

Adictos al amor, sus parejas y las relaciones que forman

(Fragmento de La Adicción al Amor, Pía Mellody – Ediciones Obelisco)

Mellody, Pía. La adicción al amor. Ediciones Obelisco. [Fragmento]

Afrontar la adicción al amor persigue tres propósitos:

- 1) describir al adicto al amor, a la persona insensible a la que se aferra el adicto al amor (a la que llamaremos adicto a la evitación), y el proceso adictivo creado por los dos;
- 2) describir un proceso de recuperación para la adicción al amor, y
- 3) describir las características de relaciones sanas y las expectativas poco realistas que suele tener la gente acerca de ellas.

Este libro es una herramienta educativa, así como un elemento de recuperación; puede ser utilizado tanto si es un adicto al amor como si se relaciona con uno.

Primero examinaremos las características de la adicción al amor y cómo la distinguimos de la codependencia básica. Echaremos a continuación un vistazo a las experiencias de la infancia que predisponen a una persona a la adicción al amor. Veremos el ciclo emocional que experimenta un adicto al amor cuando se acerca a otra persona y se compromete en una relación con ella. Examinaremos la frustración, el dolor y el comportamiento de auto derrota que se hacen progresivamente más graves después de aparecer en las últimas fases del proceso adictivo. También observaremos el impacto de los síntomas de codependencia con respecto a la forma de relacionarse que tiene el adicto al amor.

A continuación describiremos las características del adicto a la evitación, la persona hacia la que se siente atraída el adicto al amor. Examinaremos el ciclo emocional experimentado por esa persona en la relación con el adicto al amor, y observaremos el impacto de los síntomas de codependencia que afectan al adicto a la evitación. También veremos algunas de las experiencias de la infancia que conducen a convertirse en un adicto de la evitación.

Exploraremos después la «relación coactiva», la experiencia tóxica que crean estos dos adictos codependientes cuando interactúan el uno con el otro. Esa relación parece seguir un proceso de adicción como el alcoholismo, la drogadicción o cualquier otra adicción, debido a que los dos miembros de la pareja se involucran en intercambios íntimos, se sienten impulsados hacia comportamientos obsesivos y compulsivos que no actúan en favor de sus mejores intereses, reaccionan el uno hacia el otro con muy poco o ningún autocontrol, ven la

adicción al amor o las relaciones coactivas como distintas de la codependencia y necesitan de un plan de tratamiento separado, además del tratamiento para la codependencia.

El tratamiento para la codependencia parece ser un prerequisite necesario para alcanzar una recuperación efectiva de la adicción al amor. Ello es así porque el adicto al amor, con síntomas de codependencia insuficientemente tratados, es virtualmente incapaz de reconocer la dinámica de la adicción al amor, o de abstenerse de las partes adictivas de la relación y de soportar el proceso de retirada del otro.

Un proceso de recuperación para la adicción al amor

El proceso de recuperación que recomiendo al adicto al amor se compone de tres partes:

- 1) recuperación de la adicción al amor específica;
- 2) recuperación de la codependencia para acompañar la recuperación de la adicción al amor, y
- 3) aprender a aplicar en la propia vida la información sobre la naturaleza de unas relaciones saludables.

Además, se ofrece información sobre la recuperación del adicto a la evitación.

Cualquiera que haya experimentado una relación coactiva difícilmente habrá visto una relación saludable entre aquellas personas cercanas que le rodean, ya se tratara de quienes lo cuidaron durante la niñez o de cualquier otra pareja en la edad adulta. Así pues, los adictos al amor y los adictos a la evitación tienen muy poca idea acerca de cómo relacionarse íntima y apropiadamente con alguien, una vez que llegan a comprender que sus formas antiguas son destructivas, abusivas y adictivas. Describiremos algunas características y comportamientos de unas relaciones sanas, y aportaremos algunas ideas útiles de Pat, el esposo de Pía, acerca de varias expectativas que son irrealistas y auto-derrotadoras, que abrigan muchas personas acerca de cómo serán las relaciones una vez que se recuperen.

(Fragmento de La Adicción al Amor, Pía Mellody – Ediciones Obelisco)



FUNDAPAP
FUNDACIÓN PARA LA ASISTENCIA DE
PERSONAS ADICTAS A PERSONAS.

www.fundapap.org