

Dependencia

Emocional: *eso no es amor*

Ricardo Sotillo

Copyright © 2022 *Ricardo Sotillo*

Todos los derechos reservados.



<http://www.capitalemocional.com>

DEDICATORIA

A mis tres **“C”**, porque son el **C**ombustible, la **C**onfianza y el **C**ariño.
Cristina, **C**ristina (jr) y **C**armen.

CAPÍTULOS

Contenido

| | |
|--|-----|
| Prólogo | xi |
| Introducción | 13 |
| ¿Tengo dependencia? | 21 |
| Posibles causas de una dependencia emocional. | 27 |
| La adicción al amor | 39 |
| El sexo para salvar la relación | 45 |
| De amor ya no se muere | 55 |
| El verdadero amor es el amor propio..... | 69 |
| Nada más amado que lo que perdí | 89 |
| Lo primero, tú..... | 101 |
| Lo que pudo haber sido y no fue..... | 117 |
| Anotaciones..... | 127 |

Prólogo

A menudo me encuentro entre los motivos frecuentes de consulta una ruptura sentimental que no acaba de superarse, que arrastra a la persona que la sufre a un estado de malestar significativo enorme. Cuando me cuentan cómo ha sido la relación, voy observando una asimetría que parece difícil hoy en nuestros días. Es como si viesen el mundo a través de la otra persona, anulando su propia identidad en pro de una relación afectiva que tiene de todo menos afecto. Le otorgan el poder de dirigir y decidir sobre sus vidas, aun sabiendo que no les conviene. Son conscientes de ello, pero no son capaces de alejarse, de recomenzar su camino en solitario. Se da con más frecuencia, al menos en esta forma de expresión, en mujeres que en hombres y abarca todas las clases sociales y grupos de edad, no es monopolio de la adolescente ni es atribuible exclusivamente a personas con cierta vulnerabilidad. No, eso no es amor; eso es dependencia emocional.

Introducción.

Imagina que conoces a alguien, te enamoras, comienzas una relación y todo marcha sobre ruedas. Es el comienzo de una bonita historia de amor, como muchas otras, pero esta es mejor, porque esta es la tuya.

La dependencia emocional nada tiene que ver con amar a una persona.

Así al comienzo hasta que ocurre que el amor se torna en miedo, obsesión, anulación de la propia identidad e incluso pérdida de nuestra red de apoyo sociofamiliar. Todo con tal de mantener la relación. No es amor,

pudo serlo al comienzo, pero llegados a este punto, deberías saltar antes de que sea demasiado tarde.

El amor no se lleva bien con las obsesiones, el amor y la indiferencia tampoco, la virtud está en su justo término. Cuando tienes que ceder constantemente en todo porque lo único que te preocupa es el abandono, la soledad o el qué dirán, en realidad no es amor lo que sientes sino miedo. Robin Norwood en su libro *Mujeres que aman demasiado*¹, decía que quienes aman de forma obsesiva “están llenas de miedo a estar solas, miedo a no ser dignas o a no inspirar cariño, miedo a ser ignoradas, abandonadas o destruidas.

Dando nuestro amor con la desesperada ilusión de que el hombre por quien estamos obsesionadas se ocupe de nuestros miedos”.

¹ Robin Norwood (27 de julio de 1945 (77 años) es la autora del best-seller internacional, *Las Mujeres que aman demasiado*,¹² así como de *Cartas de mujeres que aman demasiado*,

Decía Pablo Neruda en uno de los últimos versos de su poema número 20 de *Veinte poemas de amor*:

***Es tan corto el amor y tan largo el
olvido***

En la dependencia emocional, podríamos decir que es tan corto el amor y tan larga la necesidad, la dependencia, el aferrarse inútilmente a lo que ya se fue.

***El amor nace del recuerdo, vive de la
inteligencia y muere por olvido.*** Ramón

Llull

Las relaciones que se basan en condiciones se parecen más a un contrato que acaba en dependencia emocional para la inquilina en favor del propietario. Y aquí las condiciones suelen ser el miedo a la soledad,

al fracaso y tener que contarlo a la familia y amigos, muchas veces por una idealización de lo que pudo haber sido y no fue en la relación de pareja. Precisamente este argumento del paradigma de lo que pudo haber sido y no fue es bien conocido de los guionistas de cine y escritores de novelas románticas, donde hay un sacrificio de una parte para hacer más valiosa la relación.

Para muestra un botón: Vayamos a la escena final de la película *Casablanca*², donde Rick Blaines, que interpreta Humphrey Bogart da un giro en el acontecer del final al dejar subir al avión a Víctor Lazlo con Ilsa Lazlo, que interpreta magistralmente Ingrid Bergman, en vez de hacerlo él. De esta forma se inmortaliza el amor por el hecho de no haber seguido el curso normal en este tipo de historias.

² *Casablanca* es una película estadounidense de drama y romance de 1942 dirigida por Michael Curtiz. Narra un drama romántico en la ciudad marroquí de Casablanca bajo el control del gobierno de Vichy.

A Rick Blaines le queda el consuelo del alcohol y la complicidad del capitán Renault en Casablanca para seguir con su café-casino, al menos mientras dura la guerra.

***Lo que pudo haber sido y no fue es
una especie de paradigma que
permite una idealización en una
relación rota y al mismo tiempo
inmortal.***

A fin de cuentas, la dependencia emocional es como cualquier otra dependencia, sea al alcohol, la cocaína o el tabaco, hay un período de luna de miel, otro de tolerancia y otro de adicción. Si el primero es de sobra conocido, la tolerancia haría referencia a la necesidad de tomar más cantidad y con cierta frecuencia para obtener las recompensas de la droga, el último período

en la fase adictiva la necesidad de la sustancia sólo satisface el alivio del síndrome de abstinencia.

***La dependencia emocional tiene su
correlato psicofisiológico en una
drogodependencia***

Pensamos que estas cosas solo les pasa a los demás o que estas cosas nos pasan porque tenemos una especie de imán para atraerlas.

He atendido a mujeres que estaban pasando una verdadera crisis tras una ruptura con su pareja y casi todas coincidían en que ellas eran las culpables, bien porque se relacionaban siempre con un tipo de hombres que no les convenía, pero por los que se sentían atraídas.

Dependencia Emocional

Ni hay imán ni hay perfiles vulnerables para sufrir una dependencia emocional. Lo que sí hay son conductas, roles y estilos de afrontamiento ante la relación en toda su trayectoria. Y de esto trata el libro, porque las conductas, los roles y los estilos de afrontamiento los podemos modelar para prevenir la dependencia emocional como se previene una gripe, de forma primaria, con la vacuna, secundaria, evitando mayor exposición y, terciaria, reduciendo las secuelas.

***Y entre tanto que tengo, no encuentro
razón suficiente para olvidarme de ti.***

Ricardo Arjona

¿Tengo dependencia?

La dependencia emocional se suele manifestar como una adicción hacia la pareja. Es una necesidad autoimpuesta que anula la propia libertad como persona persiguiendo una especie de arco iris donde hallar el caldero de oro de una relación idealizada y siempre asimétrica.

Y en esa ilusión se van quemando las necesidades emocionales no satisfechas que alimentan dicha dependencia hacia la pareja, hasta el extremo en que se prioriza la relación de pareja a toda costa por encima del yo y de las necesidades individuales. Es

como si la relación fuese una venda en los ojos que tapa la realidad en la misma.

¿Cómo es una persona con dependencia emocional?

Le puede afectar a cualquiera, aunque hay un patrón de vulnerabilidad que se puede dar por criterios de personalidad o por experiencias vitales previas. Estas experiencias y esa personalidad nos conducen a unos roles, un estilo de afrontamiento y a una conducta que refuerzan la posición de la pareja para asumir un estatus de prevalencia.

Vamos a ir viendo con cierto nivel de detalles cómo hace una persona con dependencia emocional. Después, si te quedan dudas aplicas la regla de la reciprocidad.

Los amores cobardes no llegan a amores ni a historias, se quedan allí, ni el recuerdo los puede salvar ni el mejor orador conjugar. Silvio Rodríguez

Quienes apuntan hacia la dependencia emocional, suelen monopolizar la relación más allá de la afectiva, las amistades, el trabajo e incluso las familiares. Es una constante necesidad de atención por parte de su pareja. Cualquier cosa que sienta que lo puede apartar de su pareja lo ve como una amenaza en su relación.

Sufren mucho la idea de un rechazo por su pareja, lo que hace que busquen continuamente expresiones de afecto. Es curioso que en este sentido se llegan a dar un tipo de pensamiento

transductivo³, por ejemplo: “has llegado tarde del trabajo porque ya no me quieres”. Hay un sentimiento de vacío que solo parece llenarse gracias a la relación con la pareja (*Sin ti no soy nada*, como diría Amaral).

***Las cartas de amor se empiezan sin
saber lo que se va a decir y se
terminan sin saber lo que se ha
dicho. Jean-Jacques Rousseau.***

Y es que de tanto escuchar canciones que hablan de esa indivisibilidad de la pareja, después de tanto meternos en la cabeza todas esas ideas acerca del

³ la transducción se refiere al razonamiento de casos específicos a casos generales, una forma de inducción que se suele dar en niños en las primeras etapas de su desarrollo cognitivo.

Dependencia Emocional

destino, del hilo rojo, de la media naranja o del príncipe azul, lo acabamos convirtiendo en creencias que asumimos como nuestras. Son, como muchas otras cosas, sesgos cognitivos que nos impiden interpretar una realidad bien distinta, y muchas veces mejor.

Se dan muestras de ansiedad, ira y celos que generan un rechazo en la pareja, lo que incrementa la ansiedad, ira y celos, generando un torbellino en la pareja que acaba desatando la ruptura.

La pérdida del yo, de la identidad y una baja autoestima es otra de las características de quien es candidato/a a ser dependiente emocional. Descuidan sus hobbies, sus amistades e incluso a sus familiares. Es como si viesen el mundo a través de la pareja, como una especie de caleidoscopio que deforma su vida, pero al mismo tiempo los hipnotiza.

Esto lleva, como en una dependencia de un tipo de droga, que haría cualquier cosa por mantener la relación, ya sea admitir sin pestañear una relación asimétrica, sumisa y controladora, lo que genera nuevamente rechazo por su pareja.

El miedo a la soledad, junto a la sensación de perder una relación idealizada (lo que pudo haber sido y no fue), refuerzan la necesidad de mantener al precio que fuese la relación de pareja.

*Es como si vieses el mundo a través
de la pareja, como una especie de
caleidoscopio que deforma su vida,
pero al mismo tiempo los hipnotiza.*

Posibles causas de una dependencia emocional.

Como adelantaba al comienzo, no hay víctimas predestinadas a sufrir una dependencia emocional, son las conductas y los aprendizajes de cada cual quienes van favoreciendo el desarrollo de dicha dependencia.

Suele pasar como en muchos problemas de salud, que hay factores predisponentes (los genéticos, la personalidad, por ejemplo) y factores de entorno (las experiencias, los aprendizajes, por ejemplo).

Por ello, una personalidad dependiente y unas experiencias en etapas anteriores suelen favorecer este tipo de conducta, que acaban generando la dependencia emocional.

Por ejemplo, en la etapa infantil y preadolescente se han generado conductas de socialización donde la autonomía personal se va desarrollando junto a un sentido de pertenencia al grupo de iguales, que serían “los otros significativos” en el desarrollo social y en el de la propia personalidad de cara a la etapa adulta.

En esta etapa, experiencias negativas, rechazo del grupo, podrían explicar una dependencia emocional en la etapa adulta. En los niños, la competitividad, el liderazgo en el deporte, son vistos como características de aceptación en el grupo de iguales, mientras que, en las niñas el sentido de pertenencia al grupo de iguales está marcado por la popularidad, la imagen, etc.

***El que ama, se hace humilde.
Aquellos que aman, por decirlo de
alguna manera, renuncian a una
parte de su narcisismo. Sigmund Freud.***

Si bien son patrones diferenciadores de género se van disipando gracias a la coeducación, aún existen convencionalismos sociales, muchos de ellos en el seno familiar que retrasan esa simetría en los géneros.

Y ya en el entorno familiar, el apego, sus disfunciones y carencias también marcan un camino hacia una personalidad vulnerable respecto a la dependencia emocional.

***Nacemos solos, vivimos solos,
morimos solos. Solo mediante el
amor y la amistad podemos crear la
ilusión momentánea de que no
estamos solos. Orson Welles.***

Por otro lado, la idealización, la imagen proyectada que propician una interpretación del amor, de la amistad de forma distorsionada, como una transducción, entre la realidad y lo que experimenta conducen a una dependencia emocional. Conceptos como la “media naranja”, “almas gemelas” inducen a una predeterminación en la relación más allá de los sentimientos, de la libertad en la relación y de la simetría que debería regir en cualquier relación de tipo afectivo.

***La media naranja, las almas
gemelas, falacias que solo tratan de
introducir un sesgo en nuestras
relaciones***

Y es que nos pasamos la vida detrás de ideales, que vamos persiguiendo y que marcan nuestra forma de relacionarnos con los demás. Pirandello decía “Me presentaré a usted en función de la relación que tenga con usted” algo similar a lo que Groucho Marx decía con “Estos son mis principios, si no le gustan tengo otros”. El genial cómico era más directo, claramente.

Pero sigamos al origen de la dependencia emocional, aunque ciertamente no hay una única causa. Hemos adelantado que experiencias de rechazo en etapas de crecimiento y socialización como es en la etapa infantil y adolescente explican

una necesidad de refuerzo y de aceptación en relaciones futuras.

También, el entorno familiar, ya sea por desapego, angustia de separación, junto a carencias afectivas y referenciales influyen notablemente en el desarrollo de la personalidad y consecuentemente en una vulnerabilidad ante la dependencia emocional.

***Si no me amas, no importa; yo
puedo amar por los dos. Stendhal.***

Por último, los conceptos que se tornan sentencias que aceptamos como incuestionables creencias, del tipo “mi media naranja” o “mi alma gemela” que no son más que sesgos cognitivos que validamos porque lo transformamos en necesidades propias y patrones universales de relación. Todo esto acaba por confluir en lo siguiente:

Dependencia Emocional

- Un miedo a la soledad, a re-experimentar un rechazo. Como si la soledad fuese sinónimo de rechazo en vez de autonomía personal. Como si la soledad significase el fracaso de una relación en vez de la recolocación de las cosas en su sitio. “Sin ti no soy nada” como en la letra de esa canción de Amaral.
- Baja autoestima. Quizás sea lo más visible cuando atiendo a personas con dependencia emocional, una baja autoestima, si bien es verdad, esto les afecta como dependientes emocionales y en otros muchos órdenes de su vida. Así, son personas que sólo adquieren valor en función de ser la pareja del otro. Es una especie de anulación de la propia identidad en pro de la relación, o eso creen.

- Perfil bajo en el ánimo. Es lo que conocemos como personas de poco espíritu, prisioneras en una distimia⁴ que las guía por ese sendero de cierta negatividad en cuanto al mundo y a su propia percepción sobre ellas.

A partir de este escenario construido se cambia el amor por posesión, el amor, la amistad y cualquier forma de relación, y estos en obsesión. Se suele utilizar el chantaje emocional para conseguir la lealtad y sin saberlo se va perdiendo inevitablemente la relación por la que luchaba utilizando las estrategias equivocadas.

⁴ Una forma de depresión continua y a largo plazo (crónica). Es posible que pierdas interés en las actividades normales de la vida cotidiana, que te sientas desesperanzado, que te vuelvas improductivo y que tengas baja autoestima y una sensación general de ineptitud.

Se pasa del amor a la obsesión por el camino de la posesión.

Si analizamos la personalidad de quienes sufren dependencia emocional, es posible que nos encontremos rasgos característicos de personas que tienen un rasgo acentuado de una personalidad dependiente, y que abarca mucha más allá que la dependencia emocional. Este rasgo puede llegar al extremo patológico desarrollando un trastorno de la personalidad por dependencia.

Veamos qué dice, sobre este trastorno, el Manual Estadístico y Diagnóstico de las Enfermedades Mentales.

F60.7 Trastorno de la personalidad por dependencia (301.6)

Son personas con una necesidad general y excesiva de que se ocupen de ellos, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación, que empieza al inicio de la edad adulta y se da en varios contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

- 1. Tiene dificultades para tomar las decisiones cotidianas si no cuenta con un excesivo apoyo, consejo y reafirmación por parte de los demás.*
- 2. Necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida.*
- 3. Tiene dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación. Nota: No se incluyen los temores o la retribución realistas.*

4. *Tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera (debido a la falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía).*

5. *Va demasiado lejos llevado por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntario para realizar tareas desagradables.*

6. *Se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo.*

7. *Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita.*

8. *Está preocupado de forma no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.*

De todos estos criterios, si nos centramos en aquellos que se podrían vincular al plano afectivo, extraemos que los tres últimos condicionan la forma de afrontamiento ante una ruptura sentimental.

Así, el sentimiento de desamparo cuando está solo, la búsqueda de una nueva relación o la excesiva preocupación ante la idea de que le abandonen, marcan un estilo de afrontamiento que acabará en dependencia emocional.

La adicción al amor

Es posible que seas adicta al amor, bueno al amor en esa forma de amar. Del mismo modo que hay adicciones a las sustancias químicas, algunas te activan, como el caso de la cocaína, las anfetaminas, etc., otras te sacan de la realidad haciéndote ver un mundo inexistente o solo existente en tu cabeza en ese momento de delirio, como los alucinógenos, otras te sumen en una especie de letargo que te produce una falsa sensación de paz, de felicidad, como los opioides (heroína, morfina, etc.).

Sabes que estás enamorado cuando no quieres acostarte porque la realidad es por fin mejor que tus sueños

Pues aquí ocurre algo similar, hay formas de relación dependiente que tienen los mismos efectos y proceso que algunas de las sustancias adictivas que he nombrado antes.

Hay formas de “amar” que te mantienen viva, y digo única y exclusivamente vives para la relación por encima de otras prioridades en tu vida; otras te llevan a un letargo y otras te hacen perder la noción de la realidad.

Si reconoces alguna de ellas y te identificas con alguna de estas formas, ¡cuidado! Quizás tengas dependencia emocional.

Hay formas de amar que te mantienen viva, otras te llevan a un letargo y otras te hacen perder la noción de la realidad.

He conocido historias de personas en las que su relación con el amor era más adictiva que las drogas de las que hemos hablado antes. Es como si hubiese una merma en su capacidad para atender a otros muchos aspectos de su vida y si lo hacen, es de rutina, como simple interrupción al objetivo único: mantener a toda costa la relación.

Y del mismo modo que cualquier persona que está enganchada a las drogas, sabe que eso no le conviene, pero sencillamente no puede evitarlo, porque el síndrome de abstinencia se lo impide.

***Besos que vienen riendo, luego
llorando se van, y en ellos se va la
vida, que nunca más volverá. Miguel de
Unamuno.***

El dolor, el sufrimiento que anticipan les impide y bloquea. De hecho, tras una ruptura es cuando más vulnerabilidad hay en quien padece dependencia emocional, y en ese afán por superar la abstinencia buscan el mismo efecto en una nueva relación.

Muchas veces me dicen aquello de “tengo un imán para atraer a hombres que no me convienen, debe ser cosa mía”.

Aquí hay una cuestión en la que nos vamos a detener analizando en modo adicción. Mi respuesta es negativa: no es un imán, es una puerta abierta a una nueva relación tóxica o a pasar de nuevo por una dependencia emocional.

Dependencia Emocional

Como quien es adicto a la cocaína, a menudo lo es al alcohol y a otras sustancias, aunque haya diferentes estilos de consumo, se buscan nuevas sensaciones y todo lo demás le parece aburrido y no le estimula lo más mínimo. Ocurre algo similar en la dependencia emocional, las parejas amables, las relaciones simétricas les parecen aburridas, no les llenan, es como si necesitaran correr riesgos, hacer algo que rompa algunas normas.

Si fuiste feliz con alguien que no era para ti, ¡imagínate con la persona correcta!

No, no tienes un imán para atraer parejas que hacen que tengas dependencia emocional, en cualquier caso, lo que tienes es un estilo de relación desadaptativa, que deposita toda la responsabilidad en el hecho de tener pareja, que prioriza la relación por encima de tu vida, que hace incompatible el

resto de relaciones socio familiares en pro de la pareja, como si fuesen incompatibles.

***Amor que llega al olvido, amor no
ha sido***

No, no tienes ningún imán. A partir de ahora deberías preguntarte si realmente te amas a ti antes que amar a otra persona, si realmente has desterrado ya esas viejas creencias acerca de la media naranja, las almas gemelas y el hilo rojo. Todo eso está bien para las novelas, las series de televisión los domingos por la tarde y los cuentos de hadas. Aquí estamos en la realidad, con los pies en la tierra y tratando de liberarte de falsas creencias que lo único que han hecho hasta ahora es secuestrarte en esa dependencia emocional.

El sexo para salvar la relación

Puede que parezca poco romántico, pero muchas veces es el sexo el motivo principal por el que se mantiene una relación afectiva. Es como si una parte ofrece sexo para conseguir amor y la otra ofrece amor para conseguir sexo.

En cierta ocasión una paciente me confesaba que no se explicaba cómo se sentía atraída por su pareja, que no era nada romántico, no era detallista, que cuando ella se arreglaba y le preguntaba si le gustaba, él apenas respondía con un gesto de aprobación, sin más.

***El sexo forma parte de la
naturaleza. Y yo me llevo de
maravilla con la naturaleza. Marilyn***

Monroe

En resumen, ella no se sentía amada en la relación, en cambio, cuando tenían sexo era otra cosa. Era un renacer de sentimientos, se sentía amada, deseada y todo lo que en la cotidianidad de la relación no se daba desde hacía varios años.

Era como si el sexo fuese el último vestigio de una relación que permanecía viva gracias al sexo. Ella me describía una mala relación donde, sin embargo, se daba buen sexo.

Decía Woody Allen que “El sexo sin amor es una experiencia vacía. Pero como experiencia vacía es una de las mejores”. Esa experiencia de sexo no

Dependencia Emocional

solo servía de elemento de cohesión y complicidad en la pareja, aun cuando la relación no era todo lo buena que ella hubiese deseado, pero le parecía suficiente para mantenerla y conservar ese status de tener pareja.

El sexo para ella era tan excitante, se sentía amada y era como una tregua en esa relación vacía que iba como un piloto automático hacia ninguna parte. Ni siquiera el efecto anafrodisíaco de la rutina podía desvanecer esa esperanza de que todo volviese a ser como al comienzo.

El sexo sin amor es una experiencia vacía. Pero como experiencia vacía es una de las mejores

Por más que hubiese sufrido desprecios, por los muchos desplantes, había un episodio de sexo que

borraba el recuerdo, como si el mundo entre ellos se resetease y volvieran de nuevo al punto de partida.

Realmente, el sexo era una especie de balsa salvavidas en ese naufragio y ella prefería permanecer en dicha balsa por precaria que fuese, antes de saltar a tierra firme, que la tenía al lado.

***El amor es la respuesta, pero
mientras usted la espera, el sexo le
plantea unas cuantas preguntas.***

Woody Allen

Una de las razones que argumentaba era que mientras tenía sexo con su pareja, ella sentía que la amaba, y que de esa manera jamás iba a romper con ella, porque era como si la necesitara. De modo que el sexo era la última fortaleza donde resistir la derrota y ella se empeñaba en hacerlo feliz a toda

costa. Era su última estrategia para conservar a su pareja.

Después de todo, el sexo era una forma más de aferrarse a una relación que tenía fecha de caducidad. Culturalmente hemos asociado la idea —las mujeres más que los hombres— de que el sexo solo es bueno si hay amor. Que no puede existir sexo bueno sin amor, por consiguiente, si hay sexo es porque algo de amor debe quedar y esta idea alimenta la estrategia de alargar una relación gracias al sexo.

***Nos han metido la idea de que el
sexo solo es bueno si hay amor***

Con esto no quiero decir que el sexo con amor no sea bueno, al contrario. Lo que quiero transmitir es que el sexo es sexo y el amor es amor. Y que ambos

pueden ir juntos o separados sin perder su esencia. Ninguno de nosotros duda de que el amor sin sexo sigue siendo amor, pues de la misma manera el sexo sin amor sigue siendo sexo.

A Groucho Marx se le atribuye la frase ***“Por qué lo llaman amor cuando quieren decir sexo”***. Tal vez deberíamos llamar amor al amor y sexo al sexo, que es lo que pretendo en este apartado.

Existe un primate que utiliza esta misma estrategia como forma de resolver sus conflictos, no solo para resolver conflictos, el sexo en los bonobos es una forma de vida.

Los bonobos no fueron descubiertos hasta finales del primer tercio del siglo XX, cuando su existencia

fue hecha pública por el naturalista alemán Ernst Schwarz⁵.

Se les ha llamado coloquialmente por quienes los estudian como los hippies de la selva, porque constituyen una sociedad donde prefieren hacer el amor antes que la guerra, una sociedad matriarcal donde las hembras tienen la última palabra.

¿Por qué traigo aquí a los bonobos?

Porque probablemente sean los únicos animales, junto a los humanos que utilizan el sexo para relacionarse y comunicarse. El sexo entre las

⁵ Profesor de zoología en la Universidad de Greifswald. Y trabajó en el Museo de Historia Natural de Londres de 1933 a 1937, cuando se mudó a EE. UU. Se especializó en especies de grandes simios. A menudo se le atribuye el descubrimiento del bonobo (chimpancé pigmeo) en 1928.

hembras —que nada tiene que ver con la idea de amor lésbico— se utiliza para estrechar los vínculos entre ellas y conservar así su estatus dentro de la comunidad por encima de los machos.

No hay amor sin instinto sexual. El amor usa de este instinto como de una fuerza brutal, como el bergantín usa el viento. José Ortega y

Gasset

Es decir, para mantener esa sociedad matriarcal. Aunque también el sexo es útil para resolver las tensiones sociales, para dar las gracias e incluso para saludarse. Cuando el resto de los animales mantienen relaciones sexuales sin mirarse frente a frente, los bonobos, igual que los humanos, son los únicos que mantienen relaciones sexuales cara a cara. Y aquí no queda la cosa, hay más, mucho más.

Los bonobos realizan todo tipo de prácticas sexuales, es frecuente verlos mientras se dan besos con lengua, practican una felación o se frotan los genitales a modo de masturbación, ya sea entre machos, hembras, hembras y machos, jóvenes y ancianos, etc.

Es como si hubiesen descubierto aquella frase de “haz el amor, no la guerra”.

***El sexo era la última fortaleza
donde resistir la derrota y ella se
empeñaba en hacerlo feliz a toda
costa.***

De amor ya no se muere

Con motivo de la pandemia y del confinamiento se produjeron muchas rupturas sentimentales y al mismo tiempo agravamientos de trastornos depresivos y de ansiedad. Es difícil separar las causas porque son resultado de experiencias subjetivas con un denominador común: la incertidumbre ante un posible contagio y la limitación de las actividades cotidianas.

En ocasiones, la vida separa a las personas para que se den cuenta de lo que significan la una para la otra.

Paulo Coelho

Cuántas canciones, cuántos guiones se han escrito bajo esa cuestión. Incluso hay patologías asociadas a la muerte tras la pérdida o ruptura de la pareja. Y aunque es cierto que hay procesos patológicos que pueden desembocar en la muerte y que se relacionan con esa pérdida sentimental, hay que aclarar que esto ocurre cuando se dan una serie de premisas más allá de la simple pérdida. Por tanto, de amor no se muere, aunque haya personas que han fallecido en un contexto de ruptura o pérdida de su amor.

Comencemos por el síndrome del corazón roto, algo que decimos sin su literalidad de forma cotidiana y resulta que existe un proceso cardiológico de carácter orgánico y que puede acabar provocando una enfermedad física grave e incluso la muerte si no se trata debidamente. Pero no mezclemos, no es lo mismo decir aquello de “se

Dependencia Emocional

me rompe el corazón” que “me han diagnosticado el síndrome del corazón roto”.

Me enamoró con cada palabra, me destruyó con cada acción. - Frida Kablo

Según Mayo Clinic⁶, esta cardiopatía está provocada por situaciones estresantes y emociones extremas. La afección también se puede desencadenar por una enfermedad física grave o una cirugía.

Dicen que no se puede vivir sin amor, yo creo que no se puede vivir sin oxígeno. Sheldon Cooper. Personaje de ficción.

⁶ La Clínica Mayo es una entidad sin ánimo de lucro dedicada a la práctica clínica, la educación y la investigación. Su sede central, la Mayo Medical School y sus dependencias para la investigación están situadas en Rochester, Minnesota.

Las personas con síndrome del corazón roto pueden tener dolor repentino de pecho o pensar que están teniendo un ataque cardíaco. Este síndrome es un tipo de miocardiopatía no isquémica en la que hay un repentino debilitamiento temporal del músculo cardíaco, que puede ser desencadenado por estrés emocional como en el caso de una ruptura amorosa o la muerte de un ser querido

Los síntomas del síndrome del corazón roto — porque en realidad no está roto— son tratables. Este síndrome generalmente revierte en días o semanas.

También se conocen distintas formas de llamar a este síndrome, por ejemplo: miocardiopatía por

estrés, miocardiopatía de Tokotsubo⁷ o también síndrome de abombamiento apical.

Además, como dato menos relevante, la prevalencia es mayor en mujeres que en hombres, y el grupo de edad característico es a partir de los 50 años. Pero vayamos a lo que decía al comienzo de este capítulo: de amor ya no se muere, o al menos no es la causa necesaria para morir.

Son pocas las ocasiones en las que este síndrome del corazón roto puede causar la muerte. Así, que está bien como recurso literario o musical, pero es más fácil sufrir este síndrome no mortal si tienes estrés excesivo a causa del trabajo u otros

⁷ El nombre se debe a la forma abultada que adopta la punta del ventrículo izquierdo, similar a la trampa de los pulpos “takotsubo” en japonés.

problemas de la vida diaria, eso le llaman también los japoneses el Karoshi⁸.

Sí, otra vez los japoneses que lo descubren todo, incluso cuando teníamos solo cuatro sabores, ellos van y sacan el quinto, el Umami⁹. Pues vayamos al Karoshi que es como decir que te mueres de estrés por tanto trabajo que te aplasta literalmente.

Ahora sigamos con eso de morir de amor, que será casualidad, pero es un clásico como aquello que se decía en las bodas de “hasta que la muerte os separe”. Ahora se suele decir, “Todos los días de tu

⁸ Karoshi, literalmente, 'exceso-trabajo-muerte') es una palabra japonesa que significa 'muerte por exceso de trabajo'. Se usa para describir un fenómeno que apareció en el entorno laboral de Japón hace varias décadas.

⁹ Umami, vocablo que significa sabroso, es uno de los sabores básicos junto con el dulce, ácido, amargo y salado. Esta palabra fue acuñada por el profesor Kikunae Ikeda y proviene de la combinación de los términos umai 'delicioso' y mi 'sabor'

vida” que es lo mismo, pero eliminando la palabra “muerte”. Tal vez debería decirse “Hasta que la muerte del amor os separe” y así ganaríamos todos.

***Hasta que la muerte —del amor—
os separe***

Ya sabemos que eso de morir de amor es una forma exagerada de nombrar un sufrimiento, un dolor no orgánico, aunque a veces salte al terreno de juego lo orgánico. Entonces, ¿qué deberíamos hacer para levantar cabeza ante una ruptura sentimental?

Vamos a tratar de descifrar algunas claves, que tienen rasgos similares con el hecho de generar cierta resiliencia¹⁰. Este concepto tiene su origen en

¹⁰ En psicología: capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos

la ingeniería concretamente en el análisis de resistencia de los materiales. Indica la capacidad que tiene un material de resistir la deformación ante una energía determinada.

En psicología se emplea como forma de describir la capacidad que tiene una persona para asumir y sobreponerse ante situaciones vitales límite. Estas situaciones pueden ser en forma de pérdida, un cambio drástico en nuestra vida por problemas económicos graves, judiciales, pérdida de un ser querido, etc. cualquier revés en nuestra vida que nos haga replantearnos de nuevo y comenzar otra etapa vital. Comenzar de nuevo, no de cero.

***No podremos comenzar de cero,
pero sí de nuevo***

Dependencia Emocional

Muchas veces aquello que nos ha estado sometiendo a sufrimiento, dolor, daño físico o psicológico acaba por hacernos más fuertes. Tras una situación vital estresante, y una ruptura amorosa lo es, también se puede dar esta respuesta de resiliencia, es algo con lo que se nace, pero también se hace.

De modo que nos podemos encontrar con una realidad en la que afloran capacidades que nos permiten superar y salir reforzados tras el desastre.

No es tanto el desastre como nuestra capacidad y estilo de afrontarlo para salir adelante con nuestros recursos. Esto es una respuesta adaptativa ante dicha situación y salir adelante. Dos factores clave serían la flexibilidad y la tolerancia ante la frustración.

En la crisis del coronavirus, hemos podido asistir a personas que han perdido a un familiar y no han podido siquiera despedirse, elaborar su duelo correctamente; también hemos asistido a personas que han perdido su empleo, su casa; otras parejas se han roto por la convivencia durante el confinamiento, en resumen, esta pandemia nos ha puesto a prueba.

Dos factores clave para superar una ruptura: Flexibilidad y tolerancia a la frustración.

Y ¿cómo puedo desarrollar esa resiliencia?

Hay estudios que demuestran que las personas resilientes cuentan con una red de apoyo socio familiar y afectiva importante, aunque hay otros factores que ayudan como nuestra propia capacidad

Dependencia Emocional

para construir planes realistas y un proceso que permita alcanzarlos, tener una autoestima alta, automotivación y confianza en uno mismo.

Es como cuando, tras una ruptura te dicen aquello de “tienes que rehacer tu vida”, como si la vida se hace, deshace y rehace cuando uno quiere, como si la vida se rehace por el hecho de encontrar otra pareja. La vida se hace cada día, con pareja o sin pareja, cada día porque la vamos construyendo nosotros sin necesidad de una pareja, porque no la rehacemos, somos nosotros quienes la hacemos, sin más.

Eso de “tienes que rehacer tu vida” me suena a una frase que se dice también en los funerales: “No somos nadie”, también aquella de “ya descansó”, “ahora tienes que mirar por ti”, etc. Y así podríamos seguir con otras muchas, que no deberían decirse en un velatorio.

Hablamos de resiliencia y cómo desarrollarla, en otras palabras, cómo superar con cierta dignidad una ruptura sentimental.

A modo de guía ofrecemos 5 puntos que nos pueden entrenar para el desarrollo de la resiliencia.

- 1. Aceptar la realidad. Aunque nos duela. Solo si aceptamos esa nueva realidad podremos transformarla.*
- 2. Optimismo, mirando hacia nuestro futuro próximo con las lecciones aprendidas del pasado. El mejor predictor de éxito es haber superado algo en el pasado.*
- 3. Cuidarnos en cuerpo y mente. Tan importante es la actividad física, la dieta o el descanso*

como la higiene mental, la autoestima o la actitud positiva.

4. *Apoyarnos. Contar con una red de apoyo social que nos impulse y motive a seguir avanzando en nuestras metas, y que nos permita favorecer esto en los demás.*

5. *Centrarnos en lo importante. Diseñar y describir nuevos objetivos en el futuro inmediato. Centrarnos en aquello que nos conviene y está a nuestro alcance con nuestro esfuerzo, nuestros recursos.*

Toda renovación, toda reconstrucción personal pasa por una aceptación de la realidad, tratar de comprenderla para poder transformarla, no es posible cambiar algo si no lo aceptamos y

comprendemos. En esa tarea se incluye soltar lastre, mirar hacia adelante y comenzar si no de cero, siempre podremos comenzar de nuevo.

El verdadero amor es el amor propio

Solo cuidando de ti puedes cuidar de los demás. Del mismo modo que no puedes amar a alguien si no te amas a ti.

¿Cómo puedes amar a otra persona si no te amas a ti misma?

Amarse y cuidarse son sinónimos funcionales, es decir, aunque tengan distintos significados, el objetivo que persigue es el mismo. Hay un latinazgo que se utiliza en contextos judiciales que dice lo

siguiente: “Nemo dat quod non habet” que significa que Nadie da lo que no tiene.

Dicho esto, es imposible dar amor por quien no se ama a sí misma. Pasemos pues a la acción y veamos qué es eso de amarse y cómo ser conscientes de ello para lograrlo.

Lo primero, aclarar ¿Qué quiere decir amarse a uno mismo?

Tiene que ver con ser auténticos, ser uno mismo, tomar conciencia de nuestro potencial. Muchas veces llega a la consulta alguien y me dice todos aquellos aspectos negativos de su persona, aquellas cosas que le hacen sufrir, las limitaciones en determinados momentos, etc.

***Ningún amor puede reemplazar tu
amor propio***

Me señala todo lo que considera áreas de mejora en su vida, y eso está bien. Lo que ocurre es que deja de lado, restando valor a todo lo demás, que también forma parte de su vida y que contiene todos sus puntos fuertes y potenciales.

Es como cuando vamos al médico porque nos duele la rodilla derecha y nos centramos en las molestias que sufrimos, el daño que nos hace caminar o al subir o bajar unas escaleras.

Parece que solo tenemos una pierna, la mala. Cuando en realidad, la que nos permite que, al menos, podamos seguir caminando sea la otra, la buena. Pues eso mismo, amarse es tratar de sacar

todo nuestro potencial. Sacarnos brillo para poder brillar.

Mantenernos físicamente bien nos sirve para mantenernos mentalmente mejor. De hecho, no hay mejor antidepresivo que el ejercicio físico.

***Quién mira afuera, sueña: quién
mira adentro, despierta. Carl Gustav Jung***

Amarse es hacer las cosas bien, sobre todo por el placer de hacerlas y por nosotros, como el eslogan publicitario del champú que anunciaba la modelo: “Porque yo lo valgo”. Así, de ahora en adelante, recuerda: Porque tú lo vales.

***Porque yo lo valgo, porque tú lo
vales.***

Abraham Maslow¹¹ diseñó en su obra Una teoría sobre la motivación humana la escala o jerarquía de las necesidades, que dio forma de pirámide para hacer visibles cada uno de los cinco niveles que la componen: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como necesidades de déficit, mientras que el nivel superior es denominado autorrealización, motivación de crecimiento, o necesidad de ser.

***Siempre estás contigo mismo, así
que es mejor que disfrutes de la
compañía***

¹¹ Fue un psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista, una corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental, que se manifestaría como una serie de procesos de búsqueda de auto actualización y autorrealización

En esta pirámide se van atendiendo necesidades superiores cuando se han satisfecho las necesidades inferiores, por lo que el ser humano va escalando en esa pirámide hasta ir consiguiendo subir de nivel en dicha pirámide.

La escala de las necesidades humanas se describe en esa pirámide de cinco niveles, siendo los primeros niveles los que sustentan el resto de la pirámide, además para subir de nivel debemos antes satisfacer las necesidades de los niveles más bajos.

Nunca es demasiado tarde para ser lo que podrías haber sido. George Eliot

No es casualidad que el primero de estos niveles sean las necesidades fisiológicas, (Respirar, alimentarnos, dormir, descansar, etc.), pues sin haberlas satisfecho, todo lo demás puede esperar.

Dependencia Emocional

Una vez hemos cubierto este nivel buscaremos satisfacer las necesidades de seguridad y protección.

De este modo, las siguientes necesidades, que están en un nivel superior no nos acordaremos de ellas hasta no tener completadas las de abajo, las fisiológicas y así los cuatro escalones hasta llegar al quinto y último en la pirámide.

Seguiríamos con las necesidades de seguridad y protección (tener un trabajo estable, una vivienda, tener salud, etc.). Después las de pertenencia y afiliación; aquí es donde entraría en juego la necesidad de tener pareja, junto con los amigos, familia, círculo social, etc.

Para arriba solo nos quedan las de reconocimiento y autorrealización. Esta última sería la cúspide de la pirámide y solo nos preocuparía satisfacer una vez logradas las anteriores.

Me detendré en la cuarta, donde Maslow proponía la necesidad de autoestima.

Quizás, uno de los síntomas que casi siempre acompañan a la mayoría de los procesos en salud mental, sea la autoestima, la baja autoestima. Que sería algo similar a no valorarse, a no quererse.

***Si no ves tu propio valor, elegirás a
personas que tampoco lo ven***

Una alta autoestima está relacionada con el éxito, con el aprecio, la reputación y lo que percibimos como positivo acerca de nosotros mismos. Una autoestima baja nos indica que no valoramos lo que somos, que algo no va bien en la relación que tenemos con nuestro ser, a tener un sentimiento de inferioridad, de fracaso, en resumen, a pensar que no somos capaces de lograr algo por nosotros

mismos. La autoestima baja es una constante en quien padece dependencia emocional.

Cómo te amas a ti mismo es cómo enseñas a otros a amarte

Cuando te amas, significa que te cuidas y viceversa, es un trayecto de ida y vuelta. Te hace una persona optimista, que piensa en el futuro como una meta hacia la que avanzar de frente.

Te cuidas, te quieres, tienes una alta autoestima, miras hacia el futuro con optimismo, ¿qué más puedes pedir?

Pues a dejar de exigirte de justificar tus errores y fracasos y aprender de ellos. Soltar lastre, transformar la culpa por responsabilidad, deshacer la trampa de la necesidad de aprobación de los demás.

Ser tú mismo es ser auténtico

Cuando has completado este recorrido entonces sí puedes darte a los demás, porque como decía en páginas anteriores, es imposible amar a alguien si no te amas a ti. Será necesidad, será dependencia, pero no amor.

Una señora que acudía a la consulta me comentó en cierta ocasión que estaba saliendo ya de la crisis que le había producido una ruptura de su pareja. Esta señora era aficionada a la vela, le gustaba navegar.

Curiosamente estuvo varios meses sin salir a navegar, hasta que un fin de semana la invitaron unas amigas a dar un paseo en el velero, —*Era un pequeño velero de 26 pies*— me decía.

—*Cuando me puse al timón no quise soltarlo. Era una sensación más allá de la libertad: había recuperado mi esencia, sentía que era yo quien gobernaba de nuevo mi rumbo y mi vida.*

Toma el control de tu vida, no esperes a que lo haga nadie por ti. Hay una frase muy gráfica que dice:

***Si no abres tu corazón, algún día lo
hará un cirujano por ti.***

Amarte es desprenderte de todo aquello que te ata y no te conviene. Aprender a decir NO, alejarte de la gente tóxica, desprenderte de esas creencias auto limitantes: “Yo soy así y no puedo, siempre me ha salido mal, tengo un imán para lo malo”.

***Nadie te puede hacer sentir inferior
sin tu consentimiento. Eleanor Roosevelt***

No te puedes querer si tus actos están condicionados por el qué dirán, no te puedes querer si te exiges cosas que te asfixian, no te puedes querer si haces las cosas para satisfacer las expectativas ajenas.

No tenemos ningún imán para lo malo, el único imán es tu forma de relacionarte con las otras personas

Nos han inculcado desde pequeños, unas creencias que hemos estado validando y que han dificultado esa relación de amor con nosotros mismos en pro de satisfacer las de los demás.

La autoestima baja es como conducir por la vida con el freno de mano puesto

Verás, **Hay tres necesidades que no necesitas:**

- 1. Necesidad de aprobación de los demás*
- 2. Necesidad de cumplir las expectativas ajenas*
- 3. Necesidad de que todo salga perfecto*

Probablemente hay muchas más, pero este libro trata sobre ser feliz, ser tú mismo y soltar ataduras.

Necesidad de aprobación de los demás. Es como si los demás tuviesen una influencia en nuestros actos hasta el punto de modelar cada uno de ellos, unas veces inhibiéndolos y otras precipitándolos. Volvemos a Aristóteles, que esa capacidad la tenga alguien importante en nuestras vidas, vale, pero que esa necesidad de aprobación la

otorguemos de forma indiscriminada al primero que se nos acerque, eso ya no debemos consentirlo.

En parte, lo que buscamos con esa aprobación es una aceptación, como si pretendiésemos entrar en un selecto club donde se imponen unas reglas y unas estrictas normas de conducta y debemos guardarlas en todo momento.

Si no es ese tu caso, rómpelas al menos en aquellos clubs a los que no te interesa lo más mínimo pertenecer. Groucho Marx tenía una frase genial: “Nunca pertenecería a un club que admitiera como socio a alguien como yo”. Pues aplícate el cuento, pero esta vez dirigido a esas personas que deberías ir señalando el camino a la mierda.

Nunca pertenecería a un club que admitiera a alguien como yo. (Groucho Marx)

Necesidad de cumplir expectativas ajenas. Cuántas veces desde pequeño nos han ido guiando, casi siempre con el cariño y la buena intención de nuestros mayores por ir en la dirección que le marcaban sus proyecciones, sus anhelos, sus sueños o sus objetivos fallidos. Y claro, nosotros no queríamos defraudarlos, no queríamos hacerlos sentir mal por nuestra causa. Expectativas en los estudios, debes estudiar Derecho y preparar las oposiciones a notarías para poder seguir en el despacho de tu padre; abandona la idea de estudiar matemáticas porque eso no tiene salidas laborales, mejor estudia Farmacia que hay que seguir la saga familiar. Y así con los amigos, los compañeros de trabajo, los vecinos, todos.

En cierta ocasión se encontraba Diógenes comiendo un plato de lentejas, sentado en el umbral de una casa cualquiera. No había ningún alimento en toda Atenas más barato que el guiso de lentejas.

Pasó un ministro del emperador y le dijo: ¡Ay, Diógenes! Si aprendieras a ser más sumiso y a adular un poco más al emperador, no tendrías que comer tantas lentejas. Diógenes dejó de comer, levantó la vista, y mirando intensamente a su interlocutor contestó: Ay de ti, hermano. Si aprendieras a comer un poco de lentejas, no tendrías que adular tanto al emperador.

Vamos tomando decisiones importantes en nuestra vida, incorporando la variable “expectativas ajenas”
¡Menuda hipoteca!

***Si aprendieras a comer lentejas no
tendías que adular tanto al
emperador***

Necesidad de que todo salga perfecto. Como si en la vida no hubiese imperfecciones maravillosas. Una vez leí algo sobre el periodismo y el rigor, decía que tanta necesidad de rigor al redactar, de tanto rigor si no se llegaba a tiempo a las noticias, si no se llegaba a la audiencia o a los lectores por causa de tanto rigor, acabaría en otro tipo de rigor, el rigor mortis.

Si tenemos que esperar a que los planetas se alineen para hacer algo, probablemente cuando esto suceda, ya no tendrá sentido hacerlo. Si tenemos que esperar a que todo esté en las condiciones que nosotros creemos idóneas para que todo salga perfecto, lo más probable es que lo hagamos tarde o no lo hagamos, y es preferible comenzar el camino e ir adaptándonos a las incidencias del mismo, antes que esperar a que los astros nos sean propicios para emprenderlo. Es como vivir en un futuro condicionado por eventos o circunstancias

favorecedoras, como no aceptar más resultado que el perfecto.

***No hay nada más perfecto que
aquello que revela cierta
imperfección***

Ya lo adelantaba al comienzo, la vida está llena de maravillosas imperfecciones. Ya tienes claro que hay necesidades que no necesitas, y la mayoría de estas necesidades están determinadas por las demás personas, algunas de ellas importantes en tu vida, el resto, la gran mayoría no deberían influir en tu vida del modo que lo está haciendo ahora, si es que lo hacen.

Solo tienes que hacer una breve reflexión sobre cuantas decisiones tomarías en tu día a día si prescindieras de las necesidades antes descritas. No

Dependencia Emocional

se trata de convertirnos en una especie de anacoretas.

Vivimos en una sociedad donde necesitamos de una interacción social para nuestro desarrollo como personas, por ello se debe elegir bien a la hora de establecer relaciones sociales de la forma más sana posible.

Y todo esto ¿Por qué? Porque tú lo vales.

Nada más amado que lo que perdí

La palabra es la expresión de nuestro pensamiento y guía nuestras acciones. Lo mismo podemos salvar una vida en un momento suicida, que podemos influir de modo contrario echando a perder una vida por unas palabras inoportunas. Nuestro lenguaje no es neutro, siempre lleva una carga por más que queramos hacerlo neutro y esa carga es recibida no siempre en la misma forma que nosotros la hemos expresado.

Si no actúas como piensas, vas a terminar pensando como actúas

Cuando hablamos, no solo estamos lanzando palabras, estamos utilizando el tono en un contexto y con una intención, que hace que lo de menos sea lo que decimos sino cómo lo decimos.

Esta historia ilustra lo que digo: En cierta ocasión, un profesor durante una conferencia afirmaba que “en inglés, un doble negativo forma un positivo, pero que, en algunas lenguas, como el ruso, un doble negativo es todavía un negativo”. Y añade: “Sin embargo, en ninguna lengua del mundo un doble positivo puede formar un negativo”.

Entonces se oye desde el fondo de la clase: “Sí, claro”. Si hubiese allí un andaluz habría dicho tres negaciones que suponen la afirmación más rotunda en mi tierra: **“No, ni ná”**

***No existe el amor, sino las pruebas
de amor, y la prueba de amor a
aquel que amamos es dejarlo vivir
libremente.***

Muchas personas que he atendido en la consulta por trastornos neuróticos (estrés, ansiedad, obsesiones.) tienen un rasgo en común, el lenguaje, la forma de expresarse con ellos mismos y con los demás. Es como si el lenguaje formase parte de su trastorno.

Tal vez en el nuevo Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales se incluya un criterio diagnóstico para estos trastornos, basado en la expresión del lenguaje. El lenguaje influye en nuestra salud, generando mayor o menor angustia, del mismo modo que nuestra salud influye en el lenguaje como un boomerang.

Hay personas que viven en pasado y en futuro, su discurso interno es una expresión de lo que perdieron en el pasado o de lo que pueden perder en el futuro. De ahí se pasa a la idealización del pasado y a la incertidumbre, que acaba por transformarse en ansiedad, sobre el futuro. Como en la canción de Serrat —Lucia— *“No hay nada más bello, que lo que nunca he tenido, nada más amado que lo que perdí”*

Pero sigamos con las palabras y la forma en que estas pueden influir en las relaciones con los demás. Porque además de las palabras, hay un hecho que es inherente a la eficacia del lenguaje en su función social: la credibilidad. Cuantas veces alguien os ha comentado algo que pudiera parecer inverosímil, y, sin embargo, afirmas, si lo ha dicho fulanito, pongo la mano en el fuego.

Confianza es el sentimiento de poder creer a una persona incluso cuando sabemos que mentiríamos en su lugar. Henry-Louis Mencken

Y, por el contrario, como alguien no sea de tu confianza, como esa persona no tenga credibilidad para ti, te da igual diga lo que diga, pensarás, a mí no me la cuela. Entonces, ¿en qué quedamos?, lo que decimos importa, pero importa más cómo lo decimos, y al final ni lo uno ni lo otro, sino quién lo dice y a quién se lo decimos. Exacto, ahí quería llegar yo.

El lenguaje sirve para manipular el pensamiento, comenzando por el de quien lo emite. Y digo manipular el pensamiento y alimentar emociones.

***Todo lo que somos es el resultado
de lo que hemos pensado; está
fundado en nuestros pensamientos
y está hecho de nuestros
pensamientos.***

Las dos teorías de la emoción más estudiadas, son la teoría de James-Lange, que proponía que en primer lugar venían las reacciones fisiológicas y luego las emociones y, posteriormente, la de Cannon-Bard que superaba a la anterior, acercándose a lo que hoy en día se postula que es, más allá de la simultaneidad, una interdependencia entre la respuesta fisiológica y la percepción.

Cannon y Bard creían que los estímulos externos procesados por el tálamo se dirigían hacia la corteza cerebral y hacia el hipotálamo. El hipotálamo, a su vez, envía información a los músculos, a los

Dependencia Emocional

órganos del cuerpo y a la corteza. Según esta teoría, las respuestas emocionales y los sentimientos ocurren al mismo tiempo.

Es decir, que cuando pensamos, sentimos y cuando sentimos actuamos. Es como decir que alguien tiene miedo porque sale huyendo y no al revés.

Por tanto, si nuestra percepción, nuestros pensamientos acerca de algo son negativos, vamos a sentir esa negatividad como malestar que se transforma y expresa en una respuesta fisiológica, que a su vez iremos alimentando como la bola de nieve que cae por la montaña, haciéndola cada vez más grande e imparable.

De modo que lo más probable es que nuestra conducta final sea la de rechazo o evitación ante el objeto percibido como negativo, sea de la naturaleza que sea. Es ese lenguaje interno el que

alimenta las emociones, que nos conducen en nuestras acciones.

Ese lenguaje externo, el que se expresa con palabras hacia afuera, también influye hacia dentro de nosotros mismos, de ahí la importancia de cambiar el lenguaje. Cuántas veces nos sentenciamos con frases como “Yo es que siempre he sido así y es superior a mí” o esta otra de “a mí siempre me pasan estas cosas, tengo un imán para atraer a personas que no me convienen”. Pues no, olvida todo eso y resetea tu mente, cambia el lenguaje, comienza ahora y no esperes más.

Hasta ahora lo que tenías era una predisposición, nada más. Ahora es el mejor momento para comenzar de nuevo con un nuevo lenguaje que modele tu conducta.

***Cuando pensamos, sentimos y
cuando sentimos actuamos.***

Dependencia Emocional

Para que nos hagamos una idea de la capacidad que tiene nuestro discurso en la forma en que percibimos y afrontamos el mundo traigo aquí un par de síndromes con nombre propio, que son un reflejo de lo que una persona con dependencia emocional expresa su conducta en una relación o ante la posibilidad de una relación.

Se trata del Síndrome de Cenicienta y del Síndrome de Wendy¹², ambos sacados del comportamiento de los personajes, pero que nos muestran la realidad de muchas mujeres, también en algunos hombres, aunque estos síndromes tengan nombre de mujer.

¹² Son ejemplos de entidades que en unas ocasiones les ponemos nombre a conductas, estados o situaciones por las que pasamos en nuestra vida y en otras les ponemos el nombre de un personaje que de algún modo recoge a modo de modelo dicha situación, conducta o estado. Pero hay que dejar claro que no se trata en la mayoría de los casos de ninguna enfermedad como tal, ni viene recogida así en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE).

Síndrome de Cenicienta. En primer lugar, diferenciaremos el síndrome definido por el Dr. Peter K. Lewin, del Hospital Pediátrico de Toronto, que se relaciona con las falsas acusaciones de niños adoptados hacia sus madres adoptivas de ser maltratados o descuidados.

Nosotros trataremos el Complejo de Cenicienta que definió Colette Dowling en su libro de igual nombre y que trata de una actitud que puede atribuirse a determinadas mujeres, cuando su objetivo vital se idealiza con la llegada de un hipotético “príncipe azul” que les aporte un cambio real en su vida.

Es posible que en esa búsqueda interminable se vuelvan extremadamente exigentes con el amor y con la perfección de quienes deben ser sus parejas. En realidad, se trata de un miedo a la

independencia, como un deseo inconsciente de ser atendida o que las decisiones importantes sean tomadas por el “príncipe azul”.

Síndrome de Wendy. Este síndrome, también más padecido por mujeres, se trata de una necesidad de satisfacer a los demás, que conviven con quien lo padece.

Normalmente se busca constantemente la aprobación de la pareja sobre todo para sentirse segura. Se suele atribuir esta conducta a un miedo al rechazo y al abandono, lo que ha sido causa de que por razones culturales lo padezcan más las mujeres que los hombres.

Lo primero, tú.

Decía en capítulos anteriores que no hay un perfil de dependiente emocional sino una vulnerabilidad en cualquier caso que pueda desembocar en dicha dependencia. Vamos, que no estamos predestinados, que podemos cambiar el rumbo de las cosas si nos lo proponemos, de eso se trata este libro.

Muchas veces en la consulta me encuentro con personas que gestionan mal sus emociones y acaban sintiéndose mal, ya sea con su pareja, con los hijos o en el trabajo. Me dicen que tras una discusión donde la ira se ha apoderado de ellos, se sienten muy mal pero que no pueden remediarlo.

Suelo responder que sí podemos remediarlo, pero para ello tenemos que aprender a hacerlo, que hasta ahora hemos aprendido como hemos podido a responder ante determinadas situaciones en la vida, que quizás en un principio fue una forma válida, pero ahora no es más que una respuesta desadaptativa.

Pues igual ocurre en una relación amorosa, hay quien ha aprendido mal a mantener una relación adoptando un rol dependiente, y puede que le haya servido, lo que ocurre que es una respuesta desadaptativa, ha olvidado lo esencial, que es amarse a sí mismo si quiere amar al otro. Que no existen las medias naranjas, que no existen los príncipes azules ni las almas gemelas.

El amor es eterno mientras dura.

Ismael Serrano

Dependencia Emocional

No hace mucho atendía a una niña de 12 años que tenía muchos y repentinos ataques de ira y tenía a su madre desesperada, yo le preguntaba por lo que le había causado esos ataques y cómo se sentía tras ellos.

Ella me contaba las cosas y eran de diversa naturaleza, daba igual si sentía mal porque tenía muchas tareas en el colegio o porque su abuelo estaba enfermo.

Entonces le propuse una estrategia para que se enfadase en función del grado de gravedad de cada situación, siendo 10 algo muy muy grave como algo catastrófico y según se acercaba a los números más bajos eran situaciones que le molestaban pero que no le afectaban tanto y que podía superarlas.

Fue una toma de conciencia sobre su respuesta de ira ante los hechos que la generaban, pero

atribuyendo un valor numérico, así, por ejemplo, la enfermedad de su abuelo, a quien ella adoraba, le asignó un 9 y las tareas del cole un 5. De este modo fue disminuyendo la intensidad y la frecuencia de sus ataques de ira.

Se trata de graduar cada cosa en la intensidad en la que nos afecta, y esto es válido para el amor, esto es válido para todo en nuestra vida. Así, habrá cosas que no te gusten, pero quizás no te gusten en cierto grado, mientras que otras, sencillamente, no las soportas. Que haya cosas que no te gusten no significa obligatoriamente que te tenga que afectar.

Conocerse a sí mismo no es garantía de felicidad, pero está del lado de la felicidad y puede darnos el coraje para luchar por ella. Simone de Beauvoir

Nuestro esquema de respuesta suele ser el contrario: algo no me gusta, no lo acepto, me enfada. Y tratamos de cambiarlo por este otro: algo no me gusta, trato de aceptarlo para que no me afecte, no lo consigo y me enfado. Te propongo este otro esquema: algo no me gusta, no lo tengo que aceptar, pero no me tiene por qué afectar.

Muchas veces las experiencias tempranas de maltrato, abusos o desapego, junto a estructuras de conocimiento basadas en la creencia de que estamos en un entorno hostil nos lleva a un sesgo cognitivo donde nos anticipamos a lo negativo, (*me dejará porque siempre me pasa a mí*) a la atribución de una intencionalidad, incluso donde no puede haberla, pero la creamos, lo que genera esa respuesta agresiva, que acaba haciéndonos sentir mal.

***Algo no me gusta, no lo tengo que
aceptar, pero no me tiene por qué
afectar.***

Lo cierto es que tenemos que mirarnos antes a nosotros mismos y tratar de entender si realmente estamos siendo manipulados por determinadas creencias erróneas y sesgos cognitivos que validamos, a pesar de que no nos aportan nada. Veamos algunos ejemplos:

A continuación, voy a enumerar someramente algunas de las distorsiones cognitivas más frecuentes y que hacen que la realidad percibida no se corresponda con los hechos. Es la manera que tiene nuestro cerebro de engañarnos, aunque lo haga para que nos adaptemos a lo que queremos percibir.

***La primera vez que me engañes,
será culpa tuya; la segunda vez, la
culpa será mía***

Aarón Beck¹³ junto a Albert Ellis¹⁴ identificaron una serie de ideas o errores cognitivos que impiden o dificultan una interpretación cercana a la realidad. Se trata de una forma de pensar distorsionada, de ahí las distorsiones cognitivas siguientes:

¹³ Aaron Temkin Beck (Providence, Rhode Island; 18 de julio de 1921-Filadelfia, Pensilvania; 1 de noviembre de 2021) fue un psiquiatra y profesor estadounidense. Uno de los máximos exponentes de la psicología del siglo XX, padre de la terapia cognitiva.

¹⁴ Albert Ellis (Pittsburgh, 27 de septiembre de 1913-Manhattan, 24 de julio de 2007) fue un psicoterapeuta cognitivo estadounidense que desarrolló la terapia racional emotiva conductual (TREC) a partir de 1955.

1. **Pensamiento dicotómico.** Suele ser más frecuente de lo que parece. Cuando utilizamos esta forma clasificamos el mundo en dos polaridades: blanco o negro, bueno o malo, todo o nada, por poner los más frecuentes. Así, por ejemplo: ante un examen piensas “si no lo apruebo soy un inútil”.
2. **Inferencia arbitraria.** Este tipo de distorsión cognitiva consiste en dar por hecho suposiciones para las que no tenemos una evidencia. Ejemplo, “No me van a contratar porque el perfil que suelen buscar aquí no es el mío”. “No creo que apruebe porque me pondrán muchas preguntas trampas”.
3. **Razonamiento emocional.** Cuando tus pensamientos se construyen sobre tus emociones en ese momento. Por ejemplo,

si no te gusta el queso y ponen un plato con queso en la mesa, automáticamente piensas lo siguiente: “Vaya mal gusto servir queso, ¡quién se puede comer eso!”

4. **Comparación.** Esta distorsión es muy frecuente en los jóvenes y suele ser resultado y causa de la baja autoestima. Cuando alguien se suele comparar con los demás de manera que llega a la conclusión de que es mucho peor que los demás. Ejemplo: “A pesar de que estudio no consigo sacar mejores notas que fulanito”.

5. **Descalificación de lo positivo.** Cuando se descalifican las experiencias o rasgos positivos sobre sí mismo. Ejemplo: “Me han admitido, no tendrían muchos candidatos.”

6. **Etiquetado.** Cuando ponemos una etiqueta que suele ser peyorativa. Ejemplo: “Soy malo para recordar las cosas”, “Soy un pato bailando”.

7. **Leer la mente.** Cuando creemos que otra persona está pensando negativamente de nosotros, aunque no tengamos evidencia de ello. Ejemplo: “Mi padre siempre piensa que estoy bebiendo”, “El entrevistador se estará descojonando de mí en este momento”.

8. **Catastrofismo.** Cuando imaginamos una situación con el peor resultado posible, tanto de lo vivido como de lo futuro. Ejemplo: “Para qué me voy a presentar si me van a rechazar”.

9. **Sobregeneralización.** Cuando extraemos conclusiones basándonos en unas pocas experiencias o cuando las extendemos a otras situaciones no relacionadas. Ejemplo: “He llegado tarde, nunca hago nada bien”.

10. **Personalización.** Cuando se asume que lo que hacen o piensan los demás es por nosotros, normalmente para lo negativo. Ejemplo: “Se están riendo, seguro que es de mí”, “Seguro que estarán diciendo qué hago yo aquí”.

Hay algunas más, casi siempre como resultado de un aprendizaje sobre tales creencias erróneas que se han visto reforzadas por el autocumplimiento. Y hablando de autocumplimiento, durante la pandemia he podido constatar al menos dos sesgos cognitivos que han hecho de nosotros carne de cañón, o, mejor dicho, carne de bulos.

Una vez conoces estas distorsiones cognitivas vas a poder identificarlas en casos reales cotidianos, como el que narraré a continuación.

El sabio puede sentarse en un hormiguero, pero sólo el necio se queda sentado en él.

Una mañana acudía a mi turno de trabajo, sí tenía mis turnos, donde trabajaba como coordinador sanitario en la sala de coordinación del 061, —servicio de Emergencias Sanitarias de la Sanidad Pública— y coincidía con un compañero que había finalizado su turno de noche y se marchaba para su casa a descansar. Lo encuentro en el aparcamiento antes de subir a su coche y observa que había estado lloviendo durante esa noche pasada porque su coche estaba mojado y le habían caído algunas hojas

mojadas de los árboles. Al saludarlo me dice con cara de fastidio:

—Siempre que lavo el coche, va y llueve.

Entonces le respondo con cierta ironía.

—Verdad, las nubes tienen una información exacta de la ubicación de tu coche, también tienen una intención de fastidiarte y han actuado con nocturnidad para darte la sorpresa.

Finalmente, se dio cuenta de lo absurdo de la conversación y se subió al coche. Probablemente se quedaría pensando que vaya tontería lo que le había dicho yo, no lo que él aseguraba acerca de que siempre que lava el coche llueve.

Pero vamos a tratar de poner un poco de orden en esta forma de pensar, vamos a reformular lo que en realidad me quiso transmitir.

En vez de pensar “Siempre que lavo el coche, llueve”, tal vez estaba pensando “Uf, cuando llueve y tengo el coche limpio, me fastidia porque lo limpié para nada”. Ahora mejor, ¿Cierto?

En cambio, este tipo de esquema lo utilizamos a diario y hace que nos generemos malestar a nosotros mismos distorsionando los hechos. Los hechos, sí, ¿cuáles son en esta historia? Un coche limpio, una noche de lluvia y una sensación de haber lavado el coche para nada, lo que se transforma en algo negativo.

Llueve cuando tiene que llover, lavas el coche cuando te apetece. En cambio, tú te has encargado de establecer una relación de causalidad entre el estado de limpieza de la carrocería de tu coche y los parámetros atmosféricos que provocan la lluvia sobre él.

Dependencia Emocional

Del mismo modo, las relaciones amorosas son cosa de dos, algunas veces de tres, —alguien decía en tono irónico que el matrimonio es una carga tan pesada que se lleva mejor entre tres— Decía, ya en serio que las relaciones amorosas son cosa de dos, por tanto no podemos atribuir una causa de ruptura a una de ellas, como tampoco debemos justificar las acciones de la otra parte, ya sea una infidelidad o simplemente una relación asimétrica que tratamos de conservar a cualquier precio, sin poner límites.

De hecho, si una pareja se rompe es porque ya estaba roto el sentimiento de amor que los unía. Decía Richard Bach¹⁵ que las verdaderas historias de amor no tienen final.

¹⁵ Escritor estadounidense. Es ampliamente conocido por sus populares novelas de la década de 1970: Juan Salvador Gaviota e Ilusiones, entre otras

***Las verdaderas historias de amor no
tienen final***

¿Estarías dispuesta a seguir manteniendo una relación con alguien que ya no te ama? Trata de responder a esa pregunta antes de sentirte abandonada por tu pareja.

Lo que pudo haber sido y no fue

El olvido y no el tiempo, coloca todo en su sitio. Decía Milan Kundera¹⁶ que “La mayoría de la gente se engaña mediante una doble creencia errónea: cree en el eterno recuerdo (de la gente, de las cosas, de los actos, de las naciones) y en la posibilidad de reparación (de los actos, de los errores, de los pecados, de las injusticias). Ambas creencias son falsas.

¹⁶ Novelista, escritor de cuentos cortos, dramaturgo, ensayista y poeta checo. Desde 1975 reside con su esposa en Francia, cuya ciudadanía adquirió en 1987. Publicó en 1984 *La insoportable levedad del ser*

La realidad es precisamente, al contrario: *todo será olvidado y nada será reparado. El papel de la reparación (de la venganza y del perdón) lo lleva a cabo el olvido.*”

Una de las preguntas que suelo formular a quienes acuden a la consulta tras una ruptura sentimental, un proceso de separación o divorcio es la siguiente: ¿Cómo te sientes?

Y me suelen responder “Pues mal, ¿cómo quiere que me sienta?”, para eso he venido precisamente a la consulta. Y yo vuelvo a reformular la pregunta: Quiero que me digas si entre todos los sentimientos que ahora te abruman, hay alguno que te haga sentir por algún momento liberada o abandonada.

Como en el bolero que cantaba Antonio Machín, que en su estribillo decía:

Dependencia Emocional

*No quiero arrepentirme después
De lo que pudo haber sido y no fue
Quiero gozar esta vida teniéndote cerca
De mí hasta que muera.
Se vive solamente una vez
Hay que aprender a querer y a vivir
Hay que saber que la vida se aleja
Y nos deja llorando quimeras.*

Y es que muchas personas que pasan por un proceso de separación, aunque lo estén pasando mal, no necesariamente se tienen que sentir abandonados, al contrario, en muchos se da un sentimiento de liberación.

Eso sí, es una situación de ruptura, de incertidumbre, de tener que afrontar la vida en solitario, al menos de momento. Sobre todo, cuando eres la parte pasiva en la separación.

***Pensaba que no podía vivir sin ti y
ahora es cuando realmente puedo
ser feliz***

Y es porque pensamos que un divorcio es exclusivamente un fracaso, eso sería como decir que la cirugía es el fracaso de la medicina. Un divorcio es la salida formal cuando se acaba una relación de pareja y tiene más dimensiones que la sentimental.

Poniendo las cosas en su justo término. Pensemos que el divorcio es una situación por la que pasan un número importante de parejas. Más la mitad de las parejas finalizan en divorcio, separación o nulidad, España tiene una tasa del 61% cifra similar a la de otros países europeos y muy por encima de los países latinoamericanos.

*Hay veces en las que no lo
comprendemos, pero siempre es
necesario un cambio enorme para
seguir avanzando*

¿De qué hablamos?

Muchas veces tratamos el divorcio exclusivamente desde la perspectiva de fracaso en la relación de pareja. Cuando lo cierto es que existen otras dimensiones y factores alrededor del divorcio más allá de la ruptura en sí misma.

Como en la cirugía, también se terminan las condiciones que originan el conflicto y, lo que, es más, se da un paso importante para encontrar una solución y comenzar una nueva vida.

***Es difícil olvidar a alguien con
quien te has imaginado pasando el
resto de tu vida***

¿En qué nos afecta?

Muchas veces se mezclan y se igualan la dimensión emocional, legal, económica y otras que trascienden al ámbito de la pareja. Cada una de esas dimensiones debe tratarse en su medio y no debemos negociar ni trasvasar una a otra. Lo que suele ocurrir es que al añadir esos otros factores legales, económicos, materiales a nuestra vivencia lo convertimos en una experiencia traumática, de pérdida irreparable y en resumen en un duelo.

Si nos situamos en la dimensión emocional es normal que precisemos un periodo de adaptación hasta normalizar nuestra vida y podremos superar dicha situación desde una perspectiva renovadora.

***Cuando te dejan sin una razón, que
no regresen con una excusa***

ACERCA DEL AUTOR



Ricardo Sotillo es doctor por la Universidad de Granada. Licenciado en Psicología (Clínica y de la Salud), es también Licenciado en

Pedagogía por la Universidad de Sevilla y Diplomado en Enfermería, Máster en Comunicación Corporativa, Experto en Educación para la Salud. Ha sido profesor universitario. Lleva más de treinta años dedicado a la salud y a la gestión sanitaria y actualmente ejerce como psicólogo consultor de forma autónoma.

En la web <http://www.capitalemocional.com> puedes seguir los artículos relacionados con su trabajo.

Anotaciones.

