

DEPENDENCIA EMOCIONAL **Y VIOLENCIA DOMÉSTICA**

JORGE CASTELLÓ BLASCO
PSICÓLOGO-PSICOTERAPEUTA
E-mail: jorge.consulta@teleline.es

1.- Introducción

La violencia doméstica es un fenómeno de gran actualidad, aunque posiblemente haya existido desde hace muchísimo tiempo. Es difícil agrupar en un mismo patrón a la cantidad de personas que sufren de malos tratos, a la vez que resulta complicado proporcionar un perfil único de los maltratadores. Las víctimas de la violencia doméstica pueden ser personas que han tenido la desgracia de emparejarse con sujetos extraordinariamente agresivos o posesivos, y no por ello tender hacia este tipo de individuos. Una vez entran en una dinámica de agresiones y humillaciones, posiblemente les cueste salir de ella tanto por su propia situación (dificultades económicas, aislamiento del entorno, etc.) como por las amenazas de su pareja, que lamentablemente resultan muy creíbles. Por lo que respecta a los maltratadores, la mayoría de las veces varones, su comportamiento puede ser el resultado de la interiorización de unas normas machistas, que consideran a la mujer como una persona-objeto sobre la que pueden descargar sus frustraciones o en la que simplemente deben demostrar su poder. Estas normas culturales machistas pueden no ser las vigentes en nuestra sociedad, pero sí existir en otras o aparecer en determinados entornos, muchas veces desfavorecidos. Los maltratadores también pueden ser personas sin escrúpulos y con una gran carga de hostilidad hacia el resto de la gente, desplegando su comportamiento antisocial hacia su pareja con el fin de amedrentarla y tenerla a su disposición, o por el mero disfrute con su dolor. Es habitual que este tipo de maltratadores cuenten con un amplio historial delictivo.

Pero con esta breve explicación no alcanzamos a comprender la totalidad de perfiles tanto de víctimas como de perpetradores de violencia doméstica. Como hemos afirmado, no se pueden englobar en un mismo patrón a estas personas. Existe un determinado tipo de individuos víctimas de malos tratos que desconcierta a los profesionales de la salud mental, asistentes sociales, fuerzas de seguridad y resto de la gente en general. Este grupo de víctimas no denuncia a sus agresores (y, en estas personas, este hecho no se debe al miedo), retira las denuncias si es que alguna vez se han producido, visita a sus parejas a las cárceles, incumple órdenes judiciales de alejamiento por malos tratos repetidos, etc. Pero lo más significativo es que estas personas, habitualmente mujeres, afirman con rotundidad que continúan queriendo con locura a sus parejas. Y no sólo eso, sino que una ruptura de una relación de este tipo vendrá seguramente acompañada de intentos desesperados de retomarla, o bien del inicio de una nueva pareja de similares características.

De la misma forma, un grupo de maltratadores también es bastante peculiar. Las continuas agresiones a sus parejas se acompañan de un sentimiento insano de posesividad, con unos celos habitualmente patológicos que denotan tanto la necesidad

como la suspicacia que tienen hacia la persona que atacan. Dicha necesidad se manifiesta igualmente en el establecimiento de una nueva relación de pareja con similares características si se disuelve la anterior; o en intentos que pueden ser tanto de remordimientos, con súplicas y promesas de cambio de comportamiento, como de agresiones todavía más feroces (que son las que continuamente aparecen en los medios de comunicación) para evitar la ruptura.

El comportamiento de estos grupos de víctimas y de perpetradores es notablemente paradójico, porque no tiene sentido que una persona tienda a relacionarse con otra que la agrede, maltrata y humilla sistemáticamente. Asimismo, es desconcertante en los maltratadores que tras sus agresiones exista una necesidad posesiva hacia la pareja, porque lo lógico sería que si la odian no tuvieran inconveniente alguno en romper la relación.

En trabajos anteriores^{1, 2} y en otros pendientes de publicación³ presentamos un fenómeno novedoso que hemos descrito como un trastorno de la personalidad, que a nuestro entender explica estos comportamientos tan paradójicos propios de la violencia doméstica, no siendo sin embargo exclusivo de ésta. Este fenómeno recibe el nombre de “dependencia emocional”, y a continuación procederemos a describirlo brevemente.

2.- Concepto de dependencia emocional

La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. No obstante, su carácter crónico no se basa en la sucesión de dichas relaciones sino en la personalidad de estos sujetos; es decir, el dependiente emocional lo es también cuando no tiene pareja, aunque esto no sea lo más habitual porque su patología provoca que busque otra desesperadamente. De hecho, una de sus características es que no soportan la soledad, algo que veremos más adelante.

Dos aspectos característicos emergen de la definición: en primer lugar, que la necesidad es excesiva y que por tanto no se reduce a la propia de una relación amorosa; en segundo lugar, que dicha necesidad es de carácter afectivo y no de otro tipo (pensemos en el clásico “trastorno de la personalidad por dependencia”, en el que la indecisión y la sensación de inutilidad o desvalimiento personal es lo que une a la persona de la cual se depende).

3.- Características de los dependientes emocionales

Las características que a continuación vamos a enumerar en torno a la dependencia emocional se dan en los casos que podemos catalogar como patológicos y estándar. Estas dos matizaciones se deben a que la dependencia emocional es un continuo que empieza con la normalidad y termina con la patología, por lo tanto existen diferentes

¹ Castelló Blasco, J. **ANÁLISIS DEL CONCEPTO "DEPENDENCIA EMOCIONAL"**. I Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de Febrero - 15 de Marzo 2000; Conferencia 6-CI-A: [52 pantallas]. Disponible en: http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm

² Castelló Blasco, J. **TRATAMIENTO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER**. II Symposium Nacional sobre Adicción en la Mujer.

³ Castelló Blasco, J. **DEPENDENCIA EMOCIONAL: CARACTERÍSTICAS Y TRATAMIENTO**. En prensa.

niveles de gravedad. En las dependencias más leves encontraremos sólo algunas de estas características. Además, la dependencia emocional puede adoptar diversas formas que alteran sustancialmente a la que estamos definiendo como “estándar”. Una de estas formas, que describiremos más adelante, explica el comportamiento del grupo de maltratadores al que hacíamos referencia; mientras que la “estándar” daría cuenta, entre otras, del proceder de determinadas personas víctimas de violencia doméstica.

Dividiremos estas características en tres áreas: relaciones interpersonales (con especial hincapié en las de pareja), autoestima y estado anímico:

1) Relaciones interpersonales:

- Tendencia a la exclusividad en las relaciones. Esto se da tanto en las relaciones de pareja como en las amistades de estas personas, sintiéndose más cómodas hablando con un único amigo que en un grupo numeroso, en el que no se tiene el suministro afectivo necesario y pueden, paradójicamente, encontrarse más solas. Esta exclusividad, dentro ya de las relaciones de pareja, da a entender que más que cariño hay necesidad hacia el otro, implica una cierta falta de construcción personal. Asimismo, ilustra a la perfección la similitud con otras adicciones, en tanto que dicha exclusividad y enganche constante hacia la otra persona se produce también en ellas. La adicción se convierte en el centro de la existencia del individuo y todo lo demás queda al margen, incluyendo trabajo, familia o amigos. De conservar amistades suelen ser de uno a uno y para hablar sobre la pareja, que se convierte en el tema favorito de conversación.
- Necesitan un acceso constante hacia la persona de la cual dependen emocionalmente. Esto se traduce en un agobio asfixiante hacia ella con continuas llamadas, mensajes al móvil, aferramiento excesivo, deseo de hacer con ella cualquier actividad, etc. La motivación de este acceso constante es por un lado la necesidad emocional y por otro la ansiedad por una posible pérdida del otro.
- Necesitan excesivamente la aprobación de los demás. De hecho, sondeando en los antecedentes patológicos de estos pacientes aparecen en muchas ocasiones historia de trastornos de la alimentación. Esto indica el desequilibrio emocional subyacente, su autorrechazo y también los deseos de agradar (en el caso de los trastornos alimentarios, también físicamente) a los demás.
- Ilusión al principio de una relación o cuando conocen a una persona “interesante”. Esta ilusión tiene mucho de autoengaño, de la misma forma que cuando se da una ruptura pueden pensar que por ver de vez en cuando a su pareja no se van a volver a enganchar a ella, o que si ésta ha prometido dejar de agredirles sistemáticamente creer que en esta ocasión será cierto.
- Subordinación en las relaciones de pareja. Es un medio para preservar la relación a toda costa, algo que hacen muy bien y que es atrayente para

sus parejas por el suministro narcisista que les proporciona. Las relaciones de pareja de los dependientes emocionales son marcadamente asimétricas, desequilibradas. Uno de sus componentes es el que domina claramente en la pareja y el otro (en este caso, el dependiente emocional) sólo se preocupa de su bienestar, de hacer lo que su pareja desee, de magnificar y alabar todo lo que hace, de ser el objeto de su desprecio narcisista e incluso a veces de su rabia, tanto psíquica como física.

- Idealizan a sus parejas y las escogen con unas características determinadas: ególatras, con gran seguridad en sí mismas, frías emocionalmente, etc. El narcisismo de estas personas es la contrapartida de la baja autoestima de los dependientes emocionales, por eso se produce esta idealización y fascinación.
- Las relaciones de pareja atenúan su necesidad, pero siguen sin ser felices. De todas maneras tampoco esperan serlo porque su existencia es una sucesión de desengaños y no tienen el componente esencial del bienestar: quererse a sí mismos. Este componente, por otra parte, es fundamental para poder llevar a cabo relaciones de pareja sanas, equilibradas y mutuamente gratificantes. Esta sensación de tristeza y de vida torturada se manifiesta con claridad cuando nos damos cuenta de que realmente no echan de menos el afecto y a veces el respeto que la pareja debería tenerles, simplemente es algo desconocido para ellos. Esto es algo que resulta difícil de entender cuando tratamos con estas personas.
- Pánico ante la ruptura y gran posibilidad de padecer trastornos mentales en caso de que se produzca. De hecho, uno de los dos motivos principales de consulta de los dependientes emocionales es el padecimiento de una psicopatología (generalmente, un episodio depresivo mayor) tras una ruptura. Este sufrimiento se puede producir con una persona que ha hecho la vida imposible o que incluso ha maltratado al dependiente emocional. En estos casos, el paciente no deja de recordarnos a un toxicómano en pleno “síndrome de abstinencia”; es más, son muy frecuentes la negación de dicha ruptura y los continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación. Es necesario añadir que esta tormenta emocional amaina milagrosamente cuando aparece otra persona que cubra las necesidades afectivas del dependiente, y es muy frecuente que la ruptura se produzca cuando se tiene ya otra relación. Cuando esto se produce, el centro de la existencia pasa a ser la nueva pareja. La diferencia con personas “normales” es que éstas suelen guardar un periodo que podríamos calificar como de duelo tras una ruptura amorosa, período en el que no se tienen muchas ganas de tener a otra persona porque la anterior todavía ocupa un lugar privilegiado.
- Tienen un miedo e intolerancia terribles a la soledad, base de su comportamiento ante las rupturas, de su necesidad de otra persona, del apego y parasitismo que tienen hacia ella u otras personas, etc. Esta intolerancia a la soledad se debe a que la relación del dependiente consigo mismo es muy negativa; con otras palabras podemos afirmar que “no se soportan”.

- Presentan cierto déficit de habilidades sociales, como falta de asertividad. También destaca el egoísmo, fruto de la necesidad patológica que tienen hacia otras personas. La exclusividad y el agobio que pueden llevar a cabo también hacia amistades denota precisamente ese egoísmo. Pueden tener a otra persona al teléfono hablando de su pareja durante mucho rato sin importarles, por ejemplo, que tengan visita o que se tengan que marchar por cualquier motivo.

2) Autoestima:

- Autoestima y autoconcepto muy bajos. No esperan ni echan a faltar el cariño de sus parejas porque tampoco lo sienten hacia sí mismos, y generalmente tampoco lo han tenido de sus personas más significativas a lo largo de sus vidas. Podemos afirmar sin temor a equivocarnos que así como el miedo a la soledad es uno de los rasgos distintivos de los dependientes emocionales, la falta de autoestima es el fundamento de dicho rasgo. El autoconcepto es también bajo por simple coherencia con la autoestima, aunque esto en ocasiones no es así en tanto pueden desarrollar habilidades a lo largo de su vida en las cuales adquieran confianza y seguridad (por ejemplo en el área laboral).

3) Estado de ánimo y comorbilidad:

- Manifiestan estar tristes y preocupados. Antes hemos hablado sobre la sensación de tristeza e infelicidad que planea sobre las vidas de los dependientes emocionales; el estado de ánimo es por tanto disfórico y con tendencia a las rumiaciones sobre posibles abandonos, sobre el futuro de la relación, el miedo a la soledad y qué podrían hacer para mitigarlo, etc. En consecuencia, la sintomatología ansiosa también es relevante. Las comorbilidades más frecuentes son, por tanto, con trastornos depresivos y ansiosos, y hay que considerar la posibilidad de antecedentes de trastornos de la alimentación como la anorexia o la bulimia.

Como síntesis de estas características podemos extraer las que consideramos básicas para la dependencia emocional, que deben estar presentes necesariamente para que una persona merezca este diagnóstico. Son las siguientes:

- a) Miedo e intolerancia a la soledad.
- b) Historia de relaciones de pareja gravemente desequilibradas, o una única relación que por su duración ha ocupado la mayor parte de la vida adulta del sujeto.
- c) Baja autoestima.

Las causas de la dependencia emocional son lo suficientemente extensas y complejas como para no profundizar en ellas en este artículo. No obstante, sí podemos anticipar que, entre otros factores, la mezcla de carencias afectivas tempranas y el mantenimiento de la vinculación emocional hacia las personas que han resultado insatisfactorias son las responsables de la génesis de la dependencia.

4.- La dependencia emocional dominante

Como hemos dicho, la forma estándar de dependencia emocional es la que acabamos de describir. Esta forma estándar, en sus grados más extremos de gravedad, es la responsable a nuestro juicio del comportamiento del grupo de personas víctimas de malos tratos que continúa amando a su pareja. Sin embargo, existen lo que hemos denominado “formas atípicas” de dependencia emocional, en las que este fenómeno aparece simultáneamente con otros. Una de estas formas atípicas es la dependencia dominante, coexistiendo aquí tanto la necesidad afectiva propia de la forma estándar, como una intensa agresividad hacia la pareja. La ambivalencia resultante es la responsable del comportamiento peculiar del grupo de maltratadores al que hemos hecho referencia al comienzo de este artículo.

Los dependientes dominantes se caracterizan, como su propio nombre indica, por tener relaciones de dominación en lugar de sumisión, sin por ello dejar de sentir dependencia hacia su pareja. Ya hemos visto en la dependencia emocional normal que las relaciones de pareja se caracterizaban por la sumisión y la idealización. En el caso de la dependencia dominante se da simultáneamente con la necesidad afectiva un sentimiento de hostilidad. Se puede interpretar esta hostilidad como una especie de venganza por las carencias sufridas, que ciertas personas con una autoestima algo más sólida se pueden permitir el lujo de mostrar. Estas personas suelen ser varones, lo cual tiene posiblemente implicaciones tanto biológicas como culturales, en tanto éstos tienen presiones sociales para adoptar posiciones de fuerza y competitividad, y cierta facilidad para la desvinculación afectiva hacia los demás.

Estos dependientes dominantes establecen relaciones de pareja desde una perspectiva superior, de dominio, y utilizan a su pareja para satisfacer sus sentimientos ambivalentes (la ambivalencia es la presencia simultánea de afectos positivos y negativos que entran en conflicto). Por un lado atacan, controlan, dominan o incluso humillan a su pareja. Esto refuerza al mismo tiempo su autoestima porque niegan así su otro sentimiento fundamental, la dependencia. Pero detrás de esta posición de superioridad se esconde una profunda necesidad y control del otro, al que quieren siempre consigo y en exclusividad. En este tipo de dependencias son muy comunes los celos, incluidos los patológicos, que encubren la necesidad y la posesión que sienten hacia su pareja. Digamos que con esta actitud de dominio obtienen lo mismo que desea el dependiente emocional estándar, que es la presencia continua de su pareja, y además contentan otra tendencia más hostil y dominante, satisfaciendo así su ego y su rencor hacia las personas.

¿Cómo se sabe que hay una dependencia tras la dominación y la hostilidad?, porque está claro que muchas veces no es así. Tenemos que sospechar la presencia de sentimientos de dependencia afectiva cuando a pesar de la hostilidad, la crítica, el desprecio o el aparente desinterés, estas personas no rompen la relación, siempre y cuando no obtengan una gratificación narcisista de ella en forma de recibimiento de alabanzas o de fascinación por parte de su pareja (si es así, posiblemente ésta sea dependiente emocional convencional) o que haya un interés personal o material por medio. Además de esto, observando el tipo de interacción entre ambos o entrevistando por separado a los componentes de la pareja, nos daremos cuenta de que sea por un motivo o por otro el dependiente dominante se las ingenia para estar con la otra persona, a la que supuestamente desprecia, o bien mantiene el contacto con ella. Otro hecho que nos debe

alertar de la presencia de este fenómeno es que estas personas niegan rotundamente cualquier sentimiento positivo hacia la pareja, cuando se puede sospechar de ellos como único motivo del mantenimiento de la relación.

Un procedimiento que se puede utilizar para confirmar la presencia de dependencia emocional larvada en estas personas ambivalentes es proponer un tiempo de separación o de ausencia de contacto entre la pareja. Si la hostilidad, dominación y desprecio son “puros” aguantarán perfectamente este periodo, porque realmente no tienen sentimientos positivos hacia la otra persona; de existir dependencia la llamarán con cualquier excusa por la necesidad imperiosa que tienen.

Pero sin duda este fenómeno se destapa e incluso se reconoce por el que lo padece cuando se produce una ruptura. Como es fácil imaginar, las rupturas son frecuentes en este tipo de relaciones porque la otra persona se cansa de las críticas, de la hostilidad, del desprecio, de hacer siempre lo que el dominante quiere o de observar cómo niega tanto para sí mismo como para los demás cualquier sentimiento positivo hacia ella. Cuando se da la citada ruptura, el dependiente dominante puede reaccionar exactamente igual que cualquier otro dependiente emocional: entra en una profunda depresión, suplica a su expareja que se reanude la relación, le promete que cambiará, reconoce lo mal que se ha portado, etc.

La pareja de estos dependientes se sorprende de que después de la ruptura muestre que tras la fachada de superioridad, dominación, cinismo, desinterés u hostilidad, se escondía una profunda necesidad afectiva. Esta sorpresa se acompaña en la mayoría de los casos de indignación y suele ser un motivo por el que la relación no se reanuda. Además, está el fundado temor de que al retomar la relación estos dependientes vuelvan a su anterior pauta de interacción.

Pero tras la ruptura, los dependientes dominantes pueden reaccionar de una forma bien distinta. Si su tendencia hostil es superior a su necesidad afectiva, en lugar de implorar reanudar la relación pueden vengarse de la afrenta recibida, que interpretarán como la confirmación de sus sospechas sobre la falta de sentimientos de su pareja o sobre presuntas infidelidades de ésta. La idea de posesión absoluta es tan grande que no podrán siquiera imaginar que la persona que es de su propiedad, según ellos, tiene ahora “libertad” para hacer lo que desee. El odio por no poder satisfacer su necesidad reavivará viejas heridas por desengaños interpersonales sufridos durante toda su vida, con lo que se abren las puertas para un desenlace trágico. La mezcla de necesidad enfermiza y de odio hacia una misma persona es extremadamente patológica, y causa sufrimiento tanto en la persona que la padece como sobre todo en el destinatario de estos sentimientos.

5.- Conclusiones.

Hemos intentado clarificar el comportamiento de un grupo determinado de personas víctimas de violencia doméstica y de otro grupo de maltratadores, que no necesariamente tiene que coincidir en una misma relación. Para ello hemos utilizado un modelo novedoso que recibe el nombre de “dependencia emocional”, y que en los trabajos citados al comienzo de este artículo hemos propuesto como un trastorno de la personalidad. Esperamos que la utilización de dicho modelo aporte algo de luz a fenómenos como la violencia doméstica que día a día no dejan de desconcertarnos.