



DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

SENTIMENTAL O AFFECTIVE DEPENDENCIES: A REVIEW OF THE MAIN LITERATURE OF THE SUBJECT

Glenda Cuetos González

Doctoranda de la Universidad de Oviedo

glnd.c.g@gmail.com

Dependencias sentimentales o afectivas. Bidependencia. Codependencia. Dependencia emocional. Sentimental or affective dependencies. Bidependency. Codependency. Emotional dependency.

RESUMEN

En la sociedad contemporánea en la que vivimos se han sufrido varios cambios que ha llevado a la proliferación de distintas adicciones sin sustancia. Entre estas aparecen sobre todo a principios del siglo XXI las dependencias sentimentales o afectivas, una problemática del plano relacional de las personas susceptible de estudio y análisis. Este artículo tiene el objetivo principal de realizar una revisión bibliográfica de la literatura principal al respecto, para posteriormente analizarla. En los principales resultados encontrados se evidencia la importancia que la literatura de autoayuda ha tenido ante esta temática, además de que es sobre todo a principios del siglo XXI cuando se comienza a realizar investigaciones con mayor rigor científico. La falta de estudios (sobre todo de rigor científico) al respecto y la necesidad de fomentar investigaciones sobre esta problemática, para poder proporcionar a la gran cantidad de personas que sufren este problema una buena evaluación e intervención sobre las mismas.

ABSTRACT

In contemporary society in which we live, has undergone several changes that led to the proliferation of different addictions without substance. These occur mainly in the early twenty-first century sentimental or emotional dependency, problematic relational level of individuals susceptible of study and analysis. This article has the aim to conduct a literature review of the main literature on the subject, for later analysis. The main results show the importance that self-help literature has had this issue before, plus it's mostly early twenty-first century when it began to make inquiries with greater scientific rigor. The lack of studies (mainly scientific rigor) and about the need to encourage research on this problem, to provide the large number of people suffering from this problem a good assessment and intervention on them.

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

INTRODUCCIÓN

En la sociedad contemporánea en la que nos encontramos, han sucedido una serie de cambios tanto macroestructurales (por ejemplo, la proliferación del estado capitalista) así como microestructurales (por ejemplo, cambios en la imagen de la familia tradicional). Todos estos cambios han influido en la concepción que las personas manejan del mundo y de la vida, para dar paso a un nuevo orden social y económico con características particulares que nos diferencian de otras épocas.

En este nuevo paradigma social y económico, es donde han tenido cabida nuevas adicciones sociales (a las nuevas tecnologías, a la comida, a las compras...). Estas adicciones han aparecido a finales del siglo XX, aunque es en el siglo XXI cuando se comienza a ver como un problema social susceptible de estudio. Nos encontramos ante una sociedad en la cual la satisfacción personal se vuelve el eje principal de todas nuestras acciones (Seligman, 2003), las metas que nos vamos marcando a lo largo de las diferentes etapas de la vida llevan a buscar esa felicidad eterna, alcanzar finalmente ese último escalón de la pirámide de Maslow para lograr sentirnos plenamente autorrealizados.

En esta sociedad posmoderna se da un cambio de paradigma muy importante a nivel relacional, puesto que se incrementa el interés por el estudio exhaustivo de las emociones resaltando el interés que tienen en todas las esferas de vida (Zaccagnini, 2004). Los seres humanos somos seres sociales (Greenberg, 2007), que necesitamos relacionarnos con otras personas a nivel socio-afectivo. Desde que nacemos esta interacción se hace evidente puesto que el bebé comienza a construir un entramado de relaciones afectivas primeramente con la madre (aunque en pocos meses se irá extendiendo a más personas miembros del núcleo familiar) sin las que no podría tener un perfecto desarrollo tanto social como emocional (La fuente y Cantero, 2010).

Dentro del campo de la psicología, este cambio ha venido impulsado por el abandono del paradigma conductista dando paso al cognitivismo. El conductismo rechazaba por completo las emociones, para ellos sólo existía la conducta observable y los sentimientos "*pertenecían a otro mundo*" (casi de un modo cartesiano) sin embargo, con la proliferación del cognitivismo es cuando las emociones se vuelven más importantes necesarias de estudio para entender la conducta humana (Ovejero, 1998).

En este nuevo contexto es donde se comienza a hablar de las dependencias sentimentales o afectivas que se definen como "*trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende*" (Sirvent, 2004). Ha de distinguirse entre las calificadas como dependencias relacionales genuinas (dependencia emocional, adicción al amor, dependencias atípicas), esto es con identidad propia y las mediatizadas calificadas como coadiciones (codependencia y bidependencia) que se consideran como secundarias a trastornos adictivos (Sirvent, 2004). Estos trastornos relacionales se definen por tres componentes generales (Moral y Sirvent, 2008):

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

- 1º) Aditifilicos (que asemejan al dependiente afectivo a un adicto convencional): 1.a) Necesidad afectiva extrema con subordinación sentimental, .b) Vacío emocional, 1.c) Craving o anhelo intenso de la pareja, 1.d) Síntomas de abstinencia en su ausencia, 1.e) Búsqueda de sensaciones.
- 2º) Vinculares (patología de la relación): 2.a) Apego invalidante con menoscabo de la propia autonomía, 2.b) Rol ejercido (subordinado o antidependiente, sobrecontrol, pseudoaltruismo, orientación rescatadora, juegos de poder), 2.c) Estilo relacional (acomodación al status patológico).
- 3º) Cognitivo-afectivos (psicopatología asociada): 3.a) Mecanismos de negación y autoengaño, 3.b) Sentimientos negativos (inescapabilidad emocional, abandono, culpa), y 3.c) Integridad del yo (asertividad, límites débiles/rígidos, egoísmo/egotismo/egocentrismo en la interrelación).

Son trastornos que aún no están incluidos en ninguna categoría diagnóstica, aunque se debe resaltar aquí, que en el DMS-IV aparece los criterios para el diagnóstico de Trastorno de la Personalidad por Dependencia que son los siguientes:

Criterios para el diagnóstico de F60.7 Trastorno de la personalidad por dependencia (301.6):

Una necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación, que empieza al inicio de la edad adulta y se da en varios contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

1. Tiene dificultades para tomar las decisiones cotidianas si no cuenta con un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de los demás.
2. Necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida.
3. Tiene dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación. Nota: No se incluyen los temores o la retribución realistas.
4. Tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera (debido a la falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía).
5. Va demasiado lejos llevado por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntario para realizar tareas desagradables.
6. Se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo.
7. Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita.
8. Está preocupado de forma no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

Es a partir del s. XX cuando comienzan a hablar de las mismas y existen múltiples autores que han tratado de sistematizarlas, principalmente desde dos tipos de literatura: los libros de autoayuda y documentos científicos.

Este estudio tiene el objetivo principal de sintetizar y seleccionar las principales aportaciones que han existido alrededor de las dependencias afectivas, para su posterior análisis. Para el mismo se tendrá en cuenta tanto la aparición del tema, la evolución del mismo y las diferencias existentes entre las distintas referencias.

MÉTODO

Se ha realizado una búsqueda exhaustiva de material bibliográfico utilizando para la misma tanto distintas bases de datos (dialnet, medline, google académico...) como búsqueda de referencias bibliográficas en bibliotecas universitarias. El término de búsqueda utilizado ha sido dependencias sentimentales o afectivas, aceptando para este estudio tanto artículos, investigaciones o libros que traten de sistematizar este tema.

RESULTADOS

La información encontrada al respecto pertenece a dos géneros principalmente: literatura de autoayuda y literatura científica. Una de las primeras características a destacar es que parece que el género de la autoayuda es el que primero se ha preocupado de intentar sistematizar este tema además, es en este género donde más libros sobre el tema se pueden encontrar. En cuanto a la literatura científica parece aparecer más a principios del siglo XXI, sobre todo en forma de investigaciones o artículos siendo los libros sobre este tema bastante escasos y limitados.

Este apartado se dividirá en dos partes principalmente: por un lado trataremos de sintetizar los resultados encontrados sobre las dependencias sentimentales o afectivas en la literatura de autoayuda y por otro lado plasmaremos los resultados encontrados en cuanto a literatura científica.

a) Literatura de autoayuda

En cuanto a este género ha sido bastante abundante la literatura que se basa en las dependencias sentimentales o afectivas, aunque sin ningún tipo de rigor científico. Esta literatura viene impulsada principalmente por la psicoterapia, es mucha la cantidad de personas que desde el siglo pasado comienzan a acudir a terapia para poder superar una ruptura sentimental o emocional.

Los principales libros encontrados son los siguientes: Las mujeres que amaban demasiado, ¿Es amor o adicción?, No le llames más, Cuando el amor es Odio, Libérate de la Codependencia, La adicción al amor, Amar o Depender...

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

En el libro "Las mujeres que amaban demasiado" de Norwood, aparece en 1981 siendo así el primer libro que trata de hablar sobre el tema de las dependencias sentimentales o afectivas. En él su autora trata de realizar una síntesis (en la primera parte) sobre casos de mujeres que acuden a consulta por problemas con sus parejas, teniendo una relación afectiva asimétrica en la cual estas mujeres sufren sin remedio. Para la autora el problema de estas mujeres es que aman demasiado, convirtiéndose en adictas al propio dolor emocional de estas relaciones. Las características de sus parejas suelen ser siempre las mismas: suelen ser hombre con algún tipo de adicción o enfermedad que aunque se hace evidente desde las primeras citas, estas mujeres no consiguen verlo hasta que están inmersas en la relación de sufrimiento. Explica como a lo largo de la terapia la mayoría de estas mujeres acaban recordando su infancia, dándose cuenta de que repiten un patrón desadaptativo que existía cuando eran pequeñas a causa de la adicción o enfermedad de alguno (o los dos) de sus progenitores. En la segunda parte del libro trata de plasmar una terapia para aplicar a estas mujeres, resaltando la importancia de utilizar grupos de autoayuda, sistematizando la misma en diez pasos. En toda su obra utiliza el término de dependencia emocional para nombrar a todos los casos que llegan a su consulta, sin realizar ninguna otra clasificación taxonómica de las dependencias sentimentales o afectivas. Encuadra el problema de estas mujeres bajo un modelo de adicción, a lo largo de toda la obra compara el problema de las mismas con la adicción de cualquier persona a una droga.

A continuación nos referiremos al libro publicado en 1987 de Forwood, titulado "Cuando el amor es odio. Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos". Habla acerca de las dependencias sentimentales pero sin referirse a las mismas con ningún tipo de tipología, centrándose en que estas sólo son sufridas por las mujeres. En la primera parte se dedica a explicar este tipo de problemática ejemplificándolas, destacando el gran papel que la infancia y la cultura en la que vivimos tiene a la hora de padecer este tipo de problema. En la segunda parte del libro tiene una orientación eminentemente práctica, orientada siempre a controlar nuestros sentimientos y manejarlos de alguna forma, para no caer en este tipo de relaciones abusivas. Quizás es la obra que menos características da sobre la problemática que padecen estas personas, sino que trata de describir cómo se sienten y que piensan las mujeres que están inmersas en relaciones tóxicas intentando dar ejercicios prácticos para que este tipo de sentimientos terminen.

Después en 1997 debemos hacer referencia a otro libro escrito por Mellody, Wells y Miller, llamado la "Adicción al amor". Este libro es muy interesante puesto que además de hablar sobre personas que tienen una adicción al amor, describe también personas que tienen una adicción a la evitación que son el complemento de los anteriores. Es decir nos encontramos ante dos tipos de personas: unas que sufren una dependencia excesiva de sus parejas llevando a soportar comportamientos abusivos (adicción al amor) frente a otras que reprimen los sentimientos rechazando cualquier comportamiento que lleve a demostrar de alguna manera amor hacia la otra persona (adicción a la evitación). En esta obra se destaca también la importancia que la infancia ha tenido sobre este tipo de personas, que repiten (tanto unos como otros) los patrones relacionales a los que estuvieron expuestos. Sólo diferencia entre "adicción al amor" y "adicción a la evitación", no dando ningún tipología sobre las dependencias sentimentales. Utiliza el modelo de adicción para definir este

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

tipo de trastornos que las personas sufren, teniendo presente siempre la relación de un adicto con la droga.

El siguiente libro que queremos comentar es "¿Es amor o adicción?" de Schaeffer, publicado en 1998. En este libro su autor trata de realizar una síntesis de lo que llama "adicción al amor", diciendo de la misma que no es más que *"un intento por lograr el control de nuestras vidas y al hacerlo, nos descuidamos al darle poder personal a alguien distinto de uno mismo"* (Schaeffer, 1998, p.20). Utiliza el modelo de adicción para estudiar este problema, incluso compara los componentes de la adicción (obsesivo, excesivo, destructivo, compulsivo...) con los componentes del amor, observando que cuando estos componentes del amor se quedan fuera de control para las personas que lo experimentan es cuando sufrimos la llamada "adicción al amor". En su obra analiza también la cultura en la que la sociedad del momento está inmersa, siendo esta la que provoca que este tipo de adicción este en auge. Resalta la importancia que tiene la relación entre padres e hijos, para su posterior desarrollo socio-afectivo. Por último destacar que a lo largo del libro solo utiliza el término "adicción al amor", no diferenciando ningún otro tipo de tipologías ni ofreciendo unas características comunes.

A continuación vamos a analizar dos obras que comparten autoría: la publicada en 1987 "Codependent no more: how to stop controlling others and start caring for yourself" y la otra publicada en 1998 "Libérate de la codependencia"; escritas por Beattie. Son dos obras que analizamos conjuntamente puesto que a pesar de los años que separan una de la otra, la visión que dan sobre la temática de las dependencias sentimentales o afectivas es la misma. Estas dos obras tienen el fin principal de definir que es la codependencia, ayudando a las personas a que lo superen. Para esta autora la persona que sufre codependencia es "aquella que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte, y que está obsesionado con controlar la conducta de esa persona" (Beattie, 1987). Destaca en sus obras como las personas con codependencia crean una dependencia (enfermiza) hacia una persona que suele ser alcohólico o padecer otro tipo de adicción, pudiendo ser cualquier persona de nuestro entorno social o familiar (es decir, se puede sufrir codependencia desde a un padre, a la pareja, o a un amigo). Intenta a lo largo de la obra que aprendamos a manejar nuestros sentimientos dando diferentes tácticas que nos sean de ayuda, para no acabar dentro del rol de la codependencia. Resalta la importancia de que ya en la infancia hayamos sufrido este patrón, por lo que es necesario detectarlo para corregirlo posteriormente. Sólo habla de codependencia dejando de lado cualquier otro tipo de dependencia sentimental o afectiva, dando una definición y características sólo de este tipo de dependencia sentimental. Encuadra la codependencia dentro del marco de la adicción, tanto es así que su propuesta de intervención para esta dependencia se basa en el modelo de los doce pasos de alcohólicos anónimos.

Dentro de esta temática también debemos describir el libro de Findling, del año 2001 titulado "No le llares más". Es un libro orientado principalmente a las mujeres que sufren una dependencia excesiva hacia una pareja, observando lo perjudicial que esto es para ellas mismas. Destaca que probablemente estos patrones fueron realizados ya por sus madres, por lo que es muy normal que estas mujeres repitan este patrón. Es una obra eminentemente práctica puesto que a partir del capítulo dos, cada capítulo va orientando a ir cambiando ciertas conductas que nos llevan a mantener

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

este tipo de patrones. No utiliza ninguna terminología para este tipo de comportamiento de las mujeres, aunque va dando ciertas características que las mujeres deben reunir. Al igual que en el resto de la obras comentadas encuadra este problema dentro del modelo adictivo, destacando los grandes paralelismos existentes entre una adicción y esta dependencia. Destaca por primera vez en la literatura de autoayuda sobre este tema el problema del "romanticismo", pudiendo convertirse este en un principal precursor de este tipo de problema. Termina la obra finalmente ofreciendo un programa de 10 pasos llamado "No le llames", sintetizando todo lo que a lo largo de la obra te va explicando en diez pasos.

Por último en este apartado debemos referirnos a la obra de un autor que en estos tiempos se ha convertido en un libro de referencia para crisis de pareja, convirtiéndose su libro en un best-seller, este es Walter Riso que aunque son muchos los libros que ha escrito sobre la temática del amor y de las relaciones el que analizaremos aquí es el de "Amar o Depender" publicado en el año 2008, puesto que es el libro en el que hace una referencia más específica a las "dependencias sentimentales o afectivas". Este libro dista muy poco de los anteriores comentados, pues lo que intenta con él es aprender ver a las personas como amar de forma saludable dando unas características de cómo te comportas y los sentimientos que experimentas si esto no es así. Habla de las dependencias sentimentales o afectivas de una forma general, sin referirse a ninguna tipología en concreto utilizando los siguientes nombres de una forma indistinta para referirse a ellas: apego afectivo, apego a la pareja, apego afectivo a la pareja, adicta afectiva. Defiende el modelo de adicción y la influencia del romanticismo en la proliferación de este tipo de problemas, destacando que hasta que no exista la igualdad dentro de la pareja no será posible mantener una relación saludable.

b) Literatura científica

Tradicionalmente ha estado en manos de la literatura de autoayuda el trato hacía las dependencias sentimentales, aunque desde la década de los 70 del siglo pasado comienzan a hacerse las primeras investigaciones sobre esta tema. Todo lo escrito sobre esta temática suele estar en forma de artículo, teniendo un carácter teórico más que práctico. Si nos centramos en el estudio de estas dependencias en España debemos resaltar primeramente al Doctor Carlos Sirvent puesto que puede ser considerado como un pionero en el estudio de esta temática y del tratamiento de las mismas¹, además ha sido también pionero en promover Congresos sobre la temática. Con posterioridad junto al grupo de investigadores de la Fundación Instituto Spiral (Pilar Blanco, Leandro Palacios, Cruz Rivas, etc) y con la colaboración de María de la Villa Moral Jiménez (Universidad de Oviedo) han continuado con su estudio exhaustivo sobre este tipo de dependencias sentimentales, lo que les hace resaltar a nivel nacional en el estudio de este tipo de dependencias. También debemos resaltar en este apartado a nivel nacional a Jorge Castelló Blasco, que además de varios artículos sobre la temática realiza un

¹ Se debe destacar los siguientes artículos escritos a primeros de los 90 que son:

-Sirvent, C. (1991). *Programa terapéutico interno. Estudio de las dependencias emocionales*. Madrid: Fundación Instituto Spiral.

-Sirvent, C. (1994). *Programa terapéutico interno. Estudio de la bidependencia*. Madrid: Fundación Instituto Spiral.

16º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis

2015 www.interpsiquis.com - Febrero 2015

Psiquiatría.com

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

análisis en una publicación sobre la Dependencia Emocional², destacando sus características así como su posible evaluación y tratamiento de las mismas. Por lo que finalmente podemos resumir prácticamente el estudio de estas dependencias a nivel nacional a dos grupos de personas: por un lado, el grupo investigador de María de la Villa Moral Jiménez y Carlos Sirvent (además de otros colaboradores de la Fundación Instituto Spiral) y, por otro lado, Jorge Castelló Blasco.

A continuación analizaremos el trabajo realizado por el grupo de Carlos Sirvent Ruiz, María de la Villa Moral Jiménez y los colaboradores de la Fundación Instituto Spiral, dado que aúnan teoría e investigación clínica sobre la materia en sus diversas publicaciones. El principal artículo a destacar de este grupo es el escrito en 2008 denominado *Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación*, en el cual definen las dependencias sentimentales como "trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende". Distinguen entre dependencias relacionales genuinas (dependencia emocional, adicción al amor, dependencias atípicas) y las mediatizadas (codependencia y bidependencia). A lo largo de todo su trabajo (con sus artículos e intervenciones) han ido creando diferentes perfiles sintomáticos de cada una de las dependencias sentimentales, destacando características propias de las mismas. Para ellos la proliferación de este tipo de dependencias es a causa de "toda una estructura social generadora de interdependientes amparada por la proliferación de mitos arraigados en el imaginario popular y en la propia representación social de las emociones, y específicamente el amor" (Moral, y Sirvent, 2008, p. 158). Este grupo también analiza el amor en profundidad, tanto sus mitos y realidades, observando cómo están influyendo en la cultura contemporánea y como pueden estar interrelacionados de alguna manera con la aparición de las dependencias sentimentales o afectivas. Analizan las dependencias sentimentales bajo el modelo de adicción, a diferencia del grupo anterior. Para la evaluación de las mismas se destaca un abordaje multidisciplinar que tenga en cuenta todas las esferas posibles, además de la utilización del instrumento: Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales I.R.I.D.S-100 de Sirvent y Moral (2007). Para la intervención sobre este tipo de dependencias cabe resaltar el abordaje sobre todas las esferas que estén afectadas de estas personas, utilizando terapia cognitivo-conductual, y siendo los grupos de autoayuda un recurso bastante importante (Moral y Sirvent, 2014).

Jorge Castelló Blasco publica un libro denominado "Dependencia emocional. Características y tratamiento" (2005) en el que se dedica al estudio sobre todo de la Dependencia Emocional, distinguiéndolo de otro tipo de dependencias sentimentales o afectivas aunque sin referirse de una manera explícitamente a ellas. Para él la Dependencia Emocional se define como: "la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones"(Castelló, 2005, p.17). A lo largo de su obra describe tanto las características de las personas que sufren dependencia emocional, así como las características de los objetos de los que se

² Se debe destacar los siguientes libros escrito sobre Dependencia Emocional por este autor:

-Castelló, J. (2005). Dependencia emocional. Madrid: Alianza Editorial.

-Castelló, J. (2012). La superación de la Dependencia Emocional: Como impedir que el amor se convierta en un suplicio. Málaga: Ediciones Corona Borealis.

16º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis

2015 www.interpsiquis.com - Febrero 2015

Psiquiatría.com

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

depende. Realiza un análisis de todo lo publicado hasta el momento de su obra sobre la dependencia emocional, analizando los puntos fuertes y débiles de los mismos. Para este autor la diferencia entre un amor normal (o natural) y una dependencia emocional sólo es una cuestión cualitativa, es decir, los sentimientos que nos podemos encontrar en una relación de amor sin dependencia emocional a los de una relación de amor en la que al menos uno de los dos sufre dependencia emocional son los mismos, aunque con una graduación distinta mucho más magnificados. En la obra también analiza factores causales que pueden estar influyendo en la aparición de una dependencia emocional, así como unos factores mantenedores que la mantienen y la perpetúan. Habla acerca de la importancia de un diagnóstico diferencial de la dependencia emocional, teniendo especial cuidado en descartar primeramente sobre todo del trastorno de personalidad por dependencia, del trastorno del estado de ánimo y del trastorno límite de la personalidad. También para su diagnóstico se debe tener en cuenta que la dependencia emocional puede ser de estado (de manera puntual con una pareja) que se puede considerar a una persona como adicta a otra en sentido amoroso, o también puede ser de rasgo (a lo largo de toda su vida) que entonces debe considerarse como un trastorno de personalidad. Este grupo cree que la Dependencia Emocional es algo que las personas sufren a lo largo de toda su vida, este trastorno pertenecería a un trastorno de la personalidad. Para la intervención sobre este tipo de dependencias emocionales el autor destaca sobre todo utilizar la terapia cognitivo-conductual, aunque destaca el interés de dar un cierto abordaje psicodinámico a la problemática.

En cuanto al panorama internacional, debemos destacar a Staton Peele, quien en la década de los 70 del siglo pasado publica un libro titulado *Love and Addiction*. Es uno de los pioneros en estudiar un tipo de dependencia sentimental, en concreto se dedica a describir de una forma exhaustiva las características de este tipo de dependencia así como sus características. En el mismo describe la dependencia emocional como "aquella adicción en la que la ingesta de una droga es reemplazada por una relación romántica o de pareja". Este autor ya en el siglo pasado, pone el énfasis en considerar la relación entre dependencia emocional y la droga, es decir, considera la dependencia emocional como un tipo de adicción. En su libro, se dedica a describir la dependencia destacando sus características y bajo el prisma de las adicciones de una forma científica y metódica.

DISCUSIÓN

Son múltiples las conclusiones extraídas de la revisión bibliográfica realizada, teniendo en cuenta todo lo analizado al respecto de las dependencias sentimentales o afectivas.

Lo primero que quiero destacar en este apartado es que si tenemos en cuenta la literatura de autoayuda, lo que primeramente debemos observar es como es el primer género el que se plantea la necesidad de escribir libros para ayudar a determinadas personas que a lo largo de su vida tienen diferentes relaciones afectivas desadaptativas, que les crean un gran sufrimiento (tanto físico como psicológico) del que no pueden escaparse y suelen repetir el mismo patrón a lo largo de todas las relaciones de su vida. Comienzan de esta manera a escribir libros en la mayoría derivados de la

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

práctica clínica, para ir ahondando poco a poco en el tema e intentar ir proporcionando diferentes pautas a las personas para que superen estos problemas. Toda esta literatura coincide en remarcar la influencia de la infancia en estas personas, además de la necesidad de ver estos problemas dentro de un modelo adictivo. Es destacable que en muchos de estos libros creen que esta problemática atañe nada más a las mujeres, dejando a los hombres completamente de lado. El mayor problema que existe con esta literatura es que al ser de autoayuda, le falta cierto rigor científico. Por lo que caen en confusión de términos, introducen características comunes a todos los casos que les llegan a la consulta... Lo que hace imposible extraer de los mismos una clasificación taxonómica de las diferentes dependencias sentimentales, aunque esto es provocado a causa de la finalidad que este tipo de literatura tiene que no es otra más que "ayudar".

Si tenemos en cuenta la literatura científica al respecto, a simple vista destaca la poca literatura escrita sobre este tema y que además no es casi hasta este siglo cuando se comienza a ver el interés de estudiar esta problemática de una manera científica. En contraposición a la literatura de autoayuda, esta tiene un interés mucho más teórico que práctico. Se trata de sistematizar primeramente que son las dependencias sentimentales, que tipología existe al respecto y posteriormente tras un análisis proponer una intervención específica para esta problemática. Como se puede observar lo que existe sobre todo es artículos e investigaciones y son escasos los libros que versan sobre la temática.

Es interesante fomentar más investigaciones que traten la problemática de las dependencias sentimentales o afectivas, como observamos ha sido tradicionalmente un campo que ha sido abordado desde la literatura de autoayuda resultando difícil a través de estas realizar una clasificación sobre la tipología y características de estas dependencias.

Quizás uno de los mayores problemas que subyace a que no exista mucha literatura al respecto, es que las dependencias sentimentales se basan mucho en "el amor", tema que no es hasta finales del siglo XX cuando se comienza a estudiar y teorizar sobre el mismo. Con respecto al amor podemos decir que no es hasta 1989 de manos de Sternberg, con su obra "El triángulo del amor", cuando podemos ver una teoría de índole científica sobre el amor. Anteriormente a esta obra podemos decir que el tema del amor estaba en manos de la literatura (Paz, 1993). Después de la obra de Sternberg le seguirían muchos otros desde una u otra disciplina que tratarían de investigar cómo funciona el amor y las relaciones amorosas (como por ejemplo: Helen Fisher, Lee, Beck, Branden, José Antonio Marina...).

Otro de los problemas puede venir de la mano de que las dependencias sentimentales son una problemática que pertenecen a las adicciones sin sustancia, adicciones que no comenzaron a proliferar hasta finales del siglo XX o principios del XXI con el desarrollo de las nuevas tecnologías. Comienzan a observarse entonces comportamientos abusivos de esta tecnología y se destaca el hecho de que pueden existir adicciones sin que estén mediatizadas por ningún tipo de drogas, es cuando se ve que con relación a otros temas de la vida cotidiana pueden escapar del control de las personas convirtiéndose en nocivo para la salud de las mismas. Aparece entonces la adicción al trabajo, la adicción a las compras, además de la problemática de las dependencias sentimentales o afectivas.

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

Por último otro de los problemas está viniendo de que las dependencias sentimentales o afectivas, no son trastornos contemplados en los dos manuales principales de diagnóstico que existen como el DSM y el CIE (Castelló, 2005; Moral y Sirvent, 2008). Esto se puede convertir en un problema puesto que estos manuales podríamos decir que son los libros de cabecera de psiquiatras y psicólogos, lo que hace que cuando un trastorno no se encuentra en este manual intentamos asimilar el trastorno que sufre la persona que tenemos delante en otro de los trastornos que si nos encontremos en estos manuales. Aunque quizás la solución viene con que a la hora de analizar estas adicciones, utilizamos categorías diagnósticas ya existentes en estos manuales como puede ser el trastorno de personalidad por dependencia o criterios para la dependencia a sustancias. Lo que queda claro es que el que las dependencias sentimentales o afectivas no estén categorizadas en los principales manuales diagnósticos, se convierte un hándicap que puede estar frenando a que se realicen muchas investigaciones sobre esta temática.

Se debe observar también cómo la literatura existente al respecto, aunque comparte unos rasgos o características comunes distan mucho unos de otros en cuanto a lo que se entienden por dependencias sentimentales o afectivas, por lo que resulta interesante fomentar investigaciones científicas que con datos vayan aportando arrojando datos al respecto, para que poco a poco se vaya creando un precedente sobre esta temática para analizarlo y ayudar a la gran cantidad de personas que hoy en día están sufriendo muchas de estas dependencias.

El objetivo principal de este artículo ha sido realizar una revisión de la principal literatura al respecto hasta el momento sobre las dependencias sentimentales o afectivas, para resaltar el interés del estudio de las mismas, para lo que hemos elegido aquellas obras y grupo de artículos que se dedicará principalmente a la descripción de las mismas. Con toda la literatura y la cantidad de casos clínicos que se pueden observar en ellas podemos observar en muchos casos la existencia de las dependencias sentimentales o afectivas, lo que hace falta es seguir fomentando investigaciones que vayan orientadas a clasificar, además de evaluar para posteriormente poder intervenir en la clínica para la solución de esta problemática tan en auge en los últimos años.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beattie, M. (1987). *Codependent no more: how to stop controlling others and start caring for yourself*. Center City Minesotta: Hazelden.

Beattie, M. (1998). *Libérate de la codependencia*. Málaga: Sirio.

Castelló, J (2005). *Dependencia emocional*. Madrid: Alianza Editorial.

Findling, R. (2001). *iNo le llames más!*. Barcelona: Urano.

Fisher, H. (1994). *Anatomía del amor*. Barcelona: Anagrama.

Forwood, S. (1987). *Cuando el amor es odio. Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándoles*. Barcelona: Ediciones Grijalbo.

DEPENDENCIAS SENTIMENTALES O AFECTIVAS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA PRINCIPAL AL RESPECTO

Greenberg, L.S. (2000). *Emociones, una guía interna: cuáles sigo y cuáles no*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

La Fuente Benaches, M.J. y Cantero López, M.J. (2010). *Vinculaciones afectivas. Apego, amistad y amor*. Madrid: Pirámide.

Marina, J.A. (2000). *Un laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.

Moral, M.V. (2007). Interpretación psicológica de las nuevas adicciones sin droga en la mujer del siglo XXI. En P. Blanco, L. Palacios y C. Sirvent. *III Symposium nacional de adicción en la mujer* (pp. 216-238). Madrid: Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

Moral, M.V. y Sirvent, C. (2007a). Codependencia y género: análisis exploratorio de las diferencias en los factores sintomáticos del TDS-100. *Anales de Psiquiatría*, 23(3), 90-91.

Moral, M.V. y Sirvent, C. (2007b). Caracterosis en codependientes comprados con familiares control. *Anales de Psiquiatría*, 23(3), 89-90.

Moral, M.V. y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación, *Revista Española de Drogodependencias*, 32(2), 150-167.

Moral, M.V. y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en una muestra de dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(3), 230-240.

Moral, M.V. y Sirvent, C. (2010). Codependencia y heterocontrol relacional: el síndrome de Andrómaca. *Revista Española de Drogodependencias*, 35(2), 120-143.

Norwood, R. (2000). *Las mujeres que aman demasiado*. Barcelona: Punto de lectura.

Ovejero, A. (1998). *Las relaciones humanas. Psicología Social. Teórica y Aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Paz, O. (1993). *La llama doble. Amor y erotismo*. México, D.F.: Seix Barral.

Schaeffer, B. (1998). *¿Es amor o adicción?* Barcelona: Apóstrofe.

Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

Sirvent, C. (1991). *Programa terapéutico interno. Estudio de las dependencias emocionales*. Madrid: Fundación Instituto Spiral.

Sirvent, C. (1994). *Programa terapéutico interno. Estudio de la bidependencia*. Madrid: Fundación Instituto Spiral.

Sirvent, C. (2000). Las dependencias relacionales: dependencia emocional, codependencia y bidependencia. *I Symposium sobre Adicción al amor y otras dependencias sentimentales. Encuentro de Profesionales en Drogodependencias y Adicciones*. 21-23 Octubre, 2004. Chiclana.

Sirvent, C. (2006). Clasificación y sintomatología diferencial de las dependencias sentimentales y coadicciones. Ponencia presentada al *I Encuentro Profesional de Dependencias Sentimentales o Afectivas*.

Stanton P. y Brodsky, A. (1975). *Love and addiction*. New York: Taplinger.

Stenberg, R. (1989). *El triángulo del amor*. Barcelona: Paidós.

Zaccagnini, J.L. (2004). *Qué es inteligencia emocional. Relación entre pensamientos y sentimientos de la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.