DEPENDENCIA AFECTIVA

1. Dependencia afectiva: definición

2. El proceso adictiva en la dependencia afectiva

2.1. Características de las mujeres que aman demasiado y ciclo de la adicción a la pareja

2.2. Adicción. Proceso.

2.3. Procesos psicológicos

3. Tratamiento

1. Dependencia afectiva: definición

La causa de que una persona padezca dependencia afectiva se debe en primer lugar a la **inseguridad** que siente; de ahí la necesidad constante de una reafirmación externa.

A esto se puede sumar un modelo familiar que hace creer erradamente que la vida en pareja es mejor mientras sea simbiótica. En otras palabras, que ojala todo se haga juntos.

Un individuo afectivamente dependiente siempre dudará de los sentimientos del otro, por lo que busca su presencia permanente para estar seguro de que no piensa abandonarlo.

Para no caer en esta dependencia, el consejo es comprender que la relación de pareja no es una simbiosis, sino una complementariedad, para la cual cada uno requiere de espacios personales para aportar elementos propios a la relación.

La relación entre ambos debe establecerse en torno de la opción cotidiana y constante del 'quiero estar con vos ahora pero también deseo tener mi espacio de intimidad e individualidad'. La dependencia afectiva vulnera una de las definiciones fundamentales de ser pareja: ser pares.

……

A modo de resumen:

Dependencia afectiva= adicción al amor, a la pareja= obsesión= enfermedad.

- Afecta sobre todo a las mujeres, que desarrollan **un enganche patológico**, hacia su pareja. Este enganche no es sano, el objetivo es cubrir las necesidades del otro, para no tener repercusiones y para sentirse valoradas, aún cuando sus parejas no lo admitan. Se centran en el "otro", viven por y para él, dándose un descuido e incluso abandono personal.

- Estas mujeres no se conocen, sienten inseguridad sino se centran en cubrir las necesidades del compañero, y piensan de manera equivocada, que su actitud es sana y normal, y que su felicidad reside en función del bienestar del otro.
- Son personas que si han tenido más parejas, siempre tiene las mismas características: fríos emocionalmente, egoístas, con dependencias y con familias deterioradas.
- Estas mujeres se ven atraídas, por estos hombres con carencias, porque ellas mismas han sufrido la falta de seguridad, de cariño, con sus padres. Los hombres, seguros, comprensibles, "normales", no les atraen, y para ellas son aburridos. La droga o el enganche son las carencias, como a un alcohólico el alcohol.
- Son capaces de tolerar, los malos tratos con tal de que no haya una ruptura.

……

2. El proceso adictiva en la dependencia afectiva

2.1. Características de las mujeres que aman demasiado y ciclo de la adicción a la pareja

a. Provienen de un hogar disfuncional, que no satisfizo sus necesidades emocionales (de seguridad, de apoyo, de amor, de confianza, de autoestima, de comunicación, de crear un clima de comunicación…), y disfuncionales, en cuanto a:

- Abuso de alcohol, o drogas.
- Conductas compulsivas, de trabajare, de limpiar, de jugar, de gastar…
- Maltrato.
- Abusos sexuales.
- Lapsos prolongados en que los padres se rehúsan a hablarse.
- Rigidez extrema en cuanto, al dinero, religión, trabajo…
- Etc.

b. Habiendo recibido poco afecto, trata de compensar indirectamente esa necesidad insatisfecha proporcionando afecto a hombres que parecen necesitados y/o vulnerables… intentando cambiarles.

Se ven atraídas hacia los hombres necesitados, identificándose con el dolor que sufren y tratan de aliviarles para mejorar sus vidas, y para así aliviar el suyo personal. La raíz de esa atracción es el propio deseo de ser amadas.

c. En el afán de convertirles en seres atentos y cariñosos que ansiaban, reaccionan al darse cuenta de la imposibilidad y de la clase de hombre emocionalmente inaccesible, pero lo vuelven a intentar.

- No les atraen los hombres sanos que podrían darles lo que necesitan, ya les parecen aburridos, les atraen los hombres que reproducen la lucha que soportaron de sus padres.
- Funcionan como si el amor, la atención, y la aprobación no tuvieran importancia a menos que podamos obtenerlos de un hombre que también es incapaz de dárselo, debido a sus propios problemas y preocupaciones.

- No les atraen los hombres que son amables, estables, confiables y que se interesen por ellas: esos hombre agradables, les parecen aburridos:

d. Les aterra que la abandonen, y de ahí que hagan cualquier cosa para evitar que la relación se termine.

Prefieren sufrir a saborear la soledad y el abandono, ya que para ellas implica únicamente se dejadas, piensan en que no pueden sobrevivir solas, ya que lo normal es que sepan qué significa para ellas ser dejadas= terror.

e. Casi ninguna cosa es demasiado problemática, tarda demasiado tiempo o es demasiado costoso si ayuda al hombre con quien vive.

- Desaparece su persona, se deja, para centrarse en exclusividad en su pareja, así sus esfuerzos girarán a que no les falte de nada en vez de equilibrara y pensar en sus necesidades que no serán tenidas en cuenta.
Les compraran ropas, para su mejor imagen, les rogarán que acudan a los médicos, les darán sus pertenencias y propiedades para que así no se sientan inferiores a ellas, les darán un lugar donde vivir para que así se sientan seguros, permitirán que abusen de emocionalmente de ellas, por que sus hombres " no han podido expresarse".

Pensamientos comunes:

- De ahí, que las mujeres, acostumbradas a la falta de amor en sus parejas, están **dispuestas a esperar, conservar esperanzas y esforzarse aún más para complacerle.**
El pensamiento que está por debajo, es que si no ha dado resultado y no somos felices es porque hay algo que no hemos hecho bien. Viven con la esperanza que mañana será diferente: esperara a que él cambie es más cómodo que cambiar ellas.

- De ahí también que, estén dispuestas a aceptar mucho más del 50% de la responsabilidad, la culpa y los reproches en cualquier relación.

- No tienen amor propio, y piensan que no se merecen la felicidad: en cambio, lo que si creen es que deben ganarse el derecho de disfrutar la vida.

- Al verse atraídas hacia personas que tienen problemas por resolver, o involucrada en situaciones que son caóticas, inciertas y emocionalmente dolosas, es como evitan pensar en sus responsabilidades para con ellas. No están en contacto con sus propios sentimientos y de esta manera son incapaces de tomar decisiones acertadas. A veces no saben quiénes son, y como el estar enredadas en dramas o problemas, les impide pensar en ello y averiguarlo. Lloraran, gritarán… pero no serán en este punto capaces de tomar decisiones.

f. Están más en contacto con su sueño de cómo podría ser que con la realidad de la situación.

- Al amar demasiado se vive en un mundo de fantasías, donde el hombre con quien somos tan infelices o estamos tan insatisfechas se trasforma en lo que estamos seguras de que puede llegar a ser, y en lo que se convertirá con nuestra ayuda. De a nace la adicción, y

g. Son adictas a los hombres y al dolor emocional.

1. Una experiencia adictiva es aquella que absorbe la conciencia de una persona y al igual que los analgésicos, alivia su sensación de ansiedad y dolor.
2. Se caracteriza por un deseo de tener la presencia tranquilizadora de otra persona, eso hace que se disminuya la capacidad de prestar atención a otros aspectos de su vida.
3. Usan esta obsesión con los hombres para evitar su dolor, su vacío, su miedo y su furia. Son las relaciones como drogas, que hacen evitar experimentar lo que sentirían si se ocuparan de ellas mismas. Una relación verdaderamente horrible cumple para ellas la misma función que una droga fuerte: no tener a su lado ese hombre es como dejar de tomar esa droga, con síntomas físicos y emocionales parecidos (nauseas, sudor, escalofríos, temblor, ansiedad, depresión, imposibilidad de dormir, pánico, ataques de ansiedad…). Para no sentir esto, se vuelve irremediablemente con la persona.

Características comunes de la adicción afectiva y/o adicción en general.

- Obsesión por la relación.
- Negación del alcance del problema.
- Mienten para disimular lo que sucede en la relación.
- Evitan a la gente para ocultar problemas en la relación
- Repetidos intentos de controlar la relación.
- Cambios anímicos inexplicables
- Ira, culpa, depresión.
- Resentimiento
- Violencia
- Accidentes debido a las distracciones.
- Autoodio- autojustificaciones: Justificación personal: no le dejo por los hijos, o por la economía "me ha tocado vivir estos, y aguantaré".
- Dolencias físicas debidas a enfermedades relacionadas con el estrés.

2.2. Adicción. Proceso.

Refuerzo positivo: Hago cosas por él, me desvivo por él: consecuencias iniciales positivas de admiración, palabras bonitas, o simplemente de que al principio de la relación mostrara interés hacia ella.

Con el tiempo, existen momentos de dificultad, de vivencias negativas, que automáticamente se traducen en tengo que hacerlo mejor la siguiente vez (negación del problema).

Refuerzo negativo: No le puedo dejar, porque sino estaría sola, y perdida, es peor este sentimiento que el seguir. No lo dejan para evitar la ansiedad de ruptura.

Refuerzo intermitente: de vez en cuando se acuerdan sólo de los buenos momentos vividos olvidando los malos y pensando que todo volverá a la normalidad.

En este momento, es **fácil hacerse adicta a otras adicciones**, por su predisposición emocional y bioquímica. (a drogas, comidas, dulces, limpieza…).

Puede que tengan episodios depresivos que tratan de prevenirlos por medio de la excitación que le proporciona una relación inestable.

…….....

2.3. Procesos psicológicos

La adicción a una sustancia que altera la mente o una relación infeliz, a la larga afecta todas las áreas de la vida del adicto en forma progresivamente desastrosa. Los efectos van del área emocional a la física, e involucran no sólo a otros individuos (hijos, vecinos, amigos , compañeros de trabajo…) sino que, para la mujer adicta a las relaciones, a menudo incluyen otros procesos de enfermedad, tales como el comer, robar, trabajar compulsivamente…

Las mujeres que aman demasiado provienen de familias en las cuales estuvieron muy solas y aisladas, o bien fueron rechazadas o sobre-cargadas con responsabilidades inapropiadas, y por esa razón se volvieron excesivamente maternales y altruistas: de ahí que NECESITE, controlar, atender, o ambas cosas: es inevitable que se involucre con un hombre irresponsable, que necesita su ayuda, su atención y su control: aquí comienza la lucha de esta mujer por tratar de cambiarlo mediante el poder y la persuasión, por las características inmaduras, adictógenas de su compañero

1. A nivel psicológico, se da la fase primera de **la NEGACIÓN DEL PROBLEMA**.

Al intentar cambiar a su pareja, y a su problema se da cuenta que no puede hacerlo porque sencillamente él es así. No obstante, la mujer inconscientemente, ignora y niega que sea así, para no sufrir aún más (primero no le puede cambiar, y segundo sus problemas se magnifican): "no es tan malo", " ya no lo hará más", " tengo que entenderle más", " no es su culpa"…

Al mismo tiempo que el hombre les decepciona, se vuelven más dependientes: Piensan que si pueden hacerles felices, les tratarán mejor. Su negación, le dice que no hay nada malo en él, con lo que la culpa debe ser de ellas.

Junto con la negación, aparece la **justificación**: "lo ha hecho para olvidar sus penas"; "como yo no se lo pongo fácil, ha recurrido a drogarse…".

Además estas mujeres, se centran en los aspectos positivos apartando de sí aquellos negativos: me acuerdo de lo que hizo para compensar que había llegado borracho, y no de su borrachera. **Focalización de lo positivo.**

Y **minimización**: "no es para tanto me ha dicho que le han incitado sus amigos"

2. Fase de **ESTRÉS.**

Cuando han pasado los meses y los años, y las problemáticas de sus parejas vana a más, llega un momento en que no pueden negarlo, y en el que siente vergüenza en que sean vistos por los demás, y comienzan a tener dolencias físicas (úlceras…

3. FASE DE ACEPTACIÓN.

Cuando acepta que él es como es, y que sus problemas son de él: experimenta una profunda sensación de haber fracasado en todos sus enérgicos intento de cambiarlo. Su frustración aflora en una erupción **de ira** y se producen batallas de ira: **intercambian promesas**, que nunca son cumplidas. Pueden iniciarse problemas en la mujer, como abusar de alcohol…, los problemas físicos de la anterior fase se agudizan.
El pensamiento ha quedado distorsionado tanto por los mecanismos de defensa (minimización, justificación…), que le cuesta evaluar su situación con objetividad.
Siente envidia por la gente que no tiene estos problemas.

En estos momentos es cuando podemos decir que amar demasiado puede matar (accidentes de tráfico por los despistes, ataque cardíaco…)

¿Por qué entonces, no le deja?

1. Por el grado de deterioro que sufre.
2. Por pensar que es lo que le toca vivir.
3. la mayoría de las mujeres que sufren de este síntoma, elegirán practicar su adicción, buscando al hombre mágico que las haga felices, o tratando de controlar y mejorarle.
4. Parece más fácil para ellas, seguir buscando al hombre mágico que las haga felices, o tratando de controlar y mejorar al hombre con quien están.

3. Tratamiento

Para aquellas que son lo suficientemente sensatas y que están lo bastante cansadas o desesperadas como para sentir más deseos de curarse.

El primer paso, para tratar a una mujer con este problema, es ayudar a comprender que, al igual que cualquier adicto, sufre de un proceso de enfermedad que es progresivo SIN tratamiento. Necesitan saber que son adictas al dolor y a la familiaridad de una relación insatisfactoria que es una enfermedad que afecta a muchas mujeres y que tienen su origen en las relaciones perturbadas de la niñez. La recuperación exige una ruptura: que dejen de hacer lo que parece proporcionarles alivio.
Tienen que entender que cada intento por cambiar, ayudar, controlar, o culparles, son manifestaciones de su propia enfermedad: su único trabajo radica en ellas mismas.

Características de la recuperación.

- Admitir la incapacidad de controlar la enfermedad
- Dejar de culpar a otros por sus problemas.

- Concentración en su persona, asumiendo responsabilidades por los propios actos.
- Enfrentarse sus propios sentimientos.
- Crear un vínculo de amigos apropiados: intereses sanos y ocio adecuado.

Tratamiento:

- Conciencia y reconocimiento de la adicción, no de las consecuencias negativas de ello.
- Autoconocimiento, responsabilidad personal, mirarse para dentro, búsqueda de seguridad personal.
- Diferenciar entre el amor y la obsesión.
- Dejar de dirigir y controlar al hombre.
- Enfrentarse a sus propios problemas.