

UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Universidad del Aconcagua  
Facultad de Psicología

## Tesina de Licenciatura en Psicología

*“Dependencia emocional: su incidencia en las relaciones de pareja”*

Alumna: Jara, Florencia Natalí

Directora: Mgter. Fernández, Sonia Susana

Mendoza, 2014

# HOJA DE EVALUACIÓN

TRIBUNAL

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesor invitado: Mgter. Sonia Fernández

Nota:

## **Agradecimientos**

A mi familia por su apoyo incondicional a lo largo de mi vida, porque siempre me acompañaron y confiaron en mí cada día y son pilares fundamentales en cada una de mis decisiones.

A Martín, por ser esa persona especial que me acompaña cada día, por ser mi sostén y por haberme brindado los momentos más lindos de mi vida.

A mis amigos de siempre, por acompañarme, ayudarme y por tantos momentos compartidos.

A los profesores, que más allá de sus conocimientos me brindaron modelos a seguir en mi futura vida profesional. Especialmente a mi directora de tesina, la Lic. Sonia Fernández, por acompañarme y guiarme en este camino, por brindarme su apoyo, tiempo, dedicación y terminar forjando una relación de amistad que nunca olvidaré.

## RESUMEN

El interés principal del presente trabajo es profundizar en el estudio de la dependencia emocional, su incidencia en el funcionamiento del sistema pareja, y si existen diferencias en cuanto al género.

La dependencia emocional como problemática provoca una crisis en la pareja, afectando diferentes planos de la vida: personal, conyugal, laboral, familiar y de relaciones sociales.

Los objetivos de esta investigación son:

- Describir la dependencia emocional como elemento constitutivo en las relaciones de pareja
- Describir los patrones de conducta, de los miembros de la pareja, que predominan en la dependencia emocional.
- Analizar si la dependencia emocional es participativa para mantener las relaciones de pareja.
- Describir características de dependencia emocional en relación al género.

El proceso de investigación es cualitativo con un diseño de tipo narrativo. Se trabaja sobre testimonios de las parejas entrevistadas, elaborando diferentes categorías de análisis. Posteriormente se realiza la toma del CDE "Cuestionario de Dependencia Emocional" de Lemos y Londoño, 2006 y se trabaja con una triangulación de datos.

Los resultados obtenidos permiten cumplir con los objetivos planteados. Los datos indican que hay una mayor predisposición de presentar dependencia emocional en el género masculino relacionado con variables culturales y variables psicológicas como el tipo de apego establecido.

Se elige para el trabajo enmarcarnos dentro de las Terapias Sistémicas, bajo una epistemología constructivista.

## ABSTRACT

The main interest of this paper is to deepen the study of emotional dependency, its impact on the functioning of the family system, and if there are differences in gender.

Emotional dependence and problem causes a crisis in the family, affecting different spheres of life: personal, marital, work, family and relationships.

The objectives of this research are:

- Describe the emotional dependence as a constitutive element in relationships
- Describe the behavior patterns of members of the couple, who predominate in the emotional dependency.
- Analyze whether emotional dependency is participatory to maintain relationships.
- Describe characteristics of emotional dependency in relation to gender.

The qualitative research process is a design narrative. It works on testimonies of couples interviewed, producing different categories of analysis. Then taking the CDE "Emotional Dependence Questionnaire" de Lemos and Londoño, 2006 is done and working with a triangulation of data.

The obtained results meet the objectives. The data indicate a greater willingness to present emotional dependence on the male gender and cultural variables related to psychological variables such as the type of attachment set.

Is chosen to work within the enmarcarnos Systemic Therapies, a constructivist epistemology.

# INDICE

Titulo.....	
.....	pág. 2
Hoja	de
evaluación.....	
. pág. 3	
Agradecimientos.....	
.....	pág. 4
Resumen.....	
.....	pág. 5
Abstract.....	
.....	pág. 6
Índice.....	
.....	pág. 7
Introducción.....	
.....	pág. 11

## PARTE TEORICA

### CAP. 1: VISIÓN EPISTEMOLÓGICA

1.1.	Introducción.....	
	.....	pág. 16
1.2.	Conceptos del modelo Sistémico- Cibernético- Constructivista...	pág. 16
1.3.	Concepto	de sistema:
	características.....	pág. 19

## CAP. 2: LA PAREJA

2.1	Introducción.....	p
	ág. 23	
2.2	La Pareja: definiciones.....	pág. 23
2.3	La Pareja como sistema.....	pág. 24
2.4	Funciones de la pareja.....	pág. 25
2.5	Ciclo vital de la pareja.....	pág. 27
2.6	La Pareja actual.....	pág. 31

### CAP. 3: DEPENDENCIA EMOCIONAL

3.1	Definiciones.....	
	.....pág. 40	
3.2	Conceptos afines.....	pág. 42
3.3	Factores causales.....	pág. 47
3.4	Características de los dependientes emocionales.....	pág. 57
3.5	La dependencia emocional por áreas.....	pág. 65
3.6	Las relaciones de pareja de los dependientes emocionales y las relaciones de pareja que no presentan dependencia emocional...pág.	68

## PARTE PRÁCTICA

### CAP. 4: APARTADO METODOLOGICO

4.1	Delimitación	de
	objetivos.....	pág. 81
4.2	Enfoque	de
	investigación.....	pág. 82
4.3	Diseño.....	
	.....	pág. 83
4.4	Instrumento	de
	medición.....	pág. 83

### CAP. 5: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1	Presentación y análisis de resultados del CDE.....	pág.
		87
5.2	Presentación y análisis de resultados de la Entrevista.....	pág. 90
CAP.		6:
CONCLUSIONES.....		
		pág. 100
CAP.	7:	REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS.....		pág. 104
Anexo.....		
		pág. 109



# Introducción

## **INTRODUCCIÓN**

La dependencia emocional es un término utilizado fundamentalmente en los ámbitos sociales y populares siendo escaso en la literatura científica. Es por esto que identificar sus principales manifestaciones clínicas resulta una labor compleja, dado que algunas de las conductas y estilos de pensamiento de las personas que la presentan pasan inadvertidas, básicamente por la dificultad del individuo para reconocer su problemática.

El interés del presente trabajo es investigar el impacto de la dependencia emocional sobre las relaciones de pareja cuando se torna una problemática y padecimiento para el sujeto que la experimenta. En tanto, como influye en un sujeto sobre el otro y como pasa a ser el vínculo entre éstos cuando la dependencia se instaura en el vivir cotidiano como la necesidad de aferrarse enteramente a otro sujeto, en este caso la pareja, como la única posibilidad de realizarse personal y laboralmente.

Algunos de los aspectos considerados fundamentales, a partir de los objetivos y las preguntas de investigación formulados son los siguientes: describir la dependencia emocional como elemento constitutivo en las relaciones de pareja, describir los patrones de conducta que predominan en la dependencia emocional, determinar si la misma es necesaria para mantener las relaciones de pareja y determinar si existen diferencias en relación al género.

A partir de esto las categorías que analizaremos tienen que ver con, la autonomía, el autoconcepto, el modo de vinculación, el tipo de apego establecido, la ansiedad de separación, la expresión afectiva de la pareja, el miedo a la soledad, búsqueda de atención y la influencia del género en cuanto a la mayor incidencia de presentar dependencia emocional.

Biscotti plantea que, “La pareja es la sociedad mas difícil de llevar adelante y posiblemente la más maravillosa también, sin duda implica un gran desafío para la humanidad”. (Biscotti, 2006:9)

La dependencia emocional será considerada en el presente trabajo, como un patrón que involucra diversos aspectos, tales como, cognitivos, comportamentales y emocionales principalmente, orientados al otro en las relaciones de pareja, que implica creencias disfuncionales acerca del amor, de sí mismo y del vivir cotidiano de la pareja.

Probablemente en todos nosotros está presente un cierto nivel de dependencia emocional de carácter psicosocial, de manera que muchas personas necesitan a la gente y viceversa, dado nuestro carácter eminentemente relacional. El problema adquiere entidad cuando el sujeto es controlado por esa necesidad afectiva. De este modo el miedo a la pérdida, a la soledad y/o abandono contamina el vínculo afectivo y lo vuelve sumamente vulnerable y patológico.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, rescato de suma importancia que cuando el deseo de estar con la pareja, como una necesidad afectiva intensa, permanece inalterado con el pasar del tiempo y es más, aumenta, recurriendo a cualquier acto en muchos casos perjudicial para uno de los miembros, la dependencia emocional se convierte en la principal, y tal vez la única razón de ser de la relación. A partir de esto, surge el interés principal de esta investigación, que es: hacer conocer y difundir este constructo que se considera de gran aplicación y principalmente evaluar su influencia en las relaciones de pareja.

A partir de lo expuesto los objetivos de este estudio son:

- ✓ Describir la dependencia emocional como elemento constitutivo en las relaciones de pareja.
- ✓ Describir los patrones de conducta, de los miembros de la pareja, que predominan en la dependencia emocional.
- ✓ Analizar si la dependencia emocional es participativa para mantener las relaciones de pareja.
- ✓ Describir características de dependencia emocional en relación al género.

El trabajo se ha organizado en dos grandes partes, la primera esta abocada al **Marco Teórico** que esta organizado en tres capítulos, en el **primer capítulo** comenzamos desarrollando la perspectiva que asumimos y que define nuestro modo de conocer el objeto de estudio.

En el **segundo capítulo** nos centramos en la pareja humana, describimos algunos conceptos importantes de la dinámica de pareja. También, hacemos un recorrido del ciclo vital de la misma, sus funciones y los cambios que ha sufrido la pareja en los últimos años.

En el **tercer capítulo** abordamos en profundidad el concepto de dependencia emocional, los conceptos afines como son el apego, los factores causales, las características de los dependientes emocionales y una comparación de las relaciones de pareja que presentan esta problemática y las que no la presentan.

En la **segunda parte** abordamos la **Parte Práctica**, la cual incluye la metodología de la investigación empleada, el proceso de investigación es cualitativo con un diseño narrativo y se incluye la toma del CDE “Cuestionario de Dependencia Emocional” de Lemos y Londoño (2006) para luego realizar una triangulación de datos. Se trabajó sobre testimonios de las parejas entrevistadas en el área clínica. Luego se exponen el análisis y presentación de resultados.

Por último se presentan las **conclusiones** y la **bibliografía** utilizada en este estudio.

Parte 1

Marco Teórico

# Capítulo 1:

## Visión Epistemológica

## **1.1 Introducción**

En el presente capítulo desarrollaremos un breve resumen de la Visión Epistemológica al cual adherimos, es decir, desde el lugar donde nos posicionamos para acercarnos y conocer nuestro objeto de estudio. Partimos del modelo Sistémico-cibernético constructivista.

El enfoque sistémico posibilita una visión más compleja de las relaciones humanas, al introducir como factor de análisis a las relaciones interpersonales como prioritarias durante la construcción de la realidad. Se trata de un enfoque proveniente de la Teoría General de Sistemas, la Cibernética y la Teoría de la Comunicación. La persona es parte de un conjunto mayor más que un todo en sí misma, un ser en interacción.

El mismo está configurado por numerosos aportes de diferentes disciplinas y pensadores, por lo que a continuación se incluyen los conceptos más relevantes y representativos de dicho modelo.

## **1.2 Conceptos del Modelo Sistémico- Cibernético Constructivista**

El paradigma Sistémico Cibernético ofrece al campo de las ciencias una nueva forma de teorizar respecto del conocimiento científico, es decir, una nueva epistemología. Después de La Segunda Guerra Mundial, la epistemología Sistémica surge como un nuevo paradigma y comienza a consolidarse un pensamiento teórico más totalizador y menos fragmentado, ya que durante siglos los pensamientos teóricos occidentales estaban orientados a la solución de problemas específicos y limitados, generalmente aislados de su contexto.

La Teoría General de los Sistemas, desarrollada en la década del 30 por el biólogo austriaco Ludwig Von Bertalanffy proponía estudiar el proceso biológico que

lleva a una complejidad creciente de organización del organismo entero. Con ésta teoría se propone formular y derivar aquellos principios generales aplicables a todos los sistemas, un modelo de "sistema general" que puede utilizarse y ser compatible para distintas disciplinas, en un marco de un modelo interdisciplinario.

Con la Teoría General de Sistemas se plantea una mejor comprensión de los grandes sistemas complejos, de su naturaleza y funcionamiento, contando con un nuevo modelo y metodología específica que contemple la acción global.

“Diversas ramas de La Teoría General de Sistemas (T.G.S) estudia la organización interna de los sistemas, de sus interrelaciones recíprocas, de sus niveles jerárquicos, de su capacidad de variación y adaptación, de la conservación de su identidad, de su autonomía, de las relaciones entre sus elementos, de las reglas de su organización y crecimiento, de las condiciones de su conservación, de sus posibles o probables estados futuros, de su desorganización y destrucción, etc.” (Fernández Moya, 2006:76)

Entre los años 1942 y 1953 se desarrollaron en la ciudad de Nueva York una serie de conferencias auspiciadas por la fundación Josiah Macy. En estos encuentros participaron, entre otros pensadores notables, Gregory Bateson, Norbert Wiener, Heinz von Foerster, Margaret Mead, Arturo Rosenbluth, Julian Bigelow y Claude Shannon. A lo largo de diez conferencias introdujeron varios de los conceptos que hoy conocemos en la teoría sistémica.

Propusieron llamar **cibernética** al estudio de los mecanismos de retroalimentación que se estaban realizando. Este termino proviene del griego, *kybernetick*, y significa “El arte de gobernar”

La **cibernética**, proponía estudiar los métodos de comunicación y control comunes a los organismos vivos y a las máquinas. Norbert Wiener, en 1948, es quien utiliza el principio de retroalimentación o *feedback* como fundamento de su teoría y la denomina *cibernética*. El término *retroalimentación* es utilizado para referirse a un mecanismo que reintroduce en el sistema los resultados de su desempeño. De esta forma, la información sobre los efectos retro-actúa sobre las causas, convirtiendo el proceso de lineal a circular.

La **cibernética** se ocupa de las retroalimentaciones, de las regulaciones, de los controles, de las condiciones de estabilidad de los sistemas complejos, y por otra parte, de la naturaleza de la información y de su transmisión. En sentido amplio la cibernética pertenece a la ciencia de la pauta y la organización.

En la primera etapa se estudia la cibernética de primer orden o cibernética de los sistemas observados (que a su vez se divide en primera y segunda cibernética), que considera una realidad que existe independientemente de quien la observa.

Luego surge la necesidad de dar cuenta cibernéticamente no sólo de los sistemas observados, sino de los sistemas que observan.

Esta teoría sistémica hace referencia al “pensamiento sistémico basado en la cibernética de segundo orden o cibernética de la cibernética. En este marco epistemológico, lo que el observador percibe es justamente la actividad misma de observar. El observador se observa observar.

La cibernética de la cibernética, o **cibernética de segundo orden**, es la cibernética de los sistemas observadores en contraposición a la cibernética de primer orden que es de los sistemas observados. La noción de circularidad deja de ser una descripción que un observador hace de un sistema observado y pasa a ser un modo de describir la relación que tiene el observador con el sistema observado.

Pensar de esta manera inicia las reflexiones epistemológicas ya que cuestiona el principio de objetividad para asumir que todo el conocimiento y las observaciones que se realizan dependen de nosotros, los observadores.

Así, nuestra propia estructura aparece como importante para hacer ciertas observaciones (concepto de determinación estructural de los seres vivos, autopoiesis, etc.) ya que advertimos que nuestra estructura y nuestro lenguaje imponen restricciones a nuestras observaciones.

Bajo esta perspectiva queda excluida por principio la neutralidad del observador, que siempre debe incluirse dentro del campo de su observación.

La noción de circularidad deja de ser una descripción que un observador hace de un sistema observado y pasa a ser un modo de describir la relación que tiene el observador con el sistema observado. Es la cibernética de segundo orden, o cibernética de la cibernética, (Heinz von Foerster) que incluye en la descripción de las observaciones al observador, en donde el lenguaje es fundamental en el observar del observador.

Esta epistemología de los **sistemas observantes o Constructivista** considera que el observador participa en la construcción de lo observado, es decir, se centra en el papel del observador como constructor de la realidad, asumiendo que la realidad no existe de manera independiente del observador y que ésta se define a partir de los propios sistemas que la observan. Toda observación, pues dice más del observador que de lo observado.

Esta evolución cibernética se enlaza con la terapia familiar al ofrecerle un marco epistemológico para desarrollar los modelos clínicos. Este marco provee una visión acerca del conocimiento, la verdad y la realidad. El terapeuta ya no es alguien que describe al sistema familiar como un observador objetivo, es decir, desde afuera, sino que sus descripciones son parte de la inclusión en él. De esta manera el terapeuta co-construye al sistema en que participa.

### 1.3 El Concepto de Sistema: Características

Fernández Moya define el concepto de *sistema* en los siguientes términos:

*“...una entidad autónoma dotada de cierta permanencia y constituido por elementos interrelacionados, que forman subsistemas estructurales y funcionales. Se transforma dentro de ciertos límites de estabilidad gracias a regulaciones internas que le permiten adaptarse a las variaciones de su entorno específico...”. (Fernández Moya, 2006:79)*

Un sistema es definido como un conjunto de unidades o elementos que están en una relación consistente entre ellos; es decir un sistema comprende no solo elementos

separados, sino las relaciones entre los mismos, su interacción, con límites definidos, una estructura interna, funcionalidad propia y estabilidad dinámica, etc.

De acuerdo con el concepto de sistema, el todo es más que la suma de sus partes. El todo consiste de todas las partes más la forma en que cada una de ellas opera en relación con las demás. Cuando se produce un reordenamiento de las partes interrelacionadas, también se produce un cambio. Todo se interrelaciona, cada acción tiene influencia sobre todo lo demás.

Los sistemas se organizan en una manera que las relaciones entre los elementos crean fronteras alrededor del sistema y de cada uno de los subsistemas. Las reglas de las relaciones delimitan las fronteras. Las fronteras pueden ser permeables, con reglas difusas acerca de quién puede interactuar con quién y cómo, o pueden ser demasiado rígidas, previniendo interacciones apropiadas entre individuos en un sistema o entre sistemas.

Pensar en términos sistémicos, no significa ir hacia la realidad en busca de los sistemas que en ella podamos encontrar, independientemente de nuestra acción como observadores. Lo que denominamos sistemas, son distinciones trazadas por nosotros como observadores; éstas distinciones, que nos permiten tornar figura a un sistema, en relación a un fondo poli sistémico.

A partir de la Cibernética aparece un Enfoque Interaccional de la Comunicación, lo que constituye una nueva forma de conceptualizar el comportamiento humano, aquí se destaca el carácter circular de la causalidad en la comunicación.

*“El concepto de interacción... apunta a la acción entre personas, pone el énfasis en procesos observables de acción recíproca en el aquí y ahora, en los cuales el comportamiento de cada individuo adquiere forma y significado” (J. Fernández Moya, 2006:34)*

La interacción es la acción entre personas, los procesos observables de acción recíproca en el aquí y ahora, donde el comportamiento de uno adquiere forma y significado, dentro de un contexto interpersonal particular. Toda operación mediante la

cual las personas se influyen recíprocamente es considerada como comunicación. Los teóricos de la comunicación concluyen que no es posible no comunicarse, así como no es posible no influir.

Podemos distinguir el modo en que la conducta de uno de sus miembros ejerce su influencia en el otro, y la manera en que el cambio de la conducta de uno de ellos provoca respuestas en el otro, pudiendo plantear nuevas interacciones, teniendo en cuenta siempre el contexto en que todo ello tiene lugar.

Pensar a la **pareja como sistema** nos brinda la posibilidad de dar cuenta de los fenómenos complejos y organizados que se dan en dicho sistema en permanente interacción, captando los procesos de comunicación, detectando pautas de funcionamiento de esa pareja en particular, y observando la interacción que se establece con otros sistemas, como la familia, amigos, comunidad.

En el siguiente capítulo vamos a empaparnos con las características o particularidades del sistema que aquí nos compete: la pareja. Será imprescindible para este trabajo repasar que se considera pareja en la actualidad, cuales son sus funciones, el ciclo vital de la misma y los cambios que ha atravesado en los últimos años.

## Capítulo 2:

# La Pareja

## 2.1 Introducción.

En el presente capítulo se abordarán algunos conceptos que nos permitan un mayor acercamiento a la pareja, teniendo en cuenta el concepto de pareja desde un abordaje Sistémico-Cibernético y luego se describirán algunos procesos y tareas propias de las parejas.

Al desarrollar algunos conceptos centrales en el estudio de las relaciones de pareja podremos ir acercándonos y conociendo nuestro objeto de estudio: la dependencia emocional en la pareja.

## 2.2. La Pareja: Definiciones

Omar Biscotti define a la Pareja como:

“Una construcción relacional sostenida por ambos miembros a través de:

- la definición que cada uno se da de sí mismo y le da al otro
- la definición que cada uno tiene del otro
- la definición que cada uno recibe del otro.

O sea que entendemos a la pareja como un lugar primordial en nuestra sociedad, de sostén de la identidad. En este sentido, la pareja es un contexto de individualidad, y un contexto altamente calificado, tanto personal como socialmente hablando”.

Ricardo de la Espriella Guerrero define a la Pareja como:

“Una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo, con un referente obvio”.

Siguiendo con las concepciones de este autor, afirma que la pareja humana no es pareja, en el sentido de no ser igual, supone la diferencia. Tampoco es semejante, ni parecida, ni similar, ni idéntica, esta llena de facetas. Por el contrario la pareja humana supone contrastes, variaciones e inestabilidades que pretenden la estabilidad.

Jorge Antonio Ríos González define a la Pareja como:

“Un subsistema de comunicación y relación en el que tienen lugar muchos tipos de encuentros”.

La Pareja configura dentro del sistema familiar total lo que denominamos subsistema conyugal, el cual tendrá una estructura peculiar que imprimirá un ritmo y un estilo a las tres características fundamentales que garantizan la madurez de los miembros que la componen y del conjunto que ellos mismos configuran: la *cohesión*, la *estabilidad* y el *progreso*. Estas tres características se consideran básicas en la estructura de la pareja.

### **2.3. La Pareja como sistema**

Teniendo en cuenta a la pareja como una unidad de observación, como una totalidad, consideramos la pareja como un sistema que involucra a dos personas, con sus atributos y características, que les posibilita la construcción de una modalidad de interacciones recurrentes que los identifica.

El concepto de sistema muestra claramente que un cambio en el comportamiento de un miembro de la pareja es generalmente una reacción a un cambio en el comportamiento del otro, y a su vez produce un cambio adicional en la actitud de éste. Este sistema de acción-reacción opera en forma circular.

Consideramos a la interacción entre los miembros de una pareja desde una causalidad circular, rompiendo la concepción mecanicista causa-efecto. Dicha

organización compleja no puede ser estudiada teniendo en cuenta las conductas de cada uno de los miembros de la pareja de manera individual; sino que debe ser comprendida captando como cada uno de ellos participa de la relación y cómo ésta influye en los aspectos individuales de sus miembros.

Por otra parte, la pareja, en sí, es un sistema con estructura, organización, reglas, roles, etc., diferentes a las de la familia y, a su vez, que se relacionan con sistemas más amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa, etc.

Desde una perspectiva sistémica, podemos examinar a la pareja-sistema, la interacción entre ellos y a la misma unidad de análisis como parte de sistemas más amplios. Así, pudiendo observar la interacción que el sistema-pareja establece con otros sistemas más amplios, como la familia, sociedad, etc., nos permite evaluar la coherencia y la estabilidad interna del sistema, su grado de autonomía respecto del entorno y su funcionalidad.

#### **2.4. Funciones de la Pareja**

Omar Biscotti, (2006) describe las “*funciones de la pareja*” como sistema o dicho en términos más funcionales ¿Para que sirve la pareja? En los últimos años, debido a los cambios que han tenido lugar en el contexto sociocultural, con el inicio de la postmodernidad, estas funciones han ido cambiando y evolucionando, como también ha cambiado la pareja, en diferentes áreas de la misma, ya sea en su formación, en su ciclo vital, en sus objetivos. Sin embargo, es necesario tener en cuenta estas funciones que hacen a la formación de la misma.

- **Confirmación de la identidad:** entendemos que la formación y el mantenimiento de la pareja están fuertemente determinados por la necesidad de sus integrantes de confirmar una identidad relacional.
- **Tendencia a la completud:** estrechamente ligada con lo anterior, y hasta determinada por las diferencias biológicas que permiten la procreación y la perpetuación de la especie: la pareja cumple la función de lugar donde se

lograría la completud deseada. El “otro” o la “otra” tiene eso que, por lo menos imaginariamente, creemos que nos falta y así podríamos lograrlo. Es también reflejo de nuestra incompletud.

- **Célula de organización social:** Así como se piensa la familia como célula de la sociedad, podemos pensar la pareja como célula de organización familiar y, por lo tanto, también como protocélula de la organización social. Actualmente, las nuevas organizaciones familiares presentan la posibilidad de familias uniparentales, pero aun así sigue siendo la pareja la más común vía de entrada a la formación de la familia.
- **Acatamiento o rebeldía a mandatos sociales y/o familiares:** casi como consecuencia del punto anterior, inferimos la expectativa social ante la formación de la pareja. Podemos decir que esta en el imaginario colectivo, y tan es así, que muy frecuentemente los niños juegan a “ser novios” ya desde el jardín de infantes. En algunos casos, sin embargo, la formación de la pareja- y no sólo la forma en que se lo haga- puede estar desafiando expresas o tácitas prohibiciones familiares. Un claro ejemplo de ello lo tenemos en la tragedia *Romeo y Julieta*, de William Shakespeare.
- **Sustento afectivo y/o económico:** la pareja humana surgió en otros tiempos como una alianza económica, entre otros fines. La mujer cuidaba de la prole y de los animales, mientras que el hombre proveía lo que cazaba o recolectaba en tierras más remotas. Posteriormente se incluyó el sentimiento del amor en su formación (según algunos autores, a partir de la Edad Media); entonces, justo con el ámbito de confirmación de identidad, es un lugar de sustento afectivo. Es casi universal la asociación del amor con la conformación de la pareja.
- **Intermediario para otros logros:** junto con la función de sustento afectivo, o independientemente de ella, la pareja puede pensarse como un eslabón en la consecución de otros logros. El más común es el de la maternidad y la paternidad. Otros podrían ser: seguridad económica, salida del hogar paterno, posibilidad de sexualidad activa, avance en el estatus social.

- **Perpetuación de la especie:** suele ser ésta la función más básica y más ligada a lo biológico, aunque en lo humano no podemos separar la perpetuación de la especie de la formación de cultura, en tanto sustentadora de los medios para dicha continuidad.
- **Fuente de reaseguro sexual:** por definición y en estrecha relación con el punto anterior, la pareja se constituye en la organización que asegura, aunque no siempre, el desarrollo de una sexualidad activa, en tanto ofrece la presencia permanente del compañero sexual.
- **Emancipación:** entendida ésta, principalmente, como exogamia o salida del hogar paterno. Esta función está quedando cada vez menos ligada a la formación de la pareja y, en el caso de la mujer, muchas veces la emancipación del padre era cambiada por la dependencia respecto del esposo.

## 2.5. Ciclo vital de la Pareja

Partimos del supuesto de que la pareja es un sistema evolutivo y como tal se le aplican todas las propiedades de él para teorizar sobre el *ciclo vital de la pareja*.

Levinson (citado en Biscotti, 2006) describe seis etapas de la pareja, en donde se dan tres aspectos: límites, poder e intimidad.

**Los límites** se refieren al grado en que la pareja permite la inclusión de personas o aspectos ajenos a su relación, su función es protectora y reguladora. Los límites pueden ser permeables, muy permeables o impermeables. Cuando son permeables, es que hay un intercambio equilibrado con el exterior; cuando son muy permeables, la pareja pierde su integridad, ya que se deja influenciar demasiado por familiares o amigos; y cuando son impermeables, es que existe una restricción en la interacción con el exterior, propiciando que la pareja se aislé.

El **poder** implica el encuentro de dos fuerzas y la determinación de quién es el que manda y cómo lo hace, por ejemplo existe el poder encubierto, que es ejercido de

una manera pasiva. Dependiendo de la manera en que se ejecute, el poder será el tipo de relación a instaurar y determinará la forma de enfrentamiento de los conflictos.

La **intimidad** tiene que ver con la distancia física y emocional de los miembros de la pareja. La necesidad, y a la vez el miedo a la cercanía, determinan que los integrantes de la pareja se acerquen o alejen una y otra vez. Dentro de la terapia familiar, se ha considerado como el tipo ideal de allegamiento y por tanto muy valorado y lujoso dentro de los sistemas de relación, se ha observado que es uno de los objetivos más buscados por las parejas, y uno de las características encontradas en las parejas felices y duraderas.

Tener a alguien que nos escucha y nos hace sentir entendidos. Al mismo tiempo, es esa persona con quien poder expresarnos y sentirnos reconocidos y validados; que nos muestra aceptación por nuestras debilidades y nuestras vulnerabilidades; que en otros contextos interaccionales pueden no contemplarse o aceptarse de esta manera, constituye la intimidad tan peculiar de una pareja. La misma genera un sentimiento de cercanía al otro que se auto reproduce y regenera.

Hay otros aspectos que enriquecen como son el sexo y las demostraciones de afecto, pero la intimidad no debe confundirse con la sexualidad ya que la abarca. Sí es probable que ésta favorezca la aparición de encuentros sexuales y que estos encuentros la incrementen. Finalmente, hay que aclarar que excede el enamoramiento, ya que requiere un conocimiento más certero de la otra persona.

La intimidad se construye en un proceso gradual adquiriendo un carácter cotidiano y natural, donde el revelar aspectos que nos muestran débiles o criticables deja de ser algo por lo cual temer, ya que es bien recibido y no castigado. El diálogo colabora con el incremento de la intimidad y fortalece la aceptación mutua de los miembros de la pareja.

Este aceptar al otro no tiene que ver con una aceptación incondicional propia del enamoramiento, sino con un reconocimiento de los límites del otro mediados por los criterios personales y por los usos y normas sociales a las que se ajuste una persona, respetando a la vez su propia intimidad, de manera tal que se estimule una convivencia armoniosa.

La intimidad potencia y a la vez se ve influenciada por aspectos como la fidelidad, el compartir tiempo en pareja, los encuentros sexuales, el compartir bienes; todo esto propicia el compromiso con el otro, o sea, la decisión de permanecer junto a alguien más allá de las situaciones satisfactorias o adversas que tengan que enfrentar.

### **Etapas de la Pareja según Levinson**

1. **Selección:** la duración es muy variable, se hace a partir de la posibilidad que da la sociedad para tener la libertad de escoger a un compañero o compañera, sobre todo en estos tiempos presentes, donde la mayoría de las selecciones son voluntarias y, por lo mismo, la responsabilidad de las consecuencias recae sobre los propios individuos.
2. **Transición y adaptación temprana:** la duración aproximada va del primer al tercer año de unión. En esta etapa la tarea fundamental de la pareja consiste en adaptarse a un nuevo sistema de vida, con distintos hábitos, demandas y satisfacciones que las que se tenían anteriormente con la familia de origen. Establece el contrato matrimonial que va a regir la vida psíquica, emocional e instrumental de la pareja.
3. **Reafirmación como pareja y paternidad:** va del cuarto al séptimo año de matrimonio. En esta etapa es cuando aparecen serias dudas sobre lo adecuado de la selección de pareja. La resolución de las dudas lleva a la reafirmación de la estabilidad o a la certeza de que lo mejor es la separación; asimismo, es aquí cuando la mayor parte de las parejas se inicia en la tarea de ser padres, con todas las satisfacciones y presiones que esto implica.
4. **Diferenciación y realización:** dura alrededor del octavo al decimoquinto año de unión. Continúan con frecuencia las dudas de la etapa anterior y se exacerban en las fases tempranas de este período; sin embargo, su resolución trae consigo la estabilización de la pareja, logrando un mayor desarrollo y realización personal. Tras haber pasado por un período de conflicto, llegan a consolidar patrones definitivos de poder y dominio, estableciéndose una relación complementaria, simétrica o paralela.

5. **Estabilización o reencuentro:** presente entre los quince y veinte años de unión. En esta etapa, generalmente, la pareja está entre los cuarenta y cincuenta y cinco años de edad, período medio de la vida, caracterizado por la búsqueda del equilibrio entre las aspiraciones y los logros. Ocurre una reorganización de las propiedades que conduce a una estabilización del matrimonio.
  
6. **Enfrentamiento con la vejez, la soledad y la muerte:** a partir de los 30 años de unión. Los principales conflictos derivan de la vejez misma; de la pérdida de capacidades físicas e intelectuales; de la soledad por la partida de los hijos, y de las muertes graduales de amigos y familiares. Todos estos factores representan fuentes de estrés para la pareja, que dan por resultado angustia y necesidades de afecto y apoyo. Las reacciones frente a los acontecimientos que suscitan la etapa dependen principalmente de los valores que se tengan; por lo que será diferente en cada pareja.

Por otra parte, Peña Santamaría (2001, citado en Biscotti, 2006) enuncia tres grandes momentos en la evolución de las parejas. Si bien estas fases presentan un cierto orden en la vida cotidiana pueden alternarse, ya que la etapa de enamoramiento en la pareja puede manifestarse al principio como en otros momentos de la relación.

- ❖ **Fase psicótica:** es la comúnmente llamada etapa de enamoramiento. Se da al inicio de cualquier relación, ya sea de pareja, amistad, en la carrera. Se manifiesta cuando ambos miembros se enamoran y se cree tener el lugar de único para el otro, en tanto ser único privilegiado que puede causar el deseo en el otro. “Yo completo al otro y el otro me completa a mí”. Predomina el mecanismo de la negación, donde se produce una fuerte carga de idealización, no existen fallas ni partes negativas del otro, sino que solo se perciben las partes buenas del otro. Se cree que con el amor se puede cambiar al otro.
  
- ❖ **Fase crítica:** es también llamada etapa del reproche. Se descubre que “el otro no es lo que yo esperaba”. Se hacen presentes los aspectos negados del otro

durante la fase psicótica o de enamoramiento. Es decir, que aparecen las diferencias entre ambos. Se da lugar a las críticas, la violencia, la descalificación.

Se generan crisis en la pareja, ya que “el otro no es lo que yo quiero y necesito” y esto puede llevar a la ruptura del vínculo o a la infidelidad.

- ❖ **Fase de aceptación:** en esta etapa la pareja ya ha alcanzado cierto grado de madurez. Se acepta al otro como es, con sus fallas. Se aceptan las diferencias. Se descubren en el otro cualidades que no se vieron antes.

## 2.6. La Pareja actual

Me gustaría comenzar este apartado con una frase que atrajo mucho mi atención y que sin duda cada una de sus palabras esta en lo cierto. La autora Clara Coria afirma que:

“El amor de pareja esta profundamente condicionado desde lo cultural, y que dichos condicionamientos imponen moldes que dan forma a los comportamientos amorosos en la pareja. En otras palabras, que el amor de pareja ha sido construido socialmente a lo largo de la historia” (Coria, 2011: 15).

Esta breve introducción es para dar cuenta que la pareja no es un sistema anclado sino que esta fuertemente influida por lo cultural y por los cambios de los últimos tiempos en donde cada una de las etapas, anteriormente descritas, en la actualidad no se dan en forma lineal ya que muchas parejas comienzan su relación con un embarazo o como las parejas de familias ensambladas que comienzan su relación con una historia, roles y familia previa.

La pareja ha sufrido fuertes y variados cambios en diferentes áreas, en los últimos años, principalmente después de la Segunda Guerra Mundial, o sea desde la segunda mitad del siglo XX en adelante. En base a esto, Omar Biscotti enumera algunos cambios en el modelo de pareja occidental:

- Mayor simetrización
- Disminución de la estereotipia sexual y/o genérica
- Aumento de la autonomía económica
- Aumento de la autonomía en múltiples decisiones
- Co-competencia en diversas áreas
- Complementariedad alternante
- Mayor expresión de la crisis
- Mayor tendencia a la disolución del vínculo
- Aumento de la edad de formación de la unión
- Desjerarquización de la legalización de la unión
- Inversión de la complementariedad por factores externos (económicos)
- Aumento de la dependencia con las familias de origen
- Preservación del lugar de la pareja

Es importante considerar que a partir de estos cambios se produjeron modificaciones en el contenido de las parejas, tanto a nivel del rol masculino como el femenino.

La pareja se encuentra en un proceso de continuos cambios con avances y retrocesos, en un camino que la lleva a la simetrización del vínculo, donde ningún género tendrá poder o autoridad sobre el otro, sino que ambos deben poder complementarse.

Estos cambios se presentan en diversas áreas de la pareja, como es en la constitución y formación de la misma, en la sexualidad, en las expectativas sociales, en el rol femenino y masculino y en la relación con las familias de origen.

Algunos de estos cambios son nombrados por Biscotti:

### **Cambios en la masculinidad**

- ❖ Mayor desarrollo de sensibilidades
- ❖ Preocupación por lo corporal, más allá de la musculatura/fuerza
- ❖ Más expresión emocional
- ❖ Disminución de la vergüenza ante la expresión de las emociones

- ❖ Menos temor a ser confundidos en su virilidad
- ❖ Más diferenciación en la vestimenta
- ❖ Acercamiento a oficios y profesiones tradicionalmente femeninos
- ❖ Desarrollo y valoración de lo intuitivo
- ❖ Desarrollo de la capacidad de protección, más allá de lo económico/físico
- ❖ Mayor capacidad de compartir
- ❖ Agobio frente a los mandatos pretéritos (machistas)
- ❖ Mayor capacidad para conectarse más íntimamente con otros hombres
- ❖ Asunción de responsabilidades en áreas hasta ahora tradicionalmente femeninas
- ❖ Mayor capacidad de pedir ayuda
- ❖ Mayor capacidad para reconocer límites
- ❖ Mayor comprensión de las actitudes femeninas
- ❖ Mayor conexión con los propios deseos, más allá de las obligaciones (en terrenos masculinos)

#### **En la femineidad:**

- Revalorización de los propios criterios
- Acceso a lugares de poder
- Desarrollo económico autónomo (como tendencia)
- Ruptura del sentido “madre/esposa” (único y/o mejor)
- Capacidad de elección
- Desafío a los mitos (ejemplo, el de la virginidad)
- Mayor desenfado erótico sexual
- Disminución de la culpa en relación con diferentes temas: sexo, hijos
- Capacidad de compartir aspectos eminentemente femeninos
- Ruptura del estereotipo: cuidadora/ protectora
- Revalorización de los aspectos agresivos
- Mayor soltura en lo corporal y lo estético
- Acceso y desarrollo en oficios/ profesiones eminentemente masculinos
- Desplazamiento de la coquetería
- Menos discriminación en la indumentaria
- Mayor permiso para la agresividad (menos sumisión)

## **Cambios en las expectativas sociales**

Toda pareja se constituye y desarrolla en un contexto social, que define como debe ser la relación; contexto que ejerce entonces su influencia tanto sobre la pareja como sobre cada uno de sus integrantes. En esta última dimensión, los cambios en las expectativas sobre cada miembro están altamente relacionados con los cambios genéricos que vimos recién.

Algunos cambios en las expectativas que la sociedad presenta sobre las parejas pueden ser:

- Que no solo trabaje el varón
- Inserción de la mujer en otras áreas, más allá de la doméstica
- Menor presión sobre la perdurabilidad de la pareja
- Menor condena ante la separación
- Mayor participación del varón en áreas de los hijos
- Éxito económico rápido, sobre todo para el varón
- Menor condena a la madre soltera
- Caída de algunos tabúes (con instalación de otros)
- Mayor aceptación de las parejas homosexuales

## **Cambios en la sexualidad**

En los últimos años se han producido cambios profundos que implicó la caída de tabúes acerca de como transmitir, practicar, hablar y pensar la sexualidad.

- Caída del tabú de la virginidad.
- Presencia cada vez más temprana de las relaciones sexuales.
- La preocupación por el “cuidarse” se desplazó del embarazo al contagio del sida.
- Demostraciones más abiertas de la presencia de la sexualidad en la pareja (acciones, palabras), en diferentes contextos.
- Mayor igualdad de género en las iniciativas sexuales.
- Menor exigencia de rendimiento en el varón.

- La fidelidad más como una decisión que como una obligación.
- Menor ocultamiento de elecciones homosexuales.
- Preponderancia de los estímulos visuales.
- Mayor presencia de elecciones diferentes (ejemplo, homosexuales) tardías (después de elecciones heterosexuales).
- Mayor aceptación de la sexualidad por la generación anterior.
- Menor ocultamiento de la presencia de la sexualidad a los hijos.

### **Cambios en las expectativas en la relación**

Las expectativas que se generan en torno a la pareja no solo provienen del contexto social, sino que ambos miembros tienen expectativas en relación a la relación.

- La pareja ya no es el requisito para acceder a la sexualidad.
- No es el único camino para la emancipación de la familia, sobre todo en la mujer.
- Ya no es, en el varón, el medio para ser quien mantiene económicamente un hogar.
- Ya no es para ser únicamente esposa y madre.
- Ya no es para toda la vida “pase lo que pase”.

### **Cambios en los rituales de formación**

En toda cultura existen rituales que definen un modo de comportamiento, la formación de la pareja no es ajena a ellos, por lo que también encontramos cambios en los mismos.

- Menor importancia de la ceremonia de casamiento, sobre todo en lo civil (legal).
- Mayor participación de los novios en las decisiones concernientes al ritual del casamiento.
- Mayor diversión que solemnidad.
- Desaparición (o casi) de la ceremonia del “compromiso”.

- Mayor aceptación de rituales mixtos (de diferentes religiones).
- Nuevos lugares de celebración del ritual de la boda.
- Rituales religiosos más independizados de la legalización de la unión.
- Presencia de hijos de uniones previas o de la actual.

### **Cambios en la relación con las familias de origen**

Cada miembro de la pareja trae consigo aprendizajes tempranos de los diferentes mandatos, pautas, normas de sus familias de origen con las cuales se identificó. Al constituirse como pareja, ambos toman estas identificaciones primarias, pero a su vez generan sus propias leyes y mandatos que van a regular la relación entre ambos. La relación de pareja con las familias de origen también ha sufrido diversos cambios.

- Menor tendencia a la aglutinación o aglutinación forzada por razones económicas.
- Mayor diferenciación.
- Menor distancia generacional.
- Disminución de los rituales compartidos.
- Abuelos parentalizados.
- Padres infantilizados.
- Flexibilización en los mandatos étnicos, raciales y religiosos.
- Tendencia al proteccionismo de la pareja desde las familias de origen.

### **Cambios en los mitos constitutivos de las parejas**

El mito puede definirse como una “historia o narración que alude a hechos significativos de un grupo social” y, conjuntamente con los rituales que muchas veces lo reviven, se refiere a un tiempo primordial, diferente del cronológico, que implica cierta atemporalidad, con una fuerte carga de ideal. (Biscotti, 2006)

En nuestra sociedad existen un gran número de mitos de lo que es o debe ser la pareja. Estos mitos están establecidos como exigencias o mandatos, apuntan más a un ideal de pareja perfecta que a la pareja real.

Los cambios sociales que se han generado en los últimos tiempos, modificaron estos mitos acerca de la formación de la pareja.

#### *Creencias anteriores*

- Lo/la cambiaré después de que nos casemos.
- Seré feliz una vez que me case.
- Si me amara, sabría cómo me siento.
- El amor es incondicional.
- Nuestro matrimonio es perfecto.
- Los matrimonios de gente más grande duran más que los de los más jóvenes.
- El amor se mantiene inalterable con el tiempo.
- Mi pareja nunca se enojará conmigo ni me criticará.
- Si me amaras, me darías todos los gustos y harías todo lo posible para que fuera feliz.
- Amar significa querer estar siempre juntos.
- Siempre seremos los mismos.
- Mi pareja siempre será honesta, abierta y directa conmigo.
- Siempre estaremos de acuerdo en todo.

#### *Nuevas creencias*

- Para no estar con quien yo quiero, prefiero quedarme solo/a.
- Si no estoy seguro/a prefiero no casarme.
- Para conocerse, es necesario comunicarse.
- La incondicionalidad es esclavitud.
- Nuestro matrimonio tiene sus partes buenas y sus partes malas.
- No importa la duración del matrimonio, sino sentirse bien con el otro.
- Lo importante es estar juntos, no casados.
- Los sentimientos cambian, como cambia todo en la vida.
- Las discusiones y los desacuerdos enriquecen la pareja.
- El amor no es incondicional. Decir NO no es dejar de amar.
- En la pareja es esencial que cada uno tenga y conserve SU propia vida.

- Mi pareja ¿será siempre honesta, abierta y directa conmigo?
- Nos unen nuestras semejanzas y también nuestras diferencias.

A partir de estos cambios tan significativos en el repertorio cognoscitivo que han marcado un giro trascendental en la vida de las parejas, me parece importante destacar que aún las primeras creencias siguen ocupando un papel central ya que sin ellas sería difícil que se presentara la dependencia emocional, el tema de esta tesina como problemática actual. Ideas tales como “el amor es incondicional”, “mi pareja nunca se enojará conmigo ni me criticará”, “amar significa querer estar siempre juntos”, son la base del desarrollo de la dependencia emocional en las parejas que sin duda provoca un gran malestar en el/los miembro/s de la pareja que la experimentan. En el siguiente capítulo desarrollaré en profundidad esta problemática.

## Capítulo 3:

# Dependencia Emocional

## Dependencia Emocional: Definición y diferenciación conceptual

### 3.1. Definiciones

Jorge Castelló Blasco define **Dependencia emocional** como:

“Un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas, y se formularán hipótesis etiológicas fundamentadas en las relaciones afectivas frustrantes y perturbadoras existentes en la historia de estos sujetos”.

En otro de sus artículos describe este concepto de la siguiente manera:

“La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. No obstante, su carácter crónico no se basa en la sucesión de dichas relaciones sino en la personalidad de estos sujetos; es decir, la persona dependiente emocional lo es también cuando no tiene pareja, aunque esto no sea lo más habitual porque su patología provoca que busque otra desesperadamente. De hecho una de sus características es que no soportan la soledad.

Dos aspectos característicos emergen de la definición: en primer lugar, que la necesidad es excesiva y que por tanto no se reduce a la propia de una relación amorosa, en segundo lugar, que dicha necesidad es de carácter afectivo y no de otro tipo (pensemos en el clásico “trastorno de personalidad por dependencia”), en el que la indecisión y la sensación de inutilidad o desvalimiento personal es lo que une a la persona de la cual se depende”.

Para los autores María Moral y Carlos Sirvent “La dependencia emocional se define como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que se intentan satisfacer sobre relaciones de apego patológico”.

Siguiendo esta misma línea de pensamiento Walter Riso plantea que “depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de

automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente". En muchos casos pese a lo nocivo de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin, en otros la dificultad reside en una incompetencia total para resolver el abandono o la pérdida afectiva.

Si bien estas definiciones no son idénticas podemos ver que todas tienen un elemento en común y es que refieren la Dependencia Emocional como una "Necesidad afectiva extrema". Para evitar la ambigüedad de los términos "necesidad", "afectiva" y "extrema" implicados en la definición de Dependencia emocional, C. Blasco propone la interpretación personal de los mismos: "*necesidad*" denota el componente de dependencia propio de este problema. El término "*extrema*", que en la definición califica la necesidad, solo enfatiza la intensidad de este sentimiento desmedido de anhelo del otro. Cuando se refiere a dependencia o a necesidad extrema, se exagera aquello que es propio de las relaciones de pareja: los sentimientos positivos de querer estar con el otro, de contar con su apoyo, de sentirse queridos y valorados.

Finalmente el término "*afectiva*", nos informa del tipo concreto de necesidad interpersonal. Para entenderla mejor, C. Blasco propone diferenciarla de una necesidad práctica o de supervivencia personal, es decir, de tipo utilitaria, de necesitar al otro por puro interés. La dependencia económica constituiría el estereotipo de estos intereses, pero existen otros más propios de personas que se caracterizan por su indefensión, por haber estado desde siempre consentidos y sobreprotegidos, por una escasa o nula capacidad de decisión y de iniciativa, que presentan un intenso temor al abandono al considerarse. En su vertiente patológica, este tipo de necesidad interpersonal esta definida en las clasificaciones actuales de trastornos mentales y del comportamiento, y tipificada como "trastorno de la personalidad por dependencia". Esta dependencia instrumental, esta necesidad del otro, no es en absoluto un deseo afectivo, que es algo que no puede traducirse a ventajas palpables más allá de las de sentirse querido o próximo a alguien amado.

Por esto es necesario destacar que C. Blasco ha considerado dos tipos de dependencia: la instrumental y la emocional. La primera se caracteriza por falta de autonomía en la vida cotidiana, inseguridad, carencia de iniciativa, búsqueda de apoyo social, indefensión, dificultades para tomar decisiones y asumir responsabilidades. La segunda, la dependencia emocional, se caracteriza por excesivas demandas afectivas, relaciones interpersonales estrechas y relaciones de pareja desequilibradas, donde prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, con

baja autoestima e imperiosa necesidad del otro, que lleva a comportamientos excesivos de aferramiento y alto temor a la soledad.

### **3.2. Conceptos afines**

Se hace necesario delimitar y definir este concepto de otros afines.

#### **3.2.1. Apego Ansioso**

J. Bowlby describe un tipo especial de apego infantil, en el que el niño tiene un miedo constante a la separación de una figura vinculada (por ejemplo, la madre), protesta enormemente cuando se aleja y se aferra a ella de una manera excesiva. Como su propio nombre indica, el vínculo que mantienen estos niños no es seguro, y esto produce en ellos un continuo estado de alerta ante la temida separación y desprotección. Según el citado autor, la explicación radica en que estos miedos son justificados a causa de la frecuente historia de separaciones como internamientos en orfanatos, hospitalizaciones, etc.; o bien de amenazas recurrentes de abandono.

Para Blasco las similitudes de este concepto con la dependencia emocional son evidentes pues de hecho, en ésta se presentan los tres subcomponentes fundamentales del apego ansioso: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación. La diferencia entre el apego ansioso y la dependencia emocional se basa en el enfoque excesivamente conductual del primero, es decir, en que en su conceptualización los fenómenos del apego y de la separación están minusvalorados afectivamente. De hecho, las referencias explícitas a las emociones se producen cuando se describe la reacción ante un apego exitoso (bienestar, alegría) o uno frustrado (ansiedad, tristeza o ira), por lo que falta una mayor relevancia del componente afectivo del vínculo. Bowlby otorga una importancia excesiva a una separación puntual o al recuerdo de amenazas de abandono, y sin duda la tienen, pero sólo si son un aspecto más de unas relaciones familiares perturbadas o insatisfactorias.

Blasco llegó a la conclusión de que tanto las experiencias repetidas de desamparo como la deficiente calidad de la relación previa podían ser por sí mismas

determinantes de la ansiedad de que se produzca una separación, y por tanto del apego ansioso posterior. Esto explicaría las diferencias individuales en las reacciones ante la separación, observadas por el propio Bowlby.

La finalidad evolutiva de la conducta de apego, según Bowlby, sería la del cuidado de la prole y protección contra los peligros, resultando suficiente para el niño la cercanía de un adulto siempre y cuando no tenga expectativas negativas al respecto, como sucede cuando se han producido separaciones o amenazas. En cambio C. Blasco sostiene que el vínculo afectivo presenta una segunda finalidad biológica aparte de proporcionar seguridad, y es la de relacionar emocionalmente a los individuos con el propósito de lograr una organización social cohesionada, y es esta finalidad la que está directamente relacionada con la dependencia emocional. Aquí la necesidad insatisfecha no es la de protección y cuidado, única invocada en la teoría del apego, sino la de afecto, y así lo demandan explícitamente las personas que sufren de carencias emocionales.

En definitiva, nos encontramos con que los dependientes emocionales siempre presentan apego ansioso, pero lo contrario no es cierto, porque la ansiedad de separación se puede dar también por otros motivos como la indefensión o la falta de capacidades para desenvolverse en la vida cotidiana, como por ejemplo se produce en las personas diagnosticadas de trastorno de la personalidad por dependencia.

### **3.2.2. Sociotropía**

Para definir este concepto Castelló Blasco cita a A. Beck quien postula que existen dos grandes tipos de estilos cognitivos en los pacientes deprimidos: uno de ellos centrado en la dependencia interpersonal, la necesidad imperiosa de afecto, o el temor y la sobrevaloración del rechazo; el otro más independiente y perfeccionista, con rumiaciones sobre el fracaso o la inutilidad. Al primero de los estilos cognitivos lo denominó "sociotropía" y al segundo "autonomía", pasando después a considerarse como rasgos de personalidad predisponentes a la depresión, que interactuaban con eventos vitales que los pacientes percibían como estresantes de acuerdo con sus creencias y que poseían perfiles sintomatológicos diferentes. En la sociotropía, los acontecimientos desencadenantes estarían más ligados al rechazo, y en la autonomía a los logros personales.

Sin duda, la sociotropía es uno de los conceptos más parecidos al de Dependencia Emocional. Los lamentos y las creencias subyacentes en un caso de depresión sociotrópica son fieles exponentes del sufrimiento que puede llegar a padecer un dependiente emocional, hasta el punto de hablar de conceptos solapados. No obstante, no se puede considerar únicamente como un rasgo de personalidad que predispone a la depresión. Situar un rasgo de personalidad en la perspectiva de la depresión trae como consecuencia descuidar su existencia en pacientes asintomáticos, al margen de que el término “dependencia emocional” sea mucho más adecuado que el de “sociotropía” para dar cuenta de los componentes fundamentales de necesidad y anhelo subyacentes.

### **3.2.3. Personalidad Autodestructiva**

Actualmente este concepto se considera como un trastorno de la personalidad, caracterizado por: mantenimiento de relaciones interpersonales de subordinación; rechazo de ayuda o elogios; estado de ánimo disfórico y/o ansioso; minusvaloración de los logros; tendencia a emparejarse con personas explotadoras; escasa evitación del dolor; asunción del papel de víctima; etc. Además, poseen escasas habilidades sociales como la asertividad, tienden a padecer trastornos depresivos, su autoestima es muy baja, y apenas experimentan placer en sus vidas. Es por esto que se ha relacionado la personalidad autodestructiva con la sociotropía y con apegos ansiosos. El componente más afín de este concepto con la dependencia emocional es, sin duda, el interpersonal. La descripción de las relaciones de sumisión que llevan a cabo, el anhelo por preservarlas a cualquier coste, o el emparejamiento con personas narcisistas y explotadoras, son también la esencia de la dependencia emocional, que, ciertamente, es autodestructiva. Sin embargo, Blasco expone que Los dependientes emocionales no tienen como fin autodestruirse, y ni mucho menos gozan del dolor, sino que tienen una autoestima deficiente, un sentimiento continuo de soledad y una insaciable necesidad de afecto que los conduce a emparejarse con personas explotadoras, que los maltratan y no les corresponden. Ésta es la diferencia fundamental con la personalidad autodestructiva.

### 3.2.4. Codependencia

Este concepto, se creó para dar cuenta de las diversas perturbaciones emocionales que ocurrían en las parejas de personas con trastornos relacionados con sustancias. Aunque no se puede definir claramente un patrón de personalidad codependiente, sí existen ciertas características identificativas de estas personas: se obsesionan y preocupan más del trastorno relacionado con sustancias, generalmente alcoholismo y toxicomanías, que la propia persona que lo padece, con la consiguiente necesidad de control de su comportamiento; se descuidan o autoanulan; tienen baja autoconfianza y autoestima; y se involucran continuamente en relaciones de pareja dañinas y abusivas.

Los paralelismos con la dependencia emocional son incuestionables: baja autoestima, subordinación, desarrollo de relaciones interpersonales destructivas, temor al abandono, o falta de límites del ego. No obstante, analizando más en profundidad este concepto, surgen algunas discrepancias. La primera es de perspectiva, y es que la codependencia está condicionada por otra persona, generalmente un alcohólico o un toxicómano, aunque también se haya extrapolado este concepto a otras situaciones como la convivencia con enfermos crónicos. Los dependientes emocionales no están vinculados necesariamente con personas que sufran enfermedades o condiciones estresantes crónicas como las mencionadas, e incluso pueden estar solos. El concepto de codependencia se sitúa en la perspectiva de los trastornos relacionados con sustancias.

La segunda diferencia es de contenido. Aunque, no podemos configurar un patrón homogéneo de la personalidad de los codependientes, sí es frecuente en ellos la autoanulación para entregarse y cuidar a la persona con problemas. Ciertamente, un dependiente emocional puede realizar los mismos actos, pero con una diferencia notable de fondo: lo hará únicamente para asegurarse la preservación de la relación, y no por esa continua entrega y preocupación por el otro que caracteriza a los codependientes. Podríamos calificar a los codependientes como abnegados, siendo sus motivos altruistas aun con una desatención patológica hacia sus propias necesidades; estando el dependiente emocional en el caso opuesto, centrado únicamente en sus gigantescas demandas emocionales. Cuidar y entregarse sería un fin para el codependiente, y sólo un medio para el dependiente emocional. En todo

caso, al no tratarse de una diferencia lo suficientemente manifiesta, muchos dependientes emocionales emparejados con personas alcohólicas o toxicómanas habrán sido calificados como "codependientes", motivo por el cual se incluye este concepto en la revisión de términos afines.

### **3.2.5 Adicción al amor**

Conceptualmente, C. Blasco equipara la adicción al amor con la dependencia emocional. Se trata de una de las nuevas "adicciones sin sustancias", aunque es posiblemente tan antigua como el propio ser humano. Algunos trabajos han estudiado este fenómeno comparándolo con el modelo tradicional de los trastornos relacionados con sustancias encontrando numerosas coincidencias que han justificado su denominación de "adicción": necesidad irresistible ("craving") de tener pareja y de estar con ella; priorización de la persona objeto de la adicción con respecto a cualquier otra actividad; preocupación constante por acceder a ella en caso de no encontrarse presente ("dependencia"); sufrimiento que puede ser devastador en caso de ruptura ("abstinencia"), con episodios depresivos o ansiosos, pérdida aún mayor de autoestima, hostilidad, sensación de fracaso, etc.; y utilización de la adicción para compensar necesidades psicológicas.

La equivalencia de contenido con la dependencia emocional es total. No podemos afirmar lo mismo en el caso de la perspectiva de ambos conceptos, y es que en la adicción amorosa el punto de vista se focaliza en las relaciones interpersonales, es decir, en la existencia de una dependencia real hacia un objeto de adicción: la pareja. En este momento reiteramos lo expuesto en la revisión de la codependencia, y es que el dependiente emocional no necesariamente tiene que estar involucrado en una relación para serlo. Podemos clarificar esta matización manifestando que el dependiente emocional puede estar "asintomático" -entendiendo la adicción como el síntoma- pero por supuesto continuar siéndolo, y que sólo se convertirá en un adicto al amor cuando esté involucrado en una de sus numerosas relaciones destructivas. Esta diferencia de perspectiva es fundamental, en cuanto al tratamiento que corresponde en cada caso.

No cabe duda de que estos conceptos se solapan en gran medida con la dependencia emocional y entre ellos mismos, pero en ningún caso podemos afirmar que sean sinónimos o totalmente equivalentes. Se han detallado las diferencias existentes con el propósito de delimitar el concepto objeto de la presente investigación.

### **3.3 Factores Causales**

Las causas de la dependencia son muy extensas y complejas. Sin embargo, podemos anticipar que, entre otros factores, la mezcla de carencias afectivas tempranas y el mantenimiento de la vinculación emocional hacia las personas que han resultado insatisfactorias son las responsables de la génesis de la dependencia. Castelló Blasco afirma que no se pueden dejar de lado los factores biológicos y socioculturales, siendo las dos primeras condiciones necesarias para la aparición de la dependencia emocional, aunque muy posiblemente sea la sinergia de los cuatro la que produzca dicho fenómeno.

El autor opta por una concepción interaccionista del ser humano en la que el patrimonio genético y el entorno se afectan recíprocamente. El desarrollo emocional y cognitivo, tanto el sano como el patológico no es fruto únicamente de una serie de experiencias, aprendizajes o actitudes de los demás, es también el conjunto de acciones y reacciones que el sujeto, en tanto organismo individual y activo, lleva a cabo en sí mismo y en su medio.

#### **3.3.1 Carencias afectivas tempranas**

De acuerdo con Millon y Davis y multitud de autores y corrientes psicológicas, aseguran que las experiencias tempranas juegan un papel trascendental en la constitución psicobiológica del individuo. Con el paso de los años, las experiencias posteriores se asimilarán fundamentándose en las iniciales, y a su vez el sujeto se acomodará adaptativamente a dicha información reciente. El concepto de "esquema", creado por la psicología cognitiva, da cuenta de este intercambio recíproco entre información pretérita y reciente. Un esquema es un patrón interiorizado fruto de

experiencias iniciales, que sirve de base para el aprendizaje de las posteriores y que es susceptible de modificación por éstas.

¿Cómo han sido estas primeras experiencias afectivas en los dependientes emocionales? Castelló Blasco responde a esta pregunta diciendo que podríamos etiquetarlas como frustrantes, insatisfactorias, frías, menospreciadoras, etc., y sólo tendríamos una remota idea de lo que significa para estos sujetos no ser adecuadamente queridos y valorados por sus personas significativas, aunque lo anhelaran con todas sus fuerzas. En cualquier caso, su existencia torturada y las profundas necesidades emocionales que no dudan en exteriorizar, nos sirven para aproximarnos a sus sentimientos y a su historia.

Consecuentemente, estas primeras experiencias han ido conformando esquemas cognitivos y emocionales como el pobre autoconcepto, la idealización de los objetos, la búsqueda de las necesidades insatisfechas en dichos objetos, la sumisión como estrategia (coherente con la baja autoestima) para evitar el abandono, la idea de amor como apego obsesivo y admiración en lugar de como un intercambio recíproco de afecto, etc.

Siguiendo dentro de esta misma línea no podemos dejar de incluir otro aspecto fundamental que estaría relacionado con el origen de la dependencia emocional, este concepto es el **Apego**. Los primeros aportes sobre este concepto fueron realizados por Bowlby en 1980, para este autor el apego sería entendido como el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus cuidadores o figuras de apego, el cual proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. Bowlby describió la ansiedad de separación que algunos niños presentan y la similitud que esta guardaba con un tipo particular de vinculación inadecuada: el apego inseguro. Entre dichas similitudes están: a) temor a la pérdida de la figura vinculada, b) búsqueda de proximidad y c) protesta por la separación.

Ainsworth, Velar, Waters y Wall (1978) desarrollaron un procedimiento para evaluar la calidad del vínculo entre el niño y su figura de apego durante los dos primeros años de vida. Su propuesta del -apego a través de la situación extraña- plantea que un vínculo afectivo adecuado proporciona sentimientos de seguridad en el niño que se hacen muy obvios con la presencia de la madre. Así mismo, estos investigadores diseñaron una situación de laboratorio en la que a lo largo de ocho episodios el niño era expuesto a condiciones de separaciones y encuentros con la madre y con una persona extraña para él. Analizando el comportamiento de los niños

se identificaron tres tipos de apego: seguro, evitativo y resistente. Posteriormente fue incluido un cuarto: apego desorganizado/desorientado.

A partir de los resultados obtenidos, se concluyó que las interacciones con las primeras figuras de apego y los efectos posteriores en hacer frente a amenazas, determinan el estilo de apego de la persona (o un repertorio comportamental) y organizan un conjunto de conductas que enmarcan las relaciones con los otros. A su vez, los estímulos característicos de las figuras de apego juegan un importante rol al ser asociados con determinadas emociones o sentimientos y presumiblemente, también con determinadas formas de respuesta al ambiente.

Desde los trabajos pioneros de Hazan y Shaver (1987) la teoría del apego se ha utilizado para analizar las relaciones afectivas en la vida adulta. Para estos autores, las experiencias emocionales y las conductas asociadas a enamorarse, a mantener el lazo y la separación-pérdida del compañero son compatibles con la concepción del apego de Bowlby.

Los autores reportaron que las personas con mayor seguridad en el apego describían sus experiencias amorosas como más felices, amistosas y de confianza. Solían experimentar el amor como un estado que puede tener altibajos, pero que en general se mantiene constante. Además, tendían a tener relaciones de más largo plazo. En contraste, las personas con mayor ansiedad en el apego eran más propensas a experimentar celos, obsesión o atracción sexual extrema. Por su parte, las personas con alta evitación describían sus relaciones caracterizadas por el temor a la cercanía y por frecuentes altibajos emocionales. Por este motivo, las personas inseguras en el apego disfrutaban menos de sus relaciones.

Por su parte, Feeney y Noller (2001) encontraron que las personas evitativas en el apego eran más propensas a decir que nunca se han enamorado, a no comprometerse y a tener bajos ideales en el amor. En cambio, las personas con alta ansiedad tendieron a reportar más preocupación obsesiva y dependencia emocional del otro. Al contrario, las personas con mayor seguridad en el apego reportaron los mayores niveles de satisfacción, confianza y los menores niveles de expectativas insatisfechas respecto de sus parejas. Collins y Feeney (2000) encontraron que personas con apego inseguro tienden a desplegar menos conductas de cuidado hacia el otro y a tener expectativas más negativas respecto del apoyo de la pareja, lo que redundaría en una menor satisfacción.

Como conclusión podemos destacar que dado que los estilos de apego se expresan a lo largo de la vida en nuevas relaciones, es comprensible que jueguen un

rol importante en las relaciones de pareja, por ser vínculos que favorecen la intimidad y el cuidado mutuo. Por tanto la posibilidad de manifestar dependencia emocional estaría asociada, en gran medida, con el tipo de apego establecido.

### 3.3.2 Mantenimiento de la vinculación

Con lo expuesto hasta el momento, se puede objetar que dichas carencias afectivas no son exclusivas de los dependientes emocionales, y que las podemos encontrar incluso más graves y con existencia de abusos de todo tipo en la historia de pacientes límite y antisociales. Quizá llama más la atención la ostensible diferencia que existe entre los dependientes emocionales y las personalidades antisociales, y es que los primeros mantienen su capacidad para vincularse con los demás, mientras que los segundos la tienen gravemente menoscabada.

C. Blasco intenta explicar el porqué de esta diferencia, dejando de lado la incuestionable influencia de factores biológicos, socioculturales y de aprendizaje que se produce en el comportamiento antisocial.

Comenzaremos apoyándonos en un concepto de la teoría de Bowlby: el **desapego**. Éste se produce en los niños cuando se reencuentran con el padre o la madre después de una separación significativa, y consiste en un comportamiento activo de rechazo, acompañado de sentimientos de rencor, disgusto y desprecio. Dependiendo de la intensidad de la mencionada separación –y de la calidad de la relación previa, añade el autor-, el desapego durará más o menos tiempo.

Lo que este concepto de Bowlby nos indica es que los vínculos tempranos con los padres u otras personas significativas se pueden romper temporal e incluso permanentemente, y que esta ruptura está acompañada de una profunda ira. Matizando la naturaleza de dicha ruptura, insistimos en que no es imprescindible una separación para que se produzca el desapego, puede existir presencia física pero no emocional de los padres, por no hablar de negligencia, malos tratos, etc. La desvinculación -entendiendo "vinculación" y "desvinculación" como los dos extremos de un continuo-, que es como el autor prefiere denominar a este fenómeno para incidir en su esencia afectiva, y la agresividad consiguiente, pueden quedar grabadas constituyéndose como esquemas prioritarios de relación interpersonal. Sin duda

alguna esto es lo que sucede con las personalidades antisociales, y lo que explicaría su insensibilidad hacia los demás, su prepotencia y la rabia descomunal que esconden y por desgracia muchas veces manifiestan.

Del tipo de reacciones a las experiencias interpersonales adversas que se produzcan dependerán sus pautas de interacción con los demás, sus esquemas personales, su concepto de los otros y muy especialmente sus relaciones presentes y futuras. La *vinculación afectiva* con las personas significativas es, por un lado, la reacción más normal y frecuente de los individuos. También es la más deseable para un desarrollo emocional y de la personalidad adecuados. No obstante, el dependiente emocional tiene una vinculación afectiva altísima, ya que persiste en su búsqueda de los otros, continúa reclamando su atención y desea agradecerles. Como contrapartida, nos encontramos con una reacción totalmente opuesta a la anteriormente descrita. Esta posibilidad consiste en lo que C. Blasco (2005) denominó *desvinculación afectiva*, es decir, “el corte o cese de los lazos afectivos con las personas significativas, modificando sus pautas de interacción o empezando a construir una nuevas caracterizadas por esta actitud”. La ruptura de los lazos implica la pérdida de interés en los demás, la ausencia de afecto positivo e incluso la aparición de sentimientos hostiles. También implica que la actitud y comportamiento de los otros significativos deje de ser interiorizado y asumido. Si el niño desiste en su búsqueda de afecto y de los demás, no será de adulto dependiente emocional. Su autoestima es únicamente individual y por lo tanto será alta, reforzada todavía más por la hostilidad que dirige hacia el medio. Sólo se relacionará con grupos sociales para obtener beneficios. La desvinculación es una estrategia de emergencia para ciertos individuos incapaces de lograr correctamente un despliegue de sus lazos afectivos.

A partir de lo expuesto surge la siguiente incógnita: Si las personas antisociales han conseguido desvincularse en mayor o menor medida, ¿por qué los dependientes emocionales no lo han hecho? A lo que C. Blasco responde que, en principio, parece que la gravedad de las carencias afectivas no ha sido tan pronunciada, sino más bien, sus experiencias tempranas muestran cualidades de “frías”, “rechazantes”, “ambivalentes” o “erráticas”. Además, las familias de origen no están tan desestructuradas, prueba de ello es que no son comunes los abandonos graves, las negligencias, los abusos sexuales, físicos, etc.

Al margen de no haber sufrido unas experiencias tan terribles, un segundo factor que juega en contra de la desvinculación es la **baja autoestima**. La desvinculación, potencia la autoestima, ya que ésta se hace más independiente y no precisa tanto del

soporte afectivo de los demás; pero para esto es imprescindible poseer una autoestima con un mínimo de consistencia, hecho que no sucede en los dependientes emocionales. Así, el autor sugiere que las experiencias afectivas tempranas de los dependientes emocionales no son lo suficientemente negativas como para provocar una desvinculación severa; ni lo suficientemente positivas como para posibilitar una autoestima mínimamente consistente.

### **3.3.3 Factores causales de tipo biológico**

Dentro de estos factores habría que incluir la pertenencia a un sexo o a otro. En nuestra especie, el varón tiene una mayor facilidad para efectuar una desvinculación afectiva en circunstancias adversas, mientras que la mujer tendrá muchos más problemas para lograr esto, y por ende, mantendrá su vinculación a los demás con mayor frecuencia que el varón a pesar de estar padeciendo carencias afectivas. El autor, sostiene que la mera pertenencia biológica al sexo femenino ya condiciona dicha elección, contribuyendo fuertemente a la aparición de dependencia emocional.

Además de este factor, el temperamento y la dotación genética también desempeñan un papel relevante. Es plausible imaginar que habrá sujetos con una mayor predisposición que otros a mantener la vinculación afectiva en circunstancias desfavorables, o incluso, personas con gran susceptibilidad a las carencias emocionales tempranas. Estas personas tendrían más posibilidades que otras, dadas las mismas circunstancias, de desarrollar dependencia emocional.

Por último, se cuenta con los factores biológicos propios de los trastornos del estado de ánimo, especialmente con la sintomatología ansioso- depresiva: trastorno depresivo mayor, trastorno adaptativo con ansiedad, trastorno mixto ansioso- depresivo, etc. Es evidente, que una persona que frecuentemente tiene nerviosismo, tristeza, decaimiento o preocupaciones va a presentar graves problemas para recuperar su autoestima. Y esta es clave para que persista la vinculación afectiva, aunque sea claramente insatisfactoria. Por lo tanto, las circunstancias anímicas propias de estos cuadros contribuyen tanto a la baja autoestima como la persistencia de la dependencia emocional.

Hay que añadir, finalmente, la significativa presencia de antecedentes familiares de alcoholismo, drogadicción, trastornos del estado de ánimo, etc., en los

dependientes emocionales, con lo que además se cuenta con una predisposición genética al padecimiento de estas patologías.

#### **3.3.4 Factores socioculturales y de género de la dependencia emocional**

Las culturas remarcan en mayor o menor medida diferencias entre los géneros masculino y femenino. En nuestra cultura occidental, al varón se le asigna un rol más individualista, más agresivo y competitivo, con un cierto desarraigo afectivo, mientras que a la mujer se le otorga un papel más comprensivo, moderado, con mayor tendencia a la empatía y al cuidado. La mujer recibe influencias que favorecen que sea tranquila, afectuosa, que sea la encargada del cuidado de los hijos y que desde el principio conciba su vida en pareja teniendo más interés en ella que el varón. Por supuesto, estas tendencias socioculturales dependerán de su aplicación en entornos concretos como la familia y la escuela: existirán lugares donde estas diferencias sean más marcadas que en otros.

De la misma forma, cada cultura tiene diferentes modelos de pareja, y los roles femenino y masculino que se desempeñan en ella tienen una gran influencia social. En nuestra cultura existe el prejuicio de que la mujer está más interesada en la pareja que el varón, y que éste está interesado básicamente en el sexo y tiene fobia al compromiso. Sean ciertos o no, son estereotipos y prejuicios culturales que influyen también en nuestros esquemas de entender y relacionarnos.

En cuanto a la incidencia de factores socioculturales en la aparición de dependencia emocional, cabría añadir que pueden existir independientemente de su vinculación con el género. Por ejemplo, sociedades más individualistas, con menor cohesión social y con una gran potenciación de la autoestima de sus miembros tendrá menor incidencia de dependencia emocional, mientras que otras más gregarias y con una preponderancia de los vínculos afectivos entre sus componentes presentarán un mayor índice de esta patología.

#### **3.3.5 Causas cognitivas de la dependencia emocional**

Es posible pensar que las personas con dependencia emocional poseen un perfil distintivo por el cual interpretan los hechos de manera diferente, orientados a

cubrir sus necesidades emocionales insatisfechas. Desde esta perspectiva resulta pertinente identificar los esquemas, procesos cognitivos y estrategias de afrontamiento que discriminan su procesamiento de información con el fin de encontrar su lugar dentro de las múltiples causas.

Según Mayor (2000), la dependencia emocional es causada y mantenida por la presencia de una baja autoestima, un déficit de asertividad para relacionarse con la pareja, pocas habilidades para solucionar problemas cotidianos y otros relacionados al contexto familiar; también entran a tallar la carencia de estrategias de afrontamiento que les ayuden a superar el síndrome de abstinencia al encontrarse (real o imaginariamente) sin la pareja, y a evitar y/o prevenir la recaída o el regreso con la pareja. Asimismo, este autor plantea que para superar la dependencia afectiva, se tiene que fomentar y/o desarrollar la autoestima y la asertividad, mejorar las estrategias en la solución de problemas, y prevenir el retorno a la pareja conflictiva mediante distintas técnicas cognitivo- conductuales.

También para este modelo cobra importancia los esquemas, estructuras funcionales de representaciones de conocimiento y de la experiencia anterior, que guiarán la búsqueda, codificación, organización, almacenamiento y recuperación de la información. Estos esquemas se desarrollan a partir de la infancia y se refieren aspectos relacionados con el sí mismo, los otros y el futuro. Entre estos esquemas se encuentran los desadaptativos tempranos, que se establecen a partir de los primeros lazos afectivos (Young, 1999) y tienden a perpetuarse a partir de la elección de figuras de apego coherentes con las expectativas generadas frente a la relación con los otros, consigo mismo y con el mundo circundante. Cuando una persona no desarrolla adecuadamente alguna de estas áreas, presentará dificultades en el funcionamiento de por lo menos una o más áreas de dominio.

Por su parte, Beck (2000) hace referencia a las creencias centrales, las cuales define como las ideas fundamentales y profundas acerca de uno mismo, de los otros y del mundo, que se desarrollan generalmente durante la infancia y son consideradas por el individuo como verdades absolutas. Las creencias centrales negativas se caracterizan por ser rígidas, globales y generalizadas. Además de los esquemas, el modelo cognitivo hace hincapié en los procesos, que mantienen la validez de las creencias de los pacientes a pesar de la evidencia contraria. En estos se encuentran las distorsiones cognitivas, errores del pensamiento habituales y repetitivos, que dan lugar a los productos cognitivos ilógicos y equivocados, y que conducen a descartar

información ambiental en áreas del mantenimiento de los esquemas cognitivos de base.

La identificación de los esquemas desadaptativos tempranos, las creencias centrales, distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento, permiten entonces la comprensión de la dependencia emocional desde cada uno de los elementos constitutivos del modo cognitivo que este patrón representa.

### **3.3.6 La teoría del vaciamiento**

Me pareció útil agregar a este apartado, la teoría del vaciamiento descrito por la Licenciada Clara Coria en su libro “El amor no es como nos contaron...ni como lo inventamos”. La autora describe en el mismo que el desencuentro amoroso es un momento ingrato que coloca a las personas que lo transitan frente al vacío de la relación que dejó el ser. Pero se trata solamente de un vacío parcial y transitorio que afecta a “ESA” relación, no a la capacidad de amar en sí misma. Sin embargo, no son pocas las mujeres que, sufriendo el desgarró por un amor que se acabó, confunden la disolución de un vínculo concreto con la de un vaciamiento definitivo que las lleva a sentirse “despojadas”, “desvalidas”, y en “quiebra”.

El concepto de vaciamiento afectivo la autora lo adopto a partir de un hecho, bastante frecuente en el ámbito empresarial. Se trata de un delito económico que consiste en extraer todo el capital de la empresa a escondidas del resto de los socios y de todos los demás comprometidos en la misma. Este delito suele ser consumado por quienes tienen suficiente autoridad para actuar sin ser controlados. Si bien este concepto proviene del ámbito económico resulta muy útil para describir ciertas vivencias femeninas respecto del amor. Muchas mujeres, estando comprometidas en una relación afectiva, atraviesan la ingrata situación de no ser correspondidas. Cuando esto sucede, suelen vivir la pérdida del vínculo amoroso como un vaciamiento que las hace sentir la pérdida del vínculo amoroso como un vaciamiento que las hace sentir en situación de quebranto, convencidas de haber quedado en la más absoluta precariedad y a la intemperie ante la ausencia de amor. No son pocas las que quedan enredadas en un entramado simbólico que les lleva a sentirse vacías y con una vida sin sentido. La autora expone algunos comentarios de sus pacientes que dan cuenta de este tipo de vivencias: “la insatisfacción amorosa me hace sentir insegura e intranquila”, “me pasa que cuando ando bien de amores, siento como estar pisando un

piso sólido y puedo dedicarme a hacer otras cosas...pero ante la insatisfacción amorosa no puedo hacer nada, me paralizó”, “¿será que las mujeres vivimos la falta de amor como una falta o castigo personal? Como las mujeres golpeadas que creen que algo habrán hecho”. En estos casos pareciera producirse una profunda confusión entre frustración y vaciamiento, lo cual coloca a dichas mujeres en un lugar de gran fragilidad e inseguridad. Para la autora esta confusión no es azarosa y tampoco producto exclusivo de la subjetividad individual, es la expresión en la mujer de una construcción social del amor que las ubica en el lugar de la dependencia, que es como decir en el lugar de objeto. Con esto desea expresar que se trata de una construcción social del amor que instala el juego amoroso como un intercambio jerarquizado entre quienes se aman, entre dos personas de las cuales una se considera a sí misma como sujeto, en posesión de su deseo, con un potencial amatorio que le es propio y, por lo tanto, que no pierde aunque cambie de amores, y otra persona que, en cambio, pareciera quedar a merced del deseo del otro, haciendo lo imposible por satisfacer su expectativa creyendo que de esa manera se garantiza el amor.

Como es posible comprobar, la vivencia de vaciamiento aparece íntimamente relacionada con la situación de dependencia afectiva y resulta lógico que sea así, ya que quien esta convencido/a de que su vida depende del otro, la pérdida de ese otro pone en riesgo su propia vida. Es posible observar que la dependencia genera más dependencia, y esto es así porque quien teme perder el afecto en el que apoya su existencia suele incrementar su incondicionalidad. Es decir, está cada vez mas pendiente de satisfacer todas y cada uno de las necesidades del ser amado. De esta manera, quien depende contribuye a profundizar su propia dependencia, que suele adoptar las formas mas variadas. Una de dichas formas está plasmada en la actitud que asumen no pocas mujeres de centrar su preocupación en lo que el supuesto amado puede sentir por ellas más que en lo que ellas realmente sienten por él.

La dependencia afectiva en que suelen quedar atrapadas muchas mujeres conduce necesariamente a construir vínculos donde terminan ubicadas en el lugar de objeto, y por lo tanto, expuestas a la voluntad de quien se asume como sujeto. C. Cloria comenta que no es ninguna novedad que los vínculos amorosos generen dependencias, pero conviene recordar que existen dependencias amorosas necesarias que son saludables y otras insalubres. Las primeras son las que adoptan las formas de la solidaridad, es decir, dependencias que son necesariamente paritarias y recíprocas, y por lo tanto son las dependencias que existen entre dos sujetos que hacen todo lo posible por evitar las sumisiones propias y las del otro/a. Las segundas,

las dependencias insalubres, son aquellas que instalan vínculos regidos por el dominio de uno y la sumisión del otro. El hecho de que, a veces, las parejas se alternen los lugares (y en distintos momentos sometan o se dejen someter) no cambia en nada su insalubridad, porque el modelo vincular sigue siendo el mismo.

### **3.4 Características de los dependientes emocionales**

Como se ha indicado anteriormente, la dependencia emocional es “un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas. No obstante, esta búsqueda está destinada al fracaso, o, en el mejor de los casos, al logro de un equilibrio precario.”

Para desarrollar y ampliar este constructo se señalarán las características de los dependientes emocionales.

C. Blasco divide las características en tres áreas relevantes del ser humano en general, y específicamente de las personas que sufren de esta problemática:

#### **3.4.1 Área de las relaciones de pareja**

Esta es sin lugar a dudas, el área más relevante y manifiesta de los dependientes emocionales. También es el contexto más frecuente en el que están inmersos, a pesar de que pueden manifestar situaciones de soledad deseadas, o incluso relaciones de pareja ficticias, como noviazgos por Internet o a distancia, que son fruto de su ilusión más que de la realidad. En este apartado, el autor centra su atención en las relaciones de pareja por ser las más representativas, aunque gran parte de lo expuesto sobre éstas se puede extrapolar perfectamente a otras, con las lógicas diferencias de la significación que tengan para el individuo. Y a partir de allí establece las características de las relaciones interpersonales (especialmente de pareja) de los dependientes emocionales:

**a. Necesidad excesiva del otro:**

El autor lo explica en términos de la expresión de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja. Se traduciría en deseos persistentes de hablar con él, llamadas constantes de teléfono, mensajes de textos en el celular, visitas inoportunas en el lugar de trabajo o el gimnasio, realizar cualquier actividad junto a la otra persona sea de trabajo o de ocio, ser incapaz de hacer algo solo sin sentir la necesidad de tener contacto con su pareja, etc. Lo que se traduce en términos de “hambre de la pareja”, es decir, una necesidad insaciable o una adicción.

**b. Deseo de establecer relaciones exclusivas y parasitarias:**

La exclusividad se entiende aquí en ambos sentidos, en el del propio dependiente, que voluntariamente se aísla en mayor o menor medida de su entorno para dedicarse por entero a su pareja, y en el del anhelo de que el objeto haga lo propio. El dependiente emocional le pedirá a su pareja que renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos, demandará de ella atención exclusiva y todavía le parecerá insuficiente. No obstante, esto le resulta más difícil por la reacción de la pareja, que en lugar de participar de ese deseo de fusión y distanciamiento de los demás, intenta marcar sus propias pautas.

**c. Necesitan excesivamente la aprobación de los demás:**

De hecho, sondeando en los antecedentes patológicos de estos pacientes aparecen en muchas ocasiones historia de trastornos de la alimentación. Esto indica el desequilibrio emocional subyacente, su autorrechazo y también los deseos de agradar.

**d. Idealización del objeto:**

El dependiente emocional suele idealizar enormemente a sus parejas a lo largo de la relación, a pesar de ser consciente con el paso del tiempo de sus defectos. El objeto representa todo aquello que no tiene el dependiente como por ejemplo: seguridad en sí mismo, autoestima y una posición de superioridad sobre los demás, etc.

La idealización del objeto consiste en primer lugar en sobrevalorar sus cualidades, desde físicas hasta intelectuales (aunque a veces esto no ocurre). Los consideran los mejores a pesar de no tener reconocimiento público y justifican esta falta a la envidia del entorno. La idealización es global a la totalidad de su persona, es una admiración hacia lo que pueden considerar un ser diferente, extraordinario y especial al resto (incluido el mismo dependiente). Así mismo, la pareja apoya estos supuestos y los refuerza.

**e. Relaciones basadas en la sumisión y subordinación:**

Que se pueden calificar de "*asimétricas*". Su pobre autoestima, y la elección frecuente de parejas explotadoras conducen al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación. Tienen que soportar desprecios y humillaciones, no reciben verdadero afecto, en ocasiones pueden sufrir maltrato emocional y físico, observan continuamente cómo sus gustos e intereses son relegados a un segundo plano, renuncian a su orgullo o a sus ideales, etc. Su papel se basa en complacer el inagotable narcisismo de sus parejas, pero lo asumen siempre y cuando sirva para preservar la relación.

**f. Historia de relaciones de pareja desequilibradas:**

La vida amorosa del dependiente emocional es una sucesión de relaciones de parejas tormentosas y desequilibradas, prácticamente desde el principio, que C. Blasco establece en la adolescencia o comienzo de la adultez. Puede sobrevenir que en vez de una sucesión de relaciones de pareja desequilibradas se produzca una sola, larga y significativa en la que la ruptura es algo absolutamente indeseado y en consecuencia, si el objeto no la lleva a cabo se puede continuar indefinidamente la relación a pesar del notable deterioro. En estos casos, la pareja suele tener varias crisis, algunas propiciadas por el mismo dependiente con la intención de producir un cambio en su compañero pero son inmediatamente abortadas. En la mayoría de los casos la ruptura no parte del dependiente emocional, sino de su pareja narcisista que, como veremos más adelante, busca a una nueva persona que le rinda pleitesía.

### **g. Miedo a la ruptura:**

C. Blasco lo relaciona con el término “ansiedad de separación” acuñado por Bowlby (1993), donde el dependiente vive las relaciones, una vez superadas las fases iniciales, con una tremenda inquietud ante la disolución de las mismas, el fantasma de la ruptura está siempre presente y el objeto puede usar su vulnerabilidad como una temida amenaza, con lo cual, obtiene toda clase de beneficios. Esta continua ansiedad ante la pérdida provoca conductas de aseguramiento, en las que se verifica si de alguna manera la persona “sigue ahí” o no.

### **h) Asunción del sistema de creencias de la pareja:**

En las fases avanzadas de la relación el dependiente puede interiorizar y asumir como propias ciertas ideas que pertenecen realmente al objeto. C. Blasco las clasifica estas ideas en tres grandes temas:

*a) La superioridad o peculiaridad del objeto:* esto produce que durante las aseveraciones de grandiosidad que la pareja efectúa sobre sí misma, el dependiente las recibirá e interiorizará asumiéndolas como verdades irrefutables.

*b) La inferioridad del dependiente:* es la contrapartida de la anterior. Gira en torno a la sumisión del dependiente, a la culpabilidad de todo lo que ocurre en la relación. El dependiente suele ser objeto de comentarios negativos, sea sobre su físico, su inteligencia, su personalidad, su familia o sus amistades.

*c) El concepto de la relación:* no es imprescindible que suceda, pero con cierta frecuencia el objeto no se quiere considerar atado a otra persona y quiere ser libre, en línea con su sentimiento de superioridad y de ser diferente a los demás, con otras aspiraciones y necesidades que le permitan vivir la vida de una manera hedonista. Este concepto laxo de relación se suele plantear abiertamente e imponer al dependiente, bajo la amenaza de la ruptura si no comparte estos planteamientos. El ansia que el sujeto siente hacia su pareja y sus pretensiones se oponen frontalmente a este concepto de la relación, pero se ve obligado a aceptar, y con el paso del tiempo puede pensar que realmente está equivocado y que el que tiene razón es el objeto. Admitiendo estas creencias se mantiene la relación y, además, se rompe el conflicto interno del sujeto.

### **i) Gran anhelo de tener pareja:**

Este deseo es tan grande, que se ilusionan y fantasean enormemente al comienzo de una relación o con la simple aparición de una persona interesante. Posiblemente, son de los pocos momentos verdaderamente felices de su vida, cuando empiezan una relación o al menos tienen posibilidades de que esto ocurra. La excesiva euforia que manifiestan se refleja en expectativas irreales de formar pareja con alguien a quien no conocen bien, o en su injustificada importancia. Sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen, pero sí lo atenúan.

### **3.4.2 Área de las relaciones con el entorno interpersonal**

A pesar de que el dependiente emocional expresa su patología interpersonal principalmente en sus áreas de pareja, como ya se señaló anteriormente, también presenta ciertas peculiaridades en el trato con otras personas significativas, como familia, amigos o compañeros de trabajo. C. Blasco destaca tres características en esta área:

**a) Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas:** esta característica se correspondería con la expuesta en el apartado anterior. Además, esta exclusividad suele manifestarse con más fuerza en el entorno, porque con la pareja los dependientes se ven obligados a aceptar sus normas y restricciones. Se trata de individuos siempre pendientes de un entorno en el que les ha faltado aceptación y del que continuamente esperan atención.

Cuando en la adolescencia y la adultez cambia el círculo de personas significativas cobrando mayor importancia las relaciones con iguales, sean amigos, compañeros de estudio o de trabajo, dicha necesidad desmedida y búsqueda de la aceptación juega en su contra. Focalizan en exceso su interés y su exigencia en los demás, pudiendo resultar personas difíciles con las que tratar por su insaciable demanda de atención. No han sabido fundamentar sus relaciones interpersonales en un equilibrio, en una correspondencia afectiva que además respete la autonomía y la individualidad del otro.

La consecuencia negativa para el entorno es que tendrá que renunciar a sus otras amistades o por lo menos reducir el contacto con éstas, porque muy posiblemente el dependiente se negará a estar en grupo.

**b) Necesidad de agradar:** sea o no sea de su entorno, el dependiente tenderá a agradar a cualquier persona. La aprobación de los demás es tan necesaria que un solo gesto puede ser malinterpretado como antipatía o desinterés. El temor al rechazo o a no gustar es el equivalente en las relaciones interpersonales de la ansiedad de separación en la pareja. Una de las consecuencias de esa continua necesidad de aprobación es que suelen estar muy pendientes de la ropa, el físico, el peso, el peinado, etc., pudiendo padecer verdaderas obsesiones en torno a estos temas, con el consiguiente peligro de sufrir un trastorno alimenticio. También influye en la forma de reaccionar frente a los demás, diciendo cosas que agradarían o asumiendo roles directa o indirectamente impuesto por los otros.

**c) Déficit de habilidades sociales:** Su baja autoestima y constante necesidad de agradar impide que desarrolle una adecuada asertividad, en tanto no hace valer sus derechos y puede permitir que otras personas, generalmente no muy próximas, se aprovechen de él. El enorme miedo al rechazo conduce a no expresar con libertad los intereses y las demandas personales.

Con personas más significativas, la falta de habilidades sociales se traduce más bien en carencia de empatía. Las pretensiones de exclusividad hacia los demás conllevan a una utilización de los mismos algo egoísta, convirtiéndose en sostenedores del dependiente. Las conversaciones suelen ser monólogos del dependiente alrededor de sus temas favoritos de pareja y cuando el interlocutor habla de sus problemas o inquietudes, se encuentra con el desinterés o el ensimismamiento del dependiente, algo que puede llegar a irritar y a deteriorar la relación.

### **3.4.3 Área de Autoestima y Estado Anímico:**

Los dependientes emocionales, según C. Blasco, suelen ser personas tristes, cabizbajas, se valoran poco, y dan una impresión de continuo sufrimiento cuando no

encuentran lo que buscan, por ejemplo, cuando están solos o al borde de la ruptura de pareja. Las características más sobresalientes en esta área son:

**a) Baja autoestima:**

Para C. Blasco la autoestima englobaría los sentimientos que nos dirigimos y que constituyen una valoración global de nuestra persona y es el gran responsable de toda la problemática de los dependientes emocionales, adquiriendo una relevancia singular al mismo tiempo que una intensidad tremenda. Estas personas están prisioneras dentro de sí mismas, desean escapar de su cuerpo y sobre todo de su mente para refugiarse en otra persona, en una constante huida. Suelen expresar sin tapujos lo poco que se quieren y lo mucho que se desprecian. Ellos viven los sentimientos que dirigen a sí mismos con una gran intensidad, no les cuesta efectuar una introspección porque prácticamente la realizan siempre, que los impulsa a buscar a esa persona salvadora que los haga sentirse mejor, en la que puedan desplegar todo su interés y atención para así eludirse de ellos mismos.

Los sentimientos que se dirigen no se resumen únicamente en una carencia de afecto positivo, sino que aparece simultáneamente con ella el autodesprecio, el autorrechazo y, en definitiva, odio e incluso asco hacia sí mismos. Lo que permite comprender lo que estas personas son capaces de soportar, lo que otras, por pura dignidad y supervivencia emocional, no aguantarían.

A diferencia de la autoestima, su autoconcepto (definido por C. Blasco como el análisis más o menos racional que uno realiza de sí mismo descompuesto en una serie de aspectos socialmente valorados) se encuentra más conservado, ya que con la única excepción del aspecto físico (pueden realizar distorsiones: considerarse repulsivos, feos, con sobrepeso o sin atractivo, sin que esto sea necesariamente cierto), en el resto de las facetas (como el rendimiento académico, la competencia laboral o el propio desenvolvimiento personal) no se consideran inferiores a los demás. C. Blasco adjudica esta cualidad a que, posiblemente, desde edades muy tempranas han tenido que valerse por sí mismos, han tenido que aprender a desarrollar sus capacidades y a confiar en ellas por mera supervivencia.

**b) Miedo e intolerancia a la soledad:**

La intolerancia a la soledad es en parte la responsable de la necesidad de acceso constante hacia la pareja, es el motor que impulsa al dependiente a querer

estar continuamente con ella a cualquier precio. Considera que la relación con una persona idealizada es la auténtica solución a su dolor y sus penas. Cuando los dependientes no se encuentran en pareja, o mantienen una relación a distancia, utilizan diferentes recursos para evadir su soledad, se adhieren a amigos o conocidos, inician actividades nuevas aunque no les gusten para distraerse o hablar con alguien, pero indefectiblemente llega el momento que temen y sienten el dolor de estar consigo mismos.

### **c) Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes:**

Sin necesidad de que se produzca una psicopatología coexistente, el estado de ánimo usual de estos individuos ya es negativo, caracterizado por tristeza, preocupación, notable nerviosismo e inseguridad personal. Aún así, las comorbilidades más frecuentes se producen con trastornos depresivos y por ansiedad, y en menor medida con trastornos de la personalidad, o relacionados con sustancias. Los dependientes emocionales presentan con frecuencia episodios depresivos cuando se rompe una relación. En los periodos en que sus relaciones corren grave peligro de romperse pueden llegar a padecer trastornos por ansiedad, con el riesgo consiguiente de abuso y dependencia de sustancias tales como tranquilizantes, alcohol, etc. La ansiedad suele venir acompañada de sus complicaciones psicofisiológicas, como taquicardias, temblores, sudoración, náuseas, molestias gastrointestinales, ahogos, opresión torácica, dolores musculares, cefaleas tensionales, mareos, etc. En ocasiones esta constelación de síntomas puede ser especialmente aguda y devenir en una crisis de pánico, que a su vez puede ser el germen de un trastorno de angustia. También las molestias y dolores corporales podrán derivar ocasionalmente en trastornos somatoformes. También aparecen con muchísima frecuencia, especialmente en el sexo femenino, trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia. El físico suele estar bastante deteriorado en el autoconcepto de la persona con dependencia emocional y su apariencia física es un reclamo que una persona muestra a otra para conseguir su atención e interés. Otros trastornos, como los bipolares, psicóticos, disociativos, etc., no son frecuentes en la dependencia emocional, sin que esto sea obstáculo para que el clínico efectúe el correspondiente proceso diagnóstico.

Finalmente se han identificado rasgos comunes entre la dependencia emocional y distintos trastornos de la personalidad, entre los que se destacan el trastorno de la personalidad por dependencia y el trastorno límite de la personalidad.

### **3.5 La dependencia emocional por áreas**

A continuación haré un breve resumen de lo expuesto anteriormente tomando como referencia a los autores Izquierdo Martínez y Gómez Acosta quienes realizaron una investigación exhaustiva destacando el interjuego entre las áreas cognitiva, conductual, emocional e interaccional de los dependientes emocionales:

➤ **Área Cognitiva:**

Este apartado describe las características cognoscitivas (de pensamiento) o sus limitaciones o carencias de los sujetos con dependencia emocional. Indagar los pensamientos, las reglas, marcos y filosofías respecto a una relación en pareja, es el objetivo fundamental en el abordaje de esta problemática. De esta manera, es común encontrar un miedo desproporcionado a estar solo, pensamientos de no valer nada, de no merecer amor, que la pareja es infiel, entre muchos otros que tienden a variar dependiendo del consultante y sus quejas.

Este estilo cognitivo surge por el aprendizaje de relaciones y asociaciones que atribuyen características sobrevaloradas a la pareja, lo que lleva al consultante a relacionarse en función de cómo quiere que sean los otros y no como son realmente. Con el paso del tiempo, la preocupación excesiva por agradar y complacer a la persona de la que se depende, se convierte en la constante que usualmente se acompaña de una modificación conductual y reglas rígidas de comportamiento para adquirir cierto tipo de refuerzos y asegurar la presencia del otro. El temor frente a la separación y el miedo a la soledad se presentan simultáneamente con pensamientos recurrentes que conducen al desarrollo de estrategias interpersonales de control para mantener a la persona al lado, tales como la expresión inadecuada, modificaciones de planes, búsqueda de atención y expresión emocional impulsiva. De esta manera, las rumiaciones sobre posibles abandonos, el miedo a la soledad y las conductas que debe hacer para mitigar estos pensamientos son los más comunes en este tipo de patrón.

➤ **Área conductual:**

Como se mencionó anteriormente y vinculando un patrón de dependencia emocional a un repertorio de conductas adictivas, se pueden observar comportamientos encaminados a disponer del otro, a expresar emociones intensas y a complacer, por medio de la atención exclusiva a la pareja dejando de lado dejando de lado necesidades e intereses personales incluso de manera obsesiva. Esto se refleja en conductas de comprobación que suelen presentar estos individuos ej. Llamadas o mensajes continuos, revisión de redes sociales y objetos personales. Estos comportamientos suelen ser resultados de la evitación que hace la persona a establecer contacto con sus experiencias privadas ej. Pensamientos sobre lo que esta haciendo su pareja, ansiedad a estar solo, estados emocionales de tristeza o preocupación.

Otro comportamiento habitual es la búsqueda activa de atención que asegure la permanencia de la pareja en la relación y una posición central en la vida de esta. Esta búsqueda se realiza asumiendo una posición pasiva y sumisa, o en el extremo contrario, agresiva, guardando siempre el objetivo de mantener a la pareja.

➤ **Área emocional**

Esta área caracteriza las competencias de las personas para identificar estados emocionales y afectivos en sí mismo y en los demás, así como la capacidad para relacionarlos con el contexto.

Una de las características fundamentales de la dependencia emocional es la inestabilidad emocional que suelen manifestar las personas que la presentan. En sus relaciones tienden a presentar altas y bajas emocionales, los conflictos aumentan su frecuencia y poseen niveles más bajos de regulación emocional. Es común que se manejen mecanismos de evitación y escape, lo que dificulta asimilar el problema y sus consecuencias. Así mismo, manifiestan sentimientos de inestabilidad como el rechazo, miedo, abandono, rabia, pseudosimbiosis (no estar completo sin el otro) y culpa. Además, las personas con este tipo de repertorio están tristes y preocupadas la mayor parte del tiempo y presentan un miedo irracional y desproporcionado a estar solos.

Finalmente, otra manifestación emocional común son los celos obsesivos resultado de factores como el miedo a la pérdida, sensaciones de inseguridad, sospecha constante sobre el comportamiento de la pareja y quienes le rodean.

➤ **Área de interacción social**

Las personas con dependencia emocional presentan cierto déficit en las habilidades sociales. El poco contacto con sus experiencias y con contingencias directas en la toma de decisiones, solución de problemas o regulación emocional impiden que desarrollen una adecuada asertividad. Además, su demanda de atención hacia la otra persona sobrepasa los límites de los otros y pueden verbalizar su necesidad sin importarles demasiada la situación o las circunstancias, mostrando así falta de empatía.

Autocontrol y solución de problemas: las personas con dependencia emocional poseen un locus de control externo, es decir, tienen la percepción de que los eventos ocurren como resultado del azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros. Sumado a ello, en estos consultantes existe una marcada dificultad en el arreglo de contingencias con el fin de controlar el propio comportamiento. De esta manera es usual que sus conductas estén encaminadas a conseguir beneficios a corto plazo (como reducir su ansiedad al llamar a su pareja), en vez de otro tipo de actividades a largo plazo que puedan fortalecer la relación. En este tipo de sujetos las conductas en relación a su pareja serían inmediatamente reforzadas tanto negativamente, por el alivio o respuesta que obtiene de ella, como positivamente por la derivación de estar haciendo lo correcto. Así, el comportamiento estaría dirigido a la evitación del malestar, a reducir las ganas de estar con la pareja o al control del deseo o la incomodidad social que puede suponer el no tener una relación.

**Conclusiones:**

El autor aclara que no son necesarias todas las características señaladas para que se pueda considerar a una persona como dependiente emocional, con algunas ya

podrá considerarse como tal y cuantas más presente tanto en cantidad como en calidad, mayor grado de dependencia padecerá. No obstante destaca, tres de todas las características mencionadas, las más importantes y propias, sin las cuales será verdaderamente difícil determinar la presencia de Dependencia Emocional en un individuo:

- 1. *Baja autoestima.***
- 2. *Miedo o intolerancia a la soledad.***
- 3. *Tendencia a establecer a lo largo de la vida relaciones desequilibradas.***

Y añade, que estas tres características nucleares serán necesarias sólo para la dependencia emocional típica, no para las formas atípicas, que se revisarán más adelante en este trabajo. Ya que dichas características se daría de forma camuflada y por lo tanto distorsionadas en las formas atípicas.

### **3.6 Las relaciones de pareja de los dependientes emocionales y las relaciones de pareja que no presentan dependencia emocional.**

#### **1. Fases de las Relaciones de Pareja de los Dependientes Emocionales:**

C. Blasco señala que los dependientes emocionales son personas que comúnmente están en pareja, puede ser con la misma persona, pero lo más habitual es la existencia de una gran cantidad de ellas. En general se dan dos tipos de relaciones, una más profunda como la que veremos a continuación y otra de escasa significación, generalmente en la adolescencia o principios de la adultez o bien al terminar de manera traumática una muy intensa y prolongada. En muchas personas con este padecimiento se pueden observar una concatenación prácticamente ininterrumpida de relaciones de transición poco significativas, breves e irrelevantes con otras más profundas, significativas, prolongadas e intensas.

Antes de continuar es necesario destacar que C. Blasco utiliza el término "objeto" para referirse a las posibles parejas de los dependientes emocionales, este término que proviene del psicoanálisis con la acepción de destinatario de sentimientos amorosos. La expresión psicoanalítica "elección de objeto", según Laplanche y

Pontalis (1983), significa acto de elegir a una persona como objeto de amor. En consecuencia, el autor considera que el termino psicoanalítico “elección de objeto” es francamente adecuado para acentuar el patrón habitual que los dependientes llevan a cabo cuando seleccionan a sus parejas.

En este capítulo se revisará el ciclo más habitual que se produce dentro de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales, especialmente de las significativas. C. Blasco aclara que dicho ciclo no tiene que producirse linealmente ya que pueden sobrevenir regresiones a fases anteriores, estancamientos en alguna de ellas, una rápida progresión hasta fases terminales, etc.

C. Blasco divide el ciclo en seis fases distinguibles:

1. **Fase de euforia.**
2. **Fase de subordinación.**
3. **Fase de deterioro.**
4. **Fase de ruptura.**
5. **Fase de relación de transición.**
6. **Fase de recomienzo.**

A continuación se verá en profundidad cada una de ellas.

1. **Fase de euforia:** los dependientes emocionales suelen tener gran habilidad para identificar a las personas interesantes para ellos, es decir, que se adapten al perfil de objetos. Esta primera fase, como su nombre lo indica se caracteriza por la euforia, por una ilusión desmedida que se extiende desde los primeros contactos positivos hasta los periodos iniciales de la relación propiamente dicha. El dependiente ha encontrado al fin la persona idónea, su salvadora. Es claro que en el comienzo de cualquier relación amorosa se puede producir, o no, esta euforia, pero en el caso de los dependientes emocionales es demasiado rápida e intensa. Pueden pensar que la otra persona es el ideal, su amor definitivo, cuando recién lo ha conocido. La euforia es tal que suele ser de los pocos periodos verdaderamente felices de los dependientes. Y no ocultan su alegría, pasa a ser el tema central de sus conversaciones, y su medio, que si bien disfruta de su felicidad, trata de atemperar un poco los ánimos y las expectativas. Tampoco disimula su enamoramiento frente al futuro objeto, a quien muestra su fascinación y admiración, algo que agrada

notablemente al objeto. Esta entrega y sumisión puede ser tanto sexual como de cualquier otra índole, produciéndose ya desde fases muy tempranas una auténtica subordinación.

- 2. Fase de subordinación:** en el marco de la segunda fase de las relaciones, se consolidan los roles dominante/ subordinado en el contexto de la pareja. Transcurren los días y la relación de pareja ya es un hecho en cualquiera de sus modalidades. Puede pasar, igualmente, el tiempo necesario dentro de esta fase para que se culmine con el matrimonio o con la convivencia. En este contexto se dan múltiples citas, llamadas telefónicas, proyectos y actividades en común. C. Blasco subraya que esta asunción de roles se produce por iniciativa de ambos miembros de la pareja, aunque como es obvio, al tratarse de papeles complementarios se potencian mutuamente. Esta subordinación activa es, al mismo tiempo, una estrategia para satisfacer a la pareja, evitando posibles rupturas, y la expresión de la necesidad voraz y de la idealización que el dependiente tiene hacia sus objetos. La subordinación se produce en todos los campos de la relación, desde la planificación de actividades hasta la anulación de deseos y necesidades propias, pasando por la entrega incondicional (en lo económico, sexual, etc.). Pero la sumisión más patológica, más hiriente y nefasta para la autoestima, es la que implica la aceptación del papel inferior o irrelevante del dependiente en la pareja. Es posible, que el entorno, generalmente del dependiente, alerte sobre esta situación de posición de abuso del objeto, pero se encontrará con una aceptación completa, resignada o incluso gozosa, según las circunstancias.
- 3. Fase de deterioro:** supone la exacerbación de la etapa anterior, es decir, existe una subordinación muchísimo mayor y una dominación enormemente más pronunciada, todo ello con un arraigo difícil de erradicar. Lo que cambia sustancialmente es la vivencia del dependiente, y es que, hasta la fase anterior estaba actuando por iniciativa propia y convencimiento, pero ahora la situación lo desborda. La dominación y explotación del objeto llega al punto de hacerlo sufrir tremendamente. Ya no consiste solamente en admirarlo o plegarse a sus intereses, sino de soportar humillaciones, burlas o malos tratos. Esto es algo muy superior a lo que el dependiente estaba dispuesto a aguantar al comienzo

de la relación, por ende ya no disfruta de ella, sino la sufre, siente que ha perdido el control y está expuesto a las arbitrariedades del objeto.

Según C. Blasco, el deterioro es el resultado del comportamiento cada vez más explotador e insaciable del objeto, afianzado en su comodidad de que el dependiente no va a romper la relación. No solo pretenden tener cada vez más privilegios, como tener relaciones sexuales fuera de la pareja sin disimulo alguno o abandonarla cuando lo desee, sino que descargan cada vez con mayor intensidad su odio hacia los demás en el dependiente, convertido así en víctima propiciatoria.

Las reacciones del dependiente a esta fase son diversas. En primer lugar se destaca el sufrimiento psíquico, que es de una intensidad enorme. La presencia de ansiedad y depresión, entre otras manifestaciones psicopatológicas, es más la norma que la excepción, puntúa el autor. En este punto, la situación se torna en verdaderamente incomprensible para los demás, que se muestran impotentes ante la falta de reacción e incluso el consentimiento del dependiente.

4. **Fase de ruptura y síndrome de abstinencia:** Lo más frecuente es que la ruptura, de producirse, la lleve a cabo el objeto, y no por considerar la situación insoportable o por compasión, sino porque sencillamente su desprecio hacia la pareja es de tal magnitud que no lo soporta. Puede abandonar al dependiente para embarcarse en algún proyecto, negocio o aventura o simplemente por hartazgo. Aunque la situación descrita es la más común para el autor, también pueden ocurrir otras. Se puede producir un estancamiento en la fase de deterioro, de manera que ninguna de las dos partes rompiera con la relación, a pesar de las posibles amenazas y amagos. Esta situación puede durar años, siendo ya el deterioro lo normal en la relación, por estresante y patológico que sea. Lo menos frecuente, pero no por ello imposible, es que sea el dependiente emocional el que ponga fin a su relación. Esta decisión puede estar influida por el entorno o incluso por temer el dependiente por su propia vida o por la de sus hijos. De cualquier manera, las rupturas propiciadas por el propio dependiente son las de mayor riesgo de reanudación de la relación. Lo más probable es que éste haga numerosos intentos de reconciliación, a través de súplicas, de hacer peticiones a sus amigos o transigir con alguna petición no satisfecha por inaceptable.

La mezcla entre soledad y dolor, y los intentos por reanudar la relación conforman lo que C. Blasco denominó “*Síndrome de abstinencia*”, que estaría manifestando el paralelismo que la dependencia emocional guarda con las adicciones. “El síndrome de abstinencia propio del dependiente emocional se caracteriza, ante todo, por los intentos persistentes de regresar con el objeto, por querer verlo, hablar con él, tener noticias suyas. Cuanto más contacto tenga con el objeto, mayores esperanzas aunque sean sin fundamento tendrá el dependiente de que esa soñada reconciliación se produzca, prolongando a la larga, su agonía.”<sup>1</sup> Una situación muy común que suele ser la perpetuación del síndrome de abstinencia es el contacto sexual esporádico entre el dependiente y su objeto, donde este último puede encontrar gratificación al mantener relaciones sexuales mediante las cuales demuestra su poder y el dependiente, por su parte buscará atraer al objeto (incluso si ya tiene una pareja nueva) con la ilusión de reanudar la relación. Si bien lo más común es que el objeto luego de la cita desaparezca, es posible que decida reanudar la relación, con lo cual regresarían a la fase inmediatamente anterior, la de deterioro, pudiendo repetirse esta situación en más ocasiones. Por último, puede suceder también que el objeto sea un dependiente dominante, forma atípica que se explicará luego.

5. ***Fase de relaciones de transición:*** durante el síndrome de abstinencia o después de él, si éste no ha sido muy prolongado (generalmente porque el objeto ha roto cualquier esperanza de retomar la relación), el dependiente emocional comienza a luchar contra el dolor y contra los sentimientos de autodesprecio y abandono, buscando a otra persona, no obstante, no siempre es fácil encontrar a la persona idónea, tanto para el dependiente como para cualquier individuo. Ya que las circunstancias no dan el sosiego necesario para ser selectivo, el dependiente, buscará a cualquier candidato que esté dispuesto a tener una relación de pareja con él. La única función de estas relaciones será mitigar el dolor, sin embargo, al no ser la persona adecuada, no llenará lo suficiente el vacío que sienten, por tanto, conciente o inconscientemente continuarán buscando a alguien interesante, objetivo real de sus vidas a partir de ese momento. C. Blasco llamará a estas relaciones “de transición”, precisamente por ser pasajeras.
-

Si el objeto no da muestras de querer reanudar la pareja, las relaciones de transiciones producirán una sucesión ininterrumpida de relaciones de pareja, por el que el sujeto pasará casi sin solución de continuidad de una a otra. Cabe aclarar, que las relaciones de transición no siguen el mismo patrón que las del dependiente con sus objetos, es decir, no hay sumisión, ni admiración ni necesidad excesiva. Son más bien frías, funcionales, sin pasión ni necesidad excesiva. Existe también la posibilidad de que en lugar de embarcarse en una relación de transición, el dependiente se apoye excesivamente en sus amistades, a las que a lo mejor antes tenía abandonadas por su obsesión con el objeto.

- 6. Fase de recomienzo del ciclo:** esta será la coronación de las fases anteriores en una carrera imaginaria, y al mismo tiempo será el comienzo de la siguiente. El recomienzo se basa en que, tras la ruptura, el síndrome de abstinencia y las eventuales relaciones de transición, el dependiente emocional encuentra a otra persona con las características pertinentes (frialdad, distanciamiento, egolatría, etc) para convertirse en el nuevo objeto. Si bien puede pasar un tiempo normal entre la ruptura y el comienzo de la nueva relación, también puede ser cuestión de semanas, e incluso días.

Se puede dar también, que un dependiente con un síndrome de abstinencia muy prolongado, se abstenga de iniciar una nueva relación. En todo ese tiempo, se estará lamentando, tratando de volver con el objeto, hablar con él, tener noticias, etc. Pero si el dependiente emocional entra en contacto con una nueva persona que pueda considerar interesante, detecta interés en ella y comienza una relación aunque sea de amistad, se olvidará instantáneamente de la anterior. El entorno asistirá al cambio de papeles. El tránsito tan súbito de amores obsesivos indicaría que los dependientes emocionales no están verdaderamente enamorados de sus objetos, sino necesitados de ellos, es decir, las personas son totalmente circunstanciales y mientras reúnan las características precisas para llenar el vacío del dependiente, podrán convertirse en objetos de su necesidad.

## 2. La Dependencia Emocional y las relaciones de pareja que no presentan esta problemática. Similitudes y diferencias.

Según Castelló Blasco la dependencia emocional es una exageración patológica del conjunto de comportamientos y actitudes de cualquier sujeto en el contexto de las relaciones interpersonales (y especialmente de pareja), es decir, que todas las relaciones tienen algo de dependencia emocional. Evidentemente, esto no supone patologizar algo que es frecuente, adaptativo y deseable, sino subrayar que lo que diferencia la relación de pareja saludable de la de un dependiente emocional es únicamente la magnitud de todos los sentimientos y comportamientos implicados. Propone realizar un ejercicio comparativo entre diversas características de los dependientes emocionales y sus correlatos con relaciones de pareja saludables:

1. **Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él:** en las relaciones de pareja que no presentan esta problemática existe esta necesidad del otro, que se manifiesta más bien como un deseo, algo que hace más feliz y completo al individuo pero que no es absolutamente imprescindible para su desenvolvimiento adecuado en la vida cotidiana. Estos sentimientos son comprensibles y esperables en las fases iniciales de la relación, caracterizadas por la fuerza del enamoramiento, y serán mayores en la medida que la relación sea más positiva, y no serán tan fuertes si está más deteriorada. En las personas con dependencia emocional, este deseo de tener contacto con el otro, es más una necesidad apremiante, imprescindible, de hecho precisan del objeto idealizado para que les suministren el cariño del que carecen.
2. **Deseos de exclusividad en la relación:** es saludable que en una relación de pareja exista cierta intimidad, que al mismo tiempo fortalezca los vínculos afectivos. También, resulta lícito pretender que el compañero tenga una sola persona con la que emparejarse, y que dicha pareja ocupe un lugar alto en su vida. No obstante, el afán de exclusividad del dependiente emocional es tal que, si por él fuera, se aislaría con su pareja del entorno, como si de una simbiosis se tratara.

3. **Prioridad de las parejas sobre cualquier otra cosa:** en una pareja sin dependencia emocional ambos miembros situarán a la otra persona en lo más alto de su escala de prioridades, junto a otras personas muy significativas como la familia y por supuesto, ellos mismos. En distintas circunstancias, el sujeto podrá cambiar esa escala, por ejemplo en caso de enfermedad de uno de los padres. Si esto sucede así, el otro miembro de la pareja comprenderá esta actitud y respaldará a su compañero en esa nueva prioridad fruto de las circunstancias. En cualquier caso, lo más normal será que la relación de pareja ocupe un lugar privilegiado en el individuo. El dependiente emocional, en cambio, exagera lo que sucede en una relación normal, situando a la relación, pero sobre todo al objeto, como la única y máxima prioridad de su vida, otorgando al resto de sus circunstancias, como el trabajo, la familia, las amistades o sus propios deseos e intereses, un lugar mucho más secundario en su escala de prioridades, lo que se hace evidente para su entorno.
4. **Idealización de la pareja:** las personas sin esta problemática valoran adecuadamente a su pareja, son conscientes de sus características, virtudes y defectos, pero por encima de todo la estiman como persona. Esta valoración es positiva para el otro en tanto se ve respaldado en sus decisiones, halagado en sus logros o apoyado en sus dificultades. En la fase de enamoramiento de cualquier pareja suele existir una idealización del otro, pero ésta es solo transitoria. Los dependientes emocionales extienden esta valoración positiva a sobrevaloración en todos los sentidos de la pareja.
5. **Sumisión y subordinación:** en toda relación de pareja existe un cierto grado de sumisión al otro, en tanto la convivencia o la realización conjunta de actividades puede suponer la negociación de las mismas o alguna cesión en determinadas circunstancias. Un grado de entrega es positivo para la relación, siempre y cuando sea correspondido. Muchas veces la propia relación de pareja ejerce un efecto de identificación e interconexión que produce que la adaptación al gusto del otro sea en ocasiones una interiorización. Lo mismo se podría afirmar de esa otra persona que habrá asumido ciertas aficiones y tendencias de su compañero. Obviamente esto no sucede con aquellas actividades que generan rechazo o que, por algún motivo, no le gusten en absoluto. En estos casos, habrá sesión de parte de los miembros de la pareja,

de modo que ninguno deberá renunciar por completo a sus preferencias, aunque sí tenga que ajustarla al contexto de la relación. Por su parte, los dependientes emocionales se caracterizan por pautas de sumisión y subordinación incondicional hacia su objeto.

6. **Historia de relaciones de pareja desequilibradas:** los sujetos sin esta problemática suelen tener un historial de relaciones de pareja equilibradas, en la que ambos miembros han ocupado más o menos el mismo lugar, es decir, los dos eran importantes. No obstante, en muchas parejas saludables sí puede existir un ligero desequilibrio, manifestado por el mayor interés de uno de los miembros por la relación. El dependiente emocional, en cambio, tiene relaciones de pareja claramente desequilibradas, en la cual se encuentra realmente a gusto, por eso presenta un historial tan amplio de relaciones de este tipo.
7. **Miedo a la ruptura:** un sujeto sin dependencia emocional no vive con la sensación continua de abandono o separación de su pareja, salvo que las circunstancias induzcan a pensar de esta manera. Obviamente no desea que esto se produzca y, desde luego, tendría una fuerte reacción de decaimiento o malestar si hubiera una ruptura, por lo tanto, se puede afirmar que es sensible a ésta. Esta sensación de rechazo de la ruptura es tremendamente más fuerte en el dependiente emocional, existiendo en su relación de pareja el miedo permanente al abandono.
8. **Asunción del sistema de creencias de la pareja:** es perfectamente normal que los dos miembros de la pareja, conservando su individualidad, interioricen diversas formas de pensar del otro, algunas aficiones o incluso gestos y actitudes. Esto indica el carácter enriquecedor que tienen las relaciones humanas para cada persona. El dependiente emocional es menos selectivo en esta interiorización, llega mucho más lejos en ella. Evidentemente, el dependiente también conserva su individualidad, pero sí asume ciertos valores que tienen que ver básicamente con la propia sobrevaloración que el objeto efectúa de sí mismo y la denigración del dependiente.

9. **Síndrome de abstinencia tras la ruptura:** la mayor parte de las rupturas son traumáticas y pueden resultar profundamente dolorosas para los miembros de la pareja. Es normal que esto sea así en tanto supone un indicio de la fuerza de los vínculos afectivos que las sostenían. A grandes rasgos, cuanto más fuerte fueran esos vínculos más dolorosa será la ruptura. Normalmente se pasa un auténtico “síndrome de la abstinencia” caracterizado por nerviosismo, ira, decaimiento, falta de apetito, pérdida de peso, ligera anhedonia, continuos pensamientos sobre la otra persona, reproches, sentimientos de culpa, deseos de reanudar la relación, necesidades de contacto interpersonal, etc. La variabilidad en la magnitud de este síndrome depende de una gran cantidad de factores, situando en primer lugar a los personales, es decir, a las características psicobiológicas del individuo. Pero hay otro conjunto de factores que influyen decisivamente en la aparición de los síntomas, y que son producto tanto de la calidad de la relación como de las circunstancias en las que se produce la ruptura:

- **Ser o no ser el artífice de la ruptura:** tendrá un síndrome de abstinencia más pronunciado la persona que sufre la ruptura que la que la propicia.
- **La calidad de la relación:** si la pareja estaba ya absolutamente deteriorada y rota, a lo mejor la ruptura es más una bendición que un trauma.
- **Lo inesperado de la ruptura:** en muchos casos, el fin de la relación está largamente anunciada, pero en otros es más súbito, especialmente para uno de los miembros de la pareja. La persona que sufre una ruptura tan inesperada no está preparada para un acontecimiento tan traumático, que le va a suponer una pérdida afectiva y un cambio radical en su forma de vida en todos sus ámbitos.
- **Existencia de un amante:** La persona engañada tiene, además de lo expuesto, sentimientos de minusvaloración que hieren gravemente su orgullo. Estos sentimientos entran en conflicto con otros de profundo rencor hacia el compañero y su nueva pareja.
- **Existencia de apoyos sociales:** como en todo acontecimiento traumático, la presencia de una red social apropiada atenúa considerablemente el impacto de sus consecuencias. Un entorno

interpersonal lo suficientemente empático amortiguará el golpe recibido y proporcionará apoyo práctico y emocional.

- **Aceptación de la ruptura:** puede existir un convencimiento de que es la mejor solución, el sujeto puede pensar que la relación no tiene futuro, que existe cierta incompatibilidad o una sucesión de conflictos que estaba generando situaciones continuas de malestar. Aun siendo la ruptura deseada y aceptada, puede existir síndrome de abstinencia. Como es lógico, será mucho mayor si la ruptura no es deseada.

Por otro lado, C. Blasco indica que, en las relaciones de pareja de los dependientes emocionales la calidad es nefasta, hasta el punto de considerarla patológica, con un desequilibrio inaceptable entre ambos miembros que contribuye al ensalzamiento de uno y a la alienación del otro. No obstante, el resto de factores que agravan el malestar del individuo sí suelen producirse en la dependencia emocional: no es artífice de la ruptura, no la acepta ni la desea, carece de apoyos sociales y, además, es relativamente frecuente la existencia de una tercera persona.

La diferencia radical de la intensidad del síndrome de abstinencia entre el dependiente emocional y una persona normal es únicamente de grado. El dependiente sufre su malestar de una manera mucha más pronunciada, a pesar de que su relación haya sido nefasta y que lo más normal fuera que la ruptura supusiera alivio.

## Parte 2

## Parte Práctica

## Capitulo 4:

# Apartado Metodológico

## **Capítulo 4: Marco Metodológico**

A partir de lo expuesto en el Marco Teórico del presente trabajo, comenzaremos a trabajar sobre el Marco Metodológico que acompaña la parte práctica de nuestra investigación.

El Marco Metodológico de nuestro trabajo se encuentra delimitado bajo los conceptos del modelo Sistémico- Cibernético- Constructivista, desde esta perspectiva, bajo una lectura interaccional de los hechos, considerando a la pareja como una unidad, una totalidad, en donde la modificación de una de las áreas del sistema, necesariamente incida en la organización global del mismo y en consecuencia en todas las áreas restantes.

Nuestra intención es iniciar la apertura de un espacio que permita discutir y reflexionar acerca de este tema, con lo cual todo lo expuesto se considera como una lectura posible, no la única. De ninguna manera pretendemos agotar las posibilidades de explicación y comprensión de este fenómeno.

### **4. 1- Delimitación de objetivos**

De acuerdo a lo planteado, los objetivos son los siguientes:

- Describir la dependencia emocional como elemento constitutivo en las relaciones de pareja.
- Describir los patrones de conducta, de los miembros de la pareja, que predominan en la dependencia emocional.
- Analizar si la dependencia emocional es participativa para mantener las relaciones de pareja.

- Describir características de dependencia emocional en relación al género.

Estos objetivos fueron formulados a partir de algunos interrogantes planteados sobre esta temática como cuales son las conductas que ejercen las parejas que experimentan dependencia emocional, si hay diferencias en cuanto al género y en que medida es necesaria en las relaciones de pareja.

## **Método**

### **4.2. Enfoque de la investigación**

En esta investigación se llevará a cabo una **Triangulación de datos**, la cual se basa en analizar datos recogidos por diferentes técnicas cuantitativas y cualitativas; lo cual permite analizar una situación de diversos ángulos. Es un control cruzado empleando diferentes fuentes, instrumentos o técnicas de recogida de datos

Se examinarán los datos de esta investigación a partir de un análisis de **tipo cualitativo**. Según Hernández Sampieri (2010), el análisis cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

“El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven primero para descubrir cuáles son las preguntas de investigación mas importantes, y después para refinarlas y responderlas. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” y no siempre la secuencia es la misma, varía de acuerdo con cada estudio en particular”. (Hernández Sampieri, 2010, 7)

### 4.3. Diseño

El diseño de esta investigación será de tipo **Narrativo**, en el cual se obtienen datos sobre las historias de vida y experiencias de ciertas personas para describirlas y analizarlas. Este diseño de investigación analiza a los individuos en sí mismo y su entorno. El investigador reconstruye la historia o los diferentes momentos y situaciones por los que atraviesan las personas, desde los primeros hasta los últimos y luego los narra desde su perspectiva y describe e identifica categorías y temas emergentes para analizarlos.

### 4.4 Instrumentos

Dentro de los instrumentos de medición o recolección de datos que disponemos en la investigación hemos seleccionado la **entrevista**.

**El tipo de entrevista utilizada es la entrevista semidirigida**, en la cual si bien se realiza a los entrevistados una serie de preguntas ya establecidas, los miembros de la pareja entrevistada podrán expresarse en los puntos que deseen y crean necesarios y el entrevistador puede preguntar cuestiones que no han quedado claras o aspectos importantes a los que los entrevistados no se han referido.

Cabe destacar que el instrumento elegido como principal será el Cuestionario de Dependencia emocional, pero también se utilizará la entrevista para corroborar y ampliar los datos de la misma. El **CDE (Cuestionario de Dependencia Emocional, Lemos y Londoño, 2006)**, está conformado por 23 ítems y evalúa seis factores: ansiedad de separación, expresión afectiva, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención. Las dimensiones de Dependencia emocional que señala este cuestionario apuntan a un factor central disparador de como es la ansiedad de separación y el miedo a la soledad.

#### 4.3.1 Organización de la entrevista

La entrevista contiene una guía de preguntas, elaboradas de acuerdo a los objetivos del trabajo planteado. Con esta técnica se investigará la probabilidad de

dependencia emocional en la pareja, el tipo de apego, la autonomía, el modo de vinculación y la influencia del género en este tipo de fenómeno.

Para el procesamiento del material de la entrevista, se agrupará la información en categorías estructuradas que servirán de guías para describir las características de la dependencia emocional y fueron seleccionadas por la autora de esta tesina en relación a los contenidos expuestos en el Marco Teórico. Posteriormente se seleccionaron tres categorías que según los autores teóricos están más comprometidas en la dependencia emocional éstas son: Autonomía, el miedo al abandono/ pérdida y el tipo de apego. Luego, a los fines prácticos de evaluar los resultados obtenidos de cada pareja en estas tres categorías se le adjudicaron tres respuestas con un valor numérico, las posibilidades eran SI el cual tomaba un valor de 0, NI (a veces si a veces no) tomaba un valor de 1 y NO tomaba un valor de 2, teniendo en cuenta el número total de preguntas realizadas para esa categoría; dando un valor total a la categoría de autonomía de 10, a la categoría abandono/ pérdida 8 y a la categoría de tipo de apego se la dividió en tres apartados: en relación a la pareja, en relación a la familia de origen y en cuanto a las relaciones interpersonales. El primer apartado -en relación a la pareja- fue evaluada con adjetivos positivos (+) o negativos (-) según la respuesta dada por el entrevistado, el apartado -en relación a la familia de origen- se le dio un valor de 0 para la respuesta Mala, un valor de 1 para la respuesta Buena y un valor de 2 para la respuesta Muy buena, esto teniendo en cuenta como describía el entrevistado su relación con su familia de origen. Y por último para el apartado, relaciones interpersonales, se realizó lo mismo que en la anterior, se le otorgo un valor de 2 para SI, un valor de 1 para NI (a veces si a veces no) y un valor de 0 para NO, esto teniendo en cuenta si el entrevistado mencionaba su interés por entablar relaciones interpersonales. Por último al resultado total se lo ubicaba en un continuo en el que el valor máximo estaba dado por la puntuación anterior y el número de preguntas de cada categoría, considerando una desviación de 1 punto por encima y por debajo del valor medio.

En base a esta clasificación se puede ver con claridad a cada pareja en estas categorías, en primer lugar si presenta una alta, media o baja autonomía; en segundo lugar si presenta alto, medio o bajo afrontamiento al abandono/ pérdida y por último su tipo de apego en tres subapartados: si describe a su relación de pareja con adjetivos positivos o negativos, si tiene una mala, buena o muy buena relación con su familia de

origen y si presenta una mala, buena o muy buena capacidad de entablar relaciones interpersonales.

#### **4.3.2 Organización del CDE (Cuestionario de Dependencia Emocional)**

Como se lo detalló anteriormente este cuestionario creado por Lemos y Londoño (2006) evalúa seis factores: ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención. La riqueza de este cuestionario esta dada en que se pueden hacer dos análisis del mismo. El primero en que se puede obtener un puntaje total del sujeto, el cual esta dado por un puntaje bruto que permite saber si el sujeto presenta una Alta, Media o Baja dependencia emocional. O bien se puede hacer un segundo análisis que estaría dado por la evaluación de cada una de estas seis subescalas.

En la presente investigación se opto por este segundo análisis y más precisamente se evaluaron dos categorías señaladas como mas comprometidas en la dependencia emocional por los mismos autores, estas son: la ansiedad de separación y el miedo a la soledad. Cabe destacar que al lector que le interese ver los resultados completos estos se encuentran en la tabla 1 en el apartado anexo.

## Capítulo 5:

# Presentación y discusión de resultados

## Cáp. 5: Presentación y discusión de resultados

De acuerdo a la finalidad de nuestra investigación, y con la intención de observar y analizar aquellos factores que consideramos fundamentales en relación a nuestros objetivos mencionados en la introducción inicial, se presentarán los resultados en dos tablas, la primera correspondiente al **CDE (Cuestionario de Dependencia Emocional)** con la distinción referida anteriormente en el apartado metodológico, es decir, tomando solo dos de las seis subescalas que evalúa el mismo.

Subescala	Pareja A		Pareja B		Pareja C		Pareja D		Pareja E		Pareja F		Pareja G		Pareja H		Pareja I		Pareja J	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Ansiedad de separación	16	31	24	20	19	22	14	14	30	22	17	23	14	14	11	20	11	13	15	33
Miedo a la soledad	14	15	4	7	6	4	7	6	5	9	4	4	3	3	4	10	3	5	12	15

Puntuaciones: **Alto (18-25)**

**Medio (12-17)**

**Bajo (6-11)**

Comenzaremos con la **pareja A**, podemos ver que el sujeto femenino presenta una ansiedad de separación media, esto denota que existiría una preocupación por la posible pérdida y separación de una figura vincular importante, en este caso su pareja. Y podemos ver un miedo a la soledad media, es decir también estaría presente el temor a no tener una relación de pareja o a sentir que no es amada. Veamos el sujeto masculino, este presenta una ansiedad de separación bastante alta, es decir, que su preocupación por la posible pérdida de su pareja es excesiva y persistente, además también estaría presente el temor a no tener una relación de pareja ya que su miedo a la soledad presenta un nivel medio. Entonces podemos decir, según los referentes teóricos, que esta pareja presentaría cierto nivel de dependencia emocional, ya que estos dos factores centrales están implicados y juegan un papel fundamental en el

vínculo afectivo que establece este tipo de parejas, presentando inseguridad y temor a la pérdida.

La **pareja B** tanto el sujeto femenino como masculino presentan una alta ansiedad de separación, es decir, que ambos se aferrarían demasiado a su pareja, la sobrevaloran y la perciben como necesaria para vivir feliz; sin embargo se observa un miedo a la soledad bajo en ambos, por tanto el temor a perder la relación de pareja no ocuparía un valor central en este momento. Entonces vemos que esta pareja si bien presenta una alta ansiedad de separación tendrían como recurso la tolerancia a la soledad que en parte es la responsable de la necesidad de acceso constante al otro y es el motor que impulsa al dependiente a querer estar continuamente con su pareja.

Veamos que con la **pareja C** ocurre algo similar que la anterior, presentan alta ansiedad de separación pero bajo miedo a la soledad, indicaría que en caso de que no estén en pareja podrán encontrarse cada uno consigo mismo sin que ocasione dificultad a diferencia de los dependientes emocionales que sienten temor y dolor cuando se encuentran con este estado por supuesto que al presentar alta ansiedad de separación tratarán de evitar que esto suceda.

La **pareja D** presentan ambos una ansiedad de separación media y un miedo a la soledad bajo esto indicaría que existiría una inquietud ante la disolución de la relación pero mas relacionado, según Biscotti, con el miedo a perder el sustento afectivo como función que otorga la pareja más que como un índice de dependencia emocional ya que además el miedo a la soledad se manifiesta bajo.

La **pareja E** ambos presentan una ansiedad de separación alta es decir, que existe una preocupación excesiva y persistente por la pérdida de su pareja sin embargo presentan un bajo miedo a la soledad, como en la pareja anterior, es decir no es que no pueden vivir sin su pareja.

La **pareja F** ambos presentan una ansiedad de separación media y un miedo a la soledad bajo por tanto no reforzarían las pautas interpersonales de dependencia, según los referentes teóricos, ambos se perciben como necesarios para vivir pero no indispensables y la soledad no les generaría angustia, por tanto no presentarían indicadores de dependencia emocional.

Con la **pareja G** ocurre lo mismo que en la anterior presentando una ansiedad de separación media y un miedo a la soledad bajo, por tanto no se registran indicadores de dependencia emocional.

Podemos ver que la **pareja H** y la **pareja I** presentan niveles bajos tanto de ansiedad de separación y de miedo a la soledad por tanto no presentarían estos dos indicadores fundamentales para la dependencia emocional según los autores Lemos y Londoño.

Por último en la **pareja J** el sujeto femenino presenta una media ansiedad de separación por tanto mostraría cierto grado de preocupación por la pérdida y separación de su pareja mientras que también presenta un nivel medio en el miedo a la soledad por ende hay cierto temor a no tener una relación de pareja y no disfrutaría los momentos de soledad. Mientras que el sujeto masculino presenta una alta ansiedad de separación por lo que viviría su relación con una tremenda inquietud ante la disolución de la misma, mencionado por Castelló Blasco como “miedo a la ruptura”, una característica de los dependientes emocionales. En cuanto al miedo a la soledad presenta un nivel medio, es decir, que también estaría presente cierto temor a no tener una relación de pareja. Esta pareja sería propensa a presentar dependencia emocional.

## Análisis de la Entrevista

Ahora expondremos los resultados de la entrevista según las tres categorías principales que mencionamos anteriormente, estas son: autonomía, abandono/pérdida y tipo de apego.

Tabla 2: Entrevista por categoría de Autonomía, Abandono/Perdida y Tipo de Apego por género

Categoría	Pareja A		Pareja B		Pareja C		Pareja D		Pareja E		Pareja F		Pareja G		Pareja H		Pareja I		Pareja J	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Autonomía	7	4	8	6	8	6	8	8	7	3	8	4	5	4	8	7	6	8	4	4
Abandono/Perdida	5	2	6	6	6	6	8	6	4	4	4	5	6	2	6	6	6	6	4	2
Tipo de Apego																				
En relación a la pareja	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+
En relación a la flia de origen	1	2	2	2	1	1	2	0	2	0	1	2	1	2	1	1	2	1	0	0
En relaciones interper.	2	0	2	2	0	1	2	2	2	2	2	0	2	1	0	1	2	0	1	0

Alta Autonomía Alto Afrontamiento abandono/pérdida

Media Autonomía Medio Afrontamiento abandono/pérdida

Baja Autonomía Bajo Afrontamiento abandono/pérdida

En relación a la pareja adjetivos + y -

En relación a la flia de origen: 0 Mala

1 Buena

2 Muy buena

En relaciones interpersonales: 0 Mala

1 Buena

2 Muy buena

Comenzaremos analizando la **pareja A**, el sujeto femenino presenta una alta autonomía y a su pareja la describe con adjetivos negativos, por tanto estos dos factores nos indican, según Castelló Blasco que no presentaría una necesidad excesiva del otro sino que se manejaría con reglas propias a diferencia de los dependientes emocionales, además demuestra un nivel medio en el afrontamiento al abandono/pérdida por lo que existiría un miedo menor en cuanto a la posible pérdida de su pareja; mantiene una relación buena con su familia de origen y muy buena en sus relaciones interpersonales; estos factores indicarían que es un sujeto que se maneja con libertad en donde su pareja no es imprescindible. Con respecto al sujeto masculino podemos ver que presenta una media autonomía pero ligado a un bajo afrontamiento al abandono/ pérdida, describe a su relación de pareja con adjetivos negativos, mantiene una muy buena relación con su familia de origen sin embargo sus relaciones interpersonales son malas. Entonces podemos decir que este sujeto presenta cierta inquietud ante la disolución de la relación, en donde según los autores,

su pareja ocuparía un lugar de primordial en su vida, además, se tiene en cuenta que sus relaciones interpersonales son malas y esto debido posiblemente a que los dependientes emocionales no saben comprender lo que significa la reciprocidad, el cariño y el interés que se necesita en cualquier relación social, además el factor de relación con la familia de origen que muestra que es muy buena no ocuparía un factor excluyente para la dependencia ya que todos los demás factores están sumamente implicados. Por tanto en esta pareja el sujeto masculino presentaría un nivel de dependencia emocional marcado en comparación con el sujeto femenino.

Veamos que ocurre con la **pareja B** el sujeto femenino demuestra tener una alta autonomía en cambio el sujeto masculino tiene un puntaje medio, en el afrontamiento al abandono/pérdida ambos obtuvieron un puntaje medio, describen a su pareja con adjetivos positivos y mantienen una muy buena relación tanto con la familia de origen como en sus relaciones interpersonales, por tanto se puede ver que esta pareja tiene varios recursos y no manifestaría dependencia emocional.

En la **pareja C** el sujeto femenino tiene una alta autonomía en comparación con el sujeto masculino que tiene una media, ambos tienen un puntaje medio en abandono/pérdida y describen a su pareja con adjetivos positivos, esto da cuenta de que es una pareja que se maneja con cierta libertad y desenvolvimiento personal; el sujeto femenino tiene una mala relación con su familia de origen mientras que el sujeto masculino una buena relación, esta diferencia podría estar dada en el tipo de apego establecido y en cuanto a sus relaciones interpersonales también existe una diferencia, el sujeto femenino mantiene una muy buena relación mientras que el sujeto masculino demuestra que son malas, esto podría estar ligado, según el marco teórico, a un déficit en sus habilidades sociales que se traduce en carencia de empatía o en pretensiones de exclusividad para con su pareja. En síntesis podemos decir que el sujeto masculino estaría más propenso a presentar dependencia emocional en comparación con el sujeto femenino.

Con respecto a la **pareja D** ambos presentan alta autonomía, es decir, que tienden a valerse por sí mismos, el sujeto femenino presenta un alto afrontamiento abandono/pérdida mientras que el sujeto masculino presenta un medio afrontamiento, podemos decir según los autores que existiría un aferramiento parcial hacia su pareja por parte del sujeto masculino el que experimentaría cierto miedo a la pérdida. Vemos

también que ambos describen a su pareja con adjetivos positivos y sus relaciones interpersonales son muy buenas, es decir, que no ven a su pareja como el centro de atención sino que mantienen otros contactos en su vida. Y con respecto a la familia de origen el sujeto femenino demuestra una muy buena relación en comparación con el sujeto masculino en la que es mala, esto se podría explicar teniendo en cuenta las consideraciones de Bowlby sobre el apego, él menciona el apego ansioso que se correspondería con la dependencia emocional. Blasco llegó a la conclusión de que tanto las experiencias repetidas de desamparo (familiares principalmente) como la deficiente calidad de la relación previa podían ser por sí mismas determinantes de la ansiedad de que se produzca una separación, y por tanto del apego ansioso posterior. Por tanto este último factor podría ser propulsor de presentar dependencia emocional por parte del sujeto masculino en un futuro, o bien si las demás variables cambian su estado.

Veamos que ocurre con la **pareja E**, el sujeto femenino presenta una alta autonomía en comparación con el sujeto masculino que presenta una baja autonomía esto daría cuenta que tendría dificultades para valerse por sí mismo. Ambos presentan un medio afrontamiento al abandono/pérdida es decir que habría cierta preocupación a la pérdida de la pareja como figura vincular importante. El sujeto femenino describe a su relación de pareja con adjetivos positivos mientras que él con adjetivos negativos, esto podría ser debido al descontento que sentiría por no agradarle a su pareja o no llamar toda su atención, ya que además el sujeto femenino demuestra tener una muy buena relación con su familia de origen y en sus relaciones interpersonales, lo que el sujeto masculino tomaría como cierta desventaja, recordemos que el dependiente emocional necesita de la atención y el afecto permanente por parte de su pareja. Además el sujeto masculino manifiesta tener una mala relación con su familia de origen como en el caso anterior existiría cierto apego ansioso, según los autores mencionados. Cabe destacar que si bien el sujeto masculino dice tener muy buenas relaciones interpersonales, en la entrevista se puede ver que necesita del otro que le refuerce el concepto de sí mismo, por tanto teniendo en cuenta a Castelló Blasco podemos decir que pretendería la exclusividad en el conjunto de sus relaciones interpersonales, con una necesidad del otro y a buscar en los demás lo que no encuentran en sí mismo. Entonces en este caso también se podría observar una predisposición a la dependencia emocional mas marcada por el sujeto masculino.

En la **pareja F** podemos ver que el sujeto femenino presenta alta autonomía y el sujeto masculino media autonomía, diríamos que ambos pueden valerse por sí mismo y tomar decisiones. Ambos presentan un medio afrontamiento al abandono/pérdida es decir que habría cierto temor a perder a la pareja, esto explicaría también que ambos describen a su pareja con adjetivos negativos (tales como “ausente”, “lejana”, “desorientada”) manifestado el dolor por el posible abandono. Con respecto a su familia de origen ambos refieren tener una buena a muy buena relación, y en cuanto a sus relaciones interpersonales el sujeto femenino refiere una muy buena relación mientras que el sujeto masculino refiere una mala relación, entonces se podría decir que él, en este momento, su preocupación estaría mas abocada a su relación de pareja y no en su contexto interpersonal.

Con respecto a la **pareja G** podemos ver que ambos presentan un nivel medio en autonomía es decir que tomarían ciertas decisiones por sí mismos y en otras pedirían ayuda externa. Podemos ver que el sujeto femenino presenta un medio afrontamiento al abandono/pérdida en comparación con el sujeto masculino que presenta bajo afrontamiento, entonces diríamos, según Blasco, que el sujeto masculino tendría menos recursos y viviría con mayor inquietud una posible disolución de la relación. Vemos también que ambos describen su relación de pareja con adjetivos positivos, es decir, que da cuenta de cierta estabilidad en el vínculo. Y en cuanto a la relación con su familia de origen ella manifiesta tener una buena relación y él una muy buena, por tanto habría apego establecido. Y por último en sus relaciones interpersonales ella manifiesta que son muy buenas y él buenas, es decir que ambos darían cuenta de que poseen habilidades sociales y fomentan su ambiente interpersonal. En esta pareja podemos que no sería propensa, al momento del estudio, la posibilidad de presentar dependencia emocional.

Ahora veamos que ocurre con la **pareja H** ambos presentan alta autonomía es decir que se cada uno se vale por sí mismo y toma decisiones sin influencia externa; ambos también presentan un medio afrontamiento al abandono/pérdida por tanto habría cierto miedo a la disolución de la relación, y también describen a su relación de pareja con adjetivos negativos (tales como “caótica”, “complicada”), y además agregaré que esta pareja al momento de la entrevista (ver anexo) menciona que no van a seguir juntos atravesando un proceso de divorcio; por tanto vemos que el factor del miedo ante la pérdida de la pareja es un hecho consumado que esta relacionado

directamente con la separación mas que con la dependencia emocional. Por último ambos presentan una buena relación con su familia de origen, el sujeto femenino manifiesta tener malas relaciones interpersonales relacionadas con una exclusividad en ciertas personas que ella misma comenta, y él menciona tener buenas relaciones. Por tanto vemos en esta pareja que estos factores que hemos mencionado como fundamentales, por su implicación en la dependencia emocional, no están presentes como tal sino que ya estaría sucediendo un proceso de separación con la aceptación de ambos miembros.

La **pareja I** el sujeto femenino presenta media autonomía mientras que el sujeto masculino presenta alta autonomía, por ende vemos que ambos pueden desempeñarse por sí mismos y tomarían sus propias decisiones. Con respecto al afrontamiento al abandono/pérdida ambos muestran un nivel medio, como en los casos anteriores, habría cierto temor a la pérdida de la pareja, y ambos describen a su relación de pareja con adjetivos positivos, esto da cuenta de que hay cierta estabilidad en la relación. Con respecto a la familia de origen dan cuenta de una relación buena a muy buena, es decir que ambos miembros mantienen vinculación y apego hacia su familia. Por último podemos ver una diferencia en cuanto a las relaciones interpersonales donde el sujeto femenino manifiesta una muy buena relación en comparación con el sujeto masculino que menciona una mala relación, esto podría estar vinculado, como hemos mencionado en parejas anteriores, a un posible déficit de habilidades sociales por parte del sujeto masculino en donde su atención posiblemente no este abocada a ambiente interpersonal sino mas bien a su pareja/familia.

Por último analizaremos la **pareja J**, ambos sujetos presentan un nivel medio en autonomía, es decir, que habría cierto desenvolvimiento personal en algunas áreas y en otras necesitarían del apoyo e influencia externa para tomar decisiones. Vemos también que el sujeto femenino presenta un nivel medio en afrontamiento al abandono/pérdida en comparación con el sujeto masculino que presenta baja, esto nos hablaría de un nivel menor de recursos para tolerar la soledad y la pérdida de la pareja como figura vincular mas marcado por el sujeto masculino, además ambos describen a su relación de pareja con adjetivos positivos lo que daría cuenta de una relación sólida. Vemos que además de estos factores que, ya tendrían cierto nivel de implicación, ambos dan cuenta de una mala relación con su familia de origen lo que, según los autores, nos indicaría la posibilidad de un tipo de apego ansioso

manifestando: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación. Y por último ambos describen como buena a mala sus relaciones interpersonales lo que podría estar ligado al descuido y a que la atención, en este caso, estaría colocado solo en la relación de pareja. En síntesis podríamos decir que esta pareja presentaría posibilidades de presentar dependencia emocional.

En base a este análisis podemos observar que 3 (tres) de estas 10 (diez) parejas tanto el sujeto femenino como el masculino presentarían un nivel de dependencia emocional, además en otras 2 parejas ésta es visualizada solo por parte del sujeto masculino, otras 2 parejas demuestran tener un nivel bajo y las últimas tres parejas obtuvieron un nivel medio de dependencia emocional. Se puede determinar una diferencia en cuanto a lo que menciona Castelló Blasco en sus investigaciones en las que explica que el varón tiene una mayor facilidad para efectuar una desvinculación afectiva en circunstancias adversas, mientras que la mujer tendrá muchos más problemas para lograr esto, y por ende, mantendrá su vinculación a los demás con mayor frecuencia que el varón a pesar de estar padeciendo carencias afectivas. El autor, sostiene que la mera pertenencia biológica al sexo femenino ya condiciona dicha elección, contribuyendo fuertemente a la aparición de dependencia emocional.

En nuestra investigación vemos una diferencia significativa, precisamente se ha encontrado una mayor incidencia de dependencia emocional o su predisposición en los sujetos masculinos, esto puede ser debido a un concepto fundamental en toda relación de pareja, **la intimidad**, el cual tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comunes, el dar apoyo a la pareja. Estadísticamente, las mujeres parecen más dispuestas y aptas para la intimidad, presentarían más recursos para establecer intimidad no solo con su pareja sino con sus hijos, amigos/as, familiares, etc. que daría cuenta de una mayor independencia para con su pareja. En cambio, en los hombres, comenta Wynne, parece desarrollarse una vez que han sido satisfechas las demandas urgentes de resolución conjunta de problemas. Por otra parte, hoy las nuevas tecnologías y las redes sociales han hecho que muchas otras relaciones (familiares y de amistad) estén más presentes en la vida cotidiana de una persona que solo su propio cónyuge.

Otra posible causa en la que se manifiesta este concepto es el papel que juega el **divorcio** hoy en día, el que demostraría una menor probabilidad de las mujeres de presentar dependencia emocional. Recientes investigaciones demuestran que el 60% de las demandas es iniciado por mujeres, sobre todo entre quienes tienen entre 25 y 35 años. La mujer es la que mayoritariamente toma la decisión de separarse, el cambio de rol social que ha experimentado en los últimos 25 años en América latina ha sido determinante, como refiere Eguiluz en su libro, las mujeres- a diferencia de las generaciones anteriores- tienen menos miedo a la separación porque trabajan e incluso cuentan con mejores ingresos que sus ex esposos y tiene mayor libertad sexual, es decir que todo ello hizo que el ideal máximo de ellas vaya cambiando, antes solo era casarse y tener hijos y hoy pueden ser presidentes, académicas y pueden vivir viajando por su trabajo. En síntesis en el divorcio se podría observar que hay mayor disconformidad por parte de las mujeres porque tienen más sostén en cuanto a la intimidad por tanto tienen menos miedo a romper el vínculo; es decir que podemos suponer que tendrían menor probabilidad a presentar dependencia emocional.

Creemos también que esta diferencia podría ser debida al tipo de **apego** establecido por cada sujeto de la relación de pareja, el cual también fue evaluado y mostraba valores medios a bajos especialmente en los sujetos masculinos. Recordemos que los autores plantean que en la dependencia emocional el apego es de tipo ansioso el cual se asocia con relaciones dependientes y continúa necesidad de confirmación de que se es amado, dificultades para la autonomía, búsqueda y selección precipitada, miedo a no ser amado, miedo a la pérdida y celos frecuentes, ideas contradictorias sobre el amor y dificultad para romper. Además, según el marco teórico, no todas las relaciones que el ser humano establece pueden llegar a concebirse como vínculos de apego, estos se caracterizan por ser duraderos y estables a través del tiempo e implican la formación de representaciones mentales acerca de las relaciones con otros individuos significativos; las relaciones de este tipo proporcionan seguridad y promueven elementos como confianza e intimidad. En conclusión el tipo de apego observado en esta investigación confirma la bibliografía consultada en cuanto a las estadísticas de apego, lo que permite inferir que los sujetos evaluados presentan este tipo de apego por tanto una mayor predisposición a presentar dependencia emocional.

Otro factor a tener en cuenta para explicar esta diferencia se pueden deber a la influencia que ejerce la **cultura** en cuanto a las diferencias poblacionales, la relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se da. Estudiar el fenómeno de ser pareja amerita tener en cuenta el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación. Algunos de los grandes cambios que han sucedido en los últimos años, teniendo en cuenta a Biscotti y que se relacionan con esta temática son a nivel de la masculinidad: mayor desarrollo de sensibilidades, mayor expresión emocional, mayor capacidad de pedir ayuda, disminución de la vergüenza ante la expresión de las emociones, entre otros. A nivel de la femineidad: desarrollo económico autónomo, ruptura del sentido madre/esposa como único rol, disminución de la culpa en relación con diferentes temas (sexo, hijos), ruptura del estereotipo cuidadora/protectora, mayor permiso para la agresividad (menos sumisión), entre otros. Y a nivel de las expectativas sociales podemos destacar como fundamentales: inserción de la mujer en otras áreas fuera de la doméstica, menor presión sobre la perdurabilidad de la pareja, menor condena ante la separación, mayor participación del varón en otras áreas (hijos), menor condena a la madre soltera, entre otros. Entonces no podemos dejar de tener en cuenta que estos grandes cambios sin duda han impactado en la pareja en su construcción y reconstrucción y que constituyen un indicador factible a la hora de explicar estas diferencias encontradas en esta investigación.

Por último cabe destacar que, teniendo en cuenta, que las parejas entrevistadas en un 80% presentaban o eran predisponentes a la dependencia emocional podría estar relacionado directamente con las **fases de la pareja**, que bien menciona Peña Santamaría (citado en Biscotti, 2006), más precisamente se encontrarían en la denominada "Fase psicótica" que comúnmente es llamada etapa de enamoramiento, se manifiesta cuando ambos miembros se enamoran y se cree tener el lugar de único para el otro, en tanto ser único privilegiado que puede causar el deseo en el otro. "Yo completo al otro y el otro me completa a mí", predomina el mecanismo de la negación, donde se produce una fuerte carga de idealización, no existen fallas ni partes negativas del otro, sino que solo se perciben las partes buenas del otro. Entonces podríamos concluir que esta fase estaría íntimamente ligada a la dependencia emocional como un funcionamiento predominante en esta etapa de evolución de la

pareja, por tanto habría que descartar que las parejas se encontraran en esta fase ya que sería un factor determinante a la hora de su evaluación y por ende en este caso constituiría una hipótesis para futuras investigaciones.

Mediante este trabajo sólo se intenta establecer un punto de partida a futuras investigaciones, para enriquecer el conocimiento general sobre esta temática y desarrollar nuevas herramientas metodológicas para su diagnóstico y tratamiento.

## Capítulo 6:

# Conclusiones Finales

## **Conclusiones Finales:**

El presente trabajo de investigación fue realizado con el fin de observar y describir la dependencia emocional en las relaciones de pareja. A partir de la aplicación de las técnicas seleccionadas, la entrevista y el CDE, se obtuvieron datos que permiten hacer una aproximación a este tema.

El primer objetivo que se planteaba en este trabajo era **describir la dependencia emocional como elemento constitutivo en las relaciones de pareja**, recordemos que la dependencia emocional es definida como la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja, según los resultados expuestos podemos decir que probablemente en todos los sujetos está presente un cierto nivel de dependencia emocional de carácter psicosocial, de manera que muchas personas necesitan del contacto con los otros y viceversa, dado nuestro carácter eminentemente relacional, de modo que sentimos y vivimos emociones que nos vinculan y enfrentan con nosotros mismos y con los otros, y mas precisamente en el vínculo pareja en donde sería necesario cierto nivel de dependencia. El problema adquiere entidad cuando el sujeto es controlado por esa necesidad afectiva; de acuerdo a los resultados hallados en esta investigación, el miedo a la pérdida, a la soledad y/o al abandono contamina el vínculo afectivo y lo vuelve sumamente vulnerable y patológico. Las variables que determinan la satisfacción con la relación refieren al grado de ansiedad que experimentan las parejas ante el temor a perder al otro, lo que se asocia con estilos de apego inseguros, ya sea en la línea de los apegos preocupados o temerosos, que se caracterizan por presentar altos montos de ansiedad y por lo mismo, tienden a buscar la cercanía en las relaciones de pareja y manifiestan mucho temor a su pérdida o disolución.

Con respecto al segundo objetivo, **describir los patrones de conducta que predominan en la dependencia emocional** podemos ver, según el marco teórico, tendencia a la exclusividad en las relaciones, acceso constante a la persona de la cual dependen (mediante llamadas, mensajes de texto, etc.), idealización de la pareja, pánico ante la ruptura y miedo e intolerancia a la soledad, presentan cierto déficit de habilidades sociales como falta de asertividad y una autoestima y autoconcepto muy

bajo. Asimismo, estas características fueron evaluadas a través de las técnicas mencionadas para determinar su presencia en las relaciones de pareja y además se tuvieron en cuenta en esta investigación dos indicadores determinantes como es el pánico ante la ruptura (o ansiedad de separación) y el miedo e intolerancia a la soledad.

Con respecto al tercer objetivo, **analizar si la dependencia emocional es participativa para mantener las relaciones de pareja**, esto se confirma en la investigación puesto que la dependencia emocional sería utilitaria en toda relación de pareja siempre y cuando hablemos de una manera adaptativa puesto que, para Castelló Blasco, cualquier relación implica una vinculación es decir una unión afectiva con otra persona basada en la necesidad de crear y mantener lazos permanentes. Para el autor la desvinculación y la vinculación afectiva conforma un gran continuo, en el que caben toda una gama de niveles, de grados en los que se producen estos fenómenos. Podemos afirmar que seguramente nadie está totalmente en uno de los extremos, esta simplificación es puramente didáctica para comprender mejor la relación entre dependencia emocional y vinculación afectiva patológica, entonces ambos extremos del continuo serán desadaptativos pensando en un sujeto desvinculado de los demás se presentará como más hostil y será más egoísta con los demás, del mismo modo otro sujeto que se desenvuelva normalmente en el área de la vinculación estará mucho más unido a los demás y necesitará más del contacto con ellos a medida que se acerque al otro extremo, es decir, a la vinculación afectiva extrema. En definitiva, la dependencia emocional sería utilitaria siempre y cuando no sea extrema ya que al final resultaría patológica y desadaptativa.

Por último con respecto al cuarto objetivo, a partir del análisis de los dos constructos, **dependencia emocional y género**, estimamos que los sujetos masculinos, de esta población, son más propensos a presentar dependencia emocional y esto podría estar dado por su relación fundamentalmente con el concepto de apego, es decir, dependiendo de cómo sea el apego primario que ha establecido cada sujeto con su familia de origen será un indicador posible para presentar dependencia emocional, puesto que esta última está más vinculada con tipos de apego ansiosos. Esto nos permite inferir como resultado generalizable, que cuando hay dificultades en el apego como muestran principalmente los sujetos masculinos de este estudio, será mayor la tendencia a presentar dependencia emocional.

Una inquietud que queda en esta investigación es que si las mujeres muestran mayor independencia emocional relacionada a las variables culturales y psicológicas

mencionadas en las estadísticas nombradas, estas serán hipótesis para futuras investigaciones.

El objetivo principal de esta tesina es sintetizar y exponer un enfoque teórico de reciente aparición, que a pesar de algunas inconsistencias, como podría objetarse, es indiscutible su aporte a la Psicología de Pareja. Si bien me surgen preguntas e inquietudes principalmente en torno a la propuesta de tratamiento, que muy probablemente esté abalado por la experiencia clínica de su creador, considero que puede proporcionar un primer acercamiento y algunas propuestas viables, si no se toman como pautas rígidas a seguir, sino con la flexibilidad que cada caso amerita.

Fue sin duda la actualidad del tema y su relación con las terapias de pareja la principal motivación que me llevo a investigar el mismo, quizás esta aproximación permita delimitar y distinguir ésta de otras problemáticas similares y así buscar el tratamiento más adecuado, como sucede en cualquier patología y la dependencia emocional no es la excepción, es una tarea ardua, a largo plazo, en la que el profesional debe tener una formación y una experiencia adecuada.

A partir de la investigación de campo se pudieron obtener resultados interesantes, que refuerzan el marco teórico elaborado, también ha contribuido a tener una mayor comprensión de uno de los tantos factores implicados en las relaciones de pareja. Se aprecia la necesidad de realizar otros estudios para profundizar en la inquietud planteada anteriormente sobre las diferencias que se encontraron en relación al género.

Para finalizar este trabajo de investigación, agradezco a los verdaderos autores que son las parejas, por el tiempo dedicado y su generosidad que colaboraron con que éste trabajo fuera posible. Muchas Gracias.

## Capítulo 7:

# Referencias Bibliográficas

## Referencias Bibliográficas

- Aiquipa, J. (2012). Diseño y Validación del inventario de dependencia emocional-IDE, 1 (15). Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/BvRevistas/Investigacion\\_Psicologia/v15\\_n1/pdf/a8v15n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BvRevistas/Investigacion_Psicologia/v15_n1/pdf/a8v15n1.pdf)
- Biscotti, O. (2006). *Terapia de pareja: una mirada sistémica*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Lumen Hvmánitas.
- Beck, A. (1990). *Con el amor no basta*. España: Editorial Paidós.
- Castelló Blasco, J. (2006). Dependencia emocional y violencia domestica, *Revista Futuros, No.14*. Recuperado de [http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:FUBfY2PzMoj:scholar.google.com/+dependencia+emocional+en+la+pareja&hl=es&as\\_sdt=0](http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:FUBfY2PzMoj:scholar.google.com/+dependencia+emocional+en+la+pareja&hl=es&as_sdt=0)
- Castelló Blasco, J. Análisis del Concepto "Dependencia Emocional". I Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de Febrero - 15 de Marzo 2000; Conferencia 6-CI-A: [52 pantallas]. Disponible en: [http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6\\_ci\\_a.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm)
- Coria, C. (2011). *El amor no es como nos contaron... ni como lo inventamos*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- Cubas Ferreyra, D., Espinoza Rueckner, G., Galli Cambiaso, A. y Terrones Paredes, M. (Julio, 2004). Intervención cognitiva-conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 2, 81-90.
- Eguiluz, L. (2007). *El baile de la pareja: trabajo terapéutico con parejas*. México: Ed. Pax México.

- Fernández Moya, Jorge. (2010). *En busca de resultados: una introducción a la terapia sistémica* (3ª edición). Mendoza: Ed. Universidad del Aconcagua.
- Fernández, S. (2009). *Relaciones de pareja: análisis comparativo de estilos explicativos y satisfacción entre parejas que asisten a terapia de pareja y parejas que no asisten*. (Tesis de Maestría). Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Guzmán, M y Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhé*, 1, 69-82.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Ed. Mc Graw- Hill, 5ª edición.
- Jara Valdivia, C. (2005). Tipos de pareja y objetivos terapéuticos, (20), 43-49. Recuperado de [http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/File/Tipos\\_de\\_pareja\\_y\\_objetivos.pdf](http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/File/Tipos_de_pareja_y_objetivos.pdf)
- Lemos, M. & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v9n2/v9n2a12.pdf>
- Martínez, I, Andrés, S, Gómez Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. 7 (1). Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v7n1/v7n1a08.pdf>
- Militello, M. S. (2007). *Dependencia emocional en mujeres adultas. Características y Estilos de Personalidad (MIPS)*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Mónaco, N. (2009). *La llegada del primer hijo a la pareja: el proceso de reorganización familiar*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

- Moral, M. V. y Sirvent, C (2009). Dependencia Afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. 2 (43). Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v43n2/v43n2a04.pdf>
- Moral, M. V. y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. Recuperado de <http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:yVD9E8wtgmQJ:scholar.google.com>
- Ortiz, M. (2007). Experiencias en la intervención psicológica con familiar de personas dependientes. *Redalyc*, 16, 93- 105.
- Riso, W. (2004). *¿Amar o depender?: como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Barcelona. España: Editorial: Granica.
- Tordjaman, G. (1988). *La pareja realidades, problemas, perspectivas de la vida en común*. España: Grijalbo.
- Páramo, M. A. (2012). Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Pagotto, G. (2010). *La infertilidad como crisis vital en la pareja: factores disfuncionales y salutogénicos*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Valor, I.; Expósito, F. y Moya, M. (2009). Desarrollo y validación de la versión española de la Spouse-Specific Dependency Scale (SSDS). *International Journal of Clinical and Health Psychology ISSN*, 9, 479. Recuperado de [www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-334.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-334.pdf)

**Anexo**

## Entrevista

Sexo: Femenino/Masculino

### a) Categoría autonomía

- 1) ¿Necesita la aprobación de su pareja para realizar las tareas cotidianas o sus objetivos personales?
- 2) ¿Ha tenido que dejar de hacer lo que había planificado por demanda de su pareja?
- 3) ¿Toma decisiones por Ud. misma/o con cierta frecuencia?
- 4) ¿Cuándo esta solo/a resuelve sus necesidades diarias sin dificultad? ¿Prefiere estar sola/o para realizar alguna actividad?
- 5) ¿Cree que la felicidad depende en gran medida de lo que suceda en la pareja? ¿En qué sentido?

### b) Categoría autoconcepto

- 1) ¿Cree que es importante la valoración de los demás o de su pareja? ¿Para qué aspectos?
- 2) ¿Siente que merece el amor, la atención y el respeto de su pareja para ser quien es actualmente?
- 3) ¿Su valor como persona depende de lo que su pareja piense de Ud.?
- 4) ¿Se considera una persona débil o necesitado/a?
- 5) ¿Me siento completo cuanto mas afecto recibo de mi pareja?

### c) Categoría modo de vinculación

- 1) ¿Cómo son sus relaciones interpersonales? ¿Cómo las definiría?
- 2) ¿Ud. forma parte de algún grupo de amigos?
- 3) ¿Se siente cómodo/a hablando con un único amigo/a?
- 4) ¿Necesita de ese amigo/a periódicamente?
- 5) ¿Considera que ha tenido que dejar a sus amigos de lado para estar con su pareja?
- 6) ¿Hace todo lo posible por querer resaltar y llamar la atención de su pareja?
- 7) ¿Se considera una persona que no tolera la soledad?

d) Categoría abandono/pérdida

- 1) ¿Siente que sus relaciones importantes son duraderas?
- 2) ¿Con frecuencia piensa que su pareja puede abandonarlo?
- 3) ¿Ha pensado en la posibilidad de separarse? ¿Con qué frecuencia?
- 4) ¿En algunas ocasiones ha hecho cosas arriesgadas para conservar a su pareja?

e) Tipo de apego

- 1) ¿Cómo es su relación con tu familia de origen?
- 2) ¿Habla con alguien cuando se siente triste?
- 3) ¿Le gusta conocer nuevas personas y entablar una relación?
- 4) ¿Qué características busca en su pareja?
- 5) ¿Podría decirme 5 adjetivos que describan a su pareja?
- 6) ¿Podría decirme 5 adjetivos que describan su relación de pareja?

ANEXO A  
CDE

LEMONS M. & LONDOÑO, N. H. (2006)

*Instrucciones:*

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

	1	2	3	4	5	6
	Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente
1. Me siento desamparado cuando estoy solo						1 2 3 4 5 6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja						1 2 3 4 5 6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla						1 2 3 4 5 6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja						1 2 3 4 5 6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja						1 2 3 4 5 6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo						1 2 3 4 5 6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado						1 2 3 4 5 6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme						1 2 3 4 5 6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje						1 2 3 4 5 6
10. Soy alguien necesitado y débil						1 2 3 4 5 6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo						1 2 3 4 5 6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás						1 2 3 4 5 6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío						1 2 3 4 5 6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto						1 2 3 4 5 6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone						1 2 3 4 5 6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella						1 2 3 4 5 6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo						1 2 3 4 5 6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo						1 2 3 4 5 6
19. No tolero la soledad						1 2 3 4 5 6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro						1 2 3 4 5 6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella						1 2 3 4 5 6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja						1 2 3 4 5 6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja						1 2 3 4 5 6

**Tabla 1:** Cuestionario de dependencia emocional (CDE) por subescalas y género

Tabla 1: Cuestionario de dependencia emocional (CDE) por subescalas y género																				
Subescala	Pareja A		Pareja B		Pareja C		Pareja D		Pareja E		Pareja F		Pareja G		Pareja H		Pareja I		Pareja J	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Ansiedad de separación	16	31	24	20	19	22	14	14	30	22	17	23	14	14	11	20	11	13	15	33
Expresión Afectiva	13	19	16	16	17	21	7	11	14	10	13	22	11	9	17	19	7	7	18	18
Modificación de Planes	18	15	14	10	11	6	6	10	12	12	11	14	12	9	9	15	6	9	21	20
Miedo a la soledad	14	15	4	7	6	4	7	6	5	9	4	4	3	3	4	10	3	5	12	15
Expresión Límite	7	15	6	5	6	4	3	3	4	6	3	4	3	3	3	6	4	3	10	11
Búsqueda de atención	4	6	6	8	5	6	4	3	6	5	3	5	4	3	7	9	6	3	11	12

Puntuaciones: **Alto (18-25)**  
**Medio (12-17)**  
**Bajo (6-11)**

**Tabla 2:** Entrevista por categoría de Autonomía, abandono/pérdida y tipo de apego

Tabla 2: Entrevista por categoría de Autonomía, Abandono/Perdida y Tipo de Apego por género																					
Categoría	Pareja A		Pareja B		Pareja C		Pareja D		Pareja E		Pareja F		Pareja G		Pareja H		Pareja I		Pareja J		
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
Autonomía	7	4	8	6	8	6	8	8	7	3	8	4	5	4	8	7	6	8	4	4	
Abandono/Perdida	5	2	6	6	6	6	8	6	4	4	4	5	6	2	6	6	6	6	4	2	
Tipo de Apego																					
En relación a la pareja	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+	
En relación a la flia de origen	1	2	2	2	1	1	2	0	2	0	1	2	1	2	1	1	2	1	0	0	
En relaciones interper.	2	0	2	2	0	1	2	2	2	2	2	0	2	1	0	1	2	0	1	0	

Alta Autonomía

Media Autonomía

Baja Autonomía

Alto Afrontamiento abandono/pérdida

Medio Afrontamiento abandono/pérdida

Bajo Afrontamiento abandono/pérdida

En relación a la pareja: adjetivos + y -

En relación a la flia de origen: 0 Mala

1 Buena

2 Muy buena

En relaciones interpersonales: 0 Mala

1 Buena

2 Muy buena