

SILVIA CONGOST

¿AMOR O ADICCIÓN?

Edición ampliada
y actualizada
del libro

**CUANDO AMAR
DEMASIADO
ES DEPENDER**



DIANA

SILVIA CONGOST

¿AMOR
O
ADICCIÓN?

EDICIÓN ACTUALIZADA Y AMPLIADA DEL LIBRO

CUANDO **AMAR** DEMASIADO
ES **DEPENDER**

DIANA

SUMARIO

PRÓLOGO A LA NUEVA EDICIÓN	13
PRÓLOGO DEL DOCTOR DOMÈNEC LUENGO	17
INTRODUCCIÓN	21
1. LA RELACIÓN DE PAREJA	31
Relaciones de pareja sanas	36
La receta de un amor sano	41
Relaciones de pareja tóxicas	45
¿Aceptas a tu pareja tal como es?	52
Los cinco pilares básicos	54
¿Te gusta cómo es tu pareja?	55
2. ¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?	59
No es amor, es dependencia	63
¿Qué me pasa a mí?	68
¿Qué le pasa al otro?	68
¡Tápate los oídos y MIRA!	71
¿Y por qué sigues con él?	72
Síntomas y características de la dependencia emocional	75
Necesitar al otro	79
Exigir más amor al otro	83

Ser su prioridad	86
Querer cambiar al otro (las quejas)	89
Sentir pánico al abandono y desear el control absoluto del otro	92
La dinámica ruptura/reconciliación	95
El aislamiento y la pérdida del yo	99
La tercera persona	102
Las dudas	106
El maltrato psicológico	107
¿Qué pasa en realidad?	109
Dejar que nos manipulen	114
Causas de la dependencia emocional	117
Baja autoestima	118
Miedo a quedarnos solos	132
3. ¿CÓMO SUPERAR LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?	145
Herramientas y pasos para superar la dependencia emocional	155
Tomar conciencia	155
¿Quieres ser una víctima o el protagonista de tu vida?	156
Las preguntas poderosas	157
Aumentar la autoestima	158
Pensar en lo sufrido	162
Controlar la mente	164
Técnica para detener un pensamiento	166
Las recaídas	174
Los amigos	182
Aprender a estar solo	185
¿Y si hay hijos?	188
4. FASES DE LA SUPERACIÓN DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL	197
Despertar	200
Aceptar	200
Pasar a la acción	201

Etapas para retornar a uno mismo	201
Euforia	201
Desdicha	202
Autoengaño	203
Masoquismo irracional	204
Obsesión	205
Última oportunidad	206
Liberación	207

5. ¿PODEMOS SUPERARLO SOLOS? 209

Cuándo es necesario pedir ayuda terapéutica	213
El círculo vicioso: abandonar y volver	213
Las dudas	214
La culpa	214
Miedo a estar solos	215
Repetir el mismo patrón	216
Sufrimiento y miedo a perderle	217
Las tres grandes mentiras	218

6. Y DESPUÉS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL, ¿QUÉ HAY? 221

Recomendaciones finales	225
Realizar ejercicio físico	225
Mimarnos	226

AGRADECIMIENTOS 241

ANEXOS 245

Test de dependencia emocional	246
Test de autoestima	248
Test del miedo a quedarse solo	250
Contacto cero	253

INTRODUCCIÓN

Mi historia confirma una vez más lo que se viene diciendo ya desde tiempos muy lejanos: cada experiencia que vives te enseña algo, te aporta algo, y con el tiempo averiguarás qué.

Acabé la carrera de Psicología sin saber demasiado bien qué podía sacar de ella, más allá del título que ya tenía en mi posesión, y que sentía que no me aportaba demasiado. Estaba bastante perdida, y fue en aquel momento cuando empecé una relación de pareja que para mí era lo más maravilloso que me había pasado en la vida. Duraría varios años y no tenía ni idea de lo que me iba a costar separarme de manera definitiva.

Sufrí dependencia emocional, a pesar de no reconocerla mientras la vivía, como la mayoría de las personas que la padecen (incluso habiendo acabado una licenciatura que se supone que me debería haber hablado de ella).

Al principio, como suele pasar, la relación era maravillosa. De hecho, él siempre fue una buena persona. El problema llegó porque fuimos conociéndonos y se empezó a ver que nuestros valores eran muy diferentes. Nuestra manera de ver la vida era distinta, no nos gustaban las mismas actividades ni ir a los mismos sitios, ni con la misma gente ni a las mismas horas..., no

coincidíamos en nada. Prácticamente en nada. Os preguntaréis: «Entonces, ¿cómo estuvisteis juntos más de cinco años?».

Pues bien, precisamente dejamos pasar tanto tiempo porque teníamos dependencia emocional. Llega un punto en el que lo que sientes se transforma en ese enganche tóxico que te va destruyendo poco a poco sin que te des cuenta.

Cuando en una pareja los dos son tan diferentes, solo hay una manera de seguir juntos: que uno de los dos deje de ser quien es y se amolde al otro.

Esa fui yo. Empecé a adaptarme a él en todo. Apenas me di cuenta, pero solo hacía las cosas que a él le gustaba hacer. Siempre he sido una persona muy activa y me consumía cuando pasábamos días enteros en casa, o los fines de semana delante de la televisión (que no soporto). Cuando salíamos, íbamos a los sitios que a él le gustaban, pero no porque me obligara, sino porque yo le decía que me parecía bien. Compartía también su *hobby* principal: hacer surf. En todas nuestras vacaciones, metíamos las tablas dentro del coche e íbamos al norte en busca de las soñadas (por él) olas. Yo soy una persona que para estar bien necesita el calor, unas temperaturas lo más altas posibles. Cuando me recuerdo a mí misma metiéndome dentro del traje de neopreno en pleno invierno, en la parte más fría del país, y entrando en el mar con una tabla de surf atada al tobillo, no me lo puedo creer. A mí jamás me ha gustado el mar, ni el frío, y me encanta viajar, descubrir nuevos países, nuevas culturas, nuevas comidas..., y pasé más de cinco años haciendo lo mismo: actividades que ni me interesaban ni me divertían.

Evidentemente yo no era feliz. No podía serlo de ninguna manera, pero no por su culpa, ni muchísimo menos. Era yo la que tenía un problema, porque él era así: tenía sus aficiones, su manera de ver la vida y no estaba dispuesto a cambiar nada por nadie. Y eso en realidad está muy bien. Era yo la que tenía que darme cuenta de ello y plantearme si quería seguir allí más tiempo o no.

Empecé a quejarme, a exigirle que cambiara, que saliéramos más y que hiciéramos cosas diferentes. Comencé a rebelarme, a luchar por conseguir lo que yo quería de esa relación. Pero por un lado ya era tarde, y por el otro, era imposible.

Estaba tan desgastada que aquello no podía funcionar de ninguna manera. Él era una buena persona. Pero no teníamos nada que ver el uno con el otro.

Entonces fue cuando llegó el momento más duro: el de pensar en la ruptura. Justo en aquel instante me di cuenta de que tenía un problema muy grave. Al tomar conciencia de que no estaba bien y que aquello no era lo que yo quería, me planteaba dejar la relación, pero inmediatamente me inundaba el pánico más grande. Mi mente se llenaba de imágenes de él, de la falsa seguridad que él me daba, de sus cualidades y virtudes, y sentía terror frente a la simple idea de perder todo aquello.

Venían a mi mente las tres grandes e irracionales preguntas: ¿y si no encuentro a nadie más como él?, ¿y si a partir de ahora cambia?, ¿y si encuentra a otra y luego con ella es feliz?

Entonces ya no recordaba ningún motivo para querer irme de allí. Me decía a mí misma que me esforzara por aceptarle, por compartir lo que él quisiera con ilusión, y que con el paso de los años ya iría madurando y cambiaría. Tenía muy claro que cuando dos personas son tan diferentes, si uno de los dos no se adapta al otro, no se pueden encontrar y entonces no hay relación. Y tenía más claro aún que él no iba a cambiar en nada. Poco después una serie de conductas por su parte me volvieron muy celosa, y mis inseguridades y mis miedos crecieron de manera desmesurada.

Me costaba horrores dormir y recuerdo que me despertaba sobresaltada cada noche a las cinco de la madrugada. Mi mente estaba obsesionada con él y con la contradicción entre la certeza de tener que dejarle y el pánico a perderle.

Mis amigos ya no sabían qué decirme. De hecho, también fui alejándome de ellos. Al principio están allí y cuando les cuentas lo que estás viviendo, te aconsejan que dejes la relación, te dan su apoyo incondicional, te ayudan en todo. Pero cuando ven que a pesar de haberte escuchado durante horas y haberte dado sus mejores consejos (puesto que está clarísimo para ellos y para cualquiera que la relación no tiene ningún sentido) vuelves una y otra vez con él, entonces ya no te entienden y se cansan. Y tú ya no te atreves a irles otra vez con los mismos argumentos que en las anteriores incontables ocasiones.

Estuve casi un año intentando dejarle y volviendo con él como si me fuera la vida en ello. Cada vez estaba más desgastada, más agotada física y psicológicamente. Él lo era todo y, por tanto, todo estaba mal. Era como una droga que veía que me estaba consumiendo, pero me sentía incapaz de dejarla.

No encontraba respuestas. Nadie me comprendía. Empecé a buscar información en todas partes: Internet, bibliotecas, librerías..., hasta que un día el Colegio de Psicólogos invitó a Walter Riso a dar una conferencia sobre la dependencia emocional. Con él, por fin, llegaron las respuestas a mis preguntas y empecé a comprender qué era lo que me estaba pasando.

Devoré en unos días los poquísimos libros que por entonces había en el mercado sobre este tema. No me daban la solución, pero por lo menos entendía qué era lo que me pasaba.

Al tomar conciencia y comprenderlo, toqué fondo y a partir de allí algo cambió dentro de mí. Decidí que tenía que superarlo como fuera. Me había arrastrado tanto que ya no sabía ni dónde estaba mi dignidad. Era más que suficiente.

Al saber que se trataba de una adicción, decidí utilizar las mismas herramientas que funcionan para dejar otras sustancias y a partir de ese punto, todo empezó a cambiar. Comprendí que no

estaba viviendo un amor sano y racional, sino que había generado un vínculo tóxico y totalmente dañino.

Por un lado, me sentía liberada y sabía que hacía lo correcto, pero, por otro, algo me decía que volviera a él. Cuando tenía el «síndrome de abstinencia», creía que iba a morirme literalmente. La desesperación se apoderaba de mí y necesitaba llamarle, meterme en el coche e ir a su casa sin pensarlo, tenerle cerca..., pero intentaba contenerme con todas mis fuerzas. Y cada vez que lo conseguía me sentía un poquito mejor, un poquito más libre, un poquito más yo.

Viví en mi propio cuerpo y en mi propia mente lo que es la dependencia emocional. Comprendí lo que me pasaba, lo investigué al tiempo que lo sentía y descubrí que se podía salir de allí. No sabía muy bien cómo, pero poco a poco lo fui consiguiendo.

Sufrí lo que no está escrito, pero, aun así, con el tiempo doy mil gracias a aquella experiencia de vida, porque fue determinante y absolutamente necesaria para definir mi futuro. Para que yo encontrara mi rumbo, mi propósito vital.

Ahora no tengo ninguna duda. Tuve que vivir todo aquello para hoy poder ayudar a otras personas que padecen lo mismo y que se sienten tan perdidas como yo lo estuve. Es por ello por lo que ya hace tiempo que tenía el deseo de escribir este libro.

En realidad, el que tenéis en vuestras manos es un manual práctico, claro, fácil de leer y comprender, basado en los cientos de casos de personas a las que he ayudado a recuperar su vida —y espero poder seguir haciéndolo mucho tiempo—. Es exactamente el libro que yo hubiera querido encontrar cuando sufrí de dependencia emocional y no sabía dónde agarrarme. En esos momentos la desesperación es tan grande que no sabes por dónde empezar. Mi propia experiencia, la formación que he adquirido y todos los pacientes que han confiado en mí me han

permitido ajustar cada vez más la técnica ideal para ayudarles a salir de su pesadilla personal en muy pocas sesiones.

Mi objetivo, después de vivir lo que era la dependencia emocional en primera persona, siempre ha sido ayudar a tantos seres como pudiera a que superaran esa situación. En primer lugar decidí crear un blog, un espacio en Internet al que pudiera acceder cualquiera, desde cualquier parte del mundo. Allí empecé colgando artículos de manera periódica que cada vez eran leídos por más gente. Con el tiempo, crecían los comentarios de personas que se sentían totalmente identificadas con lo que yo explicaba. Cada vez me llegaban más agradecimientos porque al leerme se daban cuenta de qué era lo que les estaba sucediendo en sus vidas. Comprendían lo que les pasaba, y eso ya era para ellas una liberación enorme. Y con ello, yo cada vez era más consciente de lo frecuente y destructiva que es la dependencia emocional.

Más adelante, decidí escribir un pequeño manual para ayudar a comprender y superar la dependencia emocional con unas claves e ideas básicas, y lo colgué en mi blog para que todo el mundo lo pudiera descargar de manera gratuita. En unos meses habíamos contabilizado miles de descargas en todo el mundo. Era sobrecogedor. ¿Cuántas personas se engancharon en sus relaciones de pareja, sin poder evitar que su vida se les escapara de las manos, sin saber qué hacer o adónde acudir para encontrar la ayuda necesaria? Sentía que tenía que seguir ayudándolas porque a cada paso que daba recibía mil y un agradecimientos. Eso me llenaba de felicidad y plenitud, y me daba energía para seguir ese camino. Sabía que ese era el camino.

Al mismo tiempo, mi consulta se llenaba más y más. El éxito del trabajo que realizábamos, y la rápida y permanente mejora de mis pacientes hacía que cada vez hubiera más personas dispuestas a pedir ayuda, a apostar por ellas mismas y por su felicidad.

Y finalmente, decidí escribir este libro. Lo entiendo como algo indispensable. Habría que leerlo tanto si padecemos dependencia como si no, para así conocer el problema y poder evitarlo, porque, de ser necesario, si se pide ayuda a tiempo, es mucho más fácil reconducir nuestra vida desde la dignidad y el respeto por uno mismo.

La realidad es que las dificultades en la relación de pareja son uno de los principales motivos por los que se acude a los psicólogos, y en un alto porcentaje se deben a la dependencia emocional. El problema es que hoy en día no hay ninguna formación que prepare a profesionales para que sepan abordar este tema y que puedan así ayudar a aquellos que lo padecen. Por ello, es complicado encontrar un psicólogo que sepa detectarlo y, principalmente, que sepa cómo abordarlo. De no ser así, podemos estar meses y meses asistiendo a una terapia con la que no notemos ninguna mejoría y de la que no aprendamos ninguna herramienta que nos ayude a calmar nuestra ansiedad. Es por este motivo por el que he creado la primera formación de expertos en autoestima y dependencia emocional con la que desde hace unos años enseño a psicólogos de todo el mundo mi metodología, para que puedan ofrecer una ayuda de gran valor y con auténticos resultados.

He trabajado con muchas personas que después de hacer terapia durante un largo tiempo, al ver que no mejoraban, vinieron a mí porque se sintieron identificadas con los artículos y comentarios que leyeron en mi blog. Su agotamiento y su desesperación eran tan grandes que estaban dispuestas a seguir todas mis indicaciones. Y quedaban asombradas al ver que en muy pocas sesiones comprendían lo que les ocurría y empezaban a sentirse cada día mejor, más liberadas, con una autoestima más fortalecida, logrando finalmente superar el problema y recuperar su vida.

El hecho de que nos digan cosas como: «Pero ¿no ves que no te conviene, que no eres feliz con él/ella, que te trata mal?», «Debes irte de su lado...», no nos ayuda ni nos sirve para nada. Esto

nosotros ya lo sabemos, ya nos damos cuenta de que aquello no puede seguir, de que no puede ser bueno, de que nos estamos destruyendo día a día.

Lo que necesitamos es:

- * **Consciencia para comprender qué es lo que nos está ocurriendo**, para razonar tanta irracionalidad, para asegurarnos de que no nos estamos volviendo locos, sino que tenemos un problema de dependencia emocional.
- * **Herramientas que nos permitan salir de allí**, que podamos utilizar en los momentos de extrema necesidad y que nos ayuden a mantenernos alejados de la persona que nos activa la adicción.

Es cierto que hay muchos niveles de dependencia emocional y algunos son mucho más graves que otros, pero en todos ellos se sufre enormemente.

Quisiera remarcar que la padecen tanto hombres como mujeres, aunque en mi experiencia el porcentaje es diferente. He tratado a un 70 % de mujeres y a un 30 % de hombres, pero, aunque para agilizar la lectura en muchas ocasiones está escrito en femenino, en ningún caso querría que se entendiera que los hombres siempre son las partes tóxicas o las mujeres las víctimas que se enganchan a relaciones dañinas. Os aseguro que no es así. Es bien sabido que estoy muy sensibilizada con todos los hombres que sufren en relaciones que les destruyen y comparo a menudo vídeos e información dirigida a ellos.

Lo que está claro es que la dependencia emocional es un vínculo tóxico y muy destructivo que se genera entre dos personas. Se puede dar en diferentes tipos de relaciones: madre e hijo, entre hermanos, entre amigos, etc., pero en este libro nos centraremos en los casos de dependencia emocional en la relación de pareja y partiremos de la siguiente idea que como punto inicial deberíamos tener clarísima.

Una cosa es sentir que elegimos al otro; nos levantamos cada día por la mañana, le miramos y nos decimos a nosotros mismos: «Le sigo eligiendo por varios motivos, porque hace que mi vida sea mejor, porque me llena, porque me hace feliz estar con él, porque “suma” a mi vida», etc.

Otra muy distinta es sentir que estoy con él porque me aterra la idea de estar sola, porque sola no voy a poder salir adelante, porque no seré capaz de continuar con mi vida y seguir creciendo, porque le necesito.

Hay que tener muy clara la diferencia entre elegir y necesitar.

Elegir es ser libre, es tener el poder, el control de tu vida. Es confiar, es sentirte capaz, es no dejar que el miedo te paralice.

Necesitar, en cambio, es estar atrapado, es ser dependiente, es estar controlado y no confiar en uno mismo.

Cuando hay dependencia emocional no eliges al otro. Estás con él porque no te sientes capaz de estar sin él.

La intención de este libro es que todos aquellos que la han perdido puedan recuperar esa capacidad de elección y empiecen a construir, así, relaciones de pareja sanas y satisfactorias.

La intención de este libro es que logremos tomar conciencia de si estamos en una relación de pareja sana o tóxica, y que aprendamos a distinguir entre amor y adicción. A menudo creemos que toleramos ciertas conductas porque amamos mucho o demasiado al otro. Amar demasiado no existe, o se ama o no se ama. Si sentimos que amamos demasiado, no hay duda de que eso no es amor, es dependencia. En este libro vamos a analizar bien qué es, cómo identificarla y, lo más importante, cómo superarla para evitar así que se vuelva a repetir.