

Pág.	Líneas	Texto Lucía Etxebarria ¹	Pág.	Líneas	Texto Jorge Castelló ²
44 y 45	30-32 ³ (p. 44) y 1-3 (p.45)	“...la dependiente lo es incluso cuando está solo o sola, sin pareja, aunque esto no sea lo más habitual, ya que su patología provoca que busque otra desesperadamente en cuanto pierde una. De hecho, una de las principales características de un dependiente de cualquier tipo es la de no poder soportar la soledad”.	2	7-9	“...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...”
45	15-19	“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”.	2	11-13	“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...”
67	21-23	“...la dependencia emocional es un continuo que empieza con la normalidad y termina con la patología y que, por lo tanto, existen diferentes niveles de gravedad”.	2	18-20	“...la dependencia emocional es un continuo que empieza con la normalidad y termina con la patología, por lo tanto existen diferentes niveles de gravedad”.
68	19-26	“a) La dependiente y los demás: a.1) La dependiente busca desesperadamente la aprobación de los demás. (...) De hecho, muchas de las dependientes han sufrido trastornos de la alimentación...”	2	27 y 43-45	“ 1) Relaciones interpersonales: (...) • Necesitan excesivamente la aprobación de los demás. De hecho, sondeando en los antecedentes patológicos de estos pacientes aparecen en muchas ocasiones

¹ El texto de Lucía Etxebarria corresponde a la cuarta edición de “Ya no sufro por amor”, libro publicado en octubre de 2005 por la Editorial Martínez Roca.

² El texto de Jorge Castelló corresponde al artículo “Dependencia emocional y violencia doméstica”, publicado en 2004 en el número 3 de la revista Locard, de la Asociación Valenciana de Criminología, y en diferentes páginas web. A efectos de facilitar la localización de páginas y líneas de este artículo, hemos utilizado para este documento la publicación en internet de la página web Psicocentro (www.psicocentro.com), que se efectuó el 2 de febrero de 2004.

³ Para establecer el número de línea no se han tenido en cuenta los espacios en blanco, solamente se han contado líneas con contenido.

					historia de trastornos de la alimentación”.
68 y 69	30-31 (p. 68), 1-2 (p. 69) y 15-21 (p. 69)	“a.2) La dependiente tiende a la exclusividad en las relaciones y a ser parasitaria. Se siente insegura en los grandes grupos en los que no conoce a gente porque se le da mejor tratar a las personas de una en una. (...) Esta exclusividad, dentro ya de las relaciones de pareja, da a entender que más que cariño hay una necesidad hacia el otro, e implica una cierta falta de construcción personal. Cuando nuestra dependiente encuentra pareja, la adicción se convierte en el centro de la existencia y todo lo demás queda al margen, incluyendo trabajo, familia o amigos”.	2	28-36	<ul style="list-style-type: none"> • “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 (...) 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. (...) La adicción se convierte en el centro de la existencia del individuo y todo lo demás queda al margen, incluyendo trabajo, familia o amigos”.
70	1-3	“a.3) La dependiente se ilusiona muchísimo, exageradamente, al principio de una relación o cuando conoce a una persona con la que ha flirteado”.	3	1	<ul style="list-style-type: none"> • “Ilusión al principio de una relación o cuando conocen a una persona ‘interesante”.
70	14-19	“a.4) La dependiente necesita un acceso constante hacia la persona de la cual depende emocionalmente. Esto se traduce en continuas llamadas a la oficina, mensajes al móvil cada cinco minutos y deseo de compartir cualquier actividad. La motivación de este acceso constante es, por un lado, la necesidad emocional y, por otro, la ansiedad por una posible pérdida”.	2	38-42	<ul style="list-style-type: none"> • “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.”
70 y 71	32 (p. 70) y 1-	“a.5) En la relación de pareja la dependiente acaba haciendo siempre lo que el otro quiere	3	5-10	<ul style="list-style-type: none"> • “Subordinación en las relaciones de pareja. Es un medio para preservar la

	7 (p.71)	como medio para preservar la relación a toda costa. 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”.			relación a toda costa (...). 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...”
72	11-17	“a.6) La dependiente idealiza a sus parejas y las escoge con unas características determinadas (...): ególatras, con una 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”.	3	11-15	<ul style="list-style-type: none"> • “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.”
72	23-26	“a.7) Las relaciones de pareja atenúan su necesidad, pero la dependiente nunca es un ser completamente feliz ni espera serlo, porque su existencia es una sucesión de desengaños. La dependiente no ha conocido nunca el verdadero amor y el respeto...”	3	16-22	<ul style="list-style-type: none"> • “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 (...) 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”.
72-73	29-32 (p. 72) y 1-13	“a.8) La dependiente siente pánico a las rupturas. Cuando las ha vivido en el pasado, siempre le han llevado a un episodio	3	24-37	<ul style="list-style-type: none"> • “Pánico ante la ruptura y gran posibilidad de padecer trastornos mentales en caso de que se produzca. De hecho, uno de los

	(p. 73)	<p>depresivo. Cuando una pareja la abandona, la dependiente se convierte en lo más parecido a un toxicómano en pleno síndrome de abstinencia. Niega constantemente lo que ha pasado (...) y continuamente llama al ex amante o intenta encontrárselo por casualidad para revitalizar la relación. Es necesario añadir que esta tormenta emocional amaina milagrosamente cuando aparece otra persona que cubre las necesidades afectivas de la dependiente. Si esto se produce, el centro de la existencia pasa a ser la nueva pareja.</p> <p>Las personas no dependientes suelen guardar un período que podríamos calificar como de duelo tras una ruptura amorosa, tiempo en el que no se demuestran muchas ganas de tener a otra persona porque la anterior todavía ocupa un lugar privilegiado”.</p>			<p>dos motivos principales de consulta de los dependientes emocionales es el padecimiento de una psicopatología (generalmente, un episodio depresivo mayor) tras una ruptura (...). 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 (...). 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.”</p>
74	19	“b) La dependiente y ella misma:	3	47	“ 2) Autoestima.” ⁴
74	20-21	“b.1) La dependiente no soporta estar a solas	3	38-41	• “Tienen un miedo e intolerancia terribles a

⁴ Esta anotación la efectúo para que se tenga en cuenta que no sólo se utiliza mi texto, sino también la estructura del artículo, la forma de clasificar las características de las personas con dependencia emocional, etc. En adelante, se observará que Lucía Etxebarria también sintetiza todas las características en tres –igual que en “Dependencia emocional y violencia doméstica”- y que dedica un apartado bastante amplio a la dependencia emocional dominante, concepto extraordinariamente novedoso y original y que se explicó en mi artículo por primera vez en la literatura científica.

		consigo misma”.			la soledad (...). Esta intolerancia a la soledad se debe a que la relación del dependiente consigo mismo es muy negativa (...) <i>no se soportan</i> ”.
74 y 75	25-31 (p. 74) y 1-2 (p. 75)	“b.2) Sobre su vida planea, cual sombra luciferina, una sensación agobiante de continua tristeza e infelicidad (...) la dependiente no puede evitar encenagarse en continuas elucubraciones sobre posibles abandonos, sobre el futuro de la relación, sobre el miedo a la soledad... En consecuencia, sufre a menudo de ataques de pánico, taquicardias, molestias estomacales, alergias y demás somatizaciones de la ansiedad.”	4	5-9	“... 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”.
75	3-15	“b.3) Sufre de baja autoestima (...). No espera ni echa a faltar el cariño real de su pareja porque tampoco lo siente hacia sí misma, y generalmente tampoco lo ha recibido de las personas más significativas a lo largo de su vida (padres, hermanos, familia en general, profesores...). Por eso tiene tanto miedo a la soledad. Porque, como ya he apuntado antes, nadie soporta quedarse a solas con alguien a quien no aguanta. El autoconcepto es también bajo por simple coherencia con la autoestima, aunque esto en ocasiones no es así en tanto pueden desarrollar habilidades en las cuales adquieran confianza y seguridad (por ejemplo, en el área laboral)”.	3-4	48-52 (p. 3) y 1-3 (p. 4)	<ul style="list-style-type: none"> • “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)".
80	3-11	<p>"Tres características básicas: (...) pero sí tres características que se consideran definitivas:</p> <p>a) Baja autoestima. b) Miedo e intolerancia a la soledad. c) Historial tormentoso de relaciones de pareja. O ha tenido una única relación, tormentosísima, que por su duración ha ocupado la mayor parte de su vida adulta..."</p>	4	12-18	<p>"Como síntesis de estas características podemos extraer las que consideramos básicas para la dependencia emocional (...) Son las siguientes:</p> <p>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".</p>
83 y 84	7-25 (p. 83) y 1-6 (p.84)	<p>"La dependencia emocional dominante.</p> <p>Como hemos dicho, la forma estándar de dependencia emocional es la que acabamos de describir. En esta dependencia se halla la causa última del comportamiento del grupo de personas víctimas de malos tratos que se dice a sí misma que, pese a todo, continúa amando a su pareja. Sin embargo, existen lo que han dado en llamar "formas atípicas" de dependencia emocional en las que este fenómeno aparece simultáneamente con otros. Una de estas formas atípicas es la dependencia dominante, que es la típica del maltratador. Y en esta patología mixta coexiste la necesidad afectiva propia de la dependencia emocional con una intensa agresividad hacia la pareja. De esta manera, los dependientes dominantes se caracterizan,</p>	4	23-39	<p>"4.- La dependencia emocional dominante.</p> <p>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</p>

		<p>como su propio nombre indica, por tener relaciones de dominación en lugar de sumisión sin por ello dejar de sentir dependencia hacia su pareja.</p> <p>Se puede interpretar esta hostilidad como una especie de venganza por las carencias sufridas en la infancia. Como los dependientes dominantes suelen ser varones o lesbianas que han interiorizado un rol que la sociedad en la que viven ha etiquetado como masculino, su forma de manifestar la dependencia responde a implicaciones culturales (...), y por tanto éstos sienten presiones sociales para adoptar posiciones de fuerza y competitividad”.</p>			<p>grupo de maltratadores al que hemos hecho referencia al comienzo de este artículo.</p> <p>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. (...) 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...”</p>
84	9-28	<p>“Los dependientes controlan, dominan e incluso humillan a su pareja, pero detrás de esta posición de superioridad se esconde una profunda necesidad y ansias de control del otro, al que quieren siempre consigo y en exclusividad (...). En este tipo de dependencias son muy comunes los celos, que encubren la necesidad de dominio y posesión que sienten hacia su pareja. (...) Con esta actitud de dominio obtienen lo mismo que desea el dependiente emocional estándar, que es la presencia continua de su pareja, y satisfacen de paso otra tendencia más hostil y dominante, amén de su ego”.</p>	4 y 5	43-44 (p. 4) y 1-6 (p. 5)	<p>“... atacan, controlan, dominan o incluso humillan a su pareja (...). 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...”</p>

85	1-19	<p>“Tenemos que sospechar la presencia de sentimientos de dependencia afectiva cuando, a pesar de la hostilidad, la crítica, el desprecio o el aparente desinterés hacia su pareja, estas personas no rompen la relación. Además, por un motivo u 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 y no soporta un tiempo de separación o de ausencia de contacto excesivo entre ambos. Si la hostilidad, dominación y desprecio son puros, el dominante aguantará perfectamente este período de alejamiento, porque realmente no tiene sentimientos positivos hacia la otra persona; pero, de existir dependencia, procederá a llamarla con cualquier excusa debido a la necesidad imperiosa que tiene de ella.</p> <p>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, de observar cómo niega tanto para sí mismo como para los demás cualquier sentimiento positivo hacia ella...”</p>	5	8-27	<p>“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 (...). Además (...)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. (...) ... 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.</p> <p>(...)</p> <p>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”.</p>
85 y 86	24-32 (p. 85) y 1-15	“Cuando ella rompe, el dependiente dominante puede reaccionar exactamente igual que cualquier otro dependiente	5	27-41	“Cuando se da la citada ruptura, el dependiente dominante puede reaccionar exactamente igual que cualquier otro

	(p. 86)	emocional: entra en una profunda depresión, suplica a su ex pareja que se reanude la relación, le promete que cambiará, reconoce lo mal que se ha portado, etc. 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 el 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, tenga ahora libertad para hacer lo que desee. (...) El odio por no poder satisfacer su necesidad reabrirá viejas heridas que en su día provocaron otros desengaños sufridos”.			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. (...) 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...”
86	23-27	“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 la destinataria de estos sentimientos”.	5	41-43	“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.”

71 y 72	29-32 (p. 71) y 1-2 (p. 72)	“La dependiente no tiene como fin la autodestrucción que se puede encontrar en las personalidades autodestructivas o masoquistas, ya que su problema parte de una autoestima deficiente, un sentimiento continuo de soledad y una insaciable necesidad de afecto que a veces puede llevarles a elegir una pareja que las maltrate o explote”.	4 ⁵	44-48	“Los dependientes emocionales no tienen como fin autodestruirse, y ni mucho menos gozan del dolor, sino que tienen una autoestima deficiente, un sentimiento continuo de soledad y una insaciable necesidad de afecto que les conducen a emparejarse con personas explotadoras, que les maltratan y no les corresponden. Ésta es la diferencia fundamental con la personalidad autodestructiva.”
72	5-9	“También hay que diferenciar entre dependiente emocional y codependiente. La dependiente aguanta lo que le echen con tal de preservar la relación mientras que la codependiente aguanta por una auténtica entrega y preocupación por el otro...”	5	21-22	<i>Dentro del apartado en el que se diferencia la dependencia emocional de la codependencia:</i> “... lo hará únicamente para asegurarse la preservación de la relación, y no por esa continua entrega y preocupación por el otro que caracteriza a los codependientes”.

⁵ Las dos últimas entradas de esta tabla corresponden a dos pequeños fragmentos de otro artículo de Jorge Castelló, “Análisis del concepto ‘dependencia emocional’”, publicado en el año 2000 en el I Congreso Virtual de Psiquiatría (www.interpsiquis.com/2000). Este artículo completo se puede consultar en la web: http://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm.