

Entrevista a Jorge Castelló

Pregunta: A pesar de que cada caso debe ser tratado de manera específica, ¿podemos establecer un perfil de personas más propenso a padecer dependencia emocional? ¿Qué factores de riesgo y de protección podemos hallar en el caso de esta dependencia? ¿Qué perfil de persona suele ser la escogida por el o la dependiente emocional como pareja?

R: Sí, existen personas con propensión a padecer dependencia emocional, aquellas que cumplen con los patrones más habituales que ocasionan este trastorno, como son las carencias afectivas en etapas tempranas de la vida u otras pautas como un excesivo y patológico apego a una figura parental, o determinado tipo de sobreprotección (distinto al que todos conocemos y que, de por sí, produce dependencia pero no de tipo emocional).

Entre los factores de riesgo nos encontramos con personas con ambientes familiares negativos cargados de discusiones, violencia, excesiva frialdad o también un vínculo muy excesivo, casi simbiótico, con uno de los progenitores o figuras adultas de referencia; entre los de protección tenemos los opuestos, es decir, familias en las que hay buen ambiente, en las que el niño se siente valorado, querido y protegido, donde reina la armonía, la diversión, la responsabilidad, y donde entre sus miembros hay buenos sentimientos y una promoción adecuada de la autonomía emocional. Obviamente, no nos podemos olvidar de lo importante que es una adecuada integración escolar para evitar marginaciones, rechazos, acoso, etc.

Las personas que el dependiente escoge como pareja son o bien narcisistas (es decir, con un excesivo empeño en estar por encima de los demás), o bien “rechazantes” (la clásica persona que inicia una relación pero que manifiesta reiteradas veces no querer hacerlo), o también gente con problemas a la cual salvar o ayudar.

P: ¿Cuál suele ser el origen de una dependencia emocional?

R: Como comentaba anteriormente, el origen fundamental se encuentra en la familia y en la infancia del dependiente, con una mención también a su adolescencia, periodo en el que se consolida la personalidad y se fijan las bases que previamente se tienen que haber enraizado de la autoestima. Si el niño o la niña se percibe poco querido, poco valorado, o que está cumpliendo una función de sostén emocional para un adulto sin que él como persona tenga importancia (lo que sucede con alguna relación simbiótica que se produce entre padres e hijos), se está produciendo un germen de dependencia emocional.

P: ¿En qué se diferencia y en qué se parece una dependencia emocional de una dependencia a una droga? En este sentido, ¿qué particularidades presenta el tratamiento de una dependencia emocional? ¿Qué objetivos terapéuticos se han de fijar en la terapia con un/a dependiente emocional?

R: Se parece a una drogodependencia en la medida en que existe una obsesividad con la pareja, tanto se esté en la relación como si se produce una ruptura, igualmente en la priorización que el sujeto establece con el objeto de su dependencia (bien la droga, bien la pareja según el caso) y, por último, en el síndrome de abstinencia que se sufre cuando no se tiene aquello a lo que uno es adicto.

El tratamiento de la dependencia emocional debe actuar según la situación en la que se encuentre la persona; por ejemplo, no es lo mismo tratar con alguien que está en una relación de pareja patológica o que haya sufrido recientemente una ruptura. Asimismo, se debe poco a poco ir fortaleciendo la autoestima de la persona al tiempo que se reduce su necesidad afectiva.

P: ¿Cómo el/la dependiente emocional va a poder establecer una relación sana tras su tratamiento sin temor a tener una recaída en su dependencia emocional?

R: El tratamiento debe incluir una fase específica de reeducación en lo que a relaciones de pareja se refiere, por ejemplo incidiendo sobre el perfil de personas que hay que evitar, sobre las aceleraciones que son tan habituales como desaconsejables al principio de conocer a alguien, sobre el equilibrio que debe reinar en la pareja, y muchas cosas más. De esa forma, un dependiente puede tener una relación de pareja normal y satisfactoria, cosa que difícilmente tendrá en caso de no recibir un buen tratamiento especializado.

P: Una de las características de la dependencia emocional es el deseo constante de la persona que la padece por tener contacto con el objeto de su amor. De esta forma, las tecnologías de la comunicación como móviles e Internet, al permitirnos estar siempre conectados, ¿pueden agravar la dependencia emocional del sujeto? Si es así, ¿se necesita aprender a controlar también el uso de las tecnologías para que no agraven esta patología?

R: Estas tecnologías y programas están incidiendo en gran manera en agravar la dependencia, efectivamente. Hace 30 años no se podía tener un control tan exhaustivo de la otra persona ni recibir la “dosis” del otro con tanta habitualidad, y menos en tiempo real como se produce, por ejemplo, con el whatsapp. Esto para no hablar del aumento de la obsesividad al controlar continuamente los estados de conexión, las fotos que se ponen como perfil, los archivos que se cargan en la red social, etc. Obviamente, en la terapia hay que controlar todo esto.

P: ¿Por qué la dependencia emocional puede conducir al suicidio?

R: No es nada normal que la dependencia emocional conduzca a un suicidio consumado, salvo que esté asociada, como a veces ocurre, con una patología de la personalidad aún más grave llamada “trastorno límite de la personalidad” y que también está detrás de otras adicciones, como las que se producen a sustancias. Una persona únicamente con dependencia puede pensar en el suicidio o incluso hacer algún amago, pero es raro que vaya más allá y será siempre en un contexto de grave crisis como una ruptura o algo similar.

P: En ocasiones el o la paciente acude a terapia por que padece otra enfermedad y, en el transcurso del tratamiento, se descubre su dependencia emocional. ¿Qué trastornos pueden esconder en su interior una dependencia emocional?

R: En mi experiencia esto no sucede así porque al ser especialista en este ámbito me suelen buscar para este problema en concreto; no obstante, como ya he dicho, lo primero que hay que descartar en estos casos es un trastorno límite de la personalidad comórbido. No es preciso que un dependiente (que, desde mi punto de vista, padece un trastorno de la personalidad) tenga trastorno límite, pero es enormemente probable que una persona con trastorno límite tenga, además, dependencia emocional.

