COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Dependencia afectiva



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Dependencia afectiva

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Introducción — Amar o necesitar: la distinción fundamental 5

Capítulo 1 — ¿Qué es la dependencia afectiva? 10

Capítulo 2 — Codependencia: cuando ayudar se convierte en olvidarse de uno mismo 27

Capítulo 3 — Las raíces de la dependencia: el apego ansioso 41

Capítulo 4 — El ciclo tóxico de la dependencia 57

Capítulo 5 — El miedo al abandono: la herida central 74

Capítulo 6 — Lo fusional: perder la propia identidad en el otro 89

Capítulo 7 — Bastarse a uno mismo: el camino de la autonomía afectiva 103

Capítulo 8 — Amar sin depender: la relación equilibrada 118

Conclusión — La libertad a través del amor propio 131

Bibliografía 137

Sobre el autor 141

INTRODUCCIÓN — Amar o necesitar: la distinción fundamental

Existe una pregunta que planteo sistemáticamente durante las primeras sesiones con mis pacientes: "¿Ama usted a esta persona, o la necesita?". La respuesta, casi invariablemente, es un silencio. Un silencio pesado, cargado de confusión, a veces de dolor. Porque en nuestra cultura hemos aprendido a confundir estos dos movimientos del corazón —el amor y la necesidad— hasta el punto de ya no saber distinguirlos.

Esta confusión no es en absoluto banal. Es incluso, en muchos aspectos, la fuente de un sufrimiento inmenso. Cuando amamos a alguien, nos alegramos de su presencia y aceptamos su ausencia. Cuando necesitamos a alguien, su ausencia se convierte en una hemorragia interior, en un pánico que invade cada célula de nuestro cuerpo. El amor es generoso; la necesidad es voraz. El amor libera; la necesidad encadena. El amor nos hace crecer; la necesidad nos empequeñece.

Recibo en mi consulta a hombres y mujeres que sufren lo que la psicología clínica denomina dependencia afectiva. No son personas débiles. No son personas incapaces de amar. Son, al contrario, seres de una sensibilidad a menudo notable, de una capacidad de empatía fuera de lo común, que simplemente han aprendido —muy pronto, a menudo en la infancia— que el amor se merece, que la soledad es peligrosa, y que su valía depende de la mirada del otro.

La dependencia afectiva no es una fatalidad. Es un patrón aprendido, y todo patrón aprendido puede desaprenderse. Ese es precisamente el objeto de este libro: acompañarte, paso a paso, en la comprensión de tus mecanismos afectivos, y ofrecerte herramientas concretas, científicamente validadas, para liberarte de ellos.

Lo que este libro va a aportarte

En los ocho capítulos que componen esta obra, vamos a recorrer juntos un camino que va de la toma de conciencia a la transformación. Comenzaremos por definir con precisión qué es la dependencia afectiva, distinguiéndola del apego sano que constituye la riqueza de las relaciones humanas. A continuación exploraremos la codependencia, esa forma particular en la que la necesidad del otro se disfraza de entrega. Nos sumergiremos en las raíces de esta dependencia, remontándonos hasta las experiencias de apego de la infancia. Desmenuzaremos el ciclo tóxico que mantiene a la persona dependiente prisionera de sus patrones. Afrontaremos el miedo al abandono, esa herida central que alimenta todos los comportamientos de dependencia. Examinaremos la fusión, esa pérdida de identidad que sobreviene cuando uno se disuelve en el otro. Después trazaremos el camino de la autonomía afectiva, antes de descubrir qué es una relación verdaderamente equilibrada.

Cada capítulo se ilustra con casos clínicos ficticios —inspirados en situaciones reales pero enteramente anonimizados y recompuestos— que te permitirán reconocerte, quizá, en algunas historias. Cada capítulo propone también ejercicios prácticos que podrás realizar solo o acompañado por un profesional.

Un enfoque científico y compasivo

Mi enfoque se apoya en las terapias conductuales y cognitivas (TCC), enriquecidas por la teoría del apego de John Bowlby, la terapia de esquemas de Jeffrey Young y las investigaciones contemporáneas sobre las adicciones relacionales. Cada afirmación de este libro está respaldada por referencias científicas, procedentes principalmente de la base de datos PubMed, que encontrarás en la bibliografía.

Pero más allá del rigor científico, este libro es ante todo un gesto de compasión. Si lo tienes entre las manos, es probablemente porque sufres, o porque acompañas a alguien que sufre. Quiero que sepas esto: la dependencia afectiva no es una tara. Es una estrategia de supervivencia que tu psiquismo puso en marcha en una época en que era necesaria. Hoy, esa estrategia te hace sufrir porque ya no resulta adaptativa. Tienes derecho a soltarla. Tienes derecho a elegirte a ti mismo.

A quién va dirigido este libro

Este libro se dirige a toda persona que se reconozca en alguna de estas situaciones: no soportas estar solo. Tienes la sensación de no existir fuera de una relación amorosa. Aceptas lo inaceptable para no perder al otro. Tiendes a olvidarte de ti mismo en tus relaciones. Pasas de una relación a otra sin tomarte nunca el tiempo de reencontrarte. Confundes intensidad emocional y amor verdadero. Tienes miedo, un miedo visceral, al abandono.

Se dirige igualmente a los profesionales de la relación de ayuda —psicólogos, psicopracticantes, coaches, trabajadores sociales— que deseen profundizar en su comprensión de la dependencia afectiva y enriquecer su caja de herramientas terapéuticas.

Una palabra sobre la terminología

Notarás que, a lo largo de toda esta obra, utilizo el término "dependencia afectiva" en lugar del de "adicción al amor", aunque ambas expresiones se usen a veces de manera intercambiable. Esta elección es deliberada. El término "adicción" implica una patologización que no siempre me parece justificada —muchas personas presentan rasgos de dependencia afectiva sin por ello encajar en una adicción en el sentido clínico del término—. El término "dependencia" es más abarcador, menos estigmatizante, y da mejor cuenta del espectro que he evocado más arriba.

Del mismo modo, utilizo indistintamente los pronombres masculinos y femeninos en los ejemplos y los casos clínicos. La dependencia afectiva no conoce ni género ni orientación sexual. Afecta tanto a los hombres como a las mujeres, a las relaciones heterosexuales como a las homosexuales, a las parejas jóvenes como a las mayores. Los mecanismos subyacentes son los mismos; solo las expresiones pueden variar en función del contexto social y cultural.

Cómo usar este libro

Esta obra puede leerse de dos maneras. La primera es la lectura lineal, de principio a fin, que te permitirá construir progresivamente tu comprensión de la dependencia afectiva, desde sus raíces hasta sus soluciones. La segunda es la lectura temática: si ya sabes qué aspecto de tu funcionamiento deseas trabajar —la codependencia, el miedo al abandono, la fusión— puedes dirigirte directamente al capítulo correspondiente.

No obstante, te recomiendo leer al menos la introducción y el capítulo 1 antes de sumergirte en los capítulos temáticos, pues sientan las bases conceptuales necesarias para la comprensión del conjunto.

Los ejercicios prácticos, propuestos al final de cada capítulo, están concebidos para realizarse en el orden de su aparición. Cada uno se apoya en las competencias desarrolladas por los anteriores. Te animo a hacerlos de verdad —a escribir, a dibujar, a sentir— en lugar de contentarte con leerlos. El conocimiento intelectual es necesario pero insuficiente; es la puesta en práctica lo que transforma verdaderamente los patrones.

Por último, hazte con un cuaderno que te acompañe a lo largo de toda la lectura. Ese cuaderno se convertirá en tu diario de transformación: un espacio íntimo donde consignar tus tomas de conciencia, tus emociones, tus avances y tus dificultades. Reléelo con regularidad: te sorprenderás al constatar hasta qué punto evolucionas, incluso cuando tienes la impresión de estancarte.

Una palabra sobre el proceso terapéutico

Este libro no sustituye a un acompañamiento terapéutico. Lo complementa, lo prepara, a veces lo prolonga. Si reconoces en ti patrones de dependencia afectiva profundamente arraigados, te animo encarecidamente a consultar a un profesional formado en TCC o en terapia de esquemas. Los ejercicios propuestos en esta obra pueden realizarse de forma autónoma, pero su eficacia se multiplicará en el marco de un seguimiento terapéutico estructurado.

Si ya estás en seguimiento con un terapeuta, este libro puede constituir un apoyo útil para vuestro trabajo conjunto. No dudes en comentarlo con tu profesional, en compartir tus reacciones, tus preguntas, tus tomas de conciencia. El diálogo entre la lectura y la terapia es a menudo de una riqueza notable.

¿Estás listo/a? Entonces pasemos juntos esta primera página. No hacia una vida sin amor —al contrario— sino hacia una vida en la que el amor ya no sea una prisión, sino una elección libre y alegre.