

A portrait of Manuel Villegas, an older man with a white beard and glasses, wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. He is looking directly at the camera. The background is dark with some blurred lights and bookshelves.

**GUÍA PARA LA INTERVENCIÓN
EN DEPENDENCIA AFECTIVA**

TU MENTOR

**MANUEL
VILLEGAS**

LA DEPENDENCIA AFECTIVA

INTRODUCCIÓN

“La vida humana es un proceso de tránsito desde la dependencia originaria del neonato hacia la autonomía del adulto. Nacemos dependiendo, pero no para ser dependientes, sino para llegar a ser autónomos”.

Esta afirmación marca el horizonte de todo trabajo terapéutico. El ser humano nace en una simbiosis total con la madre, incapaz de sobrevivir por sí mismo. El cordón umbilical cortado inicia el proceso de separación: respirar con los propios pulmones, alimentarse con el propio sistema digestivo, latir con el propio corazón.

Ese proceso continúa durante la infancia, la adolescencia y la juventud. “Nacemos dependiendo, pero no para ser dependientes, sino para llegar a ser autónomos”.

La dependencia afectiva es una detención patológica de ese proceso. Es un “atrapamiento en una relación amorosa” en la que la persona no puede desprenderse sin sentir “vivencia de muerte o vacío”.

La terapia se convierte, entonces, en camino de liberación: ayudar al paciente a recuperar la capacidad de vivir por y para sí mismo.

1. ENTENDER LA TERAPIA COMO UN CAMINO HACIA LA AUTONOMÍA

Villegas subraya que la autonomía es la meta constitutiva de la existencia. “La tendencia de cualquier ser vivo es a poder funcionar por sí mismo a todos los niveles, a no ser que sea un parásito”.

En terapia, esto significa situar el proceso dentro de este horizonte vital. No basta con aliviar un malestar puntual; el objetivo es que la persona deje de ser “parásito” del otro y pueda sostenerse en su propio ser.

2. IDENTIFICAR LA SITUACIÓN RELACIONAL COMO DEPENDENCIA/MALTRATO

“Lo primero que tenemos que clarificar es el concepto de dependencia”.

Villegas utiliza la metáfora del fruto: “Dependencia significa literalmente que algo pende de algo. Por ejemplo, una fruta pende del árbol. En el momento en que la separas del árbol, su fuente de nutrición desaparece y prácticamente empieza un proceso de muerte”. Así se siente el dependiente: separado de su pareja, experimenta vacío, muerte simbólica. La dependencia afectiva es “la necesidad de afecto de los otros a costa del cuidado de sí mismo” y “se considera un estado patológico en la medida en que provoca sufrimiento”.

3. RECONOCER ESTAR ATRAPADO EN LA RELACIÓN

“La dependencia afectiva es un atrapamiento en una relación amorosa”.

El paciente debe reconocer que no se trata de una simple relación conflictiva, sino de una prisión vincular. El atrapamiento significa que la separación no se vive como opción real, sino como amenaza de disolución del yo.

4. COMPRENDER LA NATURALEZA Y EL MOTIVO DEL ATRAPAMIENTO

Villegas entiende la dependencia como un impedimento en el camino hacia la autonomía y, en consecuencia, la terapia como un proceso de remoción del mismo. Este impedimento puede ser debido a múltiples causas que nos pueden llevar a quedar atrapados en la telaraña de los lazos afectivos, como, por ejemplo, entre otras muchas:

- Carencias personales o déficit de recursos; obligaciones, sumisiones o sometimientos forzosos; sentimientos de culpa, deuda o compromiso;
- Enajenación, abducción o hechizo amoroso; compasión, lástima o pena; apego o nostalgia;
- Juegos de poder, rencor o venganza; miedo, incapacidad o vergüenza;
- Posicionamiento oblativo, rol de salvador o cuidador;
- Necesidad de sentirse reconocido, de complacer o ser aceptado; falta de autoestima, sentimiento de inferioridad o incapacidad;
- Entrega o abandono total, proyección o fusión amorosa;
- E incluso, comodidad, dejación o renuncia de la propia responsabilidad.

Conviene, en cada caso, identificar con claridad los diversos impedimentos que pueden estar interfiriendo. Comprender estas dimensiones es esencial para explicar por qué alguien permanece atrapado en una relación.

5. REBATIR LA NORMALIZACIÓN, JUSTIFICACIÓN O NEUTRALIZACIÓN DEL MALTRATO

En las entrevistas clínicas, la víctima tiende a justificar al agresor y culparse a sí misma: “Si expreso mis sentimientos estoy siendo egoísta... al final siempre acaba encontrando algún problema que yo tengo que solucionar”. Villegas muestra que la tarea terapéutica es desmontar estas justificaciones y señalar que no se trata de defectos propios, sino de un sistema de maltrato que se normaliza en la dependencia.

6. ABANDONAR MITOS Y FALSAS CREENCIAS

El autor identifica varios mitos culturales que sostienen el atrapamiento:

- El mito de la media naranja (el ser humano incompleto que debe completarse con otro).
- El mito del amor que todo lo puede (creer que el amor supera incluso el maltrato).
- El mito romántico de la pasión sin límites (confundir intensidad con amor).
- El mito del sacrificio como prueba de amor (soportar humillación como signo de amor verdadero).

La tarea clínica es desactivar estas creencias que perpetúan la dependencia.

7. APRENDER DE LA PROPIA EXPERIENCIA

“La dependencia afectiva designa un fenómeno de incapacidad psicológica para vivir por y para el sí mismo”.

El sufrimiento vivido no debe repetirse sin sentido: la experiencia de atrapamiento debe resignificarse como aprendizaje vital. El paciente necesita ver su historia no como destino, sino como punto de partida para construir autonomía.

8. APRENDER DE LA EXPERIENCIA AJENA

Villegas recurre constantemente a la experiencia de otros como recurso terapéutico. Esta experiencia ajena puede presentarse de distintas formas: casos clínicos reales (como Mónica o Carlota), testimonios recogidos en terapia, literatura, cine, series o mitología.

También la terapia de grupo, donde se comparten las experiencias afines, puede ser un gran recurso si se da la oportunidad de llevarla a cabo.

El valor de este recurso radica en que el paciente, atrapado en su vivencia, suele sentirse único en su sufrimiento, convencido de que “solo a él le pasa” o de que su historia carece de precedentes. Escuchar o leer otras experiencias produce un efecto de espejo: reconocerse en lo que vive otro abre la posibilidad de poner palabras a lo propio.

Como señala Villegas, estas narraciones permiten que el paciente “se vea reflejado en experiencias universales”.

- **Mónica:** expresa las expectativas desmesuradas propias del mito del amor que todo lo puede, mostrando cómo esa creencia conduce a la frustración y al sufrimiento.
- **Carlota:** ejemplifica la “asimetría deficitaria”, donde uno aporta todos los recursos y el otro concentra el poder, evidenciando la entrega unilateral y el vaciamiento personal.
- **La historia interminable:** ilustra el atrapamiento en una trama simbólica, donde se pierde la identidad en un juego de dependencia.
- **Las amistades peligrosas:** expone el juego de manipulación y poder, mostrando cómo el vínculo se convierte en un escenario de dominio.

Importancia terapéutica:

El uso de la experiencia ajena cumple varias funciones:

1. **Romper el aislamiento:** el paciente descubre que no es el único atrapado en estas dinámicas, que hay patrones comunes.
2. **Generar lenguaje compartido:** las metáforas, las historias y los mitos aportan palabras y símbolos que permiten nombrar lo innombrado.
3. **Producir insight por identificación:** reconocerse en el relato de otro puede ser más eficaz que recibir una explicación abstracta.
4. **Abrir vías de resignificación:** si otros han atravesado situaciones similares, también es posible transformar la propia experiencia. De este modo, los testimonios, los grupos, la literatura y el cine se convierten en herramientas clínicas: no se usan solo como ejemplos, sino como dispositivos de reflexión, espejos simbólicos en los que el paciente puede mirarse y comenzar a comprender lo que vive.

9. CONSTRUIR LA ESTIMA ONTOLÓGICA

Villegas distingue entre dos formas de valoración:

- **Autoestima narcisista:** depende de la mirada externa.
- **Estima ontológica:** “el valor intrínseco del ser independientemente de la mirada del otro”.

El trabajo clínico busca cimentar la estima ontológica como condición de autonomía. No se trata de sentirse valioso por logros o aprobación, sino por el simple hecho de ser.

10. LIBERARSE DE FORMA EFECTIVA

“Para que una relación sea satisfactoria se necesita que dos personas entren en relación desde una posición autónoma”. Liberarse significa cortar los vínculos de sometimiento y abrir la posibilidad de relaciones basadas en reciprocidad, libertad y respeto. No basta con romper físicamente: la liberación es interna, es pasar de la fusión a la autonomía.

CONCLUSIÓN

El camino terapéutico que plantea Manuel Villegas no es simplemente un alivio de síntomas, sino una travesía existencial. La dependencia afectiva es un atrapamiento que desdibuja el yo, normaliza el maltrato y perpetúa mitos culturales. La terapia consiste en reconocer esa prisión, comprender sus causas, desmontar las justificaciones, abandonar los mitos, resignificar la experiencia y construir una estima ontológica que permita relaciones libres.

La meta es clara: dejar de vivir pendiente del otro y comenzar a vivir desde el propio ser. Solo así el amor puede dejar de ser prisión y convertirse en encuentro.