

## **Entrevista a Pilar Blanco**

**Pregunta: ¿Cuáles son las principales señales de alarma que podemos detectar en el comportamiento de nuestra pareja para sospechar que padece una dependencia emocional? ¿Qué se puede hacer por esa persona si ésta no tiene conciencia de enfermedad y no quiere tratarse?**

**Respuesta:** En el dependiente emocional su prioridad es la pareja, pone a la relación por encima de todo lo demás existiendo una necesidad excesiva del otro lo que puede dar lugar a comportamientos obsesivos y controladores. Por lo general son relaciones desequilibradas basadas en la ambivalencia sumisión-posesión con una búsqueda constante en la complacencia de la persona de la que depende lo que lleva a la persona dependiente a vivir la relación con continua ansiedad y verdadero pánico a la ruptura.

**P: Las dependencias emocionales suelen ser más frecuente en el caso de las mujeres, ¿por qué éstas son más vulnerables a esta enfermedad? ¿Aman los hombres y las mujeres de una forma diferente?**

**R:** Puede que estas diferencias de vulnerabilidad se deban tanto a factores culturales de un lado y el aprendizaje por otro abocando en un modelo de interrelación peculiar para la mujer. Son diferentes los procesos de socialización y maduración de los hombres y las mujeres y el especial papel que desempeña la estructura familiar. El marco social y cultural define cómo deben ser y comportarse los varones y las mujeres en su medio, generando los roles sociales sobre el género. Respecto a la segunda parte de esta la pregunta, creo que hombres y mujeres aman por igual, deseamos lo mismo pero de diferente manera, las mujeres somos aparentemente más afectivas, los hombres más racionales. Pero tienden a igualarse las reacciones y respuestas emocionales en la relación de pareja.

**P: En ocasiones, los pacientes acuden a terapia por otro trastorno y, en el transcurso de su terapia, se descubre su dependencia emocional. ¿Bajo qué otros trastornos se puede esconder una dependencia emocional? ¿Cómo se puede detectar esta enfermedad si su sintomatología se puede confundir con otras enfermedades?**

**R:** Son múltiples las afecciones que pueden enmascarar una dependencia emocional, las más frecuentes son la ansiedad, depresión, los malos tratos y las adicciones. Muchas personas piden ayuda, no por la dependencia emocional sino por los problemas emergentes como es la ansiedad, los miedos, la tristeza, la soledad o un pobre autoconcepto, por citar algunos. ¿Cómo se detecta? explorando las relaciones afectivas significativas y el tipo de vinculación que ha establecido con ellas. Por lo general el patrón de relación se ha repetido en más de una ocasión a lo largo de su historia. El vínculo afectivo que establece en sus relaciones de pareja es ambivalente, caracterizado por una gran inseguridad y ansiedad ante la separación.

**P: ¿Existe un perfil de persona que pueda tener una mayor propensión a padecer esta enfermedad?**

**R:** Aquellas con un trasfondo de necesidad más patente con la dualidad falta de afecto y baja autoestima probablemente sean más proclives a desarrollar relaciones de dependencia.

**P: ¿Qué aspectos se han de trabajar en el tratamiento a un/a dependiente emocional?  
¿Cuáles son los objetivos terapéuticos que se han de lograr?**

**R:** En principio hay que reevaluar su situación. Si la relación es recuperable, el principal objetivo es que se redefina la relación a través de un cambio en la *gestión de sus necesidades, miedos y deseos* y una reconstrucción de la propia autoimagen que promocióne su autonomía desde el realismo. Se trata de descubrir no sólo las líneas maestras del autoconcepto del sujeto y cómo se construyeron biográficamente sino de analizar la relación consigo mismo como reflejo, causa o consecuencia de todo lo demás.

Si la relación no es recuperable, el primer objetivo es ayudarle a superar el duelo de la pérdida mediante una terapia de apoyo afectivo emocional donde el grupo le será de vital importancia (si es factible) para redistribuir su dolor, ayudándola a afrontar el 2º objetivo que coincide con lo referido en el anterior párrafo.