

YO TAMBIÉN TUVE DEPENDENCIA EMOCIONAL

.....
Por Marta Castelos



COMO PASÉ DE LA DEPENDENCIA
EMOCIONAL AL AMOR SANO

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| ¿Por qué decidí abrirme?..... | 3 |
| ¿Qué es en realidad la dependencia emocional? | 5 |
| Esta es mi historia | 9 |
| Dependencia emocional y apegos inseguros..... | 15 |
| Sobre mí..... | 21 |
| Enlaces que te pueden interesar..... | 23 |
| Fuentes | 24 |

Este ebook está protegido como propiedad intelectual, y solo me corresponde a mi como autora el ejercicio exclusivo de los derechos de explotación de esta obra. No puede ser distribuido, ni explotado, ni transformado, ni utilizado de ninguna forma sin mi expresa autorización.

¿Por qué decidí abrirme?

No ha sido fácil escribir este ebook. Bueno quizás escribirlo sí lo ha sido, pero lanzarlo al público ya no tanto. Porque aquí voy a hacer algo que no hago normalmente: **hablar de mi propia experiencia.**

Porque sí, **yo también tuve dependencia emocional** y no me escondo. Y es que según diferentes estudios se estima que cerca del 11% de la población tiene dependencia emocional en grado severo, y que cerca del 50% de la población (ahí es nada) reconocen tener rasgos de dependencia emocional. Y hay muchas personas que aun teniéndolo no son conscientes de su problema, ya que está muy romantizado.

He tenido muchas dudas de si contar mi historia o no, como terapeuta que soy y como persona no dada a contar mis intimidades. Pero abrirme de esta forma también ha sido una herramienta terapéutica para mí, de mostrar mi vulnerabilidad. Así que aquí me tenéis. Eso sí, he tratado de ser lo más respetuosa posible con las personas implicadas, ya que no solo es mi historia.

Lo que me ayudó a decidirme fue pensar que si contaba mi experiencia ayudaría a muchas personas más que no haciéndolo. A diario veo en nuestra consulta, personas con dependencia emocional culpándose por tenerla. Porque piensan que han arruinado la relación, porque se creen culpables de que la otra persona ya no esté, de haber provocado la ruptura. Pero me parece importante resaltar que **uno no decide tener dependencia emocional, igual que no elige su estilo de apego.** Es el resultado de nuestras carencias y vacíos emocionales, y cada uno hace lo que puede con ellas. Que ya llega con tenerlo, como para encima culparse por ello. Lo que sí podemos hacer es responsabilizarnos de nuestra parte sin coger la de la otra persona (cada uno tiene su parte), y ver de qué forma podemos mejorarlo. Eso sí que es útil. Pero culparnos por todo solo nos dejará en el mismo sitio, sintiéndonos una mierda y fustigándonos por no haberlo hecho mejor.

Por eso con este ebook pretendo que veáis varias cosas: que lo que te pasa a ti le pasa a mucha gente, que no siempre va a tener que ser así, y que detectarlo sirve para tomar conciencia y ponerse manos a la obra.

Yo como os contaba también tuve dependencia emocional en su día y tuve comportamientos que seguramente contribuyeron a que mis relaciones se fueran al traste. Pero nunca dude de que no fue solo responsabilidad mía el que esas relaciones se acabaran. Sí, **yo tenía que hacerme responsable de mí parte como así hice después, pero la otra parte también tenía mucho que trabajar y solucionar.** Y yo ahí, no tenía nada que hacer ni tenía nada que ver conmigo ni con mi historia.

Por eso os quiero compartir mi experiencia. En concreto dos relaciones que tuve y que fueron las que más me marcaron. **Dos situaciones completamente diferentes de mi vida donde tuve dependencia emocional para explicaros varias diferencias** y en qué casos se puede presentar. Y sobre todo aclararos bien que es la dependencia emocional, porque es uno de los términos de los que más se hablan en los últimos tiempos y de los que más confusión hay.

También os voy a contar **como pasé de un apego predominantemente ansioso a uno predominante evitativo, de uno predominante evitativo de vuelta al ansioso y del predominantemente ansioso al seguro.** Para que veáis también que el apego puede modificarse según las experiencias que vamos teniendo, con nuestra historia, y con lo que hacemos con él. Y que igual que podemos pasar de un apego inseguro a otro (que es más común de lo que pensamos) también **podemos sanar nuestra herida de apego y acercarnos más al apego seguro.**

Pero como a mí me gusta decir... ¡empecemos por el principio! Y para eso tengo que contaros **que es la dependencia emocional y en qué consiste.**

¿Qué es en realidad la dependencia emocional?

Aunque cada día hay más investigación acerca del tema, todavía está en pañales para que podamos llegar a un entendimiento y descripción general y universal de lo que hoy en día consideramos como Dependencia Emocional. **Se habla más en términos de libros de autoayuda que en estudios.** El máximo referente del estudio de la dependencia emocional es Castelló, quien fue el único en dar una teoría completa de la dependencia emocional. También otros autores siguiendo su misma línea, siguieron haciendo estudios sobre este tema tan desconocido, pero todavía queda mucho por estudiar. Pero con lo que hay he tratado de que veáis la parte publicada en estudios para mostraros los rasgos más relevantes y que significa realmente.

Muchos autores han definido lo que es la **dependencia emocional** de diferentes maneras. **Castelló** 2000, la describió como: *“un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas”*. Y en 2005 Castelló añadió: *“hay una necesidad EXTREMA, exagerando necesidades normales que tenemos en pareja: los sentimientos positivos de querer estar con el otro, de contar con su apoyo, de sabernos queridos y valorados”*. **Moral y Sirvent** (2008) describirían esta forma desadaptativa de la que hablaba Castelló como *“posesividad, desgaste energético, incapacidad para romper ataduras, voracidad de cariño, amor y sentimientos negativos”*.

Vamos, hablando en plata, **la dependencia emocional nos convierte en adictos de la relación, adictos del amor.** Todos tenemos una serie de necesidades afectivas en pareja y son totalmente sanas y naturales, pero desde la **dependencia emocional esas necesidades van a un extremo disfuncional.** Donde nos sentimos en peligro sin alguien al lado, como si no pudiéramos afrontar al mundo sin ese vínculo, donde nos vemos incapaces de salir, donde lo que nos dan nunca nos llega y pedimos y pedimos.

El cerebro funciona igual que con una adicción a una sustancia, solo que aquí no es una sustancia sino hacia una relación. Con una necesidad de sentirnos amados insaciable, donde nada de lo que nos den parece suficiente. Por eso esa voracidad de la que hablaban Moral y Sirvent a la hora de absorber lo que recibo en pareja, como si nunca llegara lo que recibo para llenar una serie de necesidades insatisfechas de mi historia que jamás se llenarán desde ese lugar.

Y que cuando no se tiene o se pierde, igual que le pasaría a un adicto a una sustancia, viene el síndrome de abstinencia. Y aquí viene otra diferencia con los adictos, y es **que el dependiente emocional no necesariamente deja de serlo tras superar el síndrome de abstinencia**, a no ser que tenga dependencia emocional únicamente de una persona. Aunque normalmente la dependencia emocional es un patrón relacional, que pasa en todas nuestras relaciones (Castelló, 2005).

Y es que la dependencia emocional nos hace vincularnos de forma disfuncional, eso está claro. Y **cuando hablamos de dependencia emocional inevitablemente tenemos que hablar de apegos**. Luego os hablaré de esto, pero primero quiero hablaros de las características más comunes en la dependencia emocional:

- **Presencia alta de ansiedad.**

La ansiedad es un factor que aparece siempre que hablamos de dependencia emocional. Con una preocupación constante porque su pareja no esté disponible, con miedo al abandono, con un enganche emocional al otro y un desgaste energético muy alto en vigilar que el vínculo está a salvo.

- **Necesidad excesiva y constante de contacto con la pareja.**

Es como una necesidad sin fin, de mantener el contacto con la pareja y de estar presentes la mayor parte del tiempo, demandando disponibilidad continua. Por eso hay una búsqueda constante de la pareja por llamadas y mensajes, de no cerrar la comunicación y mantenerla abierta para así comprobar que el vínculo sigue igual. Y si no se tiene una respuesta o no la deseada, se activa la ansiedad y los mecanismos de recuperar la regulación de la forma que sea (conductas de manipulación, victimismo, reclamos...).

- **Miedo a perder la relación**

Todos podemos sentir miedo a perder nuestra relación, pero cuando la vemos en peligro. Pero con la dependencia emocional, hay un miedo constante a perderla por miedo al abandono. Y como se ha focalizado a la pareja como única fuente de bienestar y placer en la vida, dejando a un lado lo demás, al final realmente se siente como qué si esa persona no está, nos quedaremos sin nada. Porque la pareja se ha convertido en todo y perderla sería considerado como lo peor que nos podría pasar. Incluso aunque el vínculo sea dañino para nosotros.

- **Miedo a la soledad.**

La soledad es vista como señal de peligro, de sentirnos indefensos. Por eso se aguanta de todo con tal de no perder el vínculo y enfrentarse a esa soledad y sensación de abandono. Hay una incapacidad de sentir que se puede desligarse de la relación aunque sea un vínculo de dolor o no tenga futuro. Porque hay una sensación de qué sin esa persona, sin ese vínculo, estaremos mucho peor que con él.

- **Relaciones asimétricas.**

¿Qué quiere decir relaciones asimétricas? Pues que son desiguales y desequilibradas, no son de igual a igual. Las personas con dependencia emocional tienden a ser sumisas, a idealizar a sus parejas y no ver sus defectos, a sentirse subordinadas a ellas. Por eso son asimétricas, se ponen por debajo y la pareja se pone por encima. Por eso se suelen fijar en personas que parecen seguras de sí mismas (que eso no quiere decir que lo sean) que es lo opuesto a como se ven a ell@s mism@s.

- **Pérdida de identidad propia y necesidad excesiva de aprobación.**

En esa sumisión de la que hablábamos antes, la identidad personal desaparece. En su lugar aparece una necesidad brutal de agradar a la otra persona, de ser lo que creemos que se espera de nosotros con tal de ser aceptados y amados. Abandonándonos a nosotros mismos por el camino.

- **Celos y posesividad.**

Ese miedo a perder la relación, hace que los celos y la posesividad se viva de forma muy potente. La relación se cosifica como instrumento para conseguir llenar carencias y vacíos emocionales, y perderlo sería la ruina. **Por eso se está hiperactivado a posibles peligros de pérdida de esa relación y atención, sea real o no.** Llevando a un control férreo, como si la persona fuera de nuestra propiedad.

El tema es que solemos asociar solo la dependencia emocional al apego ansioso, y esta asociación es complementemente normal y correcta. Y es que el apego ansioso tiene sí o sí dependencia emocional. ¿Pero es algo exclusivo del apego ansioso? Pues no necesariamente. Es decir, **si hay apego ansioso hay dependencia emocional, pero no siempre que hay dependencia emocional hay apego ansioso.**

Y eso es lo que os voy a mostraros contando mi historia personal: que la dependencia emocional tiene más caras que la más evidente. Puede estar presente en todos los apegos inseguros como se ha podido comprobar en diferentes estudios, mientras que **el apego seguro sería el único apego que haría de amortiguador para no caer en la dependencia emocional.**

Esta es mi historia

Cuando yo era una adolescente **prevalecía en mí el apego ansioso**. Mis carencias de la infancia me llevaban a fantasear constantemente en que llegaría esa persona que las cubriera. Y era totalmente consciente de ello, pero el romanticismo alrededor del amor que recibía en libros, canciones y películas, hizo que pensara que era la solución mágica a todos mis problemas emocionales y que era de lo más normal. No pensaba que había nada raro ni insano, ¡el bombardeo por todos lados me decía lo contrario! **Llegaría ese príncipe azul en caballo blanco que me rescataría de esa sensación constante de que me faltaba algo**. Como si fuera una pierna o un brazo, y pensaras que con otra persona que tenga brazo o pierna te llegara para suplirlo. ¿No tiene sentido, verdad? Pues la dependencia emocional funciona así.

Y desde ahí elegí a mi primera relación. O más bien me eligió él a mí.

Empezamos cuando yo tenía 16 años. Él tenía también apego ansioso (aunque mucho más marcado que yo) y que me miraba como si yo fuera la octava maravilla del mundo. Y me enamoré de cómo él me miraba, de lo que veía en mí. **Me enamoré de su capacidad para satisfacer mis necesidades pero no de él**. Así funciona el apego ansioso. Al igual que él se enamoraría de mi capacidad para “salvarlo” en lugar de elegirme libremente. Y por supuesto luego vino el miedo a perder lo que teníamos, lo que habíamos convertido en nuestro salvavidas personal.

Así que como buena dependiente emocional mi vida se centró en esa relación. Los primeros años no salía con amigas ni hacía nada más que no fuera estar con él o con él y sus amigos. No salía de fiesta ni hacía nada de lo que se suele hacer a estas edades. **Mi vida giraba en torno a mi relación**. Además de que él era excesivamente celoso y posesivo, lo que hizo que para evitar problemas mi vida fuera todavía más cerrada y bloqueada al exterior. **Era como vivir en una burbuja de cristal, donde nadie me podía tocar**. No me agradaba esta situación, pero tenía la creencia de que *“si se cela, es que me quiere y no quiere perderme”*. Cuando en realidad lo que pasaba era que él tenía una herida del abandono como una catedral y quería evitar a toda costa que su herida se volviera a despertar. Era miedo, control y manipulación, pero no amor.

Éramos los dos codependientes, dependíamos mutuamente de una forma totalmente disfuncional e insana. No éramos libres, ni disfrutábamos de la relación porque cada uno

estaba más centrado en no perder aquello que considerábamos imprescindible para nuestra vida que en conocernos o en disfrutar de nuestra relación.

Y el tiempo fue pasando. Hasta que en una de las formaciones que hice conocí a personas maravillosas. Éramos un grupo muy ecléptico pero que encajábamos a la perfección. Y empezamos a hacer planes todos juntos. Era como vivir la adolescencia tardía que no tuve. Y ahí claro, empezaron los problemas. **Yo quería vivir lo que no había vivido, pero no quería dejarle.** Pero no me di cuenta hasta más tarde de que ambas cosas no las podía tener en esa relación.

Y con todo el drama que viene con la ruptura teniendo dependencia emocional mutua, fue una agonía ponerle fin. Nuestra dependencia, mi culpa por hacerle daño, sus manipulaciones y chantajes emocionales para evitar que me fuera, promesas de cambio... Hicieron que todo se dilatara en el tiempo y qué a pesar de no querer hacerle daño, el dolor que nos hicimos fue muchísimo mayor e hizo que sufriéramos durante demasiado tiempo.

En esta relación tenía un alto grado dependencia emocional, seguramente os fue fácil verla y hasta sentirnos identificados en alguna o algunas relaciones que hayáis tenido. Pero la dependencia no siempre se ve así. Ahora os contaré otra relación donde también tuve dependencia emocional y fue totalmente diferente a esta.

Después de esa relación tan asfixiante, me dediqué a vivir y a disfrutar. Lo que yo más deseaba en el mundo desde siempre era ser libre, y justamente me había metido en una cárcel para que mi carcelero se hiciera cargo de mí y así no tener que hacerlo yo. Y como no me había funcionado, me pasé al extremo opuesto: **no necesito nada de nadie, soy independiente y ya me encargo yo solita de mí. Así nadie podrá defraudarme ni quitarme mi libertad.** ¿Os suena? Sí, me pasé a un apego más bien evitativo. Ya era consciente de que nadie de fuera podría darme todo lo que me faltaba, y pensaba que yo sola podría hacerlo, pero desde un lugar no solo no fusionado, sino que no dejaba espacio para crear algo o dejar entrar a alguien. Aunque yo pensaba que sí, claro.

Y desde ese nuevo lugar, me apetecía tener pareja de nuevo, conocer a alguien especial. No tenía ni idea de apegos, ni de dependencia emocional, pero sabía que lo que me había pasado no era nada sano y creía que había encontrado la solución. Aunque mis

carencias y necesidades no cubiertas seguían ahí. **Yo pensaba que había sanado, pero solo me estaba protegiendo desde otro lugar.**

En ese momento de mi vida, yo era totalmente independiente, vivía sola, tenía mi trabajo, mis amigas y mi espacio sagrado para mí. Mi vida no giraba en torno a nadie y no quería que volviera a suceder, pero quería compartir mi vida con otra persona. Hasta que a mis 23 años lo conocí a él.

Él era todo lo contrario a mi ex. Era extremadamente independiente (mucho más que yo), con un mundo emocional opaco e inaccesible, muy misterioso, nada dependiente, con muchos planes sociales... Y, como casi siempre, al principio todo fue a las mil maravillas. Hasta que por supuesto empezaron los problemas.

Tenía muchos planes sociales sí, pero había un problema: en ellos yo no entraba. No era invitada ni tenida en cuenta, y muchas veces nuestros planes eran cancelados para que él pudiera hacer los suyos por su cuenta. Sus parcelas estaban tan herméticas por el miedo a perder su libertad, que impedía que yo entrara en ellas. **Seguramente en los inicios tuve más de lo que tuve después**, pero mis exigencias y mi manera de pedir las cosas hicieron que fuera recibiendo menos y que mi insatisfacción fuera creciendo.

Y la sensación que recibía de esta situación ya os podéis imaginar cual era: **no eres lo suficientemente importante para mí.** Así que mi herida de rechazo se abrió en canal, y **mi apego ansioso volvió a la palestra.**

Ese misterio que en un principio me llamó la atención y me atraía, fue justamente lo que acabó convirtiéndose en lo que menos me gustaba. Mis inseguridades empezaron a crecer y a crecer con tanto misterio y secretos, y **acabé teniendo muchos comportamientos tóxicos propios del apego ansioso.** Incluso comportamientos que nunca antes había tenido, ya que la relación anterior no me los despertaba, claro.

Me volví exigente, reclamante, desconfiada, celosa obsesiva (algunas veces con motivo, otras sin motivo), ... lo que hacía que él se volviera más hermético, frío y lejano, escondiendo más cosas para evitar problemas y alejándose sin dar explicación cuando había discusiones. Situación que a mí me hacía desconfiar aún más y me volvía

completamente loca. Mis niveles de ansiedad estaban por las nubes y siempre estaba a la defensiva.

Vamos, que mi apego que cuando lo conocí estaba en un apego más tirando a evitativo. se fue pasando a un apego ansioso como al principio. **Los mecanismos de protección de mi ex, activaron los míos conocidos.** Era los mecanismos que tenía para conseguir lo que necesitaba, y se activaron por la dinámica de la relación. Ni yo sabía hacerlo de otra forma, ni él tampoco.

La idea de dejar la relación cada vez gritaba más alto, pero tampoco era capaz de hacerlo. La idea de que algún día cambiaría (como si fuera cosa de arte de magia o darse un golpe en la cabeza), el pensar todo el tiempo invertido en la relación, el querer que todo volviera a ser como al principio... hicieron que nos quedáramos mucho tiempo (sí, ambos teníamos dependencia emocional) en una relación que nos hacía infelices a ambos.

Como colofón **nos dimos cuenta de algo fundamental sumado a todo lo anterior: no queríamos lo mismo en la relación.** No sé si en algún momento lo quisimos, o simplemente la dinámica nos llevó hasta ese lugar. Pero lo que yo quería como pareja no era lo mismo que lo que quería él. Y era un callejón sin salida, aunque nos llevó muchos meses aceptarlo. **No hay posible entendimiento ni negociación cuando lo que se espera en una relación son tan diferentes.**

Al final la ruptura fue una realidad, tras una larga temporada de idas y venidas de lo más agotador. Y no rompí por decisión propia, así que supongo que si los acontecimientos hubieran sido diferentes hubiéramos estado más tiempo agonizando y sufriendo.

Cuando se rompió la relación definitivamente se activaron los mecanismos de dependencia emocional de mi ex y su síndrome de abstinencia: persecuciones, terror a perderme, humillándose (colocándose por debajo de mí), regalos, fuerte obsesión, desaparecieron las dudas, ofrecer hacer lo que sea con tal de recuperar la relación, necesidad de recuperar el contacto conmigo de la forma que fuera...

Y es que ambos teníamos dependencia emocional solo que desde otro lugar. El apego evasivo te trata de proteger de no llegar a esa fusión propia de la dependencia

emocional, pero cuando el vínculo está en peligro o se rompe, aparecen las características que ya hemos visto.

Seguramente este caso no lo asociarías tanto a dependencia emocional. Pero una de las características que vimos de la dependencia emocional es **sentir la incapacidad de salir de una relación, aunque no nos haga felices o/y nos haga daño de alguna forma**. Y eso nos pasó a ambos en esta segunda relación, donde a pesar de esa relación no nos hacía bien, del daño que nos estábamos causando, aun sabiendo que no queríamos lo mismo y de verlo constantemente y de forma clara durante meses, éramos incapaces de soltarnos. Pero era tal nuestra dependencia y negativa a romper la relación, que queríamos tratar de salvarla a toda costa. **Pero sin un trabajo individual y una conciencia de nuestros problemas, era imposible que cada uno se hiciera cargo de lo que traía a la relación.**

A día de hoy no les culpo a ninguno de ellos ni me culpo. **Hicimos lo que pudimos con lo que sabíamos en ese momento**. Claro que hoy lo haría de forma distinta, pero no sabía lo que sé hoy en día, ni tenía el trabajo interior que tengo ahora. No podíamos haberlo hecho de otra forma desde esa conciencia y momento vital.

Y es que **en la dependencia emocional hay lucha porque nuestros miedos más profundos no se activen**. Es como un mecanismo de protección de nuestras heridas más profundas, cada uno desde un lugar puede que diferente pero con el mismo propósito: **mantenerse a salvo**. Solo que muchas veces esta dependencia emocional justamente se siente atraída con personas que nos despiertan esas heridas.

Es como ser alcohólico y tratar de ser abstemio viviendo en un bar.

Vamos, que buena idea no es. Pero nuestra cabecita no sabe hacerlo de otra forma. **Nos sentimos atraídos por lo conocido, aunque lo conocido no sea bueno**. Si me he sentido rechazada y/o abandonada desde niña, lo más probable es que me vincule con personas que me hagan sentir así. Y que yo misma me rechace y me abandone en un intento de que el otro no lo haga.

Seguro que os extraña que no tuviera una relación de apego ansioso-evitativo tan común (menos en la última etapa de la segunda relación). La primera era un apego ansioso predominante con otro apego ansioso más extremo. Y la segunda un apego predominante evitativo con otro muy marcado apego evitativo, hasta que se activaron en mí por la dinámica de la relación, rasgos de apego ansioso de nuevo. **¿Y por qué no fijarme en alguien con apego evitativo desde mi apego ansioso?** Si conocía a alguien y tras un poco de atención pasaba de mí o era frío o se alejaba, me dolía como es normal pero no entraba en el juego de sentirme rechazada y tratar de recuperar su atención porque no había un vínculo profundo. Mi herida se activaba estando dentro de la relación por eso no se activaba en los comienzos. **Por eso es que no tuve una relación con la dinámica apego ansioso con evitativo desde el inicio.**

Dependencia emocional y apegos inseguros

Cómo hemos visto, en la dependencia emocional prevalece el apego ansioso, pero también puede verse en otros apegos inseguros. Esto lo explica Castelló (2005) en su teoría donde afirma que hay **2 tipos atípicos de dependencia emocional**: por un lado estaría la **dependencia emocional dominante** y por otro lado la **dependencia emocional oscilante vinculatoria**.

Castelló define la **dependencia emocional dominante** como la dependencia emocional pero desde un lugar superior en lugar de subordinado. Hay posesividad, control, hostilidad e incluso puede haber maltratos físicos como psicológicos. Aquí es donde entrarían los maltratadores.

Castelló define la **dependencia emocional oscilante vinculatoria** cuando se pasa de un período de desvinculación a otro de necesidad intensa de acercamiento propia de la dependencia emocional, propio de los estilos de apego inseguros evitativo y desorganizado (cada uno con sus características y diferencias). **Hay una oscilación entre la necesidad de sentirse libre y a la vez tener pareja**.

Sería otra forma de manifestación de la dependencia emocional, pero desde el otro extremo del polo del apego. La más llamativa siempre es la del extremo del apego ansioso, pero el resto de apegos inseguros también pueden sentir dependencia emocional aunque se vea de forma diferente. Y eso se ve claramente cuando el vínculo está en peligro o se rompe como hemos visto.

La diferencia es que cuando el vínculo se recupera, se pasa al extremo de desvinculación propio de estos estilos inseguros de apego (Castelló, 2012).

¿La solución? La interdependencia emocional.

Como os contaba antes, muchas veces (como me pasó a mí en su momento) pensamos que lo opuesto es la solución. Tanto en buscar a parejas totalmente opuestas a nuestra expareja o irnos al opuesto de nuestra tendencia de apego. **Si el problema es la dependencia emocional la solución será la independencia emocional, ¿no? Pues no.** Son los opuestos en un continuo, y ya sabemos que los extremos nunca son buena idea.

La dependencia emocional hace, como su nombre indica, que dependas desde un lugar disfuncional de tu pareja para ser feliz. Que sea única fuente de felicidad de tu vida, dejando a un lado a otras personas, otras facetas de tu vida, donde nos abandonamos, donde ponemos mucha energía y esfuerzo por mantener el vínculo, donde nos cuesta poner límites... Que es lo que ocurre cuando tenemos apego ansioso principalmente como hemos visto.

Y en el extremo opuesto estaría la independencia emocional, donde nos creemos **que no necesitamos nada de nadie**, que solos nos bastamos, donde damos muy poco y no nos abrimos a los demás, donde mis necesidades son lo más importantes, donde no quiero vincularme para no sufrir... Aquí estaríamos hablando de características más presentes en el apego evasivo, que fue lo que me pasó a mí tras mi primera relación.

El apego desorganizado baila entre el apego ansioso y el evitativo, entre la cercanía y la lejanía. Si queréis saber más sobre los estilos de apego inseguros tenéis 3 capítulos de [mi podcast](#) donde os hablo más en profundidad de cada uno de ellos y en sus características.

Como veis **los apegos inseguros son formas de vincularse desde el miedo.** El primero es más que evidente: tengo miedo de perderte, y para evitarlo me pierdo yo misma/o. En el segundo hay mucho miedo también. Miedo a perderme, a la vulnerabilidad, a dejar entrar a alguien y que vuelva a arrasarlo todo, miedo a perder mi libertad, miedo a sufrir... desde aquí tampoco es un lugar sano desde el cual vincularse. **Porque el miedo no deja sitio para que entre el amor.** Y el tercero tiene miedo de todo, porque en el pasado el vínculo más estrecho también daba miedo.

Son dos formas de defensa opuestas pero complementarias, por eso también se atraen tanto. Pero **al final desde ninguna de estas opciones podemos optar a una relación sana ni con nosotros ni con nuestras parejas.**

¿Dónde estaría el punto intermedio y sano?

Pues el punto óptimo sería el concepto de **interdependencia**. Desde aquí mi autoestima no depende de mi pareja, donde tengo sitio y espacio para mí y mi vínculo, donde no tengo miedo a vincularme, donde no me abandono y me pierdo, donde comunico mis límites, donde puedo intimar y abrirme sin miedo, donde puedo apoyarme y pedir ayuda a mi pareja u otras personas, donde puedo mostrar mi vulnerabilidad sin miedo...

Estas características son las que están presentes en el apego seguro, que como vimos, es el apego que hace de protector a que no tengamos dependencia emocional.

Yo llegué hasta aquí, es mi apego predominante. Como ya os dije los apegos no son un todo o nada, un 100% no lo tiene nadie. **Y llegar hasta aquí cuando has surfeado en los dos extremos, es la mar de liberador.** Porque ya no estás mirando y analizando lo que recibes para ver si es digno de ti, ni evitas poner límites por miedo a que se enfaden, ni te celas ni te comparas con todo bicho viviente, ni usas manipulaciones para conseguir lo que quieres, ni tienes miedo a que te abandonen, ni hay luchas de poder, ni te proteges alejándote, donde no ves señales de peligros en cada esquina... ¿Suena genial, verdad? Vale pero... ¿Y cómo se logra esto?

Mi primer click fue darme cuenta de que no quería ni una relación como la primera ni una como la segunda. **Y sobre todo del darme cuenta de la responsabilidad que había en mí en las dos relaciones.** Y no culpa, no. Responsabilidad. Porque ninguna de estas relaciones fue sana, y yo tuve mi parte de responsabilidad. Y tenía que asumirla (sin castigarme) o acabaría en otras relaciones iguales.

Y desde aquí a veces cometemos **un error: el sobreinformarnos**. Y te entiendo, saber da mucha claridad. En mi caso al estar justo estudiando psicología, hizo que me obsesionara y me volviera una experta en el tema. Pero os digo ya que la sobreinformación tampoco es buena, ni es suficiente para sanar. Porque puedes saber

mucho sobre apegos y relaciones sanas, pero luego tener disparadores (que tu pareja no conteste rápido un mensaje, que no te dé el amor como tú esperabas o lo darías...) y que automáticamente se active en ti tu reacción automática, descontrolada y desproporcionada. Y encima castigarte porque ¿cómo puedes seguir haciendo lo mismo sabiendo lo que sabes?

Y es que los conocimientos están muy bien pero si solos no son suficientes. **Tenemos que ir más profundo, a nuestra historia de vida**, a ver cómo fueron nuestros vínculos más importantes, nuestras experiencias que más nos marcaron. Porque ahí, y en nuestro cuerpo, se guardan todas esas memorias y heridas, que hace que hoy en día reaccionemos así, y nos protejamos de la única forma que sabemos. Y si nos quedamos en lo mental, en el conocimiento, no podemos llegar a esta parte. Siendo normal que **por mucho que sepamos de algo, no significa que lo hayamos integrado por que está en un nivel más profundo al que no podemos alcanzar desde ese punto.**

Y te entiendo, para mi saber lo que me estaba pasando me dio mucha comprensión y alivio. **Lo que me pasaba no era nada raro, sino todo lo contrario es muy habitual, y lo mejor: tenía solución.** Eso ya te hace ver las cosas desde otra perspectiva y saber que no siempre va a tener que ser así. Este punto de “*darse cuenta*” es un paso importantísimo y fundamental para poder afrontarlo, pero por si solo no llega. Y no te obsesiones con recabar información.

El camino no es hacia fuera, es hacia dentro.

No todas las dependencias emocionales tienen que ir a terapia. Dependerá mucho del grado de dependencia emocional que tengamos y de nuestro estilo de apego. ¿Cómo saber si necesito o no ir a terapia? Pues observa el grado de malestar con el que lo vives. Si sientes que todas tus relaciones son iguales aunque sea con personas distintas, donde desapareces cuando estás en pareja, donde eliges desde el miedo y la carencia, donde sufres constantemente, donde se activan tus mecanismos del pasado y pierdes el control totalmente ... ahí sí que haría falta terapia.

Algunas veces solo tenemos dependencia emocional de una persona en concreto, como puede pasar con parejas con estilos de apego inseguros muy extremos o con rasgos narcisistas. En estos casos no habría que tratar la dependencia emocional como rasgo, sino más bien para sanar las heridas que pudieran crear esas relaciones si lo necesitamos.

También estaría bien que **revisemos cual es nuestra idea del amor**, ¿es sana o está idealizada? ¿Qué creencias tengo acerca de cómo tiene que ser una relación de pareja? ¿tienes cerca una relación de pareja que sea para ti la ideal? ¿cómo crees que es? ¿tiene puntos en común con la dependencia emocional o no? Aquí también tendrás mucha información para poder ir trabajando.

Si sientes que la dependencia emocional te causa mucho sufrimiento y malestar en tus relaciones (también se puede ver en relaciones de amistad, no solo se ve en pareja) aquí hay que remangarse y saber que vamos a adentrarnos en un terreno que seguramente nos remueva y mucho. Porque al final **la dependencia emocional cubre una función: no volver a sentirme como me sentí en el pasado**. ¿Cómo? Con las herramientas que teníamos y tenemos, porque no sabemos hacerlo de otra forma. Aunque justamente esas herramientas hacen que nos quedemos en lugares que despiertan lo mismo y las heridas se retroalimenten, aunque su intención sea buena. Y justamente en terapia lo que hacemos (con mucho mimo y cuidado), es mirar a esos mecanismos para conocerlos y comprenderlos y que podamos acceder a ese daño que tratan de proteger. **Y aceptar que las cosas que vivimos nos afectaron, sin que ello suponga que lo harán siempre.**

Contactar con el niño o la niña que fuimos nos dará muchas pistas de cómo somos hoy. Por eso ese trabajo desde ahí es fundamental en terapia, y más si hablamos de dependencia emocional. Porque un niño nace totalmente dependiente de sus cuidadores, principalmente de la madre. **Ver a ese niño que necesitó y no tuvo** de sus figuras principales de apego, mirarle con ternura, validarle lo que sintió, tenerle presente hoy y atenderle, **nos permitirá sanar todo lo que guarda y pesa tanto.**

Y para eso necesitamos saber la historia que vivió, como lo interpretó y como se sintió, sin buscar culpables. Los padres no son perfectos, hacen lo que pueden también con sus propias heridas y muchas veces en el camino también crean heridas en sus hijos sin intención. Puede que hayamos tenido padres emocional o físicamente ausentes, o todo lo contrario sobreprotectores que no nos dejaban ser cómo éramos ni enfrentarnos a la vida. Donde había mucho miedo y ansiedad al mundo y/o a los demás, y esos miedos son recogidos como propios. Sea como fuera **cada uno tiene que conocer su historia pasada, darle el peso que tuvo, narrarla y darle un sentido para comprender nuestro presente.**

Podemos empezar en nuestro camino de exploración respondiendo a estas preguntas:

¿Cómo eras de pequeño/a?

¿Qué te decían sobre cómo eras de niño/a, que aspectos valoraban y cuáles criticaban?

¿Cómo te daban afecto tus figuras principales de apego?

¿Cómo pedías valoración y atención de ellos?

¿Cómo respondían a tus necesidades emocionales cuando las mostrabas?

¿Cómo se sentías a la hora de ser merecedor/a de amor?

¿Cómo se sintió ese niño o niña que fuiste?

Un niño tiende a pensar que todo lo que pasa es culpa suya, y si no recibe es que algo malo le ocurre. **Ese niño o niña que fuiste no tuvo la culpa de las carencias que tuvo, no tenía nada que ver con él/ella ni con su valía, aunque así lo interprete.** Y necesita que seamos el adulto que no tuvo, que le validemos, que le veamos, que le escuchemos.

Te recomiendo que escuches el capítulo de [mi podcast "Cicatrices Doradas"](#) donde hablamos mi compi *Ainhoa Boluda y yo* sobre: **"cómo reconectar con mi niña/o interior"**. Ahí os contamos **muchas herramientas para empezar a conectar con la niña o niño que fuimos**. Pues escucharlo [spotify](#), [ivoox](#), [podimo](#) y [Youtube](#) (si pincháis encima de cada uno, os llevará directamente al capítulo en esa plataforma).

También la dependencia emocional se trabaja en el presente, aprendiendo ahora herramientas sobre gestión emocional, autorregulación, asertividad, revisión de creencias tóxicas acerca del amor, herramientas de comunicación, poner límites... todo esto lo podéis trabajar tanto en terapia junto a la parte del pasado. Si no, también tenéis la opción de aprender todo esto en [mi curso online de apego ansioso a seguro](#), donde trabajaremos las partes que necesitamos para adquirir todas estas herramientas.

Y por supuesto tenéis la opción de trabajarlo en terapia. **Mi equipo está especializado en apego, trauma y relaciones**, estamos especializadas por lo que somos mucho más eficaces que un psicólogo generalista. Damos terapia online a todo el mundo, ayudando a personas de habla hispana. Si quieres que te ayudemos, puedes ver la información de nuestras sesiones [aquí](#). En el siguiente tema me gustaría presentarme un poquito, ¿te vienes?

Sobre mí



No sé cómo habrá llegado este ebook a tus manos. No sé si ya me seguías en redes y me conocías o si llegó a ti través de mi web o de algún otro sitio. Pero seguro que llegó en el momento adecuado. Por si acaso no me conocías de antes me presento: **Mi nombre es Marta Castelos, vivo en Vigo (Galicia), soy psicóloga colegiada nº G06656 y tengo un centro online de psicología especializado en temas de apegos, trauma y relaciones.**

Cómo ya habéis leído, yo viví en mis propias carnes que es la dependencia emocional y desde lados muy distintos. La primera relación que tuve en ese momento la veía “normal”, teniendo en cuenta mi idea y creencias acerca del amor. No me imaginaba que hubiera nada de malo, aunque los celos eran cada vez más asfixiantes y más difíciles de llevar. **Cuando llegó el concepto de dependencia emocional, apego ansioso y heridas del abandono y del rechazo todas las piezas encajaron.** *¿Quién iba a decir que ese tipo de amor que vendían tipo “no puedo vivir sin ti”, “sin ti no puedo respirar”, “mi vida eres tú” iba a ser algo negativo y doloroso?* Aunque no fue hasta más tarde que supe todo esto.

La segunda relación fue el rechazo total a este tipo de amor fusionado y de siameses. No sabía muy bien el nombre ni lo que era, pero sabía que eso no podía ser bueno. Y en ese intento de alcanzar algo diferente me topé con lo que os conté. Ahora lo entiendo, **la mente no está preparada para ser feliz, sino para huir del dolor, y en esa huida podemos pasar al otro extremo intentando protegernos de volver a pasarlo mal.** Aunque lo que nos encontremos en esa huida sea pasarlo mal igual.

Esa segunda relación que os conté fue de la que más me costó reponerme pero también de la que más aprendí. Yo por aquel entonces ya estaba con la carrera, y a partir de aquí los estilos de apego se cruzaron en mi camino y empecé a obsesionarme con ellos. Me parecieron la clave que faltaba para comprender como yo me había estado vinculando hasta ese momento, y también los estilos de apego de mis parejas. No entendía como no se sabía tanto de ellos y me dije a mi misma que **mi misión era darlos a conocer, ayudar a otras personas que no sufrieran lo mismo que yo y por supuesto a hacerme cargo de mi forma de vincularme.**

Terapia, cursos, libros... me metí de lleno en los apegos hasta que **me volví una experta en el tema** y a eso me dediqué hasta hoy. Esa relación aunque dolorosa fue también la clave de que hoy estés leyendo este ebook y que me dedique a lo que me dedique. Y que haya podido ayudar a tantas personas de todo el mundo a sanar su apego. Me encontré con que muchísimas personas estaban sufriendo lo mismo que sufrí yo y poder ayudarlas fue mágico. La cosa se fue expandiendo tanto que necesité ayuda, ya que yo sola no podía estar en cada proceso personal que acudía a mí en busca de ayuda. Por eso **formé un equipo de grandísimas profesionales expertas en apegos** y que me ayudan hoy en día a sanar las heridas de apego de personas de todos los rincones del mundo. Puedes ver la información de nuestras sesiones [aquí](#).

Hoy en día mi apego es predominantemente seguro, con algún pequeño rasgo de los otros. **Y es que no hay apegos 100% puros de uno u otro, lo normal es tener uno predominante y rasgos de otros.** Es como una línea recta, un continuo, donde cada uno puede estar en diferentes puntos dentro de ese continuo o incluso bailar de un lado a otro según lo que despierte cada vínculo o según vayamos viviendo diferentes experiencias. Lo que ocurre es que si no se trabaja nos quedamos donde estamos o nos pasamos al otro extremo (como me pasó a mí), pasando de un apego inseguro a otro, sin pasar por el seguro. También os digo que es normal, porque no tenemos las herramientas para trabajarlo y sanar lo que hay detrás. ¡Nadie nos ha contado como hacerlo!

Espero que este ebook te haya aclarado ciertas dudas, que te haya abierto un camino de autoconocimiento con mucha compasión y cariño, a tener una mirada más amplia y a mirarte con otros ojos. Que te ayude a empezar un camino apasionante y conciliador con tu historia pasada y presente. Que te lleve a un mundo más libre, donde puedas ser más tú sin armaduras ni muros, amando y dejándote amar sin miedos.

Enlaces que te pueden interesar

Aquí te dejo enlaces de más material gratuito que te puede interesar en mis diferentes canales, y también información de nuestras sesiones online, cursos y webinars:

[Mi canal de Youtube y mi podcast en vídeo.](#)

[Todos mis cursos y webinars](#)

[Mi Instagram](#)

[Mi canal de Tiktok](#)

[Información de nuestras sesiones.](#)

[Conoce a mi equipo](#)

Fuentes

Castelló, J. (2000). Análisis del concepto de dependencia emocional.

Castelló, J. (2005). Dependencia emocional. Características y tratamiento. Madrid: Alianza.

Castelló, J. (2012). La superación de la Dependencia Emocional. Málaga, España: Ediciones Corona Borealis.

Moral, M. V., & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: Etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencia*, 33(2), 145-167.