

# L a adicción al amor.

**Olga Jiménez Rostoll**

Psicóloga. Ayuntamiento de Benidorm

## RESUMEN

**Cada vez más, van ganando importancia las conductas adictivas a sustancias, y se empieza a vislumbrar que otro tipo de trastornos, se podría enfocar también como una conducta adictiva, aunque en realidad no exista una sustancia y la adicción sea más psicológica que física. Este artículo es una reflexión sobre si el tratamiento de la dependencia emocional tuviese que ir enfocado no solo desde la perspectiva del estrés postraumático, de hecho, puede que una intervención psicológica similar a la que se realiza con los pacientes drogodependientes siguiendo los modelos teóricos de Marlatt (1985) y Prochaska y DiClemente (1986), resulte efectiva con este tipo de mujeres.**

## I. DEFINICIÓN

La definición de la dependencia emocional es confusa, todavía no existen términos claros para definirla, al igual ocurre con su clasificación en el DSMIV, que entiende que es un trastorno por estrés postraumático.

Puede que la dependencia emocional haya existido desde que el hombre empezó a ser racional, es decir, que siempre haya habido personas capaces de enfermar por los deseos infructuosos de ayudar a los otros, que se han forzado a retroceder para no herir los sentimientos de los demás, y al hacerlo se han herido a sí mismos o han queri-

do controlar a otros. Parece que en los años cuarenta, con el surgimiento de Alcohólicos Anónimos, un grupo de parejas de alcohólicos decidieron crear también grupos de autoayuda y apoyo para ellas, no reconocían que habían sido afectadas directamente por el alcoholismo, pero tenían envidia del programa de los Doce Pasos de sus parejas, así que revisaron los Doce Pasos y cambiaron el nombre por el de Al-Anon.

Parece que el término surgió años más tarde desde varios centros de tratamiento diferentes de Minnesota, donde empezaban a tratarse las adicciones a sustancias, sobre todo al alcohol, y se empezó a descubrir que la persona que había convivido con un adicto a sustancias presentaba un estado mental, emocional y comportamental no muy saludables, y que también podrían necesitar tratamiento, se les empezó a definir como co-alcohólicas, a las personas cuyas vidas habían escapado de su control como resultado de vivir una relación con un alcohólico, y más tarde, en 1979, como co-dependientes. Poco tiempo después el término se fue ampliando a otras adicciones, a personas encargadas de enfermos mentales o enfermos crónicos, a parejas de hombres inmaduros o violentos, padres de niños problemáticos e incluso a profesionales de actividades dedicadas a la autoayuda (psicólogos, enfermeras, trabajadores sociales...) y se denominó dependencia emocional (aunque también sigue utilizándose el término co-dependencia, sobre todo las parejas de drogodependientes). Una buena definición sería: «aquella que ha permitido que el comportamiento de otra persona le afecte, y que está obsesionada por controlar este comportamiento» (Beattie, 1990).

## 2. SIMILITUDES CON LOS TRASTORNOS ADICTIVOS

Si comparamos la adicción al amor con los criterios del DSMIV para el diagnóstico de juego patológico, (también podríamos compararlo con la dependencia de sustancias aunque en este caso no existiría tolerancia y abstinencia), vemos que los mismos criterios los podríamos aplicar para una mujer dependiente emocional:

"A. Comportamiento de juego desadaptativo, persistente y recurrente, como indican por lo menos cinco o más de los siguientes ítems:"

1. "Preocupación por el juego (p.ej., preocupación por revivir experiencias pasadas de juego, compensar ventajas entre competidores o planificar la próxima aventura, o pensar formas de conseguir dinero con el que jugar)". La mujer dependiente se preocupa constantemente por las conductas de su pareja, y se siente como víctima reviviendo situaciones pasadas, se compara con los demás en su continua búsqueda de aprobación social, planifica como conseguir que su pareja se fije más en ella y como poder controlarla y hacer que cambie.

2. "Necesidad de jugar con cantidades crecientes de dinero para conseguir el grado de excitación deseado" Necesidad de que la persona le haga cada vez más caso y experimentar cierto grado de nerviosismo cuando piensa en él (me hace sentir que estoy viva).

3. "Fracaso repetido de los esfuerzos para controlar, interrumpir o detener el juego". La mujer dependiente intenta controlar a su pareja, quiere que deje la droga y/o que cambie sus conductas, ayuda con métodos que no resultan de

## DOSSIER

ninguna ayuda, a veces se plantea abandonarle, en dejar de verle durante un tiempo.

4. *«Inquietud e irritabilidad cuando intenta interrumpir o detener el juego»* Parece que la mujer dependiente cuando empieza a pensar en abandonar la relación de pareja incrementa su nivel de ansiedad notablemente, ellas reconocen que antes de dejar a su pareja están mas irritables, sobre todo con los hijos, incluso han necesitado alguna medicación ansiolítica.

5. *«El juego se utiliza como estrategia para escapar de los problemas o para aliviar la disforia (p. ej., sentimientos de desesperanza, culpa, ansiedad, depresión)»*. Parece que este tipo de mujeres tienen problemas o estados disfóricos, de hecho, muchas veces cuando en su pareja se producen los cambios deseados, empieza a aparecer en las mujeres un estado depresivo que había permanecido oculto por la excesiva preocupación ante los comportamientos de su pareja.

6. *«Después de perder dinero en el juego, se vuelve otro día para intentar recuperarlo (tratando de «cazar» las propias pérdidas)»*. Cuando su pareja se marcha ella constantemente hace intentos para recuperarlo, p. ej. va a llevarle comida, porque piensa que sin ella no se va a alimentar bien, cuando lo que realmente quiere es que vuelva a casa.

7. *«Se engaña a los miembros de la familia, terapeutas u otras personas para ocultar el grado de implicación con el juego»*. La mujer dependiente suele negar el problema, p. ej., cuando en las Unidades de Conductas Adictivas se propone que ellas también acudan a tratamiento, ellas suelen responder «Yo estoy mal por culpa de él, cuando él esté bien yo estaré bien, pero no necesito ningún psicólogo».

8. *«Se cometen actos ilegales, como falsificación, fraude, robo, o abuso de confianza, para financiar el juego»*. La de-

pendiente no suele realizar actos ilegales, pero si que intenta manipular a los demás.

9. *«Se han arriesgado o perdido relaciones interpersonales significativas, trabajo y oportunidades educativas o profesionales debido al juego»*. Este tipo de mujer; se ha centrado tanto en solucionar la vida de su pareja, que ha dejado de lado todas sus aficiones, y en algunos casos el trabajo, para poder estar con el y ayudarle, no ha podido seguir manteniendo sus relaciones porque suelen unirse a hombres con celotipias.

10. *«Se confía en que los demás proporcionen dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego»*. Esta mujer dependiente puede llegar a pensar que otros, como puede ser el psicólogo, va a solucionar el problema de él, pero sin que ellas tengan que hacer nada por cambiar.

B. *El comportamiento de juego no se explica mejor por la presencia de un episodio maniaco.*

En la liberación de la dependencia emocional, también pueden haber recaídas, estas se pueden explicar, al igual que en consumo de sustancias por el modelo de Marlatt y Gordon (1985), que está inspirado en la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977), donde las evaluaciones de la autoeficacia personal afectan las motivaciones y la conducta: Ante un periodo de separación de esa pareja problemática, hay una situación de riesgo, p. ej. quedar con el a tomar un café para que vea a los niños, existe un deseo de volver con el (craving), puede haber dos tipos de respuesta:

- Que la mujer tenga aprendidas estrategias para afrontar la situación y que las utilice en ese momento, con lo que la respuesta sería eficaz y percibiría autocontrol, que le reforzaría a seguir sin el (en abstinencia).

- Que la mujer no utilice las estrategias adecuadas, entonces aparecerían

autojustificaciones (esta vez si que va a cambiar; si en el fondo tiene buen corazón y me quiere, los niños quieren que vuelva con el...). Aparecerían mas tarde, los efectos de violación de la separación (EVA), con culpabilizaciones, sensación de fracaso, etc. Hay que hacer una matización, si bien el Efecto de Violación de la Abstinencia en drogodependientes puede aparecer desde el primer consumo, en el caso de las mujeres dependientes suele aparecer más tarde, ya que su pareja al principio hace esfuerzos por cambiar y se comporta como «la pareja que siempre había soñado», pero al haberse basado estos cambios en una motivación externa (para que mi mujer no me abandone), y no haber encontrado ventajas de su cambio de comportamiento, suele volver a las mismas conductas. Entonces la mujer se siente culpable y fracasada y le es muy difícil reconocer que estaba equivocada, porque ha defendido que su pareja no volverla al mismo comportamiento (consumo de drogas, violencia doméstica...) ante los profesionales y ante su red de apoyo social.

Las fases para liberarse de la dependencia emocional, se pueden explicar por el modelo transteórico de cambio de Prochaska y DiClemente (1986):

- *Precontemplación*: La mujer todavía no se ha decidido a cambiar; hay un nivel bajo de autoeficacia, sería una etapa en la que niega el problema.

- *Contemplación*: La mujer empieza a dudar acerca del cambio

- *Preparación*: Se empieza a plantear el futuro próximo si cambia.

- *Acción*: Las mujeres dependientes son mas capaces de evaluar directamente su capacidad y grado de confianza. Toma la decisión de cambiar y emprende las acciones encaminadas a ello.

- *Mantenimiento*: Es una etapa difícil para estas mujeres porque en muchos casos sus parejas son grandes manipuladoras, por ello hay que trabajar bien



	Trastorno histriónico activo-dependiente	Trastorno por dependencia pasivo-dependiente
Conducta aparente	afectada a teatral	incompetente a desamparada
Conducta interpersonal	filtreante a seductora	sumisa a dependiente
Estilo cognitivo	caprichoso a disperso	crédulo a ingenuo
Expresión afectiva	inconstante a impetuosa	pacífica a tímida
Percepción de sí mismo	sociable a hedonista	inepto a inadecuado
Mecanismo de defensa	disociación	introyección

Millon, 1985

con la mujer las estrategias de afrontamiento y que obtengan un buen nivel de autoeficacia.

Hay que dejar claro que en el caso de la mujer dependiente no se intenta que no vuelva a ver a su pareja (abstinencia), en algunos casos la pareja problemática al ver que puede perder a su mujer puede empezar a cambiar y luego encontrar una motivación interna para mantener el cambio efectuado. En otros casos, sobre todo en casos en que la mujer no trabaja y la pareja tiene un trabajo sin nómina y/o tiene ideas religiosas muy arraigadas en contra de la separación matrimonial, se le enseñan estrategias a la mujer para que si ella decide seguir con su pareja que al menos reestructure cognitivamente la situación y deje de depender emocionalmente de él.

### 3. SIMILITUD CON LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD POR DEPENDENCIA.

¿Podría diagnosticarse como un trastorno de personalidad? Parece que la mujer dependiente tiene características del trastorno de personalidad por dependencia y del trastorno de personalidad histriónico, incluso podría clasificarse en ocasiones como un trastorno de personalidad mixto por dependencia-histriónico. Podemos observar, en la tabla I., estos dos trastornos:

(Ver Tabla)

Sabemos que las mujeres dependientes emocionales suelen puntuar alto en estos dos trastornos de personalidad. Parece que en mujeres que habían sufrido malos tratos puntuar alto en las escalas Evitativa, Pasivo-agresiva y Límite del MMCI-I.

### 4. EFECTOS EN LOS HIJOS.

¿Pero donde empiezan «a gestarse» estas características?. Según Millon (1981), «*las experiencias tempranas no solamente son fijadas más penetrante y fuertemente, sino que sus efectos tienden a persistir y son más fáciles de modificar que los efectos de las experiencias más tardías... aunque algunas de las constituciones biológicas pueden ser genéticas... la maduración neuronal también puede ser modelada por influencias ambientales... así que podemos concluir que los primeros años de vida son quizá los más importantes para la formación de la personalidad*». Y las primeras experiencias de socialización, ocurren dentro del seno de la familia.

Parece bastante claro que una madre dependiente puede influir en sus hijos, para el desarrollo de un trastorno de personalidad histriónico o por dependencia, Millon explica estas influencias.

Para el trastorno histriónico, puede existir un factor biogénico de un patrón infantil de hiperrespuesta. Los factores ambientales pueden ser: refuer-

zo parental de la conducta de búsqueda de atención, modelo parental del rol histriónico; condicionamiento operante de la conducta interpersonal manipuladora; estadios de ajuste sensorial rico y amplio, control parental por contingencia y recompensa variable, con castigos incoherentes; rivalidad fraterna; valores y normas cambiantes.

Para el trastorno por dependencia el factor biogénico podría ser un niño triste o retraído.

Los factores ambientales son sobreprotección parental; déficit con los compañeros o hermanos en la programación de la conducta social.

En cuanto al sistema familiar suele existir otras reglas no escritas que pueden afectar al desarrollo de los niños, como métodos disciplinares rígidos, explosión afectivo-emocional, la prohibición de la discusión de los problemas, no manifestar los sentimientos de manera honesta, discusiones maritales, la desconfianza hacia los otros miembros de la familia, las culpabilizaciones hacia el niño, los malos tratos físicos...

### 5. DISCUSIÓN

Hay que encontrar una definición clara de la dependencia emocional, con un perfil «bien definido».

¿Se podría intervenir la dependencia emocional como una conducta adictiva? Parece que si que puede ser posible y aunque aun no existen resultados

## DOSSIER

estadísticos fiables, parece que está funcionando bien. Hay que dejar claro que en el caso de la mujer dependiente no se intenta que no vuelva a ver a su pareja, en algunos casos la pareja problemática al ver que puede perder a su mujer puede empezar a cambiar y luego encontrar una motivación interna para mantener el cambio efectuado. En otros casos, sobre todo en casos en que la mujer no trabaja y la pareja tiene un trabajo sin nómina o tiene ideas religiosas muy arraigadas en contra de la separación matrimonial, se le enseñan estrategias a la mujer para que si ella decide seguir con su pareja que al menos reestructure la situación y deje de depender emocionalmente de él.

¿Es un trastorno de personalidad mixto por dependencia-histriónico o es un trastorno postraumático? No se tiene claro, pero personalmente pienso que no nos tenemos que limitar a la intervención del estrés postraumático sin tener en cuenta otras muchas variables, hay que dejar los modelos simplistas y adaptar a cada mujer un tratamiento adecuado. Por otra parte, lo importante no es la «etiqueta» lo mas importante, sino que estas mujeres se recuperen de su problema.

¿Influye la madre dependiente en que sus hijos lleguen a convertirse en dependientes? parece que sí, pero desde aquí hago un llamamiento a que este aspecto se investigue y se hagan evaluaciones longitudinales con esos niños.

En el tratamiento de la mujer con dependencia emocional podría implicarse a toda la familia, sobre todo las hijas, con el fin de prevenir futuras dependientes. De hecho, el departamento de Bienestar Social del Ayuntamiento de Benidorm esta llevando a cabo un programa en el que reciben también tratamiento tanto la pareja, como los niños de las mujeres dependientes emocionales.

REFERENCIAS  
BIBLIOGRÁFICAS

**Beagle, M.** Co-dependencia, ¡nunca más! De. Temas de Hoy. 1990.

**Bishop, J.; Bauer, K.; Becker, E.** A survey of counseling needs of male and female college students. *Journal of College Student Development*. 1998.

**Bringiotti, M. Y.** Desarrollo y evaluación de un programa de tratamiento y rehabilitación de padres maltratadores. *Bienestar y Protección infantil. Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil*. Año II, 2, pp 35-59.

**Cáceres, J.** Teorías explicativas del mantenimiento de la relación de pareja, sus conflictos y de los problemas infantiles. *Manual de Terapia de pareja e intervención en familias*. De. Fundación Universidad-empresa. 1996. pp 29-68

**Cáceres, J.** Evaluación de estilo comunicacional. *Manual de Terapia de pareja e intervención en familias*. De. Fundación Universidad-empresa. 1996

**Cierpka, M.; Cierpka, A.** Violent behavior in successive generations. *Psychotherapeut*. 1997.

**Millon, T y Everely, G.** Trastornos de personalidad por dependencia. En Millon y Everely *La personalidad y sus trastornos*. Ed. Martínez Roca. 1994. pp 91-104

**Millon, T.** MCMI-II Procedimientos de construcción. *Manual del Inventario Clínico Multiaxial de Millon-III*. Tea Ediciones. 1998. pp 21-89.

**Parnell, L.** Transforming trauma: EMDR: The revolutionary new therapy for freeing the mind, clearing the body, and opening the heart. 1997

**Paul, J.** Los malos tratos. Cuestiones Básicas para una intervención eficaz. En *Y Congreso Internacional sobre Infancia y Sociedad*. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales. vol 2, pp 345-362.

**Punamaeki R; Qouta, S; El Saraj, E.** Models of traumatic experiences and children's psychological adjustment. The roles perceived parenting and children's own resources and activity. *Child-Development*. 1997

**Scott, P.** El amor. *La Nueva Psicología del Amor*. Ed. Top. Emece. 1997. pp 81-181

**Scott, P.** El amor. *La Nueva Psicología del Amor*. Ed. Top. Emece. 1997. pp 15-71.

**Tsun-yin, E.** Sexual abuse trauma among Chinese survivors. *Child Abuse and Neglect*. 1998.

**Zimmerman, V.** Aspectos acerca de la rehabilitación de un grupo de niños víctima de maltrato. *Bienestar y protección infantil*. num. 1 marzo 1998.