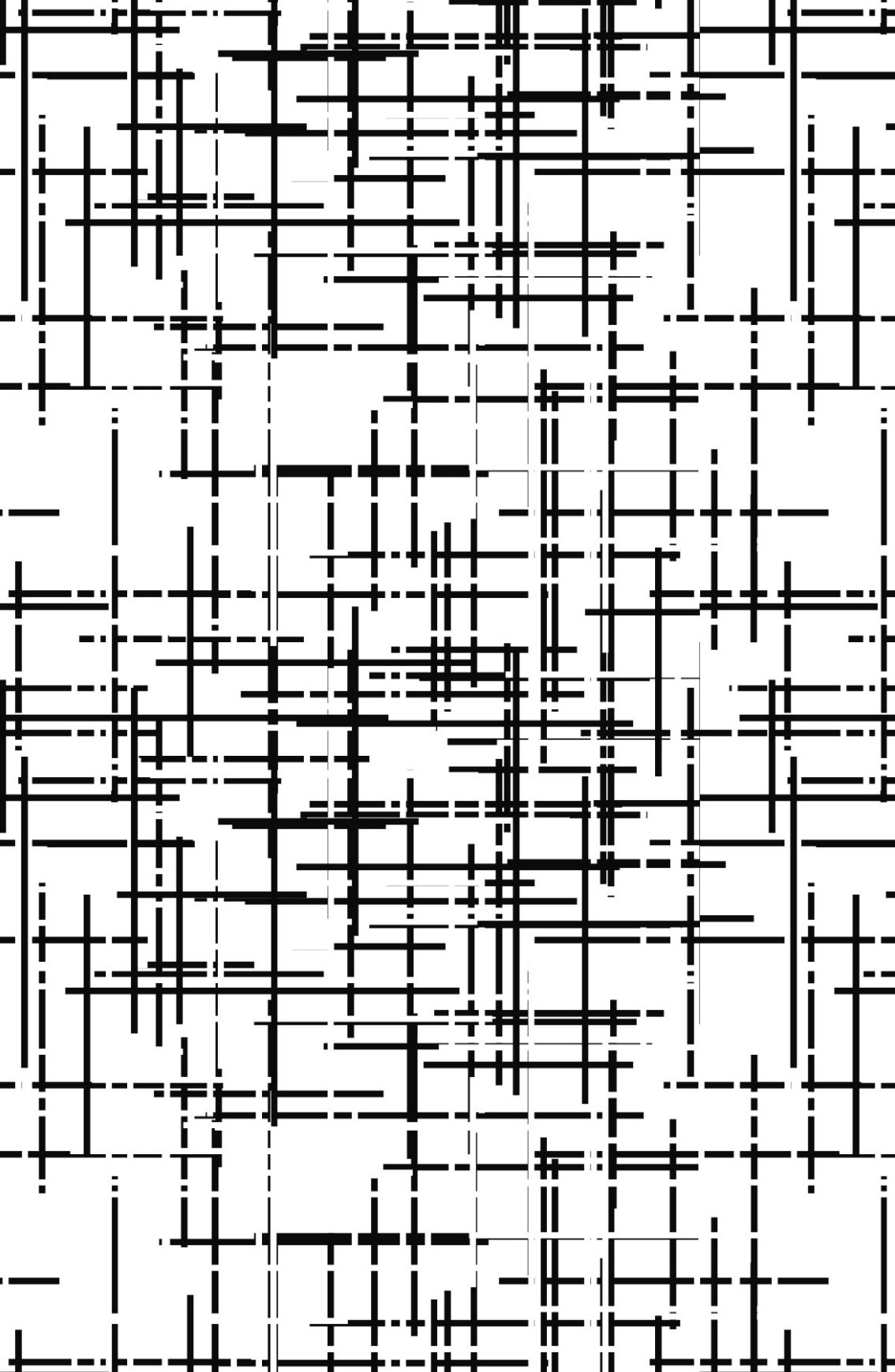


Primera Edición: Septiembre 2016

La adicción amorosa
soy un(a) dependiente emocional: ¿y ahora qué hago?

Editado y producido por:



Punto Rojo Libros, S.L.
info@puntorojolibros.com

Cuesta del Rosario, 8
Sevilla 41004
España

Derechos reservados © 2016, respecto a la primera edición en español, por:

© Encarnación Pujante Hidalgo
© Punto Rojo Libros, S.L.

Impreso en España • Unión Europea
ISBN: 978-84-16799-59-6

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

Encarnación Pujante Hidalgo

LA ADICCIÓN AMOROSA

SOY UN(A) DEPENDIENTE EMOCIONAL: ¿Y AHORA QUÉ HAGO?

PUNTO ROJO libros

Este libro está dedicado a aquellas mujeres y hombres que han sufrido, o siguen sufriendo en su vida este trastorno. Ell@s han sido siempre el objeto de mi trabajo. Con toda mi ilusión, he intentado crear un manual de lectura y consulta que pueda ayudarles a salir del pozo oscuro en el que viven con angustia y dolor. Mi deseo es que este proyecto pueda convertirse en una guía, un bastón de apoyo, en el duro camino de la rehabilitación para vencer la dependencia emocional.

Índice

Poemas de amor 9
Agradecimientos 11
Prólogo 13
Una experiencia personal 17
Test de dependencia emocional 21
Descripción y comprensión 27
Caldo de cultivo familiar 29
Presentacion de personajes 35
Experiencia de una dependiente dominante 51
Elección de pareja en el D. E. 59
D.E y adicción. Síndrome del dedo inquieto.
Prohibido catar una pareja tóxica. 61
D.E pasivo versus D.E dominante 65
Dependiente dominante en proceso de cambio 71
Los dependientes emocionales también son padres. 75
Los olvidados hij@s de padres y/o madres
dependientes emocionales 81
Hablan los amigos de dependientes emocionales 91
¿Hasta dónde es capaz de llegar un D. E? 97
Dependencia emocional y maltrato físico. 107
Dependencia emocional y trastornos mentales.
Necesidad de medicación 109

Las falsas adicciones y compulsiones de los dependientes emocionales 111
Dependencia emocional subclínica. Grados de dependencia 113
¿Quién es el dependiente emocional en realidad? 115
Dependencia emocional y herencia cultural 117
Proceso terapeútico 123
Confesiones de una dependiente emocional en proceso de curación avanzado 127
Tratamiento (diversas opciones) 131
Mi propuesta de trabajo 147
"Y ahora: ¿quién soy? 197
Ejemplo práctico de un caso 205
Los diez mandamientos de l@s dependientes emocionales 231
Anexos 235
Bibliografía 243
Referencias bibliográficas 245

Cerrar podrá mis ojos la postrera
sombra que me llevare el blanco día,
y podrá desatar esta alma mía
hora a su afán ansioso lisonjera;

mas no, de esotra parte, en la ribera,
dejará la memoria, en donde ardía:
nadar sabe mi llama la agua fría,
y perder el respeto a ley severa.

Alma a quien todo un dios prisión ha sido,
venas que humor a tanto fuego han dado,
médulas que han gloriosamente ardido,

su cuerpo dejará, no su cuidado;
serán ceniza, mas tendrá sentido;
polvo serán, mas polvo enamorado.

Poema "Amor más allá de la muerte"
(Francisco de Quevedo).

Si el hombre pudiera decir lo que ama,
si el hombre pudiera levantar su amor por el cielo
como una nube en la luz;
si como muros que se derrumban,
para saludar la verdad erguida en medio,
pudiera derrumbar su cuerpo,
dejando sólo la verdad de su amor,
la verdad de sí mismo,
que no se llama gloria, fortuna o ambición,
sino amor o deseo,
yo sería aquel que imaginaba;
aquel que con su lengua, sus ojos y sus manos

proclama ante los hombres la verdad ignorada,
la verdad de su amor verdadero.

Libertad no conozco sino la libertad de estar preso en alguien
cuyo nombre no puedo oír sin escalofrío;
alguien por quien me olvido de esta existencia mezquina
por quien el día y la noche son para mí lo que quiera,
y mi cuerpo y espíritu flotan en su cuerpo y espíritu
como leños perdidos que el mar anega o levanta
libremente, con la libertad del amor,
la única libertad que me exalta,
la única libertad porque muero.

Tú justificas mi existencia:
si no te conozco, no he vivido;
si muero sin conocerte, no muero, porque no he vivido.

Poema "Si el hombre pudiera decir" (Luis Cernuda).

"Ay mi amor, sin ti no entiendo el despertar,
ay mi amor, sin ti mi cama es ancha,
ay mi amor, que me desvela la verdad,
entre tú yo, la soledad
... y un manojillo de escarcha".

Fragmento de la canción "Curro el Palmo"
(Joan Manuel Serrat).

Agradecimientos

No puedo acordarme de todas las personas que confiaron en mí, aportándome información relacionada con la dependencia emocional. Han sido tantas a lo largo de mi vida que por el camino olvide sus nombres e historia. Pero, de corazón, les doy las gracias.

A todos los profesionales y no profesionales que han escrito sobre el tema, y me han dirigido hasta aquí: en especial a Robin Norwood, Jorge Castelló, Jorge Bucay y Lucía Etxebarria.

A mis amigos, por sus confidencias en tertulias de café o tés con leche. A los más valientes, por escribir y compartir en este libro sus relaciones de dependencia. Sé que ha sido muy duro para algunos enfrentarse a los fantasmas del pasado y del presente, pero lo han hecho con la cabeza bien alta, creyendo que sus reflexiones o experiencias pueden ayudar a otras personas. La mayoría prefieren mantenerse en la sombra. Todavía no se sienten fuertes para desnudarse ante la sociedad.

A mis compañeros, por la paciencia que han tenido al escuchar la misma cantinela sobre este tema, durante años.

A mis pacientes, por confiar en mí para guiarlos en este camino complejo de recuperación y compartir con nosotros sus más íntimas confidencias.

A Ruth Molas Bernal, autora de las ilustraciones interiores, por embarcarse de nuevo en otro de mis locos proyectos.

A Juan, por ofrecerme su mano y no soltarme nunca a lo largo de todos estos años.

A Eusebio, por regalarme horas de nuestra relación y apoyarme día a día mientras escribía este libro.

A mi familia, porque en ella se forjó todo, en ella me sustento y hacia ella todo regresa.

Prólogo

Cuando miro hacia atrás, empiezo a entender aquellos acontecimientos de mi vida que en su momento no pude comprender. Ahora sé que todo lo que he vivido me ha llevado a escribir este libro. He caminado con la dependencia emocional desde muy niña, la he tenido muy cerca, escondida entre familiares y amigos. La he visto crecer y desarrollarse entre mis pacientes y acompañar a las personas anónimas que caminan por la calle.

Desde el día que la miré a los ojos supe que debía identificarla y darla a conocer. Durante mucho tiempo hablé de ella, recomendé libros donde aparecía, la señalé con el dedo. Pero mi voz no fue lo suficientemente fuerte. La dependencia emocional corría a mí alrededor y se acomodaba en esta sociedad, donde la fórmula amor-sumisión-dolor es aceptada y custodiada. Cuando muchas personas actúan de una determinada manera el proceso empieza a normalizarse. Siempre pensé que eso no debía ser así.

Esta guía no pretende crear tendencia. En el mercado existen libros y manuales sobre el tema muy completos. De tipo profesional, como el de Jorge Castello (que pienso es de los mejores), otros que combinan experiencias personales apoyadas en bases teóricas profesionales (como los de Lucía Etxebarria), y muchos otros, basados en diferentes hechos vivenciales que tienen gran interés.

Mi idea es la siguiente. Un libro sencillo que nos resuma lo que es la dependencia emocional, el origen de la misma, y

diferentes terapias que nos ayuden a mejorar para poder vivir relaciones amorosas ajustadas. Nada más... nada menos. No invento nada nuevo, creo que ya todo está escrito. Sólo una pequeña síntesis del problema, basándome en: los libros que ya han escrito otros, experiencias, confidencias y descripciones de personas afectadas, más mi propia versión del tema.

Desde el principio intenté que la lectura fuera asequible, evitando grandes y rebuscadas teorías que nos apartaran del foco de interés principal; pero no siempre lo he conseguido. Mi deformación profesional y el intento de dar un marco conceptual a lo que escribo, a veces me lleva a irme por las nubes, y enredarme en discursos teóricos, que me alejan de mi idea original de trasparencia y cercanía. Os pido disculpas por ello.

Comprobaréis que a lo largo de este manual, la arroba se convierte en protagonista indispensable, campando a sus anchas por todo el texto. Aunque a nivel estadístico, las personas con D.E son mayoritariamente mujeres, también hay muchos hombres que la padecen y no quiero que nos olvidemos de ellos. Si el problema es grave en el caso de ellas, imaginar cómo puede sobrevivir un hombre con D.E en esta sociedad de corte machista, a una relación donde la mujer lleva el control y la voz cantante. Normalmente padecen en silencio su situación y evitan pedir ayuda, pues la respuesta exterior es de burla y escarnio. Una proporción considerable de hombres con dependencia emocional sufren también malos tratos físicos.

Utilizo como un recurso literario la repetición constante de conceptos y palabras clave. He considerado importante esta técnica, para que las ideas centrales queden fijadas en nuestro cerebro. Está comprobado que si escuchamos los mismos conceptos a lo largo de un periodo concreto, los asimilamos

mejor. Acordaros de cómo aprendíamos en el colegio las tablas de multiplicar, los ríos de España y la lista de reyes godos.

A veces pongo la voz, en primera persona, a colaboradores que han contado sus historias pero sin atreverse a escribirlas.

Una experiencia personal

Estoy buscando el origen de la dependencia emocional que padezco, y el primer resultado encontrado, data de los 12 años. Me enamoré de un chico mayor que yo, mi tutor en el grupo de Scouts. Su perfil: guapo, tímido, algo distante, poco sociable y terriblemente atractivo a mis ojos. Por supuesto nunca se fijó en mí, más allá de lo que le permitía su puesto de monitor. Durante meses y meses corrieron en mi diario ríos de tinta dedicados a mi amado Miguel. Si un día creía que me había mirado, lo celebraba pintando corazones de roja pasión. Si otro día, por pura casualidad, me rozaba sin querer, yo desbordaba mi imaginación con escenas de lo más románticas que os podáis imaginar. Cuando me ignoraba o hacía más caso al resto de las niñas, llenaba mi cuaderno de corazones atravesados por una flecha de los que manaban pequeñas gotas de sangre. Pero la cruda realidad es que Miguel no supo jamás de mi existencia. A partir de aquí, una interminable lista de nombres siguen a este, que con seguridad no fue el número uno (sólo el primero datado). Otro Miguel, Un José, Un Antonio... y la lista suma y sigue hasta no hace mucho tiempo.

Desde mi perspectiva actual, siento vergüenza y al mismo tiempo me río por la manera en que yo vivía entonces las relaciones amorosas (intensidad, histrionismo, locura, pasión desbordada). Todos estos sentimientos los solía plasmar en poemas románticos que rezumaban poca autenticidad, ya que se repetían una y otra vez con la misma cantinela, a pesar de que cambiara mi objeto de amor. Hay algo en cada una de esas historias del pasado que se repite sin cesar: sufrimiento, dolor, agonía, soledad,

humillación, celos, inseguridad, amargura y que ahora me cuesta asociar al concepto de amor; pero entonces creía indispensables.

Y en cierta forma, experimentar el amor de esta manera, puede entenderse en una niña soñadora o una adolescente regida por las hormonas, pero el problema no quedó ahí. Fui cumpliendo años y me convertí en una mujer que siguió viviendo el amor atrapada en las novelas románticas y en el concepto de "cuando el amor te hace sufrir es un amor verdadero".

Durante todos estos años, tiré balones fuera, sintiéndome muy desgraciada y culpando a mi mala suerte, de los problemas que tenía a la hora de mantener una relación amorosa, ya que ingenuamente pensaba que todas los hombres que conocía, me "salían ranas" en vez de príncipes. Mientras pensaba así, ponía la responsabilidad fuera de mí, por tanto no había posibilidad de que las cosas cambiaran; sólo una racha de buena suerte traería a mi lado a una persona que mereciera la pena. Pero un día cualquiera y con la ayuda de mi mejor amigo, llegue, bueno... llegamos a la comprensión real de la situación. Sólo era un cambio de perspectiva, formular el problema desde otro punto de vista: "¿es posible, que sea yo la que siempre elija el mismo tipo de personas con las que relacionarme, con los mismos problemas y los mismos resultados?". Este axioma, dio al traste con todo mi pasado, mi presente y mi futuro; porque a partir de ese momento, el balón estaba en mi campo, la lucha y solución sólo dependían de mí.

Fue una revelación importante que cambiaría mi vida para siempre. A partir de aquí tuve que iniciar un camino de autodescubrimiento, largo, duro, arduo, que sigo recorriendo hasta el momento actual. Un camino que me parece nunca tendrá fin, pero en el que he podido aprender muchas cosas de mí misma y de los demás. Me ha servido para poder ayudar, en momentos determinados, a otras personas que como yo sufren de esta terrible "adicción al amor", que es una de las enfermedades más incapacitantes

que he conocido a nivel emocional. La sociedad juzga a las personas con otro tipo de adicciones. Alcohólicos, ludópatas, adictos a las drogas, suelen ser objeto de rechazo, desprecio, lástima y compasión, pero en general son identificados como enfermos. Sin embargo el D. E es justificado por sus comportamientos amorosos, ya que el propio sistema, en parte, ha propiciado este fenómeno. Al no ser reconocido como un problema, se les resta la posibilidad de ser atendid@s y tratad@s, para que puedan conseguir sanar. Hasta que no se reconozca como enfermedad, muchas personas seguirán sufriendo por amor e incluso, en los casos más graves, seguirán muriendo "por amor".

Tengo que decir algo que no os va a gustar: "la dependencia emocional no se cura" (esa es mi intuición), pero mejora bastante, al menos para llegar a encontrar un equilibrio entre las relaciones de pareja y la posibilidad de ser feliz. Pero siempre permanece allí, dentro de ti agazapada esperando su momento de gloria. La solución es reconocerla y aprender a convivir con ella. Es una enfermedad crónica a la que hay que mantener a raya una vez que la hemos identificado.

Los últimos estudios genéticos apuntan, que hay muchas posibilidades de que las adicciones, la mayoría de enfermedades, incluso la posibilidad de ser feliz o desgraciado, tengan que ver más con herencia genética que con la interacción o experiencias ambientales. Si nos creemos esto, tal vez el dependiente emocional sólo sea un esclavo de su genética, y esté determinado a pasarse el resto de su vida sufriendo por amor, sin la posibilidad de curarse. Pero, por lo que a mí respecta, me niego a creer que esto sea así. Sé por experiencia, que hay posibilidades de cambio y que con trabajo y esfuerzo, algún día, cada dependiente emocional que se lo proponga será capaz de alcanzar su objetivo.

Test de dependencia emocional

1. ¿Me preocupa en exceso el "caer bien" a los demás, y ser aceptad@ por mi grupo y/o pareja?

   SI ( ) NO ( )

2. ¿Cuándo tengo pareja suelo llamarla con frecuencia al móvil, necesito saber cómo esta, qué hace, le mando muchos mensajes al día?

   SI ( ) NO ( )

3. ¿Cuándo conozco a alguien me ilusiono muy rápido y empiezo a fantasear con una relación inminente, a pesar de conocer poco a esa persona?

   SI ( ) NO ( )

4. ¿Cuándo estoy en pareja, empiezo a dejar de hacer las cosas que me gustan... y prefiero hacer aquello que le gusta a mi pareja?

   SI ( ) NO ( )

5. A pesar de que me gusta que me mimen y me muestren afecto, ¿suelo elegir parejas que son frías emocionalmente y no suelen expresar lo que sienten?

   SI ( ) NO ( )

6. ¿He llegado a aguantar cosas que no me gustan (mientras estaba con mi pareja) por miedo a que esta se rompiera?

   SI ( ) NO ( )

7. ¿Cuándo acabo una relación, suelo tardar poco tiempo en buscar otra pareja... e incluso, a veces, he saltado de una relación a otra?

SI ( ) NO ( )

8. ¿Sufro a menudo, estados compatibles con la tristeza y la depresión?

SI ( ) NO ( )

9. ¿Tiendo a idealizar a mi pareja, poniéndol@ en un lugar muy alto, a la vez que yo me siento por debajo?

SI ( ) NO ( )

10. ¿Normalmente he sentido que mis relaciones de pareja nunca han estado equilibradas, yo siempre he dado mucho y he recibido muy poco?

SI ( ) NO ( )

11. ¿Mi familia no satisfizo mis necesidades de afecto?

SI ( ) NO ( )

12. ¿Durante mi vida he tratado de proporcionar afecto a todos aquellos que parecen necesitados, en especial a personas conflictivas e inaccesibles a las que he intentado cambiar por medio de mi amor?

SI ( ) NO ( )

13. ¿Sigo esperando que mis padres sean las personas afectuosas y comprensivas que yo ansío?

SI ( ) NO ( )

14. ¿Hago cualquier cosa para evitar que me abandonen?

SI ( ) NO ( )

15. ¿Invierto gran parte de mi tiempo, de mi dinero y mis pensamientos en tratar de ayudar a la persona con la que estoy involucrad@)?

SI ( ) NO ( )

16. ¿Estoy dispuest@ a esperar, conservar esperanzas y esforzarme más para complacerla?

SI ( ) NO ( )

17. ¿Creo que el éxito de la relación depende totalmente de mí?

SI ( ) NO ( )

18. ¿Me gusta ayudar a los demás aún en contra de mi bienestar?

SI ( ) NO ( )

19. ¿Siento que soy un ser defectuoso, lleno de fallas e inseguro y me esfuerzo para aparentar lo contrario?

SI ( ) NO ( )

20. ¿Sueño siempre en cómo me gustaría que fuera la relación?

SI ( ) NO ( )

21. ¿Me siento tranquil@ y segur@ cuando estoy con mi pareja?

SI ( ) NO ( )

22. ¿Suelo abusar de por lo menos de una de las siguientes sustancias: Alcohol, drogas y ciertas comidas, en especial los dulces?

SI ( ) NO ( )

23. ¿Me siento incapaz de tomar las decisiones necesarias e importantes en mi vida?

SI ( ) NO ( )

24. ¿A menudo me siento sol@, triste y fracasad@?

SI ( ) NO ( )

25. ¿Busco la protección de una persona?

SI ( ) NO ( )

Resultados del test

Los resultados del test son aproximados y orientativos para detectar el problema que nos atañe, pero no concluyentes. Podemos estar pasando por un periodo en nuestra vida crítico (por enfermedad, pérdida...) que nos haga más vulnerables de lo habitual. Un buen diagnóstico siempre debe ser emitido por el profesional correspondiente (Psicólogo y/o Psiquiatra).

Si no has contestado afirmativamente a ninguna de las preguntas, te felicito. Posiblemente estés dentro de lo que voy a denominar "personas ajustadas" en lo que respecta a las relaciones amorosas. Es posible que te siga interesando leer este libro, para comprender mejor el problema de la dependencia emocional y poder ayudar a otras personas de tu entorno, que si lo padezcan.

Si has contestado que si, a alguna de las preguntas, no tienes porque preocuparte en principio. Todas las relaciones de pareja tienen algún componente de dependencia, como aclararé más adelante. O es posible que tengas otro tipo de problema o disfunción. En tu mano está seguir leyendo para ver si cumples con alguna de las características de este trastorno

emocional, y tal vez te sirva para protegerte en el futuro y no caer en la red de las relaciones amorosas no ajustadas.

Si has contestado que si, a 7 preguntas o más, debes de hacer un alto en la lectura de esta guía para plantearte la posibilidad de que seas una persona con dependencia emocional. Ser consciente de lo que somos es el primer paso para intentar cambiar aquello que no nos gusta; sólo en el caso de que tengamos necesidad de cambiarlo. Es importante que sigas leyendo para saber si es tu problema y aprender herramientas para resolverlo.

Si has contestado de forma afirmativa a la mayoría de preguntas lo más probable es que seas adict@ a las relaciones destructivas. Si es así, este libro está hecho a tu medida.