



NO SOY
NADA
SIN TU
AMOR

Patricia Faur

NO SOY

NADA

SIN TU

AMOR

**Cómo salir de la
dependencia emocional**

 **Editorial El Ateneo**



Faur, Patricia

No soy nada sin tu amor: cómo salir de la dependencia emocional /
Patricia Faur. – 1a ed – Ciudad Autónoma de Buenos Aires:
El Ateneo, 2021.

208 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1214-4

1. Desarrollo Personal. 2. Autoayuda. 3. Trauma Emocional.

I. Título.

CDD 158.1

No soy nada sin tu amor

© Patricia Faur, 2021

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2021

Patagones 2463 – (C1282ACA) Buenos Aires – Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com – www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Victoria Sabines

Producción: Pablo Gauna

Diseño: María Victoria Costas

1ª edición: octubre 2021

ISBN 978-950-02-1214-4

Impreso en Talleres Trama

Pasaje Garro 3160,

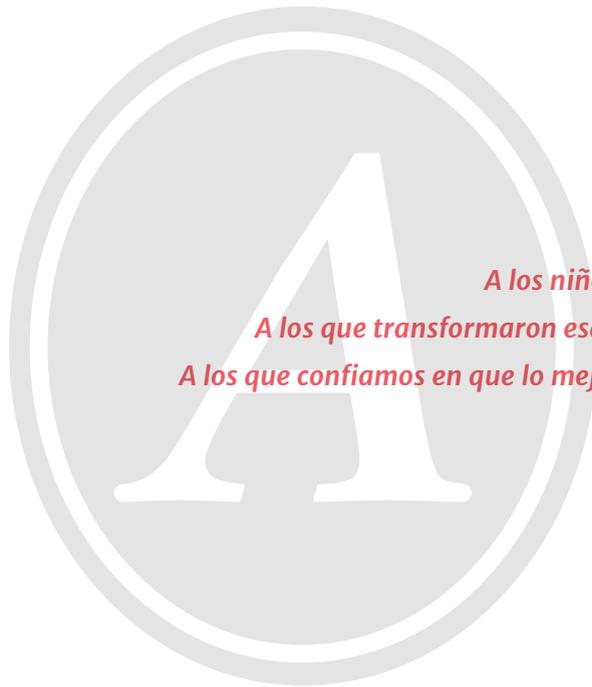
Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en octubre de 2021.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.



*A los niños heridos.
A los que transformaron esas heridas.
A los que confiamos en que lo mejor vendrá.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	12
1. CODEPENDENCIA: UNA INFANCIA QUE NO FUE	20
Los “niños grandes”: ser responsable antes de tiempo	21
Cuando hay que cuidar a los que nos tienen que cuidar	31
El intento de rescatar, salvar o cambiar a quien se ama	37
El sentimiento de vacío de sí mismo: la identidad dañada	42
2. APEGO INSEGURO: LA AUSENCIA DE PADRES DISPONIBLES	54
Cuando no hay “una base segura”	55
Distintas formas de apego en la infancia	65
Padres no disponibles, hijos ansiosos y dependientes	69
Modelos de apego y su relación con los estilos de relación en la vida adulta	78
Sobreprotección: el cuidado excesivo que hace mal	83
<i>Hansel y Gretel: ser hábil para no morir</i>	85
3. LA ANSIEDAD DE SEPARACIÓN	86
El terror a la soledad	87
No ser sin el otro: la existencia depende de la mirada externa	90
Ni contigo ni sin ti: las relaciones adictivas	94
Te amo, te odio	102

4. EL DESAPEGO	108
No necesito de nadie	109
Mejor en soledad que sufrir un abandono	112
Pega que no duele	115
Padres que pudieron	117
<i>Alguien te miró: la infancia rescatada</i>	119
5. CUANDO LLEGA EL MOMENTO DEL ADIÓS	122
Amor sin pasión, pasión sin amor	123
Cuando se depende afectivamente	129
No se puede abandonar lo que no se tuvo	132
Las parejas se separan del mismo modo en que se amaron	136
Amores gastados, separaciones amistosas	139
Pasiones intensas, separaciones fatales	141
6. RECUPERARSE DE LA CODEPENDENCIA	146
Salir de la vergüenza	147
Ya es hora de tener padres	156
Recuperar el cuidado	159
Esforzarse en no esforzarse	164
<i>De “Su alteza real” a Lady Di</i>	168
7. AMANECE UN NUEVO DÍA	170
El arte de separarse bien: lo que este amor enseñó	171
Rescatar lo que se pueda	175
La identidad recuperada	179
Salir fortalecido: el fin del “superhéroe”	184

8. LA PANDEMIA DE LA SOLEDAD	190
<i>Mal momento para el desamor</i>	
9. LA TRANSFORMACIÓN DEL AMOR	196
Un amor sin dependencia patológica	197
CONCLUSIONES	202
BIBLIOGRAFÍA	207

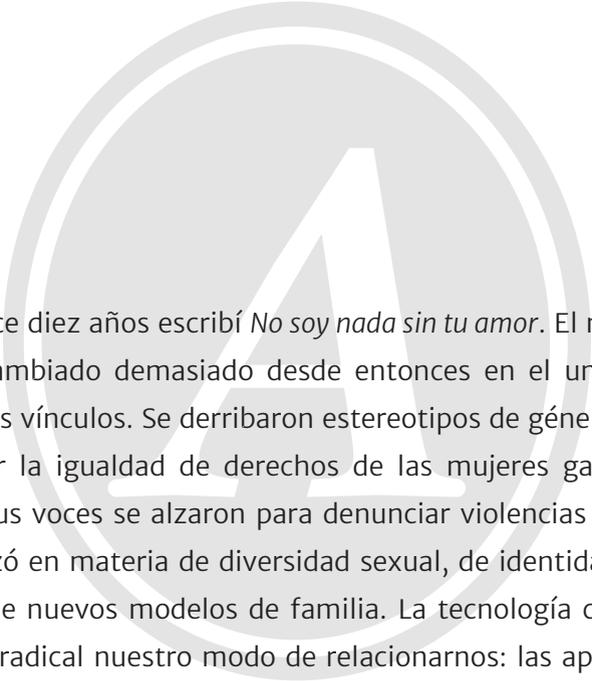




INTRODUCCIÓN

*El buen psicoterapeuta combate la oscuridad y busca la
iluminación, mientras que el amor romántico se sostiene
en el misterio y se pulveriza al ser examinado.
Detesto ser el verdugo del amor.*

Irvin D. Yalom



Hace diez años escribí *No soy nada sin tu amor*. El mundo ha cambiado demasiado desde entonces en el universo de los vínculos. Se derribaron estereotipos de género; las luchas por la igualdad de derechos de las mujeres ganaron las calles, sus voces se alzaron para denunciar violencias y abusos; se avanzó en materia de diversidad sexual, de identidad de género y de nuevos modelos de familia. La tecnología cambió de manera radical nuestro modo de relacionarnos: las aplicaciones de citas, el sexo virtual y la posibilidad de vivir *online* facilitaron algunos aspectos de las relaciones y complicaron otros.

Y finalmente, el “tsunami” del cambio llegó con la pandemia de COVID-19. Un mundo que no habíamos siquiera imaginado y que cambió los rituales, las reglas y, por qué no, nuestra manera de amar.

Sin embargo, hay algo que permanece igual. Muchas personas siguen sufriendo por amor. Aferradas a relaciones que solo traen

desdichas, se preguntan cuál es la poderosa atracción que les impide alejarse del dolor y buscar el buen amor.

Hace más de cuarenta años que hablamos de dependencia emocional, a pesar de que es un concepto que tuvo mucha resistencia para formar parte del mundo académico en el campo de la Psicología.

Mucho se ha hablado en estos años sobre la *codependencia*. No fue fácil para los terapeutas que trabajamos en este tema darle una categoría académica y científica a este término. Recibimos críticas y menoscabos por el solo hecho de que este concepto provenía del mundo de los grupos de autoayuda y no de los claustros universitarios.

Sin embargo, la labor clínica fue contundente y este patrón vincular de relación obligó a revisar y a estudiar sus características. Los últimos veinte años pudimos tener más claridad en las investigaciones y el avance de las Neurociencias nos permitió una comprensión más acabada. El hecho de que aún no esté incluido como una categoría diagnóstica en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM)* que publica la Asociación Americana de Psiquiatría no fue un impedimento para que muchos profesionales continuáramos en la búsqueda de elementos diagnósticos y terapéuticos para delimitar y esclarecer el terreno.

Pasaron los años y quienes nos especializamos en el tema fuimos afinando el lápiz para ponernos de acuerdo con lo que queríamos decir.

¿Qué es la *codependencia*? ¿Es lo mismo que *dependencia emocional*? ¿Es eso que la divulgación llama *relaciones tóxicas*?





¿Es cierto que se trata de una adicción? Nuestro primer capítulo intenta responder a estos interrogantes.

Las razones por las cuales algunas personas permanecen en relaciones altamente conflictivas hunden sus raíces en las maneras en que fueron amadas en sus primeros años de vida. Nuestra labor como psicoterapeutas consiste en entender cuáles son las características particulares que las llevan a vincularse de este modo y a trabajar sobre las posibilidades de cambiar estos patrones de relación que se repiten una y otra vez.

En ocasiones, se nos pregunta si cualquier individuo puede quedar atrapado en un vínculo patológico en su vida adulta. ¿Los dependientes afectivos son personas a las que les gusta sufrir? ¿Tuvieron problemas graves en su infancia? ¿No se quieren a sí mismos? ¿Se sienten los redentores de la Humanidad? Dar respuesta a estos interrogantes será uno de los objetivos de este libro.

La vulnerabilidad infantil genera un estilo de apego patológico que se refleja en la búsqueda y la permanencia en relaciones inconvenientes. Podemos decir que existe una manera insana de relacionarse que tiene una estrecha relación con el modo en que las personas se vincularon con sus padres en la primera infancia.

En consecuencia, cabe preguntarse si, obligadamente, quien ha tenido estas historias infantiles disfuncionales tendrá amores turbulentos al llegar a la adultez. Desde ya, adelantamos que la respuesta es: NO. La vulnerabilidad no lleva hacia un destino inexorable. Es una tendencia, una predisposición que encontrará terreno fértil si se dan ciertas circunstancias.

Pero ¿qué es un estilo de apego patológico? ¿Es que hay apegos que no lo son? El apego es un concepto que remite a la interacción de los niños con la figura que le proporciona seguridad, confianza, contacto y cuidado. Esta figura puede ser la madre, el padre o quien ocupe ese lugar parental. No interesa si son hogares monoparentales, homo o heterosexuales. Se trata de que los niños sientan que hay padres disponibles. Disponibilidad, seguridad y confianza que les permitirán salir a explorar el mundo. Los tres primeros años de vida son fundamentales en la formación del estilo de apego, porque es cuando los niños dependen enteramente de su *cuidador*, es decir, de la persona que les provee confianza y protección.

El apego es saludable cuando los niños sienten que quienes cumplen la función parental son “una base segura”, como definía el psicoanalista inglés John Bowlby. Si siente que sus padres *están* y pueden ocuparse de sus necesidades, podrá alejarse con la tranquilidad de quien siente un *respaldo*. Si no es así, tendrá dificultades en su proceso hacia la autonomía.

Hoy sabemos que los niños que han tenido que cuidar de sus padres o de alguno de ellos –los cuidadores de sus cuidadores– conservan secuelas de este particular estilo de apego en su manera de vincularse en la vida adulta. No menos cierto es que estos “niños adultos”, en los términos de Arnold Washton y Donna Boundy, responsables y obedientes, han soportado una carga psicofísica que en el futuro tendrá consecuencias tanto en su vida emocional como en las repercusiones somáticas.

Padres infantiles, adictos, ausentes, depresivos, narcisistas o, sencillamente, aquellos que atravesaron grandes dificultades





en los primeros años de la crianza y que no pudieron estar disponibles para sus hijos. Padres que murieron a una edad temprana de sus hijos. Viudos y viudas en duelos desgarradores que no podían ni con sus propias vidas. Padres que habían perdido algún hijo y sobreprotegieron a otro. Estos son los padres que fueron modelando estilos de relación ansiosos, desapegados o evitativos.

Algunos de esos niños crecieron inseguros, con una fuerte sensación de vacío interior, con la angustia y la exigencia de quien sabe que no tiene dónde resguardarse. Para no padecer más pérdidas, se esforzaron por ser complacientes y necesitaron desesperadamente de la aprobación de los otros. El otro les daba existencia.

Por esta razón buscaron *otros* que los necesitaran. Almas en pena, desertores de la esperanza, adictos perdidos, adultos infantiles, explotadores o perversos fueron el blanco de estos *cuidadores desmesurados* que salían en medio de la noche a buscar un suministro de afecto que les calmara la sed de amor.

No lo encontraron. En su lugar, las parejas que tuvieron los dejaron con más sensación de desamparo. Pero su incapacidad para soportar las pérdidas los dejó amarrados a un desamor sin esperanzas y a la condena de no ser sin el otro.

Encolumnados en la militancia del “amor para toda la vida hasta que la muerte nos separe”, se quedaron esperando lo que nunca llegaría. Y no es solo porque el otro no se lo diera. Es porque ellos no existían para sí mismos.

Aterrados por la soledad, se acurrucaron en la relación sin hacer mucho ruido para que el otro no se fuera nunca. Hasta que

no pudieron más. Pero el final implicaba para ellos algo parecido a la muerte. No se podía concebir la vida sin ese *otro* que les daba oxígeno, aunque fuera un aire viciado.

También es cierto que muchos otros niños, los más resilientes, lograron transformarse frente a la adversidad y tomaron los retazos de confianza que les dieron algunos otros adultos que se cruzaron en su camino. Estos “tutores de resiliencia”, como dice el neuropsiquiatra y psicoanalista francés Boris Cyrulnik, les ofrecieron el apoyo incondicional para construir esa confianza básica.

No obstante, la infancia se termina y no se puede volver a vivir. Es lo que fue. Pero nosotros somos lo que nos contamos de nuestra historia. Y este relato es el que se puede modificar. Podemos puntuar en los acontecimientos más penosos que nos dejaron desvalidos o podemos mirar con optimismo lo que esos adultos pudieron hacer por nosotros. Y salir en la búsqueda de lo bueno que faltó.

Ya de adultos, aprender a aceptar, sacar al otro de la idealización y bajarlo del pedestal en el que se lo colocó, construir y fortalecer un *yo* empobrecido para poder ser *sin el otro* es una tarea que demanda tiempo de recuperación.

Separarse bien será también un arte. Habrá que entender que el amor no *es* para toda la vida. El amor es una red que dos personas tejen, a veces, durante toda la vida y a veces, no. Para poder hacer ese duelo será necesario sostenerse de algo. Y ese *algo* es lo que hay que construir. Si una persona crece sintiendo que es *nadie*, no puede separarse porque el otro le provee identidad. No consigue separarse sin tomar revancha con los hijos y sin que estos sufran un conflicto de lealtades.





La separación, el fin del amor, la pérdida de los ideales, la aceptación de un abandono, la crudeza de la infidelidad, los finales escandalosos con estafas incluidas, los hijos como rehenes, los crecimientos desaparejos, la imposibilidad de despegarse, el otro como una droga que no se puede dejar son algunos de los temas que abordaremos en este libro.

Al separarse las parejas dejan algo más que heridas. Se trata de un intento del amor que no funcionó o que funcionó durante algún tiempo. Aprovechar lo que ese amor nos enseñó, lo que se pudo, lo que se construyó, así como también los caminos que no se quieren volver a repetir será uno de los objetivos para no irse con las manos vacías.

Cuando se logre recuperar esa identidad dañada será posible rescatar lo que se pueda, aceptar la pérdida, elaborar el duelo y partir hacia la búsqueda de un amor más libre, más auténtico y más real.

El tiempo pasa, las heridas se cierran y las personas se paran frente a la vida con sus miedos, sus dudas, sus nuevas esperanzas y su desilusión. Una nueva identidad surge: ser *sin* el otro.

Y tal vez el comienzo de la posibilidad de ser *con* otro. O el descubrimiento de una nueva y apacible soledad.

La salida del desamor ofrece una nueva oportunidad. Un nuevo amor: el amor por la vida.

Patricia Faur