorial@anaya.es

ÍNDICE

PREFACIO.....	9
---------------	---

PARTE I LA VULNERABILIDAD AL RECHAZO

QUÉ ES EL RECHAZO Y CÓMO SE MANIFIESTA EL MIEDO A PA- DECERLO	17
EL RECHAZO COMO TRAUMA PSICOLÓGICO	33
LA VULNERABILIDAD AL RECHAZO COMO MECANISMO POS- TRAUMÁTICO	45
TIPOS DE MIEDO AL RECHAZO	51

PARTE II MANIFESTACIONES DEL MIEDO AL RECHAZO Y PAUTAS PARA SU SUPERACIÓN

INTRODUCCIÓN	59
--------------------	----

LAS INTERPRETACIONES	61
Definición.....	61
Pauta de autoayuda n.º 1. No interpretar	68
Recomendaciones para los psicoterapeutas	74
LAS DRAMATIZACIONES.....	79
Definición.....	79
Pauta de autoayuda n.º 2. Desdramatizar	84
Recomendaciones para los psicoterapeutas	86
LAS AUTOATRIBUCIONES DE CULPA.....	91
Definición.....	91
Pauta de autoayuda n.º 3. No asumir la responsabilidad del rechazo como propia	96
Recomendaciones para los psicoterapeutas	103
LOS REPROCHES Y ENFADOS.....	107
Definición.....	107
Pauta de autoayuda n.º 4. Evitar los enfados y/o replantearse la relación..	115
Recomendaciones para los psicoterapeutas	121
LAS FOCALIZACIONES EXCESIVAS.....	131
Definición.....	131
Pauta de autoayuda n.º 5. Hacer balances	136
Recomendaciones para los psicoterapeutas	141
EL CUESTIONAMIENTO PERSONAL.....	145
Definición.....	145
Pauta de autoayuda n.º 6. Promover que la autoestima tenga un su- ministro interno, y no externo	152
Recomendaciones para los psicoterapeutas	158
LA INSEGURIDAD AFECTIVA.....	165
Definición.....	165
Pauta de autoayuda n.º 7. Tener seguridad afectiva.....	170
Recomendaciones para los psicoterapeutas	174
CONCLUSIONES.....	179
AGRADECIMIENTOS	185

PREFACIO

Hace un tiempo, estaba explicándole a uno de mis pacientes en qué consistía esa ansiedad que experimentaba y que resultaba tan desagradable, ansiedad que era «miedo al rechazo», una inseguridad afectiva atroz que tiñe de inquietud o de desesperación, según el caso, un buen número de interacciones con los semejantes, especialmente con aquellos con los que se ha establecido un vínculo afectivo más intenso. No sólo le conté lo que era el miedo al rechazo, sino que también empezamos a determinar unas pautas para su progresiva erradicación, como tantas otras veces había hecho anteriormente. En esta circunstancia, dicho paciente me preguntó, al finalizar la sesión, si existía bibliografía al respecto, ya que le resultaba muy interesante poner nombre y apellidos a lo que le estaba atormentando, y pretendía profundizar en el tema. Este paciente padecía «dependencia emocional» (utilizaré este término por ser el conocido, mi denominación propuesta es *trastorno de la personalidad por necesidades emocionales*) y ya había leído mis dos libros sobre esta patología. En concreto, quería bibliografía sobre este

síntoma, que era tan característico de este problema. Le dije que no existía nada, que el síntoma era conocido por la comunidad científica especialmente como perteneciente al trastorno límite de la personalidad, pero que ni en esta patología ni en la propia dependencia emocional se había profundizado sobre él, y mucho menos se habían proporcionado pautas para su superación.

Sin embargo, la conceptualización y el tratamiento del miedo al rechazo o el miedo al abandono, según se quiera denominar, son habituales en mi consulta, tanto en la dependencia emocional como en el mencionado trastorno límite de la personalidad, que tiene como primer criterio diagnóstico en el DSM-V: «Esfuerzos desesperados por evitar el desamparo real o imaginado»¹. De hecho, la vulnerabilidad al rechazo es, desde mi punto de vista, imprescindible para poder realizar ambos diagnósticos. Como veremos más adelante, en el trastorno límite de la personalidad, el miedo al rechazo es casi indiscriminado, se presenta ante un número amplio de personas e incluso puede llegar a producirse ante desconocidos (aunque, obviamente, es mayor a medida que se incrementa el vínculo afectivo); en la dependencia emocional, cabe la posibilidad de que se manifieste de la misma manera, pero lo más habitual es que sea un miedo focalizado exclusivamente en la pareja.

Esta inseguridad afectiva es un tema muy habitual en mi trabajo clínico y no existe bibliografía específica sobre este asunto, ni siquiera en mis obras anteriores sobre dependencia emocional^{2,3}. Ante esta situación, me decidí a preparar un nuevo libro sobre dicho problema, del que llevo escribiendo desde hace mucho tiempo⁴; un nuevo libro en el que no repita prácticamente nada de mis trabajos

¹ American Psychiatric Association, *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. Panamericana: Madrid, 2014.

² Castelló Blasco, Jorge, *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Alianza Editorial: Madrid, 2005.

³ Castelló Blasco, Jorge, *La superación de la dependencia emocional*. Corona Borealis: Málaga, 2012.

⁴ Castelló Blasco, Jorge, «Análisis del concepto “dependencia emocional”». I Congreso Virtual de Psiquiatría, 1999.

anteriores. Es decir, no voy a explicar de nuevo lo que es la dependencia emocional, ni a enumerar sus síntomas, ni a proporcionar pautas de tratamiento psicoterapéutico o consejos de autoayuda; para ello, me remito a los títulos antes citados. En este libro me voy a centrar única y exclusivamente en el miedo al rechazo, en la inseguridad afectiva que convierte las relaciones de pareja, incluidas las positivas, en un malestar casi continuo. Durante este recorrido, me ceñiré a las manifestaciones de esta hipersensibilidad al rechazo en el contexto de las relaciones de pareja, porque es el más habitual y, además, es común a las dos patologías mencionadas (dependencia emocional y trastorno límite de la personalidad); en todo caso, lo que se afirme en dicho ámbito es extrapolable a otros, es decir, podrá aplicarse en general a cualquier otra relación interpersonal.

El lenguaje del libro oscila entre lo divulgativo y lo técnico, siempre con rigor y huyendo de superficialidades; no obstante, en la segunda parte, centrada en las pautas para la superación de la vulnerabilidad al rechazo, habrá epígrafes específicos dirigidos a los psicoterapeutas. Las personas que no sean profesionales de la salud mental pueden saltarse estos apartados, porque estarán escritos en un lenguaje ligeramente más técnico y quizá resulten más áridos o difíciles de entender, o simplemente interesen menos.

Aunque el libro contenga un ligero componente técnico, se observará que en él no hay referencias bibliográficas. Esto se debe a dos motivos fundamentales: el primero resulta bastante obvio, y es que, salvo mis propios libros y algunos artículos provenientes de América Latina, en especial los de Mariantonia Lemos, apenas hay referencias bibliográficas dignas de reseña (excluyo los libros de autoayuda que se dedican a divulgar el fenómeno de la dependencia emocional sin profundizar en él); el segundo es que yo no soy investigador, sino que mi punto fuerte es el trabajo de campo, la clínica pura y dura, el trato directo con los pacientes desde hace más de veinte años y la teorización y aprendizaje resultantes de esta experiencia clínica.

Cabe añadir al respecto, como ya indiqué en su momento en mi artículo mencionado de 1999 sobre el concepto de «dependencia

emocional», que la única base teórica cercana al contenido de este libro se encuentra en las aportaciones realizadas por John Bowlby sobre el apego; en concreto, en su concepto de «apego ansioso»⁵, tipo especial de patrón de conducta infantil por el que el niño se muestra con miedo persistente a que una de sus principales figuras de referencia (habitualmente, los padres) se aleje o no esté accesible. El apego ansioso se genera por experiencias previas de separación y de percepción de desprotección por parte del niño, que no encuentra en sus figuras de apego la «base segura»⁶ con la que pueda interactuar tranquilamente con el mundo. A partir de estos planteamientos, se han realizado posteriores desarrollos sobre el apego, los diferentes patrones generados por las experiencias del niño (además del ansioso) y la relación entre estos patrones y los traumas afectivos^{7,8}, tesis coincidente con la que planteo en este trabajo. Obviamente, las personas vulnerables al rechazo, como veremos a lo largo del libro, presentan este patrón conductual de apego ansioso y, en no pocas ocasiones, sus parejas presentan un estilo de apego evitativo, que estimula a su vez la ansiedad de sus compañeros.

No obstante, siempre he considerado la teoría del apego tan útil y valiosa para el desarrollo de la psicología (sobre todo, por alejarse de planteamientos conductuales y cognitivistas que, desde mi punto de vista, no son idóneos para dar cuenta de la realidad afectiva del ser humano), como excesivamente circunscrita a comportamientos concretos de proximidad/alejamiento de la figura de apego hacia el niño y sus consecuencias, algo que no termina de explicar la complejidad de la interacción emocional. Por ejemplo, existen pautas patógenas de interacción descritas por mí en

⁵ Bowlby, John, *La separación afectiva*. Paidós: Barcelona, 1992.

⁶ Bowlby, John, *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós: Barcelona, 1989.

⁷ Hernández Pacheco, Manuel, *Apego y psicopatología: la ansiedad y su origen*. Desclee de Brouwer: Madrid, 2017.

⁸ Gómez Zapiain, Javier, *Apego y terapia sexual. Aportaciones desde la teoría del apego*. Alianza Editorial: Madrid, 2018.

trabajos anteriores⁹ que desde la teoría del apego no lo serían, porque las figuras de referencia del niño sí le otorgarían proximidad y accesibilidad; en definitiva, serían para él esa «base segura» que tanto se evoca —como si el mundo de la afectividad se limitara a explorar el entorno y, con ello, adquirir autonomía—, pero no serían figuras que proporcionaran una estructura afectiva sólida en el niño. Estas pautas, que son la «vinculación afectiva egoísta» y la «sobrepotección devaluadora», no suponen falta de proximidad o de respuesta por parte de las figuras de apego, pero sí son capaces de generar sensación en el niño de no haber sido querido de manera correcta, de no ser realmente prioritario, lo cual ocasionará grandes necesidades afectivas (similares a las que se producen con el patrón de apego ansioso, pero sin haber sufrido separaciones, falta de disponibilidad o proximidad, etc.) y, con ellas, un perjuicio muy notable a la autoestima que tampoco termina de explicar la teoría del apego.

La teoría del apego tiene elementos muy acertados y sus desarrollos posteriores son todavía más prometedores, pero, desde mi perspectiva, sigue teniendo un arraigo excesivamente conductual (no en vano Bowlby se basó en la etología, que es la observación del comportamiento manifiesto de animales, para realizar su teoría, por lo que se desmarcó intencionadamente de constructos como el de «vínculo afectivo», imprescindibles para dar cuenta de la interacción humana y su repercusión en la personalidad y la autoestima). Por tanto, aun reconociendo esa valiosa influencia que tanto bien ha producido en la psicología, prefiero desmarcarme en mis trabajos de esta teoría para poder desenvolverme con mayor soltura en el mundo de la hipersensibilidad al rechazo, la necesidad afectiva, la autoestima o la ambivalencia, sin por esto renegar de dichos planteamientos. De esta forma, como es habitual ya en mis libros y artículos, utilizaré mi propio marco teórico, que he desarrollado desde el primero de mis trabajos en 1999.

⁹ Castelló Blasco, Jorge, *La superación de la dependencia emocional*, ed. cit.

En definitiva, con este libro pretendo continuar las aportaciones que he realizado sobre el trastorno de la personalidad por necesidades emocionales —además de efectuar una contribución al estudio del trastorno límite de la personalidad, ya que el síntoma objeto de estudio de este trabajo es común en ambas patologías—, pero abordando aspectos no tratados anteriormente. Tendrá una pequeña parte técnica dirigida a psicoterapeutas, sin perder el enfoque divulgativo y riguroso de mi segundo libro, *La superación de la dependencia emocional*. Me interesa que las personas con dependencia emocional u otras patologías, como el trastorno límite de la personalidad, se den cuenta de que su padecimiento es común al de otras; también me interesa como profesional, ante la ausencia de bibliografía, que el psicoterapeuta entienda las manifestaciones de este complejo sintomático, y disponga igualmente de herramientas para su erradicación y su manejo en el entorno terapéutico.

El miedo al rechazo en la dependencia emocional y en el trastorno límite de la personalidad tiene dos grandes partes, la primera dirigida a explicar los síntomas que se reúnen bajo el epígrafe «miedo al rechazo» y a proponer teóricamente por qué adquieren esta importancia, de dónde provienen, etc. La segunda mitad se dedica a proporcionar tanto pautas de autoayuda como consejos para la psicoterapia dirigidos a profesionales, desde un punto de vista básicamente afectivo y motivacional. Espero que con trabajos teóricos, divulgativos y centrados en la práctica profesional como éste se estimulen investigaciones u otras teorizaciones que nos proporcionen más herramientas a la comunidad científica.

Jorge Castelló Blasco
www.jorgecastello.org
[@jorgecastello](https://twitter.com/jorgecastello)

PARTE I

LA VULNERABILIDAD AL RECHAZO

QUÉ ES EL RECHAZO Y CÓMO SE MANIFIESTA EL MIEDO A PADECERLO

El rechazo o abandono es la pérdida total o parcial del vínculo afectivo que tenemos con otra persona, producida por un comportamiento intencionado por su parte. Conlleva, entonces, dos elementos fundamentales: el primero es la pérdida afectiva, más dolorosa a medida que el vínculo establecido con la figura de referencia sea mayor; el segundo elemento fundamental es la intencionalidad por parte de esa persona de alejarse del sujeto. Se necesitan ambos componentes para referirnos al abandono que traumatiza, por ejemplo, a personas con trastorno de la personalidad por necesidades emocionales (en adelante, «dependencia emocional») o con trastorno límite de la personalidad, y que afecta en mayor o menor medida a otras personas.

Cuando hablo de pérdida total o parcial me refiero a que no todo el vínculo debe estar necesariamente en entredicho, sino que también se experimenta de manera dolorosa la percepción de falta de interés o de una correspondencia menor de la esperada. Un ejemplo extremo de pérdida total sería una ruptura amorosa, mientras

que uno de pérdida parcial del vínculo afectivo puede ser algo tan sutil como una falta de atención cuando se relata algo importante. En definitiva, si consideramos el vínculo afectivo como un nexo de unión con otra persona, con la pérdida total el nexo desaparece, mientras que con la parcial sufre un menoscabo dependiente de la magnitud del rechazo. El sujeto rechazado percibe que no es tan importante o prioritario como pensaba.

Aunque el gran temor del individuo con vulnerabilidad al rechazo sea la pérdida total, la parcial se vive también con gran intensidad. De la misma manera, a las personas sin esta vulnerabilidad, sin este punto débil, también les afecta percatarse de que alguien no les tiene en cuenta como pensaban, o les decepciona que no les correspondan en la medida que ellos sí lo hacen. Todo lo que se viva como una disminución de la expectativa de recibir afecto o interés por parte de alguien, sea cual sea la magnitud de dicha disminución, se podrá considerar como rechazo.

¿De qué depende el impacto del rechazo? Enumeramos a continuación los tres factores principales que determinan dicho impacto, sin que exista un orden entre ellos:

1. *De la magnitud del mismo:* como ya se ha dicho, existen pérdidas afectivas totales, pero también parciales, y entre ellas podemos imaginar toda la gama posible de eventos, desde los más relevantes a los más sutiles. Recibir una contestación un tanto seca a un mensaje de Whatsapp se puede considerar rechazo, así como no dirigir la palabra a la pareja en una cena romántica, sin que medie discusión alguna. Ambos son comportamientos que implican una disminución parcial del vínculo afectivo (en tanto no suponen la pérdida total) o de la expectativa emocional que tenía la persona rechazada, pero obviamente son de magnitud distinta y resulta más relevante el segundo que el primero.
2. *Del vínculo que exista con la persona que rechaza:* resulta lógico que no dañe de la misma manera una decepción causada por la pareja, por un hijo, por un amigo o por uno de

los padres, que la que pueda producirse por un dependiente de una tienda que no nos devuelve el saludo. A mayor vínculo afectivo, mayores expectativas de correspondencia que pueden resultar frustradas.

3. *De la presencia o ausencia de vulnerabilidad al rechazo en la persona que sufre el desengaño:* la personalidad del sujeto, la configuración de su estructura emocional, es tan fundamental para interpretar, por un lado, algo tan subjetivo como una disminución afectiva, como, por otro, para determinar la solidez o entereza con la que se afronta ese estrés. Que no le feliciten el cumpleaños puede ser simplemente decepcionante para un individuo sin vulnerabilidad al rechazo, y puede ser devastador para uno con dicha vulnerabilidad (por ejemplo, alguien que padezca trastorno límite de la personalidad). Igualmente, una persona sin ese punto débil no entenderá como desinterés que su pareja hable con otros amigos en una cena grupal, mientras que otra con esa susceptibilidad al abandono pasará una velada desastrosa y con ansiedad.

Para continuar entendiendo el rechazo, debemos comprender bien qué es lo que se pierde total o parcialmente en él, cómo es el vínculo afectivo. El vínculo afectivo es un lazo imaginario que une a una persona con otra¹, lazo por el cual deseamos resultar importantes a su destinatario y, cuando la estructura afectiva está bien desarrollada, por el que también nos resulta importante dicho destinatario. Es, entonces, un lazo bidireccional que tiene una entrada y una salida, una recepción de afecto y una emisión de la misma naturaleza: lo que llamamos una correspondencia afectiva. Nos interesa lo que le pase a la persona con la que estamos vinculados, y a esa persona le interesa lo que nos pase a nosotros. Esto, por supuesto, desde un punto de vista ideal, porque no todos los lazos

¹ Castelló Blasco, Jorge, *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Alianza Editorial: Madrid, 2005.

afectivos están bien constituidos; existen personas que no quieren a través de lazos bidireccionales sino de otros de naturaleza unidireccional, por los que sólo desean ser queridos: recibir, pero no dar. Esto es lo que llamo «amor egoísta» y que no es objeto del presente trabajo.

La pérdida que se produce con el rechazo tiene que ver precisamente con la disminución de la recepción afectiva; es decir, el individuo rechazado sufre de una pérdida intencionada, total o parcial, por parte de la otra persona. Siente que es menos importante de lo que pensaba, o menos prioritario, o simplemente se da cuenta de que no es correspondido, que se le queda corto lo que recibe del otro.

Esta pérdida provoca una disminución notable del estado de ánimo, que es como un gigantesco depósito de gasolina psicológica y que tiene tres grandes surtidores:

1. *El suministro afectivo interno o autoestima*: es lo que cada ser humano se da afectivamente a sí mismo en la relación interna que todos mantenemos con nosotros, y que sigue las mismas reglas que las que se producen con terceros. Si la aportación interna es baja, entonces estamos hablando de una autoestima deficitaria; esto incidirá notablemente en el estado de ánimo y, además, producirá una sobrecompensación en el siguiente suministro afectivo que se va a exponer. Este desequilibrio y su intento patológico de remediarlo es el fundamento de la dependencia emocional y del trastorno límite de la personalidad.
2. *El suministro afectivo externo*: consiste en la aportación emocional («emocional» equivale a «afectivo») que recibimos del exterior, desde las personas desconocidas con las que podemos interactuar, hasta las de nuestro círculo más significativo. Dicha aportación emocional no consiste únicamente en la recepción antes comentada, sino también en la contribución afectiva que nosotros desarrollamos hacia los demás. Es decir, lo que nos aporta afectivamente la interac-

ción con los otros no es únicamente recibir afecto, sentir que nuestra persona le importa a otra y que actúa en consecuencia, sino también emitirlo.

Para nuestro estado de ánimo es tan importante este suministro como el anterior. La pérdida proveniente del rechazo es una disminución intencionada, por parte de un tercero, de este suministro afectivo externo. En las personas sin susceptibilidad, se tratará simple y llanamente —que no es poco— de una disminución en el suministro afectivo externo que, por tanto, afectará también al estado de ánimo, en tanto que dicho suministro externo es una de sus tres fuentes; en las personas con vulnerabilidad al rechazo, como veremos, no sólo afectará a este suministro sino también al interno, de ahí que el perjuicio para el estado de ánimo sea dramático, con dos de sus fuentes menoscabadas y no sólo una.

3. *Las circunstancias internas y externas:* por «circunstancias internas» podemos considerar, por ejemplo, factores biológicos (el estado de ánimo no es el mismo si uno tiene fiebre o no ha dormido en toda la noche, por poner dos casos sencillos de entender), y por «circunstancias externas» todo tipo de elementos contextuales que determinan nuestra vida, como problemas cotidianos, preocupaciones, alegrías, etc. Por ejemplo, el padecimiento de dificultades económicas incidirá sin duda alguna en el estado anímico.

Si podemos imaginar estos tres grandes surtidores de nuestro estado de ánimo, observamos que uno de ellos, el suministro afectivo externo, está afectado por el rechazo, y serán dos (la explicación la daremos más adelante) en caso de que dicho rechazo se produzca en una persona con vulnerabilidad o miedo al mismo. Como es fácil de ver, el miedo al rechazo es absolutamente decisivo para el estado de ánimo de quien lo padece, porque sacude todas sus estructuras emocionales; de hecho, una afectación grave en dos de los suministros que antes se han descrito conlleva un colapso

total y que la persona sea impermeable al tercero. Por ejemplo, alguien con vulnerabilidad al rechazo que está dando vueltas a una disminución grave del interés de su pareja hacia él, estará tan angustiado por esto (con una afectación acusada en su suministro interno y su suministro externo) que apenas prestará atención a si aprueba un examen, por ejemplo, o a si realiza bien un informe en su trabajo. Las circunstancias no pueden compensar un notable déficit en los suministros afectivos; sin embargo, un buen suministro afectivo interno sí puede ser un colchón en caso de afectación en el suministro externo. Por eso, a las personas sin vulnerabilidad al rechazo les duele recibirlo, aunque siguen adelante, pero a las que tienen esa vulnerabilidad les hunde.

Explicado ya lo que es el rechazo, de qué depende la magnitud de su impacto y en qué medida afecta al estado de ánimo, es momento de pasar a esa vulnerabilidad al propio rechazo que, como se ha apuntado, aparece muy especialmente en dos patologías de la personalidad: la dependencia emocional y el trastorno límite. Obviamente, en intensidades subclínicas también puede aparecer en población normal. Sin entrar a especular en este apartado sobre las causas de dicha vulnerabilidad, que coincidirán, como es lógico, con las expuestas para la psicogénesis de la dependencia emocional, sí conviene explicar las diferentes manifestaciones de este miedo (aunque serán desarrolladas con detenimiento en la segunda parte del libro), miedo que podemos denominar «inseguridad afectiva», rasgo patológico de la personalidad que genera la susceptibilidad al abandono, el terror constante al mismo.

Como aclaración previa, y parafraseando las explicaciones que doy en mi consulta, podemos imaginar que la persona con inseguridad afectiva posee los lazos emocionales con los demás tan delgados como hilos de coser, mientras que la persona sin esa inseguridad los puede tener como tuberías gruesas de plomo. Se entiende que con esa fragilidad nos referimos al componente de recepción de afecto, no al de emisión; es decir, el individuo siente que lo que recibe del otro es escaso, incierto y marcadamente inestable.

No tener ese miedo constante supone que el individuo es seguro afectivamente, no duda de sus vínculos ni anticipa decepciones, desinterés o abandonos; asume que es una persona suficientemente válida como para ser querida y no se considera potencialmente rechazable; además, confía abiertamente en las palabras y en los hechos de los demás, sobre todo de la pareja —ya que este libro está especialmente enfocado a la inseguridad afectiva propia de la dependencia emocional, que, como ya sabemos, se produce fundamentalmente dentro de las relaciones amorosas—.

Efectuada la aclaración, podemos ver de qué manera la persona insegura afectivamente, con miedo o vulnerabilidad al rechazo, vive esos lazos tan débiles; cómo este rasgo patológico de la personalidad determina su comportamiento. Nos centraremos en las relaciones de pareja porque es el terreno propio de la dependencia emocional, terreno que también abordan profusamente las personas con trastorno límite de la personalidad, aunque ya se ha expuesto que éstas pueden presentar comportamientos similares en otros contextos interpersonales. Dividiremos las manifestaciones más habituales de la vulnerabilidad al rechazo en tres grandes grupos, que luego diseccionaremos en la segunda parte del libro junto con la forma de lidiar con ellas:

1. *Miedo a la ruptura*: es la manifestación más usual de la vulnerabilidad al rechazo, aunque no la única, como veremos. Este miedo se manifiesta con una ansiedad constante por el hecho de que la pareja abandone la relación, ansiedad que se agrava ante determinados desencadenantes que sirven de gatillo o estímulo. Puede darse que el individuo que sufre esta vulnerabilidad tenga alguna pequeña racha de mayor tranquilidad, pero normalmente se vive la relación al borde del precipicio, con una sensación más o menos continua de que, en cualquier momento, acabará todo, como si nada fuera completamente real. Esta ansiedad se mantiene en unos niveles medios y el individuo busca «pruebas» a favor de su tesis, por muy devastadora y angustiada que ésta sea para él, porque en el fondo tiene el convencimiento de

que hay un abandono latente, un rechazo escondido con el que todo finalizará.

Recordemos lo que antes se exponía sobre la consideración interna que el sujeto con susceptibilidad al rechazo tiene de sus vínculos afectivos: metafóricamente hablando, los vive como si fueran finos hilos de coser, muy frágiles y con amenaza de romperse. Pues bien, esto genera que dicho sujeto tenga la duda constante sobre la implicación de su pareja. Para que se produzca esta inseguridad afectiva no es imprescindible que la pareja sea merecedora de ella por su falta de cariño, su carencia de expresiones amorosas o por mera ausencia de interés; parejas que han estado claramente involucradas en su relación han sufrido dicha inseguridad y, además, con notable angustia y malestar por sentirse juzgadas en todo momento, y también por tener que dar explicaciones continuas o ratificaciones constantes del amor que profesan.

Evidentemente, en caso de que la inseguridad afectiva tenga, además, fundamentos reales, la situación ya es del todo insostenible. En este caso, la reacción más habitual (que no la única) es la de sumisión, generándose así una relación prototípica de dependencia emocional, con un notable desequilibrio entre los miembros de la pareja y un comportamiento subordinado en el miembro dependiente. Esta situación y las pautas recomendadas en ella no se explicarán, pues ya están claramente expuestas en mis libros anteriores sobre esta temática.

Con o sin motivos, ¿qué tipo de comportamientos concretos se pueden producir en esta primera manifestación de la vulnerabilidad al rechazo, esto es, la del miedo a la ruptura? Son realmente infinitos y algunos verdaderamente ingeniosos, tanto que alguien que no tenga experiencia en este ámbito o que no haya padecido muy intensamente este sufrimiento apenas se lo creería. Recuerdo un caso en el que una persona le daba vueltas a un mensaje escrito de su pareja en el que le decía «Te amo», intentando convencerme de que no era lo mismo que «Te quiero» y que, por tanto, eso significaba que no le quería y que, en consecuencia, terminaría abandonándola. En esta búsqueda patológica de pruebas a favor del miedo, que

se produce por este pánico terrible al abandono (luego veremos por qué la mente juega estas malas pasadas, cuando tratemos sobre los mecanismos postraumáticos), casi cualquier cosa vale.

No obstante, los ejemplos más habituales son otros. Uno de ellos es el del miedo a la desaparición, que supone una forma bastante drástica de ruptura. Esto es habitual en las primeras fases de una relación. La mecánica es la siguiente: cuando no ha pasado mucho tiempo después de la formación de la pareja, e incluso antes de formarse ésta, es normal que haya unas cuantas citas y entre medias un contacto por programas de mensajería tipo Whatsapp o por teléfono. La persona con vulnerabilidad al rechazo experimentará ansiedad si hay un retraso superior al esperado con uno de esos mensajes o llamadas; por ejemplo, si habitualmente se dan los «buenos días» por mensaje y ha pasado más de media hora del momento habitual, dicha persona empezará a sentir inquietud, y de la inquietud podrá pasar incluso a la desesperación obsesiva. Comenzará a anticipar que el otro ha «desaparecido» y que se ha descubierto al fin lo que ella imaginaba, que no era ni más ni menos que la plasmación de la fragilidad interiorizada antes expuesta de ese lazo afectivo. De nada servirá que la pareja haya tenido un comportamiento intachable hasta ese momento, todo se nublará en la persona con este miedo y se vivirá, cada vez más, con una ansiedad terrible. Si dicho mensaje matutino llega minutos después se reducirá milagrosamente la ansiedad, pero eso no servirá para prevenir situaciones futuras porque, de manera casi increíble, la experiencia y la racionalidad juegan un papel muy exiguo ante todas estas fuerzas afectivas.

El lector pensará que, en la era que vivimos con redes sociales, programas de mensajería, etcétera, hay un auténtico caldo de cultivo para este tipo de miedos. Y acertará, no cabe duda: uno de los deportes favoritos de las personas con vulnerabilidad al rechazo es encontrar pruebas de la inminente ruptura de su relación por el comportamiento que observa de su pareja en aplicaciones como Whatsapp. Imaginemos que, en los numerosos seguimientos e investigaciones que el individuo efectúa, ha visto que la pareja se ha