



DEPENDENCIA EMOCIONAL ¿QUÉ CONTROLA TU VIDA?



La adicción a procesos emocionales es muy frecuente en nuestra sociedad. Esto provoca que cualquier actividad se convierta en una dependencia capaz de distorsionar la realidad

La adicción al trabajo se caracteriza por facetas de perfeccionismo, obsesión y narcisismo; hoy es una de las principales causas de divorcio.

Una mujer de 34 años se acercó a mí para platicarme lo confundida y desesperada que se sentía. Comenzó diciéndome que estaba segura de que ya era adicta, que estaba fuera de sí misma. Inmediatamente imaginé que tenía algún tipo de dependencia a alguna sustancia; dejé que siguiera platicando y me dijo que desde hacía ya siete años vivía en pareja con el hombre que había esperado toda su vida, textualmente su “príncipe azul”, todo era miel sobre hojuelas mientras la pretendía, pero cuando logró convencerla de que se fueran a vivir juntos se enfrentó a una realidad totalmente diferente.

Era muy común que no la dejara tomar ningún tipo de decisión en casa: la limitaba en gastos de la casa, le bloqueaba el teléfono para que no pudiera hablar con nadie, pues temía que le fuera infiel, decidía quién podía ir a visitarla y quién no. Sólo se respetaba y se hacía lo que él decía. Primero eran pequeños detalles, después subieron de tono las exigencias, hasta llegar el momento de gobernar por completo la vida de esta mujer (su manera de vestir, la comida, hasta si ella podía trabajar o no).

Ella decía sentirse atada, y aunque con el tiempo se fue dando cuenta de que era una situación que iba en contra de sus principios, seguía adelante, no quería quedarse sola, estaba segura de que él la amaba más allá de sus actitudes. Pasado un tiempo, decidió dejar esta relación, ya que sintió que había perdido su dignidad; recapacitó y llegó a la conclusión de que se le había hecho una adicción el maltrato, y no precisamente físico, sino en la parte emocional.

Un buen día tomó nuevamente las riendas de su vida y decidió que nadie tenía que gobernarla, estaba segura de que valía mucho y merecía vivir una relación más sana y, sobre todo, poder ser ella misma.

Es común escuchar historias como ésta o, peor aún, vivirlas. No sé si ustedes sepan, o se hayan dado cuenta, pero no sólo existen adicciones a sustancias, sino también a los procesos; la historia que les acabo de narrar es una de ellas.

Una adicción es cualquier proceso con el cual nos sentimos impotentes, nos controla y nos impulsa a hacer y pensar cosas involuntarias que afectan nuestros valores personales. Un signo infalible de la adicción es la necesidad repentina de engañar, ya sea a los demás o inclusive a nosotros mismos: mentir, negar y cubrir; una adicción es cualquier cosa que nos tienta a mentir y que no estamos decididos a abandonar.

Como cualquier otra enfermedad, una adicción es progresiva y nos puede llevar a la muerte, una muerte no física, sino emocional, de la dignidad. Afortunadamente, ante una enfermedad existe también un tratamiento para encontrar una solución, siempre y cuando se quiera.

Cuando somos adictos dejamos de confiar en nuestros conocimientos y sentidos, empezamos a guiarnos por percepciones confusas; en pocas palabras, la adicción nos hace evadir la realidad. Esa falta de conciencia interior va deteriorando nuestros procesos internos, como el pensar, razonar y analizar la valía de uno mismo.

En las adicciones a procesos uno queda atrapado en una serie específica de acciones e interacciones; casi cualquier proceso puede ser un agente adictivo.

Parece obvio que casi cualquier cosa, sustancia o proceso puedan convertirse en una adicción; sin embargo, también es cierto que no hay algo que deba ser adictivo, e incluso sucede que el sistema total que se desarrolla junto con una adicción específica llegue a ser más importante que la misma adicción.

Ejemplos de adicciones:

- > Adicción a la dependencia emocional
- > Adicción al trabajo
- > Adicción al estrés
- > Adicción al sexo
- > Adicción a las mentiras

Identifica si eres dependiente emocional

- Necesitan excesivamente la aprobación de los demás.
- Gustan de relaciones exclusivas y “parasitarias”.
- Su anhelo de tener pareja es tan grande que se ilusionan y fantasean enormemente al comienzo de una relación o con la simple aparición de una persona interesante.
- Adoptan posiciones subordinadas en las relaciones, que se pueden calificar de “asimétricas”.
- Dicha subordinación es un medio y no un fin.
- Sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen, pero sí lo atenúan.
- La ruptura les supone un auténtico trauma, pero sus deseos de tener una relación son tan grandes que al término de una, ya están buscando otra con el mismo ímpetu. Suelen tener una prolongada historia de rupturas y nuevos intentos.
- Presentan cierto déficit de habilidades sociales.
- Poseen una autoestima muy pobre, y un autoconcepto negativo no ajustado a la realidad.
- Reúnen condiciones para ser idealizados.



Foto: Image Bank

La adicción al trabajo se caracteriza por facetas de perfeccionismo, obsesión y narcisismo; hoy es una de las principales causas de divorcio

Cualquier proceso puede convertirse en una fuerte adicción. A continuación abordaremos dos de ellas, las cuales son muy comunes actualmente.

Dependencia emocional

La dependencia emocional es un patrón crónico de demandas afectivas frustradas que buscan desesperadamente satisfacerse por medio de relaciones interpersonales estrechas. Por lo general, esta búsqueda está destinada al fracaso o al logro de un equilibrio precario. En este apartado nos centraremos 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.

Por ejemplo, un dependiente emocional puede tener pautas similares de interacción con un amigo y con su pareja, pero la intensidad de sentimientos, pensamientos y comportamiento será menor.

Los dependientes emocionales no son muy selectivos; a causa de sus necesidades afectivas, todos tienen una férrea autoestima, en muchas ocasiones superior a la media. Con frecuencia, este rasgo arrastra una serie de implicaciones como el narcisismo y la dominación. Y en esta posición “superior” respecto de las demás personas, y sobre todo si éstas son de pobre autoestima, como sucede con los dependientes emocionales, se convierten en individuos especialmente susceptibles de idealización.

Hemos comentado que las personas con graves necesidades afectivas realmente no esperan ni buscan cariño, porque nunca lo han recibido —ni siquiera de sí mismas—, y podemos añadir ahora que tampoco están capacitadas para darlo por el mismo motivo, simplemente se apegan obsesivamente a un objeto al que idealizan. Su deficiente autoestima provoca en ellas un estado de fascinación cuando encuentran a una persona tremendamente segura de sí misma, con cierto éxito o capacidades (aunque muchas veces sean más supuestas que reales), y que observa al resto del mundo “desde las alturas”.

Las personas con mayor equilibrio emocional buscan objetos similares para establecer relaciones simétricas, pero en las dependientes sucede todo lo contrario, creen ver a su salvador en los objetos que poseen todo lo que les falta a ellas: amor propio.

¿Workaholic yo?

El *workaholic* o adicto al trabajo es una persona que gradualmente va perdiendo estabilidad emocional y se convierte en adicto al control y al poder, en un intento compulsivo de lograr aprobación y éxito. La obsesión por el trabajo surge de su naturaleza perfeccionista y competitiva. El trabajo excesivo, con el incremento de adrenalina que produce, atrapa al adicto, al tiempo que una necesidad compulsiva de aprobación lo impulsa a mantenerse ocupado, a ser productivo y a disfrutar de los elogios que recibe en nuestra sociedad el trabajo arduo. El trabajo es la droga que lo libera del dolor, de la ira, del resentimiento, de la culpa y del miedo. Es importante mencionar que la adicción no está en el trabajo saludable, sino en el abuso de poder y de control.

No necesariamente tiene que existir una motivación económica para transformarse en lo que llamamos un trabajador compulsivo. Aquellas personas que sufren esta alteración suelen tener dificultades para querer y ser queridos, los aterra el tiempo libre, y cuando lo tienen, se deprimen. La adicción al trabajo es una de las causas más importantes de ruptura matrimonial. Los adictos luchan por ser responsables en el trabajo, aun cuando cada vez son más ineficientes e inseguros, pero se vuelven responsables en lo personal y van perdiendo capacidad de amor e intimidad. A medida que la adicción comienza a controlar su vida, hay tres rasgos característicos: perfeccionismo, obsesión y narcisismo.

La gente que vive con humanidad está dispuesta a correr riesgos, a ser creativa, a competir y a cambiar cuando la situación así lo amerita. Siempre encuentra medios para adaptarse a cosas nuevas y distintas, conservando la parte útil de su antigua personalidad y desechando lo que no sirve. Si sumamos todo esto, tendremos seres humanos físicamente sanos, de mente alerta, con sentimientos amorosos, alegres, auténticos, creativos, productivos y responsables.

Son éstas las personas que pueden valerse por sí mismas, que no dependen de nadie para ser “aparentemente” felices; estos individuos pueden amar con profundidad y luchar justa y eficazmente, pero nada de esto se lograría si no tuvieran claro su concepto de autoestima, que son los sentimientos e ideas que el individuo tiene de sí mismo, es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y es representado por la conducta. 

Radiografía de un *workaholic* Averigua si eres adicto al trabajo

- Es un profesional liberal muy perfeccionista, de alto rango y con un excesivo afán de éxito.
- Tiene entre 35 y 40 años, es de clase media-alta, apenas tiene tiempo libre y necesita obtener los resultados de sus acciones de manera inmediata.
- Hombres de negocios, médicos, abogados y economistas son el caldo de cultivo ideal para esta enfermedad.
- La persona que sufre esta adicción difícilmente se reconoce como un enfermo.
- Su casa es otra oficina, el trabajo le satisface más que su familia, por lo que en muchas ocasiones olvida sus obligaciones familiares y sociales.
- Sus relaciones con su entorno son cada vez más esporádicas.
- Cuando decide tomar vacaciones, nunca descansa, y si lo hace, puede ser que sufra una depresión.
- Le aterroriza disponer de tiempo libre porque el sueño y la diversión le parecen pérdidas de tiempo.
- Le produce angustia pensar que no hace bien las cosas a la primera y siempre está estresado.
- El trabajo es todo su mundo.

El Instituto Superior de Estudios para la Familia “Juan Pablo II” ofrece los programas de Licenciatura y Maestría en Ciencias de la Familia (presencial y en línea), la Maestría en Psicoterapia de Pareja y otros programas de diplomados y *masters*. Tiene sedes en las ciudades de México, Guadalajara, Monterrey, Mérida y Oaxaca. Informes: 55 53 28 80 80. www.isef.edu.mx