

SIMPOSIO
Pareja, Amor y Sexualidad desde la Terapia Cognitivo Comportamental
CONFERENCIA

¿Adicción al Amor? ¿Qué es? Como Afrontarla?.

RENÉ CALDERÓN JEMIO MGR, MTCC, PhD. (BOLIVIA)

Psicólogo Clínico y Psicoterapeuta, Profesor Emérito de la Universidad Mayor de San Andrés y
Director General del Centro de Psicología Cognitivo Comportamental, Past President ALAMOC

(CONFERENCIA COMPLETA)

Existen diversos factores que pueden convertir a una relación de pareja en toda una tenebrosa pesadilla; por una parte la transforma en dependiente mientras que a la otra, en un accesorio de compensación “No puedo imaginar mi vida sin él. Vivo pendiente de sus llamadas, mensajes y todos sus movimientos en redes sociales. He llegado a pensar que si me deja, no podré volver a amar a otra persona, yo por él dejaría todos mis sueños”, estas son frases típicas de parejas dependiente; de hecho, se asume como adicto(a) al amor al no estar solo(a).

La dependencia puede llegar a ser patológica. Y es que “siempre necesitamos a quien amamos, pero si esa necesidad se convierte en algo enfermizo, nos hace dependientes de ella, nos convertimos en un apéndice de la persona amada, no en una verdadera pareja en ese caso estamos hablando de una adicción”.

A veces Suenan muy romántica la frase, ¿no?. "Soy un(a) adicto(a) al amor". El sólo concepto pareciera pintar un paisaje de corazones rosa, príncipes y princesas encantadas. Sin embargo, y como toda dependencia en el amor puede ser una peligrosa droga tóxica que nos domine y se convierta en un apego desmedido.

Ya algunos estudios neuropsicológicos han determinado, que factores estructurales del cerebro por ejemplo que la ínsula y el núcleo estriado son el origen del deseo sexual, del amor al igual que en las adicciones. Casualidad o no, estudios actuales refieren que las dos estructuras se activan de diferentes formas cuando hay excitación, pasión o dependencia por algo... o por alguien.

El balance de los neurotransmisores, mensajeros neuronales, justifica en gran medida muchos comportamientos asociados al amor y sus circunstancias. «El aumento de la dopamina que interviene también en el circuito de recompensa incrementa la atención y la tendencia a considerar única a la persona amada. Provoca euforia, pérdida del apetito, temblores, palpitaciones, aumento de la frecuencia respiratoria, ansiedad, pánico, temor, cambios súbitos del humor, desesperación si se rompe la relación. Todas estas conductas son características de la dependencia a las drogas como la cocaína y las anfetaminas. Por otra parte, el aumento de la noradrenalina permite la fijación de las cualidades positivas y desestima las negativas de la persona amada, mientras que la disminución de los niveles de serotonina genera pensamientos obsesivos hacia la persona amada

Las personas no debe esperar a desenamorarse para terminar la relación. Las parejas adictas necesitan aprender autocontrol para que aun necesitando la “droga”, sean capaces de luchar con la urgencia. Lo mismo ocurre tanto con la adicción afectiva, a la comida, al sexo, entre otras. Hay que alejarse de ese placer momentáneo para disfrutar a medio plazo de una satisfacción mayor, liberarse de esa esclavitud. Cuando uno comienza a independizarse, se debe aprender a descubrir lo que se siente que en muchos casos no es amor, sino una forma de adicción psicológica.

Es importante recordar que querer algo con todas las fuerzas no es malo, convertirlo en imprescindible, sí lo es. Una persona apegada nunca estará preparada para la pérdida, no entiende la vida sin su fuente de seguridad o placer. Si hay síndrome de abstinencia, hay apego.

Y detrás de todo apego está el miedo. “Y el miedo esta originado por algo más que aún está detrás. Si tienes miedo a deprimirte cuando te quedas solo, estarás apegado a quien te haga compañía”,

Entre las consecuencias a la adicción al amor, está vivir con estrés y temor; además, la persona que padece la dependencia suele destruir su propia identidad en nombre de su pareja. En pocas palabras, elimina todos sus niveles de autoestima.

Un ser humano enamorado experimenta una sensación placentera comparable a pocas cosas en este mundo. Los problemas desaparecen, la vida se encara con optimismo, no hay dolor, no existen los defectos en la persona amada y una felicidad desbordante incluso nos hace vulnerables y, en cierto modo, perder el rumbo. Pero eso no importa cuando se está inmerso en una «borrachera» de sentimientos hacia otra persona, sobre todo si somos correspondidos. Con el tiempo esas sensaciones se evaporan, pero pocos no darían lo que fuera por volver a experimentarlas, aunque fuera sólo por un instante. Sin embargo, el amor tiene también su versión patológica y nefasta para la salud física y mental. Ese placer de estar enamorado lleva a muchas personas a querer vivir en un perpetuo e imposible estado de enamoramiento. Otros se «enganchan» a un hombre o una mujer y su ausencia o rechazo es lo que la heroína para un toxicómano. Entonces, el amor conduce al sufrimiento, no a la felicidad; tanto en el primer grupo, los llamados adictos al amor; como en los que sufren una dependencia emocional hacia otra persona.

Mientras que el dependiente emocional focaliza su obsesión en una sola persona, en el adicto al amor la «droga» no es un semejante, sino el anhelo de amar y ser amado, vivir siempre instalado en la primera fase de cualquier relación de pareja donde la pasión y los sentimientos conducen por un tobogán emocional, el del amor romántico e idealizado. Los adictos al amor no soportan salir de ese estado. Cuando comienza a romperse el idilio porque la relación se calma ya no sienten ese pico de estimulación. Entonces buscan relaciones conflictivas que les garantizan Que siempre va haber vértigo peleas y reconciliaciones.

Con todo, pese a que la vida del adicto al amor es compleja y discurre por sendas tortuosas –con problemas económicos derivados de las relaciones paralelas–, quizá en el dependiente emocional el grado de sufrimiento es mucho mayor. Enviar cientos de mensajes de móvil en un día, celos descontrolados y renunciar a amigos y familia por la persona amada son moneda común entre estos pacientes. Están tan ciegos de amor que incluso se dejan humillar o permiten la agresión física por parte de su pareja. Toleran eso porque están dispuestos a pagar cualquier precio con tal de retener a esa persona a su lado», comenta Cruz Vivas, psicóloga experta en relaciones de pareja. El miedo a quedarse solas las paraliza. Pierden su individualidad, viven a través de su pareja, abandonan su vida, sus amigos, su familia sus actividades por estar con la otra persona, se obsesionan con ella y necesitan controlar todo: dónde está, qué come, qué compra... Siempre vive en la desconfianza imaginándose cosas y con el temor de que la abandonen, Pero luego sufren mucho viéndose en ese papel de acosador o acosadora. Sólo desean amar a esa persona pero la obsesión lo domina todo

La adicción al amor propiamente dicha podría ser un patrón más común en los hombres, mientras que las mujeres suelen meterse en relaciones enfermizas y dependientes. Tampoco es igual el grado de padecimiento, pues el adicto al amor puede encontrar consuelo en sucesivas personas de las que se va enamorando, pero en el caso del dependiente si no puede estar con pareja deseada, acceder a su «droga» particular, no le queda otra opción que pasarlo mal hasta llegar a padecer cuadros psiquiátricos más o menos severos.

La detección del problema no es una tarea sencilla. Normalmente las mujeres son más propensas a pedir ayuda, pero no porque estén metidas en una relación problemática, sino por alguno de los trastornos asociados a esta dependencia, como la ansiedad o la depresión. Luego "escarbas" un poco en la consulta y ves cuál es el trastorno de fondo,

Señales del o la adicto(a) al amor

Está claro que a todos nos cuesta asumir que una relación de mucho tiempo ha acabado, pero normalmente, tiempo más tiempo menos, acabamos por dar el paso y dejarla atrás.

Pero cuando la insistencia por vivir aquellas experiencias de recompensa, como una reconciliación tras una fuerte discusión, o el sexo después de un problema, se vuelven una constante, y no somos capaces de imaginar la vida sin esa persona, a pesar de que con él/ella resulte un infierno, estamos ante una relación problemática.

A continuación enlistamos una serie de causas que promueven a las relaciones de pareja de carácter adictivo:

- a) Elección frecuente de parejas incorrectas con patrones de conducta similares: dificultad para comprometerse, narcisistas, manipuladores y dominantes.
- b) Afectividad excesiva y casi ciega, que impide ver los defectos o problemas del otro.
- c) Relaciones conflictivas en las que los problemas son una constante, pero al mismo tiempo hay importantes factores de recompensa como las relaciones íntimas.
- d) Tendencia a elegir parejas inestables que al mismo tiempo nos llevan al límite de la excitación o al fondo del sufrimiento. Una montaña rusa de emociones que nos hace adictos.
- e) Desarrollo de un fuerte comportamiento de dependencia emocional con la pareja, que lleva a que la relación se vuelva asfixiante para uno o ambos.
- f) Dificultad para imaginar la vida sin esa persona, lo que impide que nos separemos de él/ella.

El amor y el cerebro

Aquello que llamamos amor es realmente un cóctel explosivo de hormonas que, con el tiempo y tras afianzar la relación puede dar paso a una unión que se prolongue con los años. Sin embargo, la mayor parte del tiempo no es así, y las personas acaban rompiendo su relación y continuando con su vida. El problema se da cuando la etapa de enamoramiento y desilusión se convierte en una constante en la vida de una persona, hasta el punto de parecer la norma en lugar de la excepción. Todo debido a la forma en la que el amor actúa en el cerebro, produciendo tal estado de bienestar que el afectado se niega a superarlo o prescindir de él. En esta etapa es cuando se puede comenzar a pensar que alguien es adicto al amor o al estado de enamoramiento.

¿Qué hacer?

Tal y como se tratan otras adicciones, el primer paso es asumir, precisamente, que existe una adicción. El adicto a las relaciones experimenta estos síntomas y vive con sus consecuencias relación tras relación, no se trata de un episodio puntual, de un mal de amor, sino de algo recurrente. Por eso resulta difícil admitir que el problema no está en el entorno sino en uno mismo, pero una vez admitido la mitad del camino está recorrido. A partir de ese punto es importante acudir a la ayuda de un especialista.

Se recomienda los siguientes pasos:

- a) Olvídate de los problemas de la otra persona, ocúpate de tus asuntos y deja de mirar los de él o ella.
- b) Deja de hacerte la víctima y evita ver al otro como el desvalido o protector (según sea el rol jugado en la relación).
- c) Observa lo que le está sucediendo al otro para entender cómo él también está inmerso en esta adicción y sugiérole que busque ayuda.
- d) No respondas a ningún bombardeo emocional; si la otra persona no quiere solucionar la adicción y trata de manipularte, la respuesta es sencilla: aléjate por tu bien.

El adicto al amor busca todo el tiempo la gratificación emocional, busca siempre estar en un alta autoestima, en el clímax del amor a través del torbellino embriagador del romance y las relaciones".

El adicto al amor busca todo el tiempo la gratificación emocional a través del romance.

Ser adicto al amor no es otra cosa que estar buscando de manera constante y permanente la satisfacción emocional. Lejos del ideal de vida de estar "enamorado todo el tiempo", los adictos al amor tienen poca estabilidad en sus relaciones, bien sea porque la etapa de enamoramiento es la única que los engancha a su pareja o porque rápidamente consiguen una nueva persona producto de la dependencia y las obsesiones.

De allí que la inestabilidad emocional sea una constante. "No se debe confundir con las personas que son infieles o que no quieren tener una relación seria. El infiel constante puede tener una cuota de adicción al amor, pero muchas veces las razones de su infidelidad tienen más que ver con su autoestima que con querer "enamorarse" del otro. Lo mismo alguien que sostiene flirteos con varias personas a la vez.

El adicto al amor cree firmemente en una relación tradicional, por llamarlo de alguna manera, cree en las rosas y chocolates, pero como esa etapa siempre tiene un fin dentro del relacionamiento humano, se acaba su entusiasmo y sale en busca de él o ella".

El problema, es que este tipo de adicción puede generar problemas graves en la seguridad y autoafirmación del paciente. "Al no obtener lo que en su mente es el ideal de amor, la persona puede sentir que el problema de su inestabilidad es suyo y ahí incurrir en un círculo vicioso que dañe el amor propio".

Esto no quiere decir, por supuesto, que 'amar el amor' y tener esperanza en él deba suprimirse del corazón y la cabeza. Nada más delicioso que estar enamorado de alguien, de salir con la persona que te gusta, de suspirar con los mensajes y todo ese estado de euforia que se tiene cuando se está al lado de la mujer o el hombre que se quiere.

Sin embargo, la fantasía de ese amor ideal puede estar alejándonos de la verdadera realidad de las relaciones. El enamoramiento sirve como soporte de unión de dos personas, pero "compartir un espacio de la vida con alguien es un trabajo duro que por momentos quizás no será tan lleno de romances de película. Escalar esa montaña del amor y los que nos permite ver quién soy yo y quién es la otra persona. De otro modo sólo nos quedaríamos con una apariencia rosa que se acaba y que no es amor.

El enamoramiento es la parte fácil. Mantener una relación estable es la difícil.

En muchos casos las falsas creencias irracionales apuntan a que todo se debe a una "fantasía del amor", que pueden incluir nociones erróneas y desafortunadamente masivas como la "búsqueda de un alma gemela o viviremos felices para siempre".

Algunas claves para superar estas creencias que generan adicción:

1. Rompa patrones: generalmente los humanos tendemos a "repetir" el tipo de personas que nos gustan. El adicto o adicta al amor potencia estos modelos siempre siendo atraídos por socios negativos o no disponibles.
2. Tenga un tiempo a solas: es recomendable gestionar un tiempo sin pareja y sin conquistas. Darse el espacio para explorar tus cosas, tus sentimientos, incluso para consentirte es una de las mejores terapias.
3. Tómese las cosas despacio: los adictos al amor suelen pensar que en una semana encuentran al amor de su vida, en dos se casan y en tres tienen hijos, casa y perro. Ve despacio, date el tiempo de conocer a la persona con la que estás saliendo, disfruta estar con el otro sin mayores pretensiones
4. Busca ayuda: casi siempre detrás de una adicción hay un problema más grave. Un trauma, un momento

malo en su vida, inseguridades, etc. Un psicólogo, un terapeuta o la familia y los amigos son un buen comienzo para vencer el problema.

La adicción al amor

Las personas desarrollan adicciones para protegerse de los sentimientos insoportables y dolorosos (ansiedad, complejo, inseguridad, etc.). Así evitan entrar en contacto consigo mismos, con su sufrimiento y malestar, utilizando la adicción como vía de escape.

Una adicción siempre crea consecuencias nocivas, aunque a menudo sean ignoradas, sobre todo en los primeros momentos en los que se construye el hábito.

Cuando uno se da cuenta de que tiene una adicción, la persona suele hacer frente a ella o suele pedir ayuda, ya sea a un familiar como a un profesional, aunque también hay un gran número de personas que prefieren permanecer en el autoengaño.

Los adictos al amor

Los adictos al amor como los adictos a cualquier sustancia o hábito, pasan mucho tiempo esforzándose por la persona a la que son adictos. Estas personas, valoran el amor hacia el otro por encima de sí mismos, y su enfoque en el amado es obsesivo.

Este comportamiento hace que los adictos al amor se descuiden a sí mismos de diferentes maneras, como abandonar aspectos importantes de sus vidas y el bienestar de mantenerse conectado con otras cosas o valores.

La adicción al amor no necesariamente pertenece solo a las relaciones románticas o sexuales. Es posible que una persona se relacione como un adicto al amor con sus amigos, los niños, patrocinadores, líderes o figuras religiosas, incluso con personas que nunca ha conocido, como las estrellas de cine.

El núcleo de fantasía de un adicto al amor es la expectativa de que alguien más puede resolver sus problemas, tenga una consideración positiva incondicional sobre él en todo momento, y le cuiden. Es decir, la pareja o la otra persona consideran que los adictos al amor son también su centro de atención. Cuando no se cumple con esta necesidad irreal, los adictos al amor pueden verse resentidos, y pueden crear conflictos en sus relaciones con los demás.

Un adicto al amor, cuando tiene una relación, se involucra demasiado en ella, hasta tal punto de que se descuida a sí mismo constantemente.

Antecedentes: cuando eran niños

Las personas que se vuelven adictas al amor, en general, es debido a antecedentes de abandono de sus cuidadores primarios. Los adultos adictos al amor, generalmente son reconocidos como los niños que no cumplían sus necesidades de validación, amor y relación con uno o ambos padres.

Esto puede afectar a su autoestima de forma espectacular en la vida adulta. Es el resultado de un miedo consciente de abandono y un miedo subconsciente y subyacente de la intimidad. Para un adicto al amor, la intensidad en una relación es a menudo confundida con la intimidad.

Cómo recuperarse

Al igual que con cualquier adicción, la recuperación de la adicción al amor es un proceso de auto-descubrimiento.

Se requiere la adopción de medidas específicas: romper con la negación y el reconocimiento de la adicción; ser dueño de las consecuencias perjudiciales de la adicción; e intervenir para detener el ciclo adictivo que se produce.

En última instancia, los adictos al amor deben entrar en un proceso de duelo para tratar el dolor emocional subyacente que está en el centro de la adicción de la que se van a liberar. Esto es, por ejemplo, la exploración de las experiencias de la infancia que pueden causar adicción al amor.

La sobriedad

A diferencia de las adicciones a sustancias (como el alcohol, la cocaína o el tabaco), la adicción al amor es particularmente difícil porque, en realidad, necesitamos amor para funcionar como seres humanos sanos y felices.

Para recuperarse, un adicto al amor tiene que aprender que el amor es sano. De esa manera, puede obtener sus necesidades de conexión íntimas sin caer en conductas obsesivas.

El mundo de las relaciones no siempre es blanco y negro. Además, incluso si tú terminas una relación, alargas el tiempo para desear o querer empezar con otra relación. Así que ¿cómo vas a saber si en la nueva relación estás actuando como adicto o no?

Se define a la sobriedad basada en el comportamiento de la persona como el deseo de interrumpir el comportamiento adictivo, en este caso, relacionado con el amor, día a día, a través de estrategias y recursos que sirvan a la persona, como por ejemplo, realizando una lista personal en la que figuren actividades y comportamiento adictivos que se tengan y estar atentos para hacerles frente.

Pero la sobriedad para ti puede ser muy diferente. La definición es personal, basada en cómo la adicción al amor se presenta para ti. Tómate el tiempo para definir los comportamientos y actitudes que te pongan en riesgo. ¿Cuándo se empieza a perder el contacto con uno mismo? ¿en qué situaciones estás dispuesto a abandonarte?

Así, sobriedad significa:

Asisto a mis propios pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Presto atención a lo que yo quiero y necesito.

Me ocupo de mí mismo.

Defino y hago cumplir los límites saludables.

Estoy en contacto con lo que está pasando en el momento, incluyendo lo que siento por él/ella.

Acepto la responsabilidad de mi propia felicidad, seguridad y otras necesidades (lo que significa que sé cómo pedir el apoyo apropiado).

Reconozco y celebro mis puntos fuertes, y mis debilidades.

Hago mía plenamente la realidad, independientemente de si me gusta.

Todo lo anterior desde un lugar de amor y respeto.

Las adicciones son las actividades por la cual nos abandonamos. Una de las características clave de la sobriedad es que volvemos a estar con nosotros mismos.

En general, existen muchos grados de problemas en la pareja. Todo aspecto de la relación que bloquee, destruya o entorpezca su razón esencial de ser es una disfunción; si se comete de manera voluntaria, un abuso; si además incluye coerción para que la otra persona colabore o participe en la disfunción y/o para retenerla en contra de su voluntad, ya es maltrato. En la práctica, las mayores fuentes de maltrato, abuso y acoso tienen que ver, en realidad, con la inhibición de la potenciación personal, es decir, con la exigencia de que uno tenga que sacrificar su persona por el mantenimiento de la unión. Cuando esto ocurre, debe considerarse la necesidad de una separación, o, al menos, reconsiderar los términos y las prioridades de la pareja. La adicción al amor no significa amar a demasiados hombres o mujeres, ni enamorarse con demasiada frecuencia, ni tampoco sentir un amor profundo por esa otra persona, en verdad significa obsesionarse por otro u otra y llamar a esa obsesión amor.