

## ¿Qué es la adicción emocional?

Lara Ferreiro

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, Estado español.

<https://orcid.org/0009-0005-7051-0916>

laragferreiro@gmail.com

### RESUMEN

La adicción emocional es un enganche tóxico, disfuncional y peligroso que se crea entre dos personas. Este fenómeno no discrimina género, manifestándose de manera similar en relaciones donde una persona se vincula con otra con un comportamiento perjudicial. Como veremos, la adicción emocional se parece a la adicción a distintas sustancias como el alcohol o las drogas, la sufren tanto hombres como mujeres. El objeto de este estudio es mostrar la intensidad del vínculo emocional y la pérdida de control sobre los propios impulsos, evidenciando síntomas como la necesidad obsesiva de estar con la pareja dañina y la centralización de la vida en esa relación. En el artículo se analizan las fases típicas que atraviesa una persona adicta emocionalmente, revelando un patrón que va desde la idealización inicial hasta el miedo a la ruptura, y la tolerancia a comportamientos nocivos. Asimismo, se profundiza en los diferentes tipos de vínculos emocionales, haciendo hincapié en la diferencia entre dependencia emocional y adicción emocional.

**Palabras clave:** Adicción emocional, dependencia emocional, relaciones tóxicas, apego, relaciones de pareja, desintoxicación, autoestima, psicología.

### What is emotional addiction?

#### ABSTRACT

Emotional addiction is a toxic, dysfunctional and dangerous attachment that is created between two people. This phenomenon does not discriminate between genders, manifesting itself in a similar way in relationships where one person is linked to another with toxic behaviour. As we will see, emotional addiction is similar to addiction to different substances such as alcohol or drugs, and is suffered by both men and women. The aim of this study is to show the intensity of the emotional bond and the loss of control over one's own impulses, evidencing symptoms such as the obsessive need to be with the toxic partner and the centralisation of one's life in that relationship. The article analyses the typical phases that an emotionally addicted person goes through, revealing a pattern that goes from initial idealisation to fear of break-up and tolerance of harmful behaviour. It also delves into the different types of emotional attachments, emphasising the difference between emotional dependence and emotional addiction.

**Keywords:** Emotional addiction, emotional dependence, toxic relationships, attachment, couple

relationships, detoxification, self-esteem, psychology.

## O que é a dependência emocional?

### RESUMO

A dependência emocional é uma ligação tóxica, disfuncional e perigosa que se cria entre duas pessoas. Este fenómeno não discrimina os sexos, manifestando-se de forma semelhante nas relações em que uma pessoa se liga a outra com comportamentos tóxicos. Como veremos, a dependência emocional é semelhante à dependência de diferentes substâncias, como o álcool ou as drogas, e afecta tanto os homens como as mulheres. O objetivo deste estudo é mostrar a intensidade da ligação emocional e a perda de controlo sobre os próprios impulsos, evidenciando sintomas como a necessidade obsessiva de estar com o parceiro tóxico e a centralização da vida nessa relação. O artigo analisa as fases típicas por que passa uma pessoa emocionalmente dependente, revelando um padrão que vai da idealização inicial ao medo da rutura e à tolerância de comportamentos nocivos. O artigo também aborda os diferentes tipos de ligações emocionais, salientando a diferença entre dependência emocional e vício emocional.

**Palavras-chave:** Dependência emocional, dependência emocional, relações tóxicas, ligação, relações de casal, desintoxicação, autoestima, psicologia.

### INTRODUCCIÓN

Un enganche tóxico, disfuncional y peligroso que se crea entre dos personas: eso es la adicción emocional, que no es una cuestión de género. Hay mujeres con comportamientos muy perjudiciales hacia los hombres, y viceversa. Si nos centramos, por ejemplo, en la adicción que se establece entre una mujer adicta y un hombre tóxico (ya sean pareja o ligue), se genera, sobre todo en ella, dolor, sufrimiento, inestabilidad emocional, frustración y tortura psicológica. Como veremos, la adicción emocional se parece a la adicción a distintas sustancias como el alcohol o las drogas. Mi experiencia en el centro de desintoxicación me hizo identificar patrones que se repetían entre los adictos a diversas sustancias y las adictas a las relaciones tóxicas (Ferreiro, 2023).

La adicción emocional se caracteriza por un estado mental obsesivo, la necesidad irresistible de estar con ese hombre, la pérdida del control sobre los impulsos, centrar la vida en el hombre tóxico y experimentar intensos deseos de consumir esa droga emocional: él (como querer saber qué hace en cada momento, comprobar sus cambios de perfil en las redes sociales, etc.).

Además, las adictas emocionales tienen más probabilidades de desarrollar relaciones

potencialmente dañinas con otras personas en diferentes áreas de su vida -un amigo, un familiar, un compañero de trabajo o el jefe-. Muchas no son conscientes o minimizan el impacto negativo de su relación tóxica como mecanismo de autoengaño. La bioquímica cerebral es una de las principales razones para mantener una adicción emocional, y por eso cuesta tanto romper este tipo de relaciones. Para generar un enganche tan severo, hay que pasar antes por las cinco fases que detallo a continuación como proceso psicológico frecuente que sufre una adicta emocional:

- **Idealización.** Cada hombre que conocen piensan, de forma distorsionada e idealizada, que es el definitivo, la persona con la que siempre soñaron. Le atribuyen cualidades que no existen, se sienten inferiores, y acaban odiándose.
- **Enganche.** Cuando te convences de que tu nueva conquista es la reencarnación de un dios en la tierra, comienza el enganche emocional. Empiezas a sentir que tu vida no tiene sentido sin él y haces lo posible para que se quede a tu lado.
- **Anulación.** Poco a poco pierdes tu identidad y te desdibujas. Lo antepones a cualquier otro aspecto de tu vida o persona, solo te enfocas en él y te alejas de tu entorno.
- **Reclamación.** Tienes una constante necesidad de afecto, y se lo exiges si no está disponible para ti cuando quieres. Sientes ansiedad y malestar ante la ausencia temporal de tu pareja. Buscas su atención para asegurarte de que no te abandone.
- **Miedo a la ruptura.** Temes que la relación se acabe. Si te deja y no lo aceptas, intentas volver con él de todas las formas posibles. Si no accedes, rápidamente te buscas otro hombre para evitar la soledad.

De forma general, y para entrar en contexto, veamos en la Tabla 1 algunas diferencias entre amor sano y adicción emocional:

#### **Tabla 1.**

##### *Diferencias entre amor sano y adicción emocional*

AMOR SANO EN PAREJA	ADICCIÓN EMOCIONAL HACIA TU PAREJA
Te sientes alegre, feliz y equilibrada.	Te sientes triste, sola, inestable y deprimida.
Ganáis los dos, es una simbiosis emocional.	Solo se beneficia él. Anula tus necesidades.
Nadie te manipula y no lo tienes idealizado.	Te maneja y te dice que estás loca.
Quedas con tus amigos y familiares.	Cada día estás más aislada de tu entorno.
Si te trata mal, rompes con él.	No puedes cortar la relación tóxica con él.
Tu pareja no es el centro de tu vida.	Sientes que sin él no eres nadie.
Tomas libremente tus decisiones.	No controlas tus decisiones.
Piensas: «Mejor sola que mal acompañada».	Te aterra estar sola y sin pareja.
Eres racional, ves la realidad como es.	Eres emocional, no ves las cosas como son.
Tenéis los mismos objetivos vitales.	Pierdes el tiempo. No tenéis metas comunes.
Confía en ti y es fiel. El compromiso es real.	Es celoso e infiel.
Cada uno asume sus errores y pactáis.	Te culpa de todo.

## 1. EL LABORATORIO QUÍMICO DE LA ADICCIÓN EMOCIONAL

Por desgracia, en nuestra sociedad muchas personas son adictas. Hay dos tipos de adicciones, pero comparten características:

- **Adicción a sustancias.** Entre otras, alcohol, nicotina, cocaína, cannabis, cafeína, psicofármacos y opiáceos.
- **Adicción comportamental o de conducta.** Entre otras, a la pornografía, al sexo, al juego, a la comida, al móvil, a las redes sociales, a las compras y al trabajo. La adicción emocional pertenece a esta categoría.

En el caso de la adicción emocional, el enganche es de tal calibre que cuesta librarse de este tipo de relaciones por la gran cantidad de sustancias químicas y hormonas que segrega tu cerebro al estar con esa persona. Esta base química es el cimiento sobre el que se construye la locura sentimental que estás viviendo. La adicción emocional se caracteriza por el efecto «montaña rusa»: pasas de una atracción a otra como si de un parque temático se tratase. Eres como un volcán de emociones a punto de explotar. Después de la erupción, solo quedarán las cenizas de una relación de pareja que jamás deberías haber iniciado.

## Química cerebral de la adicción emocional

Veamos algunas de las sustancias hormonales y de los patrones bioquímicos que intervienen en cualquier adicción.

- **Adrenalina.** La «hormona de la alerta máxima» es una de las sustancias que genera el cuerpo para que puedas luchar o huir en situaciones de riesgo vital. Cuando sientes que tu relación está en peligro (por ejemplo, él te grita y te amenaza con que te va a abandonar), se activa el sistema interno de alerta. Sientes estrés y ansiedad, y tu cerebro produce una fuerte descarga de adrenalina, que prepara los músculos para salir huyendo. El corazón te va a mil y sufres taquicardias. Cuando pasa la «amenaza», te relajas y te calmas, pero es una sensación momentánea. Regresas a tu estado natural hasta el siguiente episodio, cuando se te vuelva a activar el sistema de alerta al estar con él. La adrenalina también es la responsable de las «mariposas en el estómago», aunque en realidad es ansiedad estomacal. Se produce por una contracción del tubo digestivo que va del estómago al ano. Es lo que siente todo el mundo cuando se pone nervioso, como al hablar en público o antes de una operación quirúrgica.
- **Noradrenalina.** Es la responsable de los procesos de atención, concentración, humor y sueño. Interviene en situaciones estresantes, ya que aumenta la sudoración y la presión arterial. También puede producir la sensación de excitación y euforia cuando una adicta emocional está con su objeto de deseo, el señor *Gili*. Además, la noradrenalina provoca que eches de menos a tu pareja cuando no está.
- **Endorfinas.** Se conocen como «hormonas de la felicidad». Son las sustancias químicas que generan las sensaciones de alegría y bienestar. De forma saludable, las producimos cuando hacemos deporte, nos reímos, tenemos sexo, tomamos el sol o escuchamos música, lo que nos genera un efecto antidepresivo que actúa como analgésico y calmante natural, y reduce la sensación de estrés en el cuerpo. Cuando tu pareja y tú os reconciliáis tras una pelea y «estáis bien», segregas endorfinas y sientes una tranquilidad puntual. Del mismo modo, los adictos activan estas hormonas cuando consumen heroína, lo que les relaja.
- **Dopamina.** También llamada «hormona del placer», es clave en cualquier tipo de adicción y está asociada a la hiperactividad y a la sensación de euforia. Cuando una

persona consume aquello a lo que está enganchada (ya sea una sustancia como la cocaína, las redes sociales o la relación con una persona tóxica), el cerebro te recompensa (segrega un montón de dopamina), lo que te hace sentir un gran placer a corto plazo. Esta es la sensación que busca tu cerebro a todas horas, y provoca que vuelvas a consumir y que cada vez necesites más para alcanzar ese nivel de placer. Gestionada con fines saludables, la dopamina te ayuda a sentir entusiasmo y mejora la memoria y el aprendizaje para alcanzar tus sueños y objetivos. Sin embargo, mal canalizada, genera motivación excesiva (inagotable) por estar con la persona tóxica, querer arreglar la relación tóxica con él y no romperla en ninguna circunstancia, aunque sepas que debes hacerlo. Cuando él te da un like en una publicación, también segregas dopamina. Su déficit puede producir depresión, falta de deseo sexual, desilusión y debilidad.

- **Oxitocina.** Se conoce como «hormona del amor». Liberas oxitocina cuando tu pareja te acaricia, te besa, te abraza o tenéis sexo. Por eso muchas mujeres se enganchan tras mantener relaciones sexuales con un hombre: segregan esta hormona y se sienten queridas (aunque solo sea por un instante), ya que es muy adictiva. La oxitocina se encarga de crear y fortalecer vínculos con otras personas, y de generar en ti sensación de calma, protección y seguridad. También la segregamos cuando acariciamos a nuestra mascota o abrazamos a nuestro bebé, y cuando nos reímos o pasamos tiempo con nuestros seres queridos. Debido al efecto de la oxitocina, tiendes a relativizar lo malo que te hace esa persona. Al sentirte anestesiada, se produce en ti la «ceguera amorosa»: te pones las gafas rosas para mirar la relación. Solo recuerdas lo bueno que has vivido junto a él y borras los malos momentos de tu memoria emocional. Esto tiene una gran importancia en los factores que mantienen la adicción emocional y en las recaídas.
- **Serotonina.** Esta hormona tiene la función de regular el sueño, el apetito, el humor, la temperatura corporal, el estado de ánimo y las funciones intelectuales. Por eso, cuando nos falta, nos cuesta dormir, estamos irritables, de mal humor, con ansiedad o incluso entramos en un estado depresivo. Si nuestra autoestima está alta, el nivel de la hormona aumenta porque nos sentimos valiosas. Si estás en una relación de pareja sana y el vínculo emocional entre vosotros es fuerte, se generan mayores niveles de serotonina y sientes una gran estabilidad emocional y paz. En cambio, las personas atrapadas en una adicción emocional tienen niveles más bajos de esta hormona, lo que les provoca sensación de intranquilidad, y se obsesionan con su pareja, algo parecido a las incómodas sensaciones que experimenta quien sufre de trastorno

obsesivo compulsivo.

- **Feniletilamina.** Es la hormona que aparece durante el enamoramiento y genera el efecto «flechazo». Cuando te quedas pillada o te enganchas a un hombre, sea tóxico o no, se producen sensaciones de exaltación, hiperactividad y euforia, aumentas la energía sexual, tienes menos apetito y te cuesta dormir. Cuando una persona cae atravesada por una flecha de Cupido, pierde la noción del tiempo. Debido al efecto de la feniletilamina, los días pasan como si estuvieras en una nube. En cambio, si se rompe la relación o te abandonan, dejas de producir esta hormona y te sientes muy triste. Por eso muchas mujeres comen chocolate tras las rupturas, ya que también lleva esta sustancia.
- **Vasopresina.** Es la hormona de la «fidelidad» que promueve el contacto social. Esta sustancia química segregada en las relaciones de pareja monógamas y funcionales genera en ambas partes un vínculo profundo que se prolonga durante años. Una persona fiel a su pareja tiene niveles más altos de vasopresina que una infiel.
- **Testosterona.** Es la hormona de la «lujuria». Esta sustancia se encarga de regular la agresividad, el impulso y el deseo sexuales. La testosterona suele aumentar tanto en hombres como en mujeres al comienzo de las relaciones, por eso se tienen más ganas de sexo. Erróneamente, se piensa que solo los hombres segregan testosterona, pero de igual manera la presentamos las mujeres. Por su parte, ellos también producen dosis de estrógenos, las hormonas que se encargan de la reproducción femenina, la regulación del ciclo menstrual y el deseo sexual.

## 2. EL CEREBRO DE UNA ADICTA EMOCIONAL

En el inicio y el mantenimiento de cualquier adicción intervienen varias áreas. Las más importantes son las siguientes:

- **Área tegmental ventral (VTA).** Es el centro cerebral del placer, donde empieza la adicción emocional. Cuando haces algo que te genera bienestar, activas el «circuito de la recompensa» que se inicia en el VTA, la casilla de salida del proceso de gratificación. Esta área contiene neuronas que se proyectan hacia otras regiones del cerebro y desempeña un papel clave en la motivación, el deseo sexual, el placer y la valoración afectiva. El VTA está conectado con el sistema límbico, el más básico, que favorece la supervivencia y se encarga de regular las sensaciones placenteras.

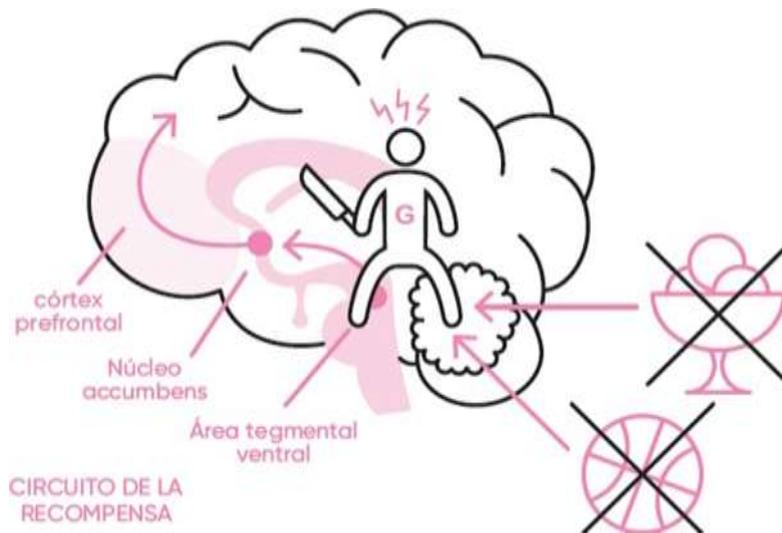
- **Núcleo accumbens.** Cuando las neuronas del VTA emiten una señal de excitación en situaciones agradables (comer, tener sexo, hacer una actividad que te guste, estar con tus seres queridos, ir a ver una exposición o practicar una actividad física), actúan como reforzadores sanos y gratificadores naturales. El núcleo accumbens, conectado al VTA, libera dopamina y refuerza la sensación de placer. La dopamina «enciende» el resto de las zonas del cerebro para que se orienten hacia esa causa o necesidad. El cerebro entiende (mal) que «consumir a esa persona» es de vida o muerte para la supervivencia de la adicta emocional, y se focaliza en ese objetivo. Lo peligroso es que, al seguir en la relación, segregas muchísima dopamina que te mantiene enganchada. Ahí está el problema.
- **Corteza prefrontal.** Esta zona nos ayuda a pensar, a tomar decisiones y a controlar nuestros actos e impulsos. Participa en los procesos de aprendizaje y en la repetición de las acciones importantes para la supervivencia (comer, beber agua, dormir, etc.). Con estas acciones, el cerebro libera dopamina -la señal que este necesita para saber que esa conducta es importante-, la memoriza, y en el futuro, la repite porque quiere volver a sentir ese refuerzo positivo, ese placer. La corteza prefrontal facilita el aprendizaje y promueve esta repetición. En cualquier tipo de adicción, esta zona se encarga de la conducta compulsiva para encontrar la droga. Como tú estás secuestrada y manipulada mentalmente por esa persona, no podrás tomar buenas decisiones ni controlar tus impulsos.

### **Circuito de recompensa de la adicta emocional**

Si piensas en las adictas emocionales, en la puerta de entrada del VTA -el centro del placer- está tu persona tóxica, como si fuera un portero de discoteca, y no quiere que tu cerebro detecte otros estímulos agradables. Ha secuestrado tu mente (Figura 1).

#### **Figura 1.**

*Circuito de recompensa*

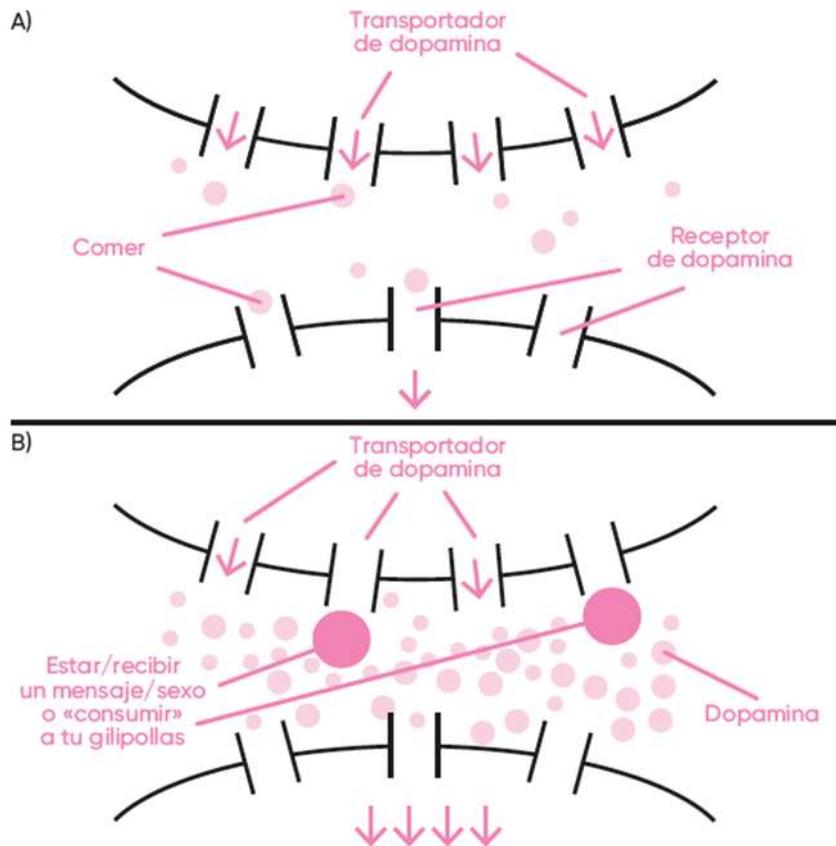


Imagina que existen dos mundos: el racional y el emocional. Si vives en el segundo, estás dopada de hormonas, lo que te hace incapaz de pasar al otro mundo, en el que podrías ver la realidad. En cambio, la gente que te quiere puede ser racional, ya que no mantiene una vinculación emocional con la persona tóxica y es consciente de lo destructivo que es estar y seguir con una persona tóxica, por eso siempre debes escucharla.

Cuando una mujer está enganchada a una relación tóxica, modifica el funcionamiento de su cerebro, además de su estructura, y mantiene conductas peligrosas con tal de seguir con él. Imagínate que la autopista que une el mundo emocional con el racional no funciona y no se puede producir una comunicación entre ambos. La razón no puede coger el mando de la nave ni poner orden al alboroto que están produciendo tantas emociones fruto de la adicción. Observa las siguientes imágenes (Figura 2) y encuentra las diferencias entre ellas:

### Figura 2.

*Transportador de dopamina*



- A) Adicta emocional cuando come. Segrega muy poca dopamina al hacer algo que le guste, como comer.
- B) Adicta emocional cuando «consume» a su gilipollas (estar con él o todo lo relacionado con él). Segrega altísimos niveles de dopamina, lo que provoca una hiperactividad dopaminérgica.

La diferencia de los niveles de dopamina que segrega una adicta emocional al comer (placer natural), y al «consumir» al hombre tóxico, es enorme. Tu cerebro adicto se acostumbra a recibir altísimos niveles de dopamina, y cada vez querrá más. La mente se habitúa a obtener dosis masivas que se producen al «consumir», ya que es como una droga. Al caer en la adicción emocional, casi no segregas dopamina cuando realizas actividades que antes te producían placer, como comer algo que te guste.

Para considerar que existe una adicción, se deben cumplir estos tres criterios:

- 1. Síndrome de tolerancia.** Cada vez se necesita más la droga para lograr los mismos efectos y tener idéntica sensación. Necesitarás ir aumentando la dosis.
- 2. Craving.** Deseo intenso e irrefrenable de consumir.
- 3. Síndrome de abstinencia.** Conjunto de reacciones mentales y físicas muy negativas que se experimentan al dejar de consumir una droga.

Como sabemos, el efecto que produce el uso de cualquier droga es tremendamente dañino y muy adictivo.

### **¿Se puede cambiar el cerebro de una adicta emocional?**

¡Sí! Es una buenísima noticia. El cerebro tiene una función llamada «neuroplasticidad», una capacidad excepcional muy curativa. Es como si estuviera hecho de plastilina y lo pudiéramos moldear, ya que está preparado para crear nuevas conexiones neuronales, desaprender y adquirir nuevos conocimientos, conductas y habilidades. Si el cerebro no tuviera esta virtud, seguiríamos igual año tras año, no cambiaríamos.

Gracias a esta neuroplasticidad, puedes modificar el patrón de relaciones que estableces con los hombres, aunque a lo largo de tu vida siempre tendrás que estar pendiente de no recaer en una adicción emocional. Por suerte, puedes desengancharte de tu relación tóxica al igual que cada día miles de personas se desintoxican de adicciones a sustancias. Fui testigo de ello cuando trabajé como psicóloga en formación en un centro de adicciones en Madrid.

¿Qué relación existe entre la neuroplasticidad cerebral y el cerebro de una adicta emocional? Con mucho esfuerzo y trabajo, puedes salir de este callejón sin salida en el que te has metido. He conocido casos de adictos a la cocaína que nunca la volvieron a probar (cuando decidieron abandonar esa vida miserable a raíz de su adicción).

### **Las seis fases en una relación de adicción emocional**

Las relaciones tóxicas siguen el siguiente patrón circular de seis etapas muy características (Figura 3):

#### **Figura 3.**

*Las seis fases en una relación de adicción emocional*



#### 1 Luna de miel: euforia

Lo idealizas. Él tiene puesto su disfraz del «hombre más maravilloso» que jamás has conocido. En realidad, es un depredador emocional.

#### 2 Subordinación

Te sometes a él y te anulas como persona y mujer, con tal de no perderlo.

#### 3 Fase de peleas o abuso por parte de él hacia ti

Él muestra su verdadera cara. Algunas adictas emocionales suelen hacer demandas excesivas hacia la pareja en esta fase.

#### 4 Ruptura

Quieres volver con él, a pesar de que sabes que es un abusador.

#### 5 Relación de transición

Intentas engancharte a otros gilipollas, pero al no funcionar, vuelves con tu exgilipollas.

#### 6 Recomenzo

Volvés. Tú crees que va a cambiar (ingenuamente) ¡Y vuelta a empezar el ciclo tóxico! Así podéis estar años.

El problema suele darse en la cuarta etapa, la ruptura. La iniciativa la toma el hombre tóxico, y la adicta emocional se niega a asumir el final. Como ella no sabe estar sola, en lugar de pasar el duelo con dignidad, se engancha a otros hombres de transición, sin éxito. Al no llegar a buen puerto con estas personas de «paso», la yonqui del amor retoma la relación con su ex-pareja tóxica (uno de los dos busca al otro), y vuelve al punto de partida, la fase 1. De nuevo en la casilla de salida, y tendrá el mismo desenlace fatal que las veces anteriores. Es un círculo vicioso que una y otra vez vuelve a hacer que gire la rueda entre la adicta emocional y el hombre tóxico, lo que impide el desenganche. ¡Qué mareo, es agotador!

### 3. CAUSAS DE LA ADICCIÓN EMOCIONAL

#### Experiencias traumáticas en la niñez

La adicción emocional comienza de niños. La infancia es el patio de recreo en el que jugamos el resto de nuestra vida. Como decía Frederick Douglass, es más fácil construir niños fuertes que reparar adultos rotos (Mapp y Gabel, 2019). Haber vivido infancias complicadas nos hace vulnerables a caer en manos de una persona tóxica. Estas son algunas de las situaciones que se consideran traumáticas en la niñez:

- Haber sufrido abuso verbal, emocional, físico o sexual.
- Padres con algún tipo de adicción (drogas, alcohol, etc.) o con alguna enfermedad mental (esquizofrenia, trastorno de personalidad, depresión o ansiedad).
- Haber sido víctima de una violación o de acoso escolar en el colegio.
- Haber vivido muertes repentinas, en un entorno de violencia de género o un divorcio complicado de los padres.

Las situaciones anteriores son devastadoras para la vida de un ser humano y favorecen que se caiga en una dinámica tóxica. Aunque no son las únicas, como veremos a continuación.

## **Progenitores**

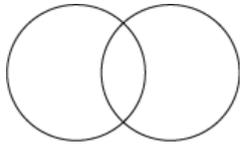
En función de cómo se comportaron con nosotros nuestras principales figuras de apego -que suelen ser nuestros padres-, desarrollamos una personalidad concreta, una mayor o menor salud mental, y una forma de relacionarnos con los demás, es decir, un sistema de apego u otro. Bajo mi personal punto de vista, hay cinco tipos de progenitores, el primero, los padres sanos. Los otros cuatro son tóxicos por distintas razones, en mi opinión.

**1. Progenitores democráticos.** Su lema educativo es: «¿Qué necesitas? ¿Cómo podemos ayudarte?». Suelen ser padres sanos, equilibrados, con normas claras, firmes pero accesibles y que dan mucho cariño a sus hijos.

El resultado de este estilo educativo es una mujer segura en la edad adulta, afectiva, emocionalmente estable, y con una fuerte autoestima. Estas mujeres tienen su vida y no intentan controlar a nadie. No suelen caer en la adicción emocional. Si se juntan un hombre y una mujer funcionales y seguros en la edad adulta, dan lugar a una relación sana de pareja interdependiente. La forma visual que daría está formada por dos círculos y un espacio compartido (Figura 4). Cada uno tiene su espacio y otro, común, que la pareja comparte. Es el modelo ideal, el que todos deberíamos tener.

#### Figura 4.

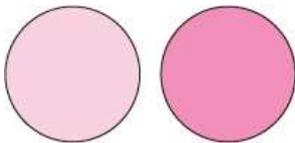
*Modelo ideal de pareja*



- 2. Progenitores ausentes.** Su lema educativo es: «No nos molestes. Estamos muy ocupados». Suelen ser padres egoístas, sin límites ni normas en casa, que tienen un nivel bajo de exigencia y un escaso afecto hacia sus hijos. El resultado de este modelo de crianza en la niñez es la mujer evitativa en la edad adulta. Respecto a sus emociones, es fría, incapaz de comprometerse y sin necesidad de emparejarse. Este tipo de mujer huye de la cercanía y de la intimidad. Si se juntan dos personas evitativas, dan lugar a una pareja isla. Solo ellos pueden ser felices en una relación así. Cada uno vive su vida sin contar con el otro (Figura 5).

#### Figura 5.

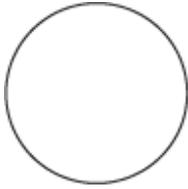
*Modelo de pareja isla*



- 3. Progenitores sobreprotectores.** Su lema educativo es: «Tenemos muchísimo miedo de que te pase algo» o «Soy tu amiga, no tu madre». Son padres complacientes, cariñosos, que no privan de nada a sus hijos y tienen un nivel bajo de exigencia con ellos. El resultado de este modelo de enseñanza en la niñez puede ser de dos tipos. La primera, la **mujer ansiosa**, insegura, obsesiva y que necesita muestras constantes de amor por parte de su chico. Si se juntan dos personas que viven el amor desde la ansiedad, forman una pareja tóxica llamada «fusión». Ambos son el mismo círculo. Todo lo hacen juntos y no hay espacio para su individualidad. Una adicta emocional forma este tipo de relaciones de pareja, o lo va a intentar, fusionándose todo lo que el otro la deje. La segunda es la **mujer ambivalente**: un día quiere estar con su pareja y al otro, dejarla. Tiene miedo al abandono, por lo que necesita fusionarse con él, pero exige su espacio y sale corriendo a la primera de cambio. Va saltando de la pareja fusión a la pareja isla.

**Figura 6.**

*Modelo de pareja fusión*



- 4. Progenitores autoritarios.** Su lema educativo es: «Aquí mandamos nosotros. Tú te callas». Son padres fríos, severos y rígidos, con un nivel bajo de afecto y alto grado de exigencia con sus hijos. El resultado de este modelo educativo en la niñez es una mujer sumisa en la adultez. Dice que sí a todo lo que le proponga su pareja y no sabe ponerle límites. Lo acepta todo con tal de que no la abandone su gilipollas. Si una mujer sumisa se junta con un gilipollas, forman la pareja tóxica engullida: él es el círculo grande y ella el pequeño, absorbida por él. Es otro ejemplo de una relación de pareja con adicción emocional.

**Figura 7.**

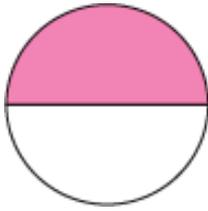
*Modelo de pareja tóxica engullida*



- 5. Progenitores maltratadores.** Su lema educativo es “te maltrato porque eres de mi propiedad. Puedo hacer contigo lo que quiera». Suelen ser padres que pegan, gritan e insultan a sus hijos, y estos crecen sin afecto. El resultado es una mujer desorganizada en la edad adulta. En una relación de pareja se comporta de forma ansiosa y, en la siguiente, de manera evitativa. Sus conductas son contradictorias e inadecuadas, no confía en su chico, evita expresar sus sentimientos y puede ser impulsiva o explosiva. Puede caer en relaciones de adicción emocional, como la pareja tóxica coadicta. Ambos son adictos a la relación. El ejemplo clásico es el de mujer salvadora y hombre cocainómano/alcohólico.

**Figura 8.**

*Modelo de pareja tóxica coadicta*



Si durante la infancia tus padres no te pusieron límites ni recibiste muestras de amor, e interiorizamos que debes esforzarte para ganarte el cariño y la aceptación del resto, seguro que piensas que, para que te quieran, no es suficiente con ser tú misma. Entonces buscarás el amor, la aprobación y la atención de los demás de forma excesiva para ser reconocida como ser humano, ya que en la infancia no lo recibiste. También puede que hayas visto en tu madre un modelo de relación de pareja basado en la sumisión o en los malos tratos, y que lo hayas normalizado e imitado.

#### **4. LA DEPENDENCIA EMOCIONAL**

Como afirma el psicólogo Arun Mansukhani (2013), hasta hace muy poco se creía que había que ir de la dependencia absoluta de la infancia a la independencia completa en el mundo adulto. Pero, ¿por qué nos imponemos la independencia absoluta como símbolo de madurez emocional y de fortaleza física? Y peor aún, ¿por qué me siento culpable si necesito a mis seres queridos para sentirme bien?

La dependencia emocional está muy mal vista en la sociedad actual. Sin embargo, se nos olvida que los humanos somos los seres más dependientes y sociales que existen en la Tierra. Desde que nacemos, necesitamos años de cuidados y atención hasta que somos capaces de ser autónomos si nos comparamos con el resto de los seres vivos. Por lo tanto, no podemos ir contra nuestros genes sociales y contra la vinculación entre unos y otros, y mucho menos luchar contra ella. Como especie, nuestro desarrollo evolutivo es social y en sociedad. Sin esta herramienta de socialización, no habiéramos sobrevivido.

Como consecuencia de esta confusión teórica, la dependencia emocional es un tema muy estigmatizado, un gen que hay que erradicar a cualquier precio, como si fuera una pandemia afectiva que se ha extendido por el mundo y que tenemos que exterminarla como sea para no volver a caer en ella. La dependencia emocional no solo no es mala, sino que es necesaria. La pregunta no es si tenemos que depender unos de otros, porque la respuesta es sí. Lo correcto sería preguntarnos: ¿cómo debemos depender y de qué tipo de personas?

## Los cuatro tipos de vínculos emocionales

### Vínculos emocionales constructivos

- 1. Dependencia vertical.** Dependencia emocional y física positiva en la infancia. Es cuando un bebé o niño necesita totalmente a sus padres. Hacia los doce años, al entrar en la adolescencia, tienen que empezar a pasar de la dependencia vertical a la horizontal. Conforme alcanzamos la adultez, la dependencia emocional debería pasar de vertical a horizontal. Hay personas que presentan problemas durante esta transición, lo que genera dificultades a la hora de vincularse con los demás y en pareja. Cuando pasamos de la niñez a la adultez, el objetivo no es volvernos independientes emocionales, sino desarrollar lazos afectivos sanos de interdependencia con otras personas: pareja, hijos, familia, amigos y sociedad.

#### Figura 9.

##### *Dependencia vertical*



- 2. Dependencia horizontal o interdependencia.** Es la dependencia emocional saludable y positiva que se da de igual a igual en la edad adulta. Esta vinculación tendría que darse en las relaciones de pareja y con otras personas. Ambas partes dan y reciben, se apoyan y se cuidan. Sería el modelo de la pareja interdependiente que hemos visto.

#### Figura 10.

##### *Dependencia horizontal o interdependencia*



## Vínculos emocionales destructivos

- 3. Adicción emocional.** Vínculo negativo y patológico que se da en una relación tóxica entre dos adultos, aunque me centro en el ámbito de la pareja. Son relaciones sentimentales en las que se producen manipulaciones, abusos emocionales y maltrato físico o psicológico. Como hemos visto, la dependencia emocional es buena y necesaria. Por ejemplo, yo dependo emocionalmente de las personas a las que quiero. Mi familia, mis amigos, mi pareja... Son personas maravillosas que me nutren la mente y el alma, dan color a mi vida y sacan lo mejor de mí. Distinto sería que me trataran fatal, me destruyeran psicológicamente y yo siguiera enganchada a esos vínculos tóxicos sin capacidad para cortarlos. Entonces me convertiría en una adicta emocional
- 4. Coadicción emocional.** Vínculo negativo entre dos adictos emocionales. El ejemplo clásico es la mujer enganchada a un hombre con problemas como el alcoholismo. Ella quiere rescatarlo de esa mala vida y él la necesita para mantenerse económica y afectivamente.

## Mitos sobre el amor romántico

Un mito es una idea (errónea o no) que se tiene sobre algo. Estas creencias están basadas en experiencias personales, opiniones transmitidas por nuestros padres, por la gente que nos rodea, por las películas que vemos, por la sociedad y la cultura en las que nos desarrollamos. Todas las adictas emocionales comparten mitos sobre el amor, creencias, en este caso, distorsionadas o tóxicas sobre las relaciones y sobre cómo nos relacionamos en pareja que actúan en ellas de forma inconsciente. Suelen decir frases como las siguientes: «Sin mi chico, la vida no tiene sentido», «El amor todo lo puede», «Quiero encontrar a mi media naranja», «Hay que aguantarlo todo en nombre del amor», aunque vaya en contra de su dignidad, o «Los celos son una prueba de amor». Estas son solo algunas ideas habituales que alimentan y mantienen tu adicción emocional.

## Baja autoestima

No solo los mitos, también el amor propio influirá mucho en aguantar o no una relación disfuncional. La autoestima es el valor que te das a ti misma, cómo te ves y qué crees que mereces en la vida. Es la piedra angular sobre la que se asienta nuestra salud psicológica a la hora de relacionarnos con los demás y en pareja. Si tienes buena autoestima, podrás expresar tus deseos o necesidades a tu pareja, ponerle límites de forma clara cuando sea necesario y

establecer confianza, comunicación y compromiso con él.

Cuando te quieres de verdad, no dejas que nadie te trate mal, establecer relaciones sanas con las personas que te rodean o, de no ser así, cortas, te alejas o comunicas tus necesidades. Una paciente que superó la adicción emocional me dijo: «A mí lo que me atrae es que alguien me trate como una reina, no como una basura».

Si, por el contrario, te quieres poco a ti misma, no te sientes valiosa o merecedora de amor, permitirás que tu pareja te trate mal, no sabrás poner límites a los abusos de otras personas, con lo que tendrás miedo a relacionarte y aceptarás situaciones intolerables. Los demás te tratarán como tú se lo permitas. Cómo te hablas a ti misma, cómo te percibes a ti misma, será fundamental para tener o no a tu lado a un hombre que te merezca. Dime con quién andas y te diré cómo tienes tu autoestima.

### **Otras circunstancias en la adultez**

Otra causa de la adicción emocional son las limitaciones que algunas personas pueden tener para dejar esa relación por falta de independencia económica. Muchas veces el maltrato empieza por aquí: tu pareja te dice que dejes de trabajar, tú lo haces para cuidar de la familia, y acabas dependiendo de él. De ahí la importancia de que seas libre e independiente respecto al dinero. También puede suceder lo contrario: que tu pareja tenga problemas económicos y que, si se rompe la relación, él se quede en una situación precaria, incluso en la calle. Así que no lo dejas porque te da pena. Por increíble que parezca, también hay yonquis del amor con una buena autoestima que tuvieron una infancia feliz y sus padres las quisieron, pero han sufrido mucho en sus relaciones y han experimentado situaciones traumáticas, como pillar a su marido en la cama con otra mujer. O vivir la muerte repentina de su pareja, fruto de un accidente o de una enfermedad. En realidad, ninguna persona está fuera de peligro por lo que se refiere a la adicción emocional. Es fundamental tener en cuenta todas estas causas para entender la adicción emocional para poder librarte de ella.

### **CONCLUSIONES**

Después de explorar en detalle los aspectos más profundos de la adicción emocional, queda claro que este fenómeno es una compleja interacción entre la biología, la psicología y las experiencias personales. A través del análisis de las fases típicas de los adictos emocionales y los síntomas característicos, se revela cómo un vínculo emocional puede llegar a ser tan poderoso como una adicción a las drogas. Sin embargo, al comprender la bioquímica del cerebro involucrada y la capacidad de neuroplasticidad, se abre la puerta a estrategias terapéuticas efectivas para superar este enganche tóxico.

Es esencial destacar que la adicción emocional no está limitada por género o preferencia sexual, afectando a personas de todas las identidades por igual. Además, la distinción entre dependencia emocional y adicción emocional resalta la complejidad del problema y la necesidad de enfoques personalizados en el tratamiento.

En última instancia, aunque la adicción emocional pueda ser devastadora, el hecho de que la neuroplasticidad cerebral permita desaprender patrones destructivos, y adquirir nuevos hábitos emocionalmente saludables, ofrece esperanza para la recuperación. A través de un enfoque amplio podemos ver que es posible liberarse del ciclo de la adicción emocional y cultivar relaciones más equilibradas y satisfactorias.

### **BIBLIOGRAFÍA**

- Ferreiro, L. (2023). *Adicta a un gilipollas: Supera tu adicción emocional a una relación tóxica*. Grijalbo.
- Mansukhani, A. (2013). Dependencias interpersonales: las vinculaciones patológicas. Conceptualización, diagnóstico y tratamiento. En García, A. D. y Cabello, F. (eds.), *Actualizaciones en sexología clínica y educativa*, (pp. 197-214). Universidad de Huelva.
- Mapp, S. & Gabel, S.G. (2019). It is easier to build strong children than to repair broken men. *Journal of Human Rights and Social Work*, 4, 145-146. <https://doi.org/10.1007/s41134-019-00106-z>