

**GUÍA PRÁCTICA**

---

# **Para vencer la dependencia emocional**

**Walter Riso**

---

**GUÍA PRÁCTICA**

**Para vencer la dependencia emocional**

---

**Walter Riso**

# Contenido

Introducción	{pág. 6}
<u>Paso 1</u> Tener claro qué es apego y desapego afectivo	{pág. 8}
<u>Paso 2</u> Reconocer la dependencia de uno mismo	{pág. 11}
<u>Paso 3</u> Revisa tu historia	{pág. 13}
<u>Paso 4</u> Determina tu madurez emocional	{pág. 16}
<u>Paso 5</u> Identifica tu ilusión de permanencia	{pág. 19}
<u>Paso 6</u> Separa enamoramiento de amor	{pág. 21}
<u>Paso 7</u> Identifica y ataca tus autoesquemas maladaptativos	{pág. 23}
<u>Paso 8</u> Identifica y ataca aquellas creencias irracionales que te mantienen anclado a la dependencia y te alejan del realismo afectivo	{pág. 32}
<u>Paso 9</u> Cuatro pensamientos negativos que te atan a la dependencia: identifícalos y atácalos	{pág. 50}
<u>Paso 10</u> Hacia un estilo de vida antiapago: el principio de la exploración y el riesgo responsable	{pág. 53}
<u>Paso 11</u> Hacia un estilo antiapago: el principio de la autonomía o hacerse cargo de uno mismo	{pág. 58}
<u>Paso 12</u> Hacia un estilo de vida antiapago: el principio del sentido de vida	{pág. 62}

---



## Paso 1

---

# Tener claro qué es apego y qué es desapego afectivo

**A**naliza estas definiciones o conceptualizaciones y trata de hacerlas tuyas o modificarlas si prefieres, pero lo que en verdad importa es que tengas claro **qué es y qué no es el apego o la dependencia** y qué significa desapegarse en el amor.

¿Qué significa el término “apego afectivo”?

Hay dos formas de comprenderlo:

A. El apego afectivo es una **vinculación mental y emocional** (generalmente obsesiva) a ciertas personas, originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá de manera única y permanente placer, seguridad o autorrealización. **Léase bien: "permanente" (indestructible, eterno, inmodificable, arraigado)**. En consecuencia, la persona apegada estará convencida de que sin esa relación estrecha sentimental (adherente o dependiente) le será imposible ser feliz, alcanzar sus metas vitales o tener una vida normal y satisfactoria. El pensamiento central que agobia a los dependientes es como sigue: "Sin él o ella no soy nada o muy poco" o "Sin él o ella, no podré sobrevivir ni realizarme como persona". Es imposible vivir libre y sanamente con semejante lastre.

B. Entonces: lo que define el apego no es tanto el deseo sino la incapacidad de renunciar a él cuando debe hacerse, y podríamos decir que tal renuncia es conveniente si el vínculo resulta dañino para la salud mental o el bienestar de uno, el mundo y la gente que nos rodea. Concretamente y respecto al amor, renunciar a una relación, al menos en principio, debería hacerse cuando: **(a)** ya no te aman, **(b)** tu autorrealización vital se ve afectada, y **(c)** si tus principios se ven vulnerados. (Para ampliar este punto, puedes leer mi libro: “Los límites del amor”.)

## ¿Qué implica desapegarse?

Analicemos cuatro puntos:

A. **Desapegarse nada tiene que ver con dureza de corazón, indiferencia o insensibilidad**, y no es así. El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son: **independencia** (soy dueño de mis actos), **no posesividad** (no me perteneces ni te pertenezco) y **no adicción** (podría prescindir de ti).

B. Declararse afectivamente libre es **promover afecto sin opresión**, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adicción a su pareja entiende que desligarse psicológicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relación interpersonal nos hace humanos (los sujetos “apegados al desapego” no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo, pero sí podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorcarse con él. El desapego no es más que una elección que dice a gritos: **el amor es ausencia de miedo**.

C. La persona no apegada (emancipada) es capaz de controlar sus temores al abandono, no considera que deba destruir la propia identidad en nombre del amor, pero tampoco promueve el egoísmo y la deshonestidad. Desapegarse no es salir corriendo a buscar un

sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda ética o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos.

D. Un adolescente que había decidido “desprenderse amando”, le envió una carta a su novia contándole la noticia, la cual ella devolvió, en una pequeña bolsa de basura, vuelta añicos.

Cito a continuación un trozo de la misma:

“Si estás a mi lado, me encanta, lo disfruto, me alegra, me exalta el espíritu; pero si no estás, aunque lo resienta y me hagas falta, puedo seguir adelante. Igual puedo disfrutar de una mañana de sol, mi plato preferido sigue siendo apetecible (aunque como menos), no dejo de estudiar, mi vocación sigue en pie y mis amigos me siguen atrayendo. Es verdad que algo me falta, que hay algo de intranquilidad en mí, que te extraño, pero sigo, sigo y sigo. Me entristece, pero no me deprimó. Puedo continuar haciéndome cargo de mí mismo, pese a tu ausencia. Te amo, sabes que no te miento, pero esto no implica que no sea capaz de sobrevivir sin ti. He aprendido que el desapego es independencia y esa es mi propuesta... No más actitudes posesivas y dominantes... Sin faltar a nuestros principios, amémonos en libertad y sin miedo a ser lo que somos”.

# Reconocer la dependencia en uno mismo

**E**ste primer paso apunta a que aprendas a identificar si posees los criterios para ser dependiente o si muestras alguna tendencia a serlo. Los siguientes puntos te orientarán al respecto. La dependencia es un continuo, por lo tanto, puedes sufrir de más o menos apego a tu pareja según muestres más o menos de las características mencionadas. Haz un análisis cualitativo **y observa hasta dónde reúnes los requisitos**. De todas maneras si posees dos o más de ellos, es posible que estés con un pie en la dependencia.

*A. **Necesidad imperiosa** de estar cerca de la persona amada o sentir amor la mayor parte del tiempo.*

*B. **Abstinencia manifiesta**, si no se tienen las manifestaciones de afecto o la persona amada disponible. Es decir, desorganización conductual, malestar, ansiedad o simplemente desasosiego, similar a lo que ocurre con una **persona adicta a cualquier droga química** a la cual se le retira la misma.*

*C. Incapacidad de controlar la compulsión de estar con la persona amada.*

*D. Se emplea mucho tiempo mental y físico en mantenerse cerca de la pareja u obtener amor.*



- E. Altos niveles de obsesión, preocupación y/o comportamientos vigilantes y controladores** por miedo a perder la fuente del placer/seguridad (temor al abandono, a un engaño, o a la soledad).
- F. Reducción de actividades sociales, laborales o recreativas** (reducción hedonista) para estar con la persona amada.
- G. Pese a tener claras las consecuencias negativas de amar sin límites** (v. g. depresión, descontrol, ansiedad, baja autoestima, desorganización conductual, violencia intrafamiliar), **se sigue manteniendo el estilo de vida dependiente.**