

AMOR Y DESAMOR.

DEPENDENCIA INTERPERSONAL SANA Y DEPENDENCIA INTERPERSONAL PATOLÓGICA

Amor y desamor no son la misma cosa. La sociedad nos confunde utilizando ambos conceptos de manera indistinta cuando en realidad son conceptos bien diferentes. En las siguientes líneas intentaré explicar las diferencias y la conexión entre ellas.

El origen tanto del amor como del desamor sí que tiene la misma base, las relaciones vividas y aprendidas en nuestra infancia. No podemos entender los modelos de vinculación adulto sin tratar de comprender qué es el apego y su influencia en nuestra vida adulta.

EL APEGO

Es la relación afectiva que se establece entre un niño y sus figuras parentales (padre, madre o persona encargada de su cuidado). Los seres humanos nacemos con la necesidad innata de vincularnos. Según el vínculo que se establezca entre niño-figura parental, podemos diferenciar 4 tipos principales de apego:

1. **Apego seguro.** Relación que brinda a la persona una experiencia de seguridad y amor incondicional que le lleva a sentirse valioso, sentir que tiene un lugar propio en el mundo y anticipar experiencias positivas a la hora de vincularse con otras personas. Desde ahí les permite ser flexibles, conectar emocionalmente con otras personas y comprender sus propias vivencias emocionales y desde ellas actuar de forma coherente e integrada. Los hace más fuertes afectivamente, se sienten a salvo y desde esa sensación se lanzan al mundo. Es la mejor vacuna para prevenir cualquier tipo de trastorno mental en la edad adulta.
2. **Apego inseguro-evitativo.** Relación en la que no ha habido atención continuada a las necesidades del niño, donde no ha existido conexión emocional adecuada. Son padres distantes, fríos, poco cariñosos o ausentes. A veces es consecuencia de que los padres sufrían algún tipo de depresión u otra enfermedad que les impedía atender y conectar con sus hijos. Desde esta vivencia, las personas aprenden a no expresar emociones, a funcionar lineal y lógicamente y a buscar la satisfacción de sus necesidades individualmente. Suelen parecer personas muy independientes con dificultad para vincularse con los demás. Aparentan no necesitar a nadie porque aprendieron a anticipar el fracaso en la satisfacción de sus necesidades en relación a “un otro”. Tras su supuesta “independencia” muchas veces esconden una “profunda tristeza”.
3. **Apego inseguro-preocupado** (o ambivalente). Relación en la que se mezclan las conductas de rechazo con las de dependencia. Es un modelo con un componente emocional muy fuerte. Son personas que vivieron emociones desbordantes de las figuras parentales que no pudieron comprender, ni integrar, ni predecir y que a menudo eran ambivalentes e incoherentes. Para obtener su atención aprendieron a emitir señales más llamativas o disfuncionales, a corroborar permanentemente el

afecto y una forma poco adaptativa de exteriorizar las necesidades. Suelen ser adultos con tendencia a vincularse de forma dependiente con los demás, con una dependencia afectiva y emocional fuerte y un nivel de ansiedad muy alto, especialmente ante situaciones de estrés. Tenderán fácilmente a desbordarse emocionalmente y a necesitar al otro para intentar lograr su propia regulación emocional. Se suelen mostrar inseguros y celosos en sus relaciones afectivas. También es posible tener este tipo de apego cuando las figuras parentales han sido tremendamente “sobreprotectores”, invasivos, miedosos, generando inseguridad y miedo ante todo lo desconocido y haciéndoles muy dependientes. Es como si “contagiaran” su estado emocional al hijo, no diferenciándose de ellos, como si los hijos fueran una extensión de ellos mismos.

4. **Apego inseguro-desorganizado.** Es la tipología que más claramente se ha relacionado en los estudios con la patología psíquica y con el maltrato. En esta experiencia el niño siente miedo hacia la figura de apego, pero su necesidad de acercarse a él o ella es tan fuerte como la de defenderse, y ello le lleva a dividirse por dentro, a fragmentarse (a eso lo llamamos disociación). Crea conductas caóticas, que no siguen un patrón regular que permita a las personas implicadas en la relación establecer y anticipar la conducta del otro, de forma que se genera una ansiedad permanente y conductas fuera de lo normal. Serán personas que tendrán grandes dificultades en su vida cotidiana, en sus habilidades de autocuidado y muy especialmente a la hora de establecer afectividad e intimidad con otras personas. Pueden resultar tremendamente agresivas o sumisas, dependiendo de la parte disociada que esté activada principalmente en cada momento.

Estos modelos de apego no tienen que ser puros, sino que muchas veces se puedan dar mezclados y además si un niño tiene 2 padres con los que establece tipos de apego diferentes, irá creando también un modelo de relación “mixto” con tendencia hacia uno u otro tipo. Los modelos vinculares se transforman y amplían a lo largo de toda la vida, incorporando las experiencias vividas de otras relaciones afectivas, es especial de aquellas que se producen en la adolescencia. Es justo en este periodo cuando asumen un papel muy importante otras experiencias de vinculación afectiva diferentes de las familias, sobre todo el grupo de iguales y las primeras relaciones de pareja.

Nunca es tarde para cambiar estos modelos vinculares interiorizados, ya que más allá de las experiencias de apego y de relación vividas (que sin duda influyen enormemente), está la capacidad que la persona pueda desarrollar para conocer, comprender y narrar su propia historia. Este relato es único y se puede ir modificando durante toda la vida en positivo o en negativo. El factor más importante entonces en el desarrollo afectivo no son las experiencias de apego en la infancia, sino haber sido capaz de construir una narrativa coherente sobre las mismas, una narración donde se llegue a comprender por qué sucedió lo que sucedió, las fortalezas y las debilidades de las figuras parentales, el contexto y las consecuencias que ha tenido todo ello en su propio desarrollo.

LA INTERDEPENDENCIA SANA

Los seres humanos somos animales sociales. Una persona equilibrada es aquella que es capaz de establecer relaciones de vinculación significativa sana, sin caer en un estado excesivamente dependiente o en un estado excesivamente evitativo, ambos extremos patológicos.

AMOR – DEPENDENCIA INTERPERSONAL SANA. CLAVES PARA UNA SANA CONVIVENCIA

- Antes que nada, deberíamos tener mínimamente claro **quiénes somos**. Tenemos que llegar a conocernos a nosotros mismos, saber cuáles son nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles. Tendríamos que tener un mapa más o menos claro de cómo somos, de dónde venimos (nuestros modelos de apego y de su posible influencia en nuestras relaciones actuales) y de **qué tipo de persona nos gustaría tener a nuestro lado** como compañera de viaje. Debemos reflexionar sobre lo que se espera que aporte la pareja a nuestras vidas, qué nos puede resultar más atractivo, física, intelectual y emocionalmente. Una relación de pareja difícilmente funcionará si el otro no tiene características que nosotros consideramos fundamentales, o si tiene algunas con las que nos resulte inviable la convivencia.
- Si uno no tiene una **autoestima mínimamente aceptable** será muy difícil pensar que encontraremos a alguien que nos encuentre atractivos y dignos de ser queridos. Si no nos queremos a nosotros mismos ¿cómo nos van a querer los demás? Si creemos que no valemos la pena ¿qué clase de amor pensamos que nos merecemos? Seguramente nos conformaremos con uno de muy mala calidad que a medio plazo nos haga sentirnos aún peor.
- No todo el mundo, en un momento determinado, está preparado para iniciar una relación de pareja. **Si queremos construir parejas sanas debemos partir de miembros razonablemente sanos.**
- **Revisar las creencias irracionales** que podemos haber interiorizado a lo largo de nuestra vida en relación al amor y a la pareja. Si nos basamos en creencias falsas es muy posible que nuestras relaciones nos generen frustración e infelicidad.

Algunas creencias erróneas habituales son las siguientes:

- “El amor romántico crea una buena pareja”
- “La pareja es responsable de satisfacer nuestras necesidades”
- “Los miembros de la pareja deben hacer todo juntos”
- “Conseguiré que cambie”
- “El amor es incondicional”
- “Si siento profundamente que quiero al otro el amor triunfará y seremos felices para siempre”
- “Los polos opuestos se atraen y forman parejas felices”
- “El amor es dar sin esperar nada a cambio”
- “Si me quiere debe adivinar lo que yo quiero y necesito”
- “Él/ella es mi media naranja, no podré ser feliz con otra persona”
- “Cualquier forma de desacuerdo es destructiva”

- “El amor verdadero implica sufrimiento”
- Tres ingredientes fundamentales para que una pareja pueda mantenerse en el tiempo y de manera satisfactoria para ambas partes:
 - **Respeto**, entendido como la intención de no causar daño a la pareja, ni físico, ni emocional, ni psicológico.
 - **Aceptación**, que supone el compromiso personal de admitir a la otra persona como es, sin reproches presentes ni futuros.
 - **Generosidad**, en ambas direcciones, pues las relaciones se cimentan con lo que ambos se aportan mutuamente.
- El amor se construye día a día, basándose en los hechos y no en las palabras. La clave es la **RECIPROCIDAD**. Debemos **sentir que damos y recibimos en una proporción similar**. La relación se va construyendo a través del intercambio de refuerzos positivos del uno al otro, yo te doy-tú me das, tengo detalles contigo-tú los tienes conmigo. Hay que ir creando círculos positivos de intercambio de gratificaciones. Si no hay sentimiento de reciprocidad la pareja tarde o temprano tenderá a la destrucción.
- Hay que realizar **actividades que satisfagan a los dos miembros de la pareja**. Es importante ir asociando la vida en pareja a hacer cosas agradables. Buscar aquello que nos gusta hacer. Tener un buen repertorio de actividades que podemos hacer junto a nuestra pareja pero sin excluir otras que puede hacer cada uno de forma independiente. Tener pareja no significa en absoluto que renunciemos al resto de nuestras relaciones y de nuestros hobbies.
- Querer al otro va más allá de un sentimiento, es también una decisión que implica una **voluntad de esforzarse para que el amor dure y se consolide, haciendo a cada miembro de la pareja más feliz y mejor persona**. El amor sin actos cotidianos en el día a día deja de ser amor y se convierte en desamor. El amor requiere una dedicación y un esfuerzo constante pero no un esfuerzo agotador que nos haga renunciar a algo esencial de nuestra persona. Si uno ama negándose a sí mismo ya no es amor...es desamor.
- La vida en pareja conlleva **aprender a NEGOCIAR** y la negociación implica mucha comunicación, sabiendo que es imposible hacer siempre lo que uno quiere y que muchas veces habrá que ceder y renunciar. Negociar desde el amor no es negociar desde la imposición y el chantaje emocional, es tener en cuenta las opiniones, sentimientos y deseos de la pareja, sabiendo que unas veces prevalecerán las de nuestra pareja y otras veces las nuestras. **Llegar a acuerdos sentidos como justos para ambas partes** es fundamental para que sintamos la pareja como satisfactoria. En la convivencia habrá infinidad de aspectos en la que tendremos que llegar a acuerdos: reparto de las tareas domésticas, alquiler o compra de la vivienda, decoración de la misma, espacios para cada miembro de la familia, manejo del dinero, tiempos compartidos y tiempos personales, relación con amistades y con la familia de origen de cada uno, actividades lúdicas a realizar, criterios educativos comunes respecto a los hijos, tareas que tienen que ver con el cuidado de los hijos, tomas de decisiones respecto al ámbito laboral, etc.
- En la pareja la suma no da dos. $1+1=3$. La suma es más que la suma de las partes. **La pareja es un ente diferente con vida propia, donde el bienestar o malestar de cada miembro repercute en la pareja y viceversa**, donde la satisfacción de la pareja influye

también en el crecimiento personal de cada miembro. Se debe ir construyendo poco a poco un yo feliz, un tú feliz y un nosotros felices.

- Para poder llevar a cabo lo señalado anteriormente es necesario ir **aprendiendo el arte de LA COMUNICACIÓN.**
 - **Es imposible no comunicarse.** Nos comunicamos con nuestro lenguaje verbal y no verbal, tanto con la palabra como con el silencio.
 - Para comunicarse bien con el otro hay que **comunicarse bien en primer lugar con uno mismo.**
 - Hay muchos **filtros e interferencias en la comunicación** que median entre lo que el interlocutor quiso decir y lo que la pareja entendió. Nuestras creencias, emociones, necesidades, intereses, expectativas, deseos, prejuicios, estados de ánimo. La comunicación nunca se da de forma objetiva y precisa, puede estar más o menos distorsionada. Mientras más filtros hay menos escuchamos realmente al otro.
 - Existen **diferentes estilos comunicativos de cada persona y especialmente relevante son las diferencias de género** ("Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus"). Tener presentes las diferencia individuales entre los miembros de la pareja y las diferencias de género (aunque no se pueden generalizar tampoco se pueden negar que existan).
 - La comunicación es un **hábito a desarrollar y mejorar** a lo largo de toda la vida, comenzando desde lo más simple para cuando haga falta poder comunicar lo más complejo. Hay que encontrar espacios para la comunicación.
 - Comunicarse debería poder ser la expresión clara y honesta de nuestros sentimientos, opiniones y deseos tanto positivos como negativos, intentando no ser ni agresivos ni pasivos, a esto se le llama **ser asertivos.**
 - **Aprender la escucha activa.** Escuchar con todos nuestros sentidos, intentando ponerse en el lugar del otro y atendiendo a lo que realmente nos quiere decir y no a lo que queremos oír. Escuchar es poner todo nuestro cuerpo en disposición de atender al otro, es dejarle ser. Escuchar es asegurarnos de que hemos entendido bien lo que nos quiere decir, hacerle preguntas, mostrar con nuestro lenguaje no verbal que estamos ahí, acompañar con nuestra mirada y nuestros gestos. Escuchar es dejar hablar a la otra persona, dejarle su tiempo, atender activamente al otro y no centrarnos en lo que queremos responder. Escuchar es un acto que dice "te quiero" sin palabras.
 - Aprender a expresarse adecuadamente. Hablar desde uno mismo **utilizando "mensajes yo"** que hablan desde cómo se ha sentido uno y cómo percibe uno determinada situación (Ej. El otro día me sentí triste cuando en la cena con los amigos dijiste x, te rogaría por favor que no lo volvieras a hacer). Evitar "mensajes tú" culpabilizadores, que no buscan diálogo y resolver el conflicto sino que quieren atacar al otro (Ej. Eres un desconsiderado egoísta que...).
 - **Evitar algunos errores comunes** que dificultan enormemente la comunicación:
 - **Hablar sin pensar.** No se puede decir lo primero que se pase por la cabeza cuando uno está muy disgustado o desbordado emocionalmente. Hay que elegir el momento adecuado para hablar de

algo importante que realmente preocupa a un miembro de la pareja. No es recomendable hacerlo en caliente.

- **Jugar a las adivinanzas.** Nadie tiene el poder de adivinar los pensamientos y deseos del otro...y mucho menos los hombres. Nos ahorraríamos muchos disgustos si nos convenciéramos de que el amor no hace que el otro tenga poderes mentales para adivinar lo que queremos y lo que nos pasa...para eso se inventó la comunicación.
 - **Atribuir intenciones negativas** a la comunicación del otro, poniéndonos a la defensiva y distorsionando el mensaje del otro.
 - **Ser “cónyuge-terapeuta”,** dando nuestros consejos inmediatos cuando la pareja nos cuenta cualquier cosa. Este error suele ser muy habitual en los hombres que suelen interpretar que si la pareja nos cuenta algo es porque quiere “nuestro sabio consejo”. Hay muchos motivos para comunicarse y uno muy común es por el simple placer de comunicarse, de sentirse acompañado, de compartir el mundo interior con la persona amada.
 - **Utilizar palabras categóricas como: siempre, nunca, todo, nada,** etc. Estas palabras desvían y agravan irremediabilmente la discusión, alejándola del tema de fondo y centrándose en buscar ejemplos que prueben que esas palabras son falsas.
 - Seguir una queja con otra **contraqueja**, contratacando sin escuchar al otro. La escalada en la discusión está asegurada y más aún si se empiezan a mezclar temas distintos y antiguos.
- **No existe pareja sin conflictos pero estos deben ser “razonablemente resolubles”,** haciendo que ambos miembros de la pareja puedan experimentar su relación como satisfactoria. Viniendo cada uno “de su padre y de su madre” (nunca mejor dicho con lo visto anteriormente del apego) es normal que surjan conflictos. Lo fundamental no es que no existan sino que aprendamos a prevenir los evitables y resolverlos adecuadamente cuando surjan.
- **No hay que intentar evitarlos compulsivamente.** Dejar de hacer o decir cosas importantes para que el otro no se enfade, no es la solución...sino que es parte del problema. Negar los conflictos sólo hará que se vayan agrandando y que algún día exploten siendo ya tarde para su solución.
 - **Tampoco es bueno regodearse en el conflicto,** mirarse permanentemente el ombligo, centrándose en lo negativo y olvidando todo lo positivo que sí pueda ir yendo bien en la pareja.
 - Resolver un conflicto de pareja puede conllevar a veces **resolver previamente un problema personal.** Lo personal interfiere para bien y para mal en la pareja.
 - Para resolver un conflicto de pareja hay que intentar hacerlo de **forma metódica** y no sólo con el sentimiento sino también con la razón:
 - **Definir el problema con claridad** siendo muy específico en su descripción y asumiendo nuestra parte de responsabilidad en el mismo. Analizar el problema desde ambos puntos de vista viendo si tras él hay necesidades individuales encontradas sin satisfacer.

- **Búsqueda de soluciones:** explorar alternativas posibles valorando las ventajas e inconvenientes de cada una. Hay que negociar con respeto y amor, tratando de elegir la solución más ventajosa para los dos. No suele existir la solución ideal, se ganará algunas cosas y se renunciará a otras.
- **Comprometerse con la solución pactada.** Debe ser realista y que no suponga un cambio muy radical. Si realmente supone un gran cambio para uno de los dos miembros seguramente no se comprometerá con el mismo y producirá frustración y nuevas discusiones en la pareja. Hay que evaluar las soluciones tomadas para ver si tienen el efecto perseguido o requiere de nuevos ajustes.
- **Desgraciadamente no todos los conflictos pueden ser resueltos con éxito** (y sin ayuda profesional). En ocasiones habrá temas sin resolver no fundamentales que pueda hacer que pese a ello la pareja sea feliz, pero en otras ocasiones el conflicto pertenecerá a la esfera de lo esencial y la única solución sana posible sea **la ruptura**.

DEPENDENCIA INTERPERSONAL PATOLÓGICA (DIP)

Una persona tiene una DIP cuando muestra **un patrón persistente o tendencia a:**

- **Tener una serie de relaciones interpersonales conflictivas**, adoptando posturas de sumisión, dominancia o evitación (real o emocional) en sus diversas formas.
- Sentir que sus necesidades no están siendo satisfechas en las relaciones significativas con otros. Sentir de manera frecuente que dichas relaciones no le gratifican sino que más bien son fuente de frustración, responsabilidad o decepción (en ocasiones traición).
- Renunciar a tener relaciones interpersonales significativas a través de distanciamiento-aislamiento real o emocional.

Una de las variables que utilizamos a la hora de analizar las relaciones es si estas son horizontales (se dan de igual a igual) o verticales (se dan cuando la relación es de arriba-abajo, como puede ser el caso de los padres hacia los hijos, o de abajo-arriba). Pues bien, la sensación con este tipo de personas es que no toleran las relaciones horizontales, intentando convertirlas en verticales.

Características esenciales de la DIP

Se puede agrupar la patología mostrada en tres áreas:

- **Desregulación emocional:**
 - Presentan con frecuencia hiperactivación (ansiedad, miedo, rabietas, ira, enfado, etc.) o hipoactivación (tristeza, apatía, desgana, etc.).
 - Tienen deficientes mecanismos de auto-regulación emocional interna, teniendo que recurrir a la regulación externa (Ej. si se sienten mal por algo que han dicho, no podrán calmarse internamente sino que necesitarán

llamar y hablar con la persona a la que se lo han dicho de forma inmediata, casi compulsiva). Esta desregulación conduce al siguiente punto.

- **Desregulación del comportamiento interpersonal:**
 - Muestran formas de relación/vinculación patológica: necesitan un nivel de contacto altísimo o, por el contrario, niveles altos de evitación. Requieren relaciones verticales.
 - Necesidad de controlar el comportamiento de la pareja, ya sea de forma directa o indirecta. Esta necesidad se basa en su miedo al abandono-rechazo, su desconfianza hacia los demás y a su desregulación del yo.
 - En ocasiones más graves, casi parece que necesitan herir, dañar o traicionar a la persona con la que mantienen una relación emocionalmente cercana. No parecen poder vincularse sin este tipo de comportamiento desorganizado.
- **Desregulación de la autopercepción y la autoestima:**
 - Desregulación del sentido del yo. En ocasiones el sentido del yo es totalmente dependiente de los demás. Pueden presentar una personalidad camaleónica, que imita los gustos y las opiniones de las personas a las que se sienten vinculadas (no solo parejas, pueden ser amigos a los que imitan incluso en la vestimenta o el peinado). También hay casos en los que, a medida que progresa la terapia, emerge un sentimiento de “no existir” que les genera un profundo malestar.
 - Problemas de autoestima: puede aparentar ser muy baja o en ocasiones fluctuar de un extremo a otro. También puede exhibir en ocasiones una buena autopercepción (ser capaces de reconocer objetivamente sus virtudes), combinado con un sentimiento de profundo autodesprecio o con verbalizaciones autodenigrantes.

TIPOS Y SUBTIPOS DE DEPENDENCIA INTERPERSONAL PATOLÓGICA

Atendiendo a como se despliegan sintomáticamente las tres áreas anteriores, tenemos toda una serie de tipos y subtipos de DIP. Obviamente estos tipos pueden presentarse mezclados con otros y no son inamovibles en el tiempo. Partimos también del hecho de que los vínculos patológicos se expresan en diadas en la que ambos miembros se están comportando de forma dependiente (no solo el miembro más sumiso).

Tipo Sumiso (subtipos complaciente e indefenso)

El que tradicionalmente se ha considerado como dependencia emocional. La emoción más frecuente es la ansiedad. Teme ser abandonada o rechazada y por ello adopta un rol sumiso en las relaciones. Están en riesgo de estar en relaciones abusivas ya que no saben terminar las relaciones y están dispuestas a tolerar determinados comportamientos de maltrato.

Complaciente: intenta siempre contentar a su pareja desviviéndose por ella y olvidándose de su propio bienestar.

Indefenso: sumisa pero indefensa, hace que la persona que se relaciona sea la que se ocupe de sus necesidades.

Tipo Dominante (subtipos agresivo, pasivo-agresivo y cuidador)

Se muestra dominante en sus formas y comportamiento externo. Infunde miedo, se manifiesta en comportamientos de control e ira. Pueden parecer muy independientes y dispuestos a terminar una relación con la que se sienten a disgusto e incómodos pero nunca lo hacen o si lo hacen vuelven ante la insistencia de su pareja. Se cae la fachada cuando estas personas son dejadas y entonces se vuelven personas que quieren volver a toda costa, considerando ahora a su expareja llena de virtudes mientras antes sólo veían defectos. Suelen mostrar entonces un alto nivel de compulsividad y dependencia. Suelen ser personas celosas y tienen gran miedo a ser dominados o abandonados, razón por la que se muestran dominantes para tener sensación de control y seguridad.

Agresivas: muestran de forma directa su dominio y necesidad de control.

Pasivo-agresivas: ejercen su dominio desde el chantaje emocional.

Cuidadoras: se acercan mucho al codependiente, “cuidan” a un indefenso.

Tipo Evitativo (subtipos manifiesto, emocional y suspicaz)

Presentan un alejamiento emocional de los demás. La emoción principal es la tristeza, que emana de una profunda sensación de soledad, y que aparece con frecuencia como apatía, desgana o desinterés. A pesar de su fachada evitativa, necesitan a los demás. Mantienen relaciones pero muestran muy bajo grado de implicación. Al inicio de una relación, mientras dura la fase de enamoramiento (que suele ser más corta en ellos) se pueden mostrar implicados, con frecuencia excesivamente, para después cambiar, en ocasiones gradual y otras súbitamente, y mostrarse evitativos y emocionalmente distantes.

Manifiesto: el bajo grado de implicación es palpable y explícito (no reconocer públicamente a su pareja o negarse a realizar actividades sociales con la misma por ejemplo).

Emocional: mucho más sutil y difícil de percibir (no se implican emocionalmente en sus relaciones y generan una sensación de vacío a las personas que los tratan).

Suspica: Suelen aparecer socialmente muy implicadas y vinculadas pero, cuando hacemos un análisis cuidadoso de sus relaciones, suelen tener muchos conocidos y pocos o ningún amigo. Poseen un enorme encanto superficial (por ejemplo llevarse muy bien con la familia o los amigos de su pareja). Suelen tener la creencia de “no te puedes fiar de nadie, mejor no implicarse porque al final todo el mundo te decepcionará). Son hipersensibles a lo que ellos consideran agravios. Suelen tener una historia de abandono temprano.

Tipo Codependiente

También conocida como dependencia inversa. Se sienten seguros en una relación si sienten que la otra persona es muy dependiente de ellos. La sensación en el codependiente es la preocupación por el otro; hacen girar sus vidas en torno a las necesidades ineludibles e inaplazables de la persona que tienen al lado, entienden el vínculo como cuidado. El codependiente extrae su sensación de valía de lo mucho que el otro le necesita. Van haciendo que la persona con la que se vincula esté cada vez más necesitada y débil emocionalmente.

Tipo Oscilante

Se da en aquellas personas que pasan con frecuencia de rasgos dominantes (o demandantes más bien) a rasgos sumisos. El aspecto emocional esencial en este grupo son los altibajos emocionales (ira, ansiedad, tristeza, culpa), así como una gran inconsistencia en su autoimagen. Suelen tener un largo historial de relaciones conflictivas previas, iniciándose por lo general con relaciones traumáticas con sus figuras de apego. Muestran elevados niveles de ira en unos momentos y, en otros, de tristeza y/o culpa. Suelen tener relaciones muy conflictivas.

Las personas con rasgos patológicos de dependencia suelen ser más probable formar pareja con personas con determinados rasgos. Las elecciones de pareja suelen estar relacionadas con la historia afectiva de la persona, retrocediendo hasta sus primeras relaciones de apego.

A continuación, se presentan los subtipos agrupados en una doble columna, en la cual los tipos de una columna es más fácil que formen pareja con los de la otra y no con los de la propia columna:

Dominante (agresivo y cuidador) Evitativo Codependiente Oscilante	Dominante (pasivo-agresivo) Sumiso Complaciente Sumiso Indefenso Oscilante
--	---

NOTA: La información sobre DIP está sacada de un artículo de Arun Masukhani

¿Puedo estar atrapada en una relación patológica? ¿Lo haces? ¿Te lo hacen? Pide ayuda

Observa si el chico con el que mantienes una relación de pareja se comporta de alguna de estas maneras:

- Controla lo que haces, exige explicaciones por todo y pretende conocer hasta tus pensamientos. No quiere que tengas “secretos” para él.
- Quiere saber con lujo de detalles a dónde vas, dónde estuviste y con quién; cuánto tiempo pasas en cada sitio, cuánto tiempo vas a estar fuera y a qué hora volverás. Te llama continuamente para comprobarlo o se “pasa” por tu casa o por donde estés.
- Te vigila de manera permanente, te critica o intenta que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarte o, simplemente, que cambies de forma de hablar o de comportarte.

- Se muestra celoso muchas veces insinuando que coqueteas con otros chicos. Tampoco le parece bien que quedes con tus amigas sin que él te acompañe.
- Monta escándalos en público o en privado por lo que tú u otras personas dijeron o hicieron.
- Te suele dejar “plantada” en salidas o reuniones, sin dar explicaciones ni aclarar los motivos de su reacción.
- Demuestra enfado y frustración por todo lo que no resulta como él quiere, sin distinguir lo importante de lo superfluo.
- Te culpa a ti de todo lo que ocurre y te convence de que es así, dando vueltas a las cosas hasta que consigue confundirte o dejarte cansada e impotente.
- Te compara con otras personas, dejándote incómoda y humillada.
- Impone reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.) de acuerdo con su exclusiva conveniencia.
- Ante cualquier pregunta o cuestionamiento tuyo, declara que las y los parientes o amistades “te calientan la cabeza” contra él, que no le quieren y que te están “envenenando”, que las otras personas “sienten celos o envidia de su relación”. Así desvía la cuestión y nunca responde por su conducta.
- Amenaza con abandonarte si no haces lo que él desea.
- Induce sentimientos de lástima, al justificarse o insistir con su vida desdichada o su infancia infeliz.
- Nunca aprueba ni estimula de manera auténtica tus actos o cualidades.
- Es poco sociable, se aísla y es desconsiderado con tu familia y amistades.
- Es seductor y simpático con todo el mundo, pero a ti te trata con crueldad.
- Decide por su cuenta, sin consultar ni pedir tu opinión, ni siquiera en cosas que atañen a ti sola.
- Te está prometiendo siempre que va a cambiar. Nunca cumple, pero sigue insistiendo en que lo hará.
- Para conseguir mantener relaciones sexuales si tú no estás dispuesta, pone en práctica toda clase de artimañas: te acusa de anticuada; pone en duda tus sentimientos o su amor por él, etc.
- Transforma todo en bromas o utiliza el humor para tapar sus actos de irresponsabilidad, restando importancia a sus incumplimientos.
- Para demostrar sus enfados deja de hablar o desaparece varios días, sin dar explicaciones.
- Se muestra protector y paternal. “Yo sé lo que es bueno para ti, quiero lo mejor para ti, hago lo mejor para ti”.
- Se irrita y tiene estallidos de violencia, luego actúa como si no hubiera pasado nada.
- Te chilla frecuentemente e incluso en alguna ocasión te ha dado un empujón o te ha pegado una torta.