

Cómo liberarte del rol
de víctima y dejar de crear
caos a tu alrededor

ADICTOS AL DRAMA

Dr. Scott
Lyons



Adictos al drama

**Cómo liberarte del rol de víctima y dejar
de crear caos a tu alrededor**

DR. SCOTT LYONS



Título original: *Addicted to Drama*

© Scott Lyons, 2023

Esta edición ha sido publicada por acuerdo con Hachette Go, un sello de Perseus Books, LLC, subsidiaria de Hachette Book Group, Inc., Nueva York, Nueva York, Estados Unidos. Todos los derechos reservados.

© de la traducción, Carlos Díaz, 2025

© Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V., 2025

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2025

Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 11.893-2025

ISBN: 978-84-1344-449-9

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conflicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



Sumario

Prólogo	9
---------------	---

PRIMERA PARTE

Qué es la adicción al drama

1. El cazador de tormentas; el creador de tormentas: identificación del adicto al drama	17
2. Los dos lados de la moneda: cómo vemos a los adictos al drama, y cómo se ven a sí mismos	33
3. Síntomas y efectos comunes de la adicción al drama	43
4. El ciclo de creación y destrucción: el drama y las relaciones	53

SEGUNDA PARTE

Entender las causas de la adicción al drama

5. Creando la tormenta perfecta: la base de la adicción al drama. . .	71
6. Programado para el drama: el papel del estrés	89
7. Aferrado y atrapado: cuando una estrategia de supervivencia se convierte en una adicción	111
8. El ciclo del drama: caos en un parpadeo	130
9. Sobreestimulados y poco conectados: la droga global del drama	143

TERCERA PARTE

El viaje para curar la adicción al drama

10. Romper, encontrar, liberar y aprender: historias de sanación . . .	161
11. Pasos de la sanación	177
12. Usa los arquetipos de <i>Adictos al drama</i> para sanar	186
13. Un ave en la tormenta: cómo prosperar en una relación con un adicto al drama	218
Epílogo. Decir adiós	231
Apéndice. Prácticas e indicaciones para sanar.	233
Agradecimientos	259
Bibliografía.	261
Notas.	271

El cazador de tormentas; el creador de tormentas

Identificación del adicto al drama

La adicción al drama es mucho más compleja y dominante que un simple grito extravagante para llamar la atención, y también tiene más capas. Es el intento de existir en un mundo con el que casi nunca se está en sintonía, persiguiendo sensaciones que te hagan sentir vivo y buscando crisis para validar un malestar difícil de identificar e imposible de saciar. Ser adicto al drama es como si condujeras por la carretera de la vida en busca de un lugar pacífico mientras te acompaña una fuerza invisible que se apodera del volante y nunca te permite tomar la salida correcta. En vez de avanzar hacia la paz, te aleja de ella y deja destrucción a su paso. Vivir en el drama es como estar atrapado en una tormenta que busca un pararrayos y, en consecuencia, arrastra todo hacia su vórtice mientras destruye el terreno en el que desesperadamente quiere aterrizar. Este complejo fenómeno, que nos tiene atrapados a muchos, no es muy diferente a la dependencia de alguna droga que podrías ingerir, inhalar o inyectarte, excepto porque la «droga», o sea el drama, no es algo tangible, sino algo que puedes buscar o fabricar.

El drama es la agitación, la emoción, la exageración, el estallido, la inquietud y la batalla por sentirte vivo con respecto al entumecimiento del mundo interno y externo.

PERSIGUIENDO LA TORMENTA

La historia está repleta de personas que prosperaron en situaciones extremas. Harry Houdini al escapar de sus cadenas dentro de una ballena embalsamada. Amelia Earhart al circunnavegar el planeta en uno de los primeros aeroplanos. Evel Knievel al saltar el cañón del río Snake en una motocicleta propulsada por cohetes. Equilibristas, atletas de alto rendimiento, pilotos de carreras, soldados en campos de batalla; cualquiera que sea su motivación, algunas personas se sienten más inclinadas que otras a ir adonde seguramente encontrarán emociones.

A mediados de los años cincuenta, tras una tormenta particularmente fuerte que dejó un rastro de destrucción en Bismarck, Dakota del Norte (mi ciudad natal), David Hoadley se convirtió en uno de los pioneros en el mundo de los cazadores de tormentas. La cacería de tormentas fue alguna vez dominio de las personas que buscaban entender los fenómenos meteorológicos, quienes, sin duda, también terminaron atrapadas por la emoción y lo imprevisible. Los cazadores de tormentas necesitan sentidos agudos, intuición para encontrar el epicentro del caos meteorológico y la voluntad de abandonar los aspectos más seguros y mundanos de la vida. Desde los días de Hoadley, la popularidad de las cacerías de tormentas ha crecido, pero los riesgos superan los beneficios. Todos los veranos hay historias de gente que termina herida de gravedad o muerta porque se pone demasiado al alcance impredecible de tormentas eléctricas, inundaciones repentinas y tornados.

No es difícil imaginar el drama como un tipo de tormenta. El daño que puede causar varía enormemente y su coste no siempre se puede conocer hasta mucho después del incidente. Alguien puede quedar atrapado en una tormenta por mero azar, pero al igual que Hoadley y sus contemporáneos, los adictos al drama también las buscan, se involucran en ellas y las persiguen. Así como es posible que llueva donde estamos o que vayamos adonde esté lloviendo, una persona que sufre adicción al drama siempre puede encontrar o crear dramas.

Hay muchas personas que dicen «sentirse vivas» durante una tormenta eléctrica. En la novela *Sólo quedó nuestra historia*, de Adam Silvera, uno de los personajes dice:

Las tormentas son un asco cuando interrumpen el servicio eléctrico y hacen pedazos tu casa, no hay duda de ello. Pero hay ocasiones en que el trueno es la música que acompaña algo impredecible, algo que acelera nuestro corazón y nos despierta. Si alguien me hubiera advertido sobre el clima, me habría atemorizado y refugiado.

Pero no lo hice.

No es de sorprender que las personas se sientan «vivas» con el drama porque el resto de las preocupaciones parece insignificante en comparación. ¿Quién podría preocuparse por lo mundano cuando la posibilidad de una catástrofe absoluta está tan cerca? Para algunas personas, este escape puede darse mirando grabaciones de tormentas (en vídeos, documentales o películas como *Tornado*), pero otras necesitan experimentarlas de primera mano y, como Hoadley, salen al mundo en su busca.

Lo mismo pasa con los adictos al drama. «Tienes que estar en crisis todo el tiempo o te vuelves complaciente —dice Marline, una mujer que se identifica a sí misma como adicta al drama—. Las crisis son el lugar donde ocurre la acción. El drama es un resorte interno que debe mantenerse presionado para poder reaccionar.»

IDENTIFICACIÓN DE PATRONES Y CARACTERÍSTICAS

«¿Cuántos de vosotros conocéis a alguien adicto al drama?»

Hago esta pregunta cada vez que doy conferencias sobre el tema y casi todos los asistentes levantan una mano. Algunos, incluso, alzan ambas.

«¿Y cuántos de vosotros sois adictos al drama?» Con esta pregunta, muy pocos o ninguno levantan la mano. Éste fue un patrón continuo tanto al dar conferencias a grupos grandes como en entrevistas personales. La mayoría de las personas con quienes hablo puede identificar a otras como adictas al drama, pero muy pocas se identifican a sí mismas de esta forma. Lo mismo pasa con la mayoría de las adicciones: los adictos son los últimos en identificarse como tales. Con frecuencia, los adictos al drama no son capaces de reconocerse como el origen del conflicto que buscan o crean inconscientemente.

Para poder identificar patrones en la expresión del drama, reuní historias y observaciones a partir de un amplio grupo de personas y

busqué los puntos en común entre ellas. Esto incluyó anécdotas de adictos al drama, de las personas a su alrededor y de los profesionales de la salud mental que trabajaron con ellos. A través de mis funciones como investigador, psicólogo clínico y facilitador de talleres terapéuticos, he podido trabajar con miles de individuos para evolucionar y desarrollar la autoexploración inicial. Si bien sus historias son subjetivas y no es posible presentar una imagen completa de su dependencia del drama —se deben cubrir muchos matices y cada individuo es diferente—, la información me permitió crear un perfil del adicto al drama. Esta adicción consiste en un patrón de múltiples capas con ciclos de retroalimentación alrededor de una experiencia central interna que a menudo se manifiesta de las siguientes formas:

- Sensación de pérdida del control, tanto de uno mismo como del entorno (la velocidad, la presión y los retos del mundo exterior).
- Percepción del mundo en términos extremos o intensos y, en ocasiones, involucramiento en actividades extremas.
- Vivir con una sensación generalizada de aislamiento, traición, abandono e intranquilidad.
- Sensación de entumecimiento la mayor parte del tiempo, e intentos de remediarlo buscando la sensación de estar vivo.
- Fluctuación y dispersión del sentido de identidad, sintiéndose frecuentemente desarraigado.
- Exagerar una situación más allá de lo que las circunstancias indican.
- Falta o exceso de autoestima.
- Dificultad para interactuar con otras personas y comunicar necesidades y sentimientos.
- Sentir una corriente subyacente de agitación o de que algo «anda mal».
- Hipersensibilidad a factores de estrés que resulta en reacciones impulsivas y extremas.
- Visión de túnel con tendencia a enfocarse en lo negativo y poca habilidad para cambiar de enfoque.
- Sensación profunda de no ser visto o escuchado.
- Intolerancia e incapacidad de reconocer conexiones interpersonales y ofrecer o aceptar empatía.
- Buscar, crear o encontrar crisis de las cuales ser víctima.

En vez de enfocarse en sus sentimientos y necesidades no satisfechas, las personas que sufren de adicción al drama se concentran en estímulos externos (por ejemplo, situaciones, sucesos o personas). Manifiestan ansiedad o aburrimiento cuando todo está en calma, y se sienten más vivas y prósperas cuando están bajo presión, por lo que se colman de actividades y terminan abrumadas. Además, arrastran a otros en sus torbellinos y repiten escenarios o interacciones una y otra vez, generando variaciones de la situación original. También es posible que vivan en el pasado y en el futuro en lugar del presente mediante preocupaciones compulsivas, pensamientos repetitivos, historias, recreaciones del pasado o proyecciones del futuro; asimismo, puede que guarden rencores y les resulte difícil perdonar.

Por cierto, si esto parece ser válido para cualquier persona, el capítulo 9 habla básicamente sobre lo que podría considerarse una epidemia dramática. Exploraremos cómo en esta cultura que demanda actividades urgentes, así como en el mundo de las redes sociales donde siempre estamos expuestos, la adicción al drama es un suceso cotidiano para muchos de nosotros.

El adicto al drama tiene fijación por arreglar los problemas o alejarse, su atención divaga durante las conversaciones, percibe una sensación de dominio o control durante situaciones intensas y parece «apropiarse del escenario».

Se vuelve reactivo o siente emociones exageradas sin motivos claros, y cree que otras personas o todo el mundo conspira contra él y se pregunta: «¿Por qué a mí?». Siente que los demás no lo entienden o no lo aceptan y se vuelve más crítico conforme las personas se acercan a él. Puede que repita la misma historia emocional frente a diferentes públicos —al punto de convertirla en un chisme— para desahogarse continuamente. Lo que ocurre en la vida de otros lo absorbe y consume, y explora de manera constante las redes sociales en busca de noticias e información.

Por último, el adicto al drama expresa su amor o afecto a través de la intensidad, por lo que a menudo reemplaza la intimidad con extremismos, como experimentar conexiones a través de debates, discusiones, grandes aventuras o enamoramientos fugaces y frenéticos.

Algunas de estas características —reacciones intensas, emociones exageradas, intranquilidad, agitación, entumecimiento y disociación— también están asociadas con el estrés crónico, una pista del coste real y oculto de la adicción al drama.

Un vistazo al monstruo en el armario

El drama es el monstruo en el armario que todos conocen pero pocos pueden definir con precisión.

Al entrevistar a individuos que se identifican a sí mismos como adictos al drama, a aquellos que identifican a otros en su vida como propensos a la adicción al drama y a psicólogos clínicos que han trabajado con este tipo de personas, comencé a reconocer comentarios y temas comunes:

- El drama puede definirse como la confusión y el caos innecesarios en la vida del individuo o en el mundo.
- Es fácil reconocer las conductas dramáticas, pero no es tan fácil definir el drama.
- El drama es la disonancia entre un estímulo recibido y la respuesta que produce; la discrepancia y exageración entre las circunstancias externas y las reacciones internas.

El *drama*, cuando se usa como adjetivo (*dramático*), es descrito como un torbellino interno para la persona dramática y externo para aquellos que la rodean. La persona que ansía o crea dramas percibe una sensación de intensidad que parece una guerra interna. Tanto el torbellino como la guerra interna son el mundo en el que la gente dramática vive y la forma en que percibe el exterior e interactúa con él. Es una experiencia interna y una necesidad de experiencias extremas. Las cosas deben ser calientes o frías, negras o blancas: *no existen los puntos medios*.

El *drama*, como sustantivo, es más amorfo y su definición no es clara. Se le concibe como las circunstancias externas, interacciones interpersonales y tanto la percepción como la respuesta a la combinación de ambas. Uno de los participantes en mi estudio de investigación definió el drama como «las cosas que alteran mi vida y con las que tengo que lidiar yo solo». Para otra persona, es el conjunto de «cosas importantes que han ocurrido en mi vida, en las que todo el mundo deja lo que estaba haciendo para empezar a gritarse».

Todos reaccionamos a las situaciones estresantes o difíciles, entonces, ¿cómo determinamos la línea entre una respuesta normal y una reac-

ción dramática que podría sugerir una adicción al drama? Los humanos evolucionamos para responder a estímulos internos y externos, pero si la intensidad dramática es habitual en lugar de darse a corto plazo o ser adaptativa, y si el caos y las crisis parecen dominar la vida de una persona, lo más probable es que haya una afinidad por el drama.

APAGAR LA VELITA DEL PASTEL CON UNA MANGUERA CONTRA INCENDIOS

El drama es la disonancia entre lo que ocurre y tu respuesta, y también puede ser una forma de evitarte a ti mismo. Veamos el ejemplo de Shawn. Para él, la vida es generalmente abrumadora y está repleta de demandas interminables que crean demasiada presión, como si fueran pesados troncos sobre sus hombros y su pecho. El calendario de Shawn está atiborrado: su día laboral comienza a las ocho de la mañana y termina a las seis o siete de la tarde mientras que sus noches están repletas de llamadas telefónicas y eventos sociales. Tampoco descansa en sus días libres porque los ocupa con deberes y quehaceres interminables, visita a sus familiares y amigos, y realiza el trabajo que no pudo terminar durante la semana; siempre hay algún proyecto en el horizonte antes de que pueda terminar el que ya está haciendo. Cuando logra liberarse de esas cargas temporalmente, siente tranquilidad... *y esa tranquilidad le produce un vacío desagradable*, por lo que de inmediato Shawn vuelve a saturarse de tareas hasta abrumarse lo suficiente otra vez. Tiene «hambre de que sus neuronas estén activas» o, siendo más sinceros, ansía y necesita estar sobrecargado para evitar el vacío que yace bajo la superficie.

Las personas intoxicadas por el drama muestran una intensidad emocional en aumento que, por lo general, excede lo que consideramos una respuesta «normal» o esperada, como correr a un refugio contra huracanes durante una leve llovizna o apagar la velita de un pastel con una manguera contra incendios. Por ejemplo, Jen estaba esperando en una fila en la farmacia, pero cuando el empleado se retiró para ir a tomar un breve descanso justo antes de atenderla, ella básicamente «estalló». Pasó de cero a cien en un parpadeo, exigiendo

hablar con el gerente sobre la falta de respeto a su tiempo y el desprecio con que se la trataba pese a que era una cliente.

Cuando una persona experimenta la necesidad de drama, gravita hacia pensamientos, frases, hábitos, conductas, expresiones o sentimientos —e incluso a relaciones— extremos. A su alrededor nada es insípido o aburrido, su vida emocional está marcada por una volatilidad incesante que va más allá de los cambios repentinos, la sorpresa o las emociones inesperadas (y, al principio, esto puede parecerles atractivo a los demás).

El drama habitual es un mecanismo de defensa para no experimentar nuestros sentimientos: es una forma de supresión y automedicación. Aunque Liz, por ejemplo, no se daba cuenta en ese entonces, siempre analizaba a los demás en busca de acciones o errores que le permitieran no sentir sus propios sentimientos, como tristeza o rechazo. No obstante, lo que esta estrategia hacía era crear un entumecimiento de lo que ocurría en su interior y a su alrededor ante la experiencia más sutil, profunda y enriquecedora.

Entonces, ¿quiénes son estas personas? Antes de responder esta pregunta, me gustaría dirigir mi atención a ti. ¿Quiénes son estas personas en tu vida? ¿Tu madre? ¿Tu padre? ¿Tu hermana? ¿Tu hermano? ¿Tu pareja? ¿Un amigo? ¿Algún desconocido en la tienda? ¿Tú mismo?

Al final de este capítulo encontrarás una sección que te ayudará a identificar a los adictos al drama, ya sea que se trate de otras personas o de ti.

ENTONCES, ¿AHORA QUÉ?

Quizá estés leyendo este libro porque te has involucrado directamente con adictos al drama y puede que en ocasiones te pareciera emocionante o interesante estar con ellos. Pero con el tiempo (si no es que no fue de inmediato) te resultaron agotadores, como si fueran una aspiradora que te succiona constantemente hacia su torbellino emocional, yendo de una crisis a otra sin nada que puedas hacer para reducir la intensidad.

O puede que lo estés haciendo porque alguien consideró que eres un adicto al drama y te compró este libro. Si ése es el caso, te animo

a tomarlo con humor y con la mente abierta. Tal vez, sólo tal vez, haya algo que puedas extraer de este libro, incluso si nunca llegas a estar de acuerdo con la persona que te lo dio.

También puede ser que lo estés leyendo porque tú mismo te cuestionas si eres adicto al drama. El estrés siempre parece encontrarte, todo lo percibes como más grande o grave de lo que en realidad es, todo el tiempo estás en medio de una crisis y en algún momento te diste cuenta de que un hogar o un ambiente laboral tumultuosos te alimentan; o quizá fue un amigo o un ser querido quien te lo hizo notar. Aunque desees paz o tranquilidad, la falta de «ruido» de cualquier tipo te produce una sensación de incomodidad o ansiedad.

Dices que quieres paz y tranquilidad, pero cuando las obtienes, el silencio te resulta incómodo, ajeno o extraño y, al reflexionar, descubres que tu vida ha girado en torno a un ritmo arduo y repetitivo de subidas y bajadas intensas que con el tiempo se convirtieron en la base de tu cadencia personal. Cuando no igualas la intensidad de ese ritmo, te sientes solo en el mundo, como si no estuvieras en sintonía con él.

Para cuando llegues al final de este libro, es probable que te hayas reconocido en las tres categorías, por lo que te recomiendo responder los siguientes cuestionarios, incluso si crees que ya sabes las respuestas. Te sugiero responderlos ahora, mientras lees el libro, y que lo vuelvas a hacer al menos una semana después de haberlo terminado, de haber aprendido a identificar las señales de adicción al drama y observado cuán presentes están en tu vida, en la de un amigo o en la de un familiar. Te sorprenderá cuánto llegaste a aprender.

Si los resultados te hacen sentir molesto o perturbado, sé valiente. Todos podemos cambiar y sanar, y ser conscientes de nosotros mismos es el primer paso en el camino hacia la libertad. La parte final de este libro te ofrece prácticas de sanación independientemente del momento en el que te encuentres y de cómo te identifiques dentro del espectro del dramatismo.

¿Alguno de tus conocidos es adicto al drama?

Aquí encontrarás dos grupos de preguntas. El primero te ayudará a reconocer estas características en alguien más, mientras que el segundo te guiará para saber si tú eres adicto al drama.

Si alguna de estas preguntas es similar a algo que has experimentado por tu cuenta o que otra persona ha dicho sobre ti (estés o no de acuerdo), o si estas preguntas te hacen pensar en una o más personas en tu vida... entonces este libro es para ti.

Cuestionario 1: ¿alguien que conozco es adicto al drama?

Lee las siguientes oraciones y califícalas de acuerdo con la precisión con que representan tu experiencia: Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre.

Si bien este cuestionario no pretende dar un diagnóstico formal de adicción al drama, sí puede ilustrar cuán presentes están sus características y comportamientos en la vida de alguien. Insisto, te sugiero responderlo ahora, mientras lees el libro, y repetirlo en una semana, tras haber conocido estas características y observado cuán presentes podrían estar en la vida de alguno de tus amigos. Cuenta el número de veces que marcaste «A veces», «Con frecuencia» y «Siempre». Si marcas estas respuestas 16 veces o más, tu amigo forma parte de la gran cantidad de personas con cierta tendencia al drama. Si respondes «A veces» repetidamente, la propensión es menor; y si respondes «Con frecuencia» o «Siempre», entonces la adicción al drama es más predominante.

Si es evidente que tu amigo tiene tendencia al drama, te hago un amable recordatorio que estará presente a lo largo del libro: tu amigo sigue siendo un increíble ser humano que, por muchas razones, se adaptó a sobrevivir así.

1. Siente ansiedad o aburrimiento cuando todo está en calma.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
2. Su lenguaje de amor es la intensidad.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
3. Parece necesitar dolor, placer o sensaciones intensas para relacionarse con su cuerpo.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
4. Le resulta difícil recibir halagos o valoraciones positivas.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre

5. Se siente más vivo o prospera mejor bajo presión.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
6. Incluye a otros en su estado emocional, succionándolos hacia su torbellino.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
7. Siente preocupación por arreglar las cosas.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
8. Repite escenarios o interacciones una y otra vez, al punto de sólo generar variaciones de la situación original.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
9. Tiene dificultades para perdonar.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
10. Guarda rencores.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
11. Suele disociarse o pierde la atención al conversar.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
12. Durante situaciones intensas, siente que tiene el control o que domina la situación.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
13. Vive en el pasado y en el futuro y no en el presente, a través de preocupaciones compulsivas, pensamientos repetitivos, narrativas persistentes y proyecciones de problemas futuros.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
14. Siente que otras personas, o el mundo, conspiran en su contra, y se pregunta: «¿Por qué a mí?».
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
15. Expresa que los demás no lo entienden o no lo valoran.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
16. Siente incomodidad o intranquilidad cuando hay silencio, calma o paz en una situación.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
17. Satura su calendario de actividades y eso lo abruma.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
18. Lo que pasa en la vida de otros lo consume, y explora constantemente las redes sociales en busca de noticias o información.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre

19. Disfruta siendo provocador.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
20. Parece querer que las situaciones salgan mal para tener algo de qué hablar después.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
21. Repite la misma historia emocional a distintas personas —una a una— para poder desahogarse continuamente.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
22. Es reactivo o siente emociones exageradas sin una razón clara.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
23. Es más crítico respecto a alguien cuanto más cercano a él se vuelve.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
24. Se siente abandonado por los demás.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
25. Se siente más cercano a los demás cuando ocurre algo emocionante.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
26. Cuando algo marcha bien, se centra en lo negativo y siempre encuentra algo que lo perturba.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
27. Piensa cíclicamente en conversaciones o sucesos pasados, repitiéndolos como si pudiera decir o hacer algo diferente.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
28. Le resulta difícil sentarse sin hacer nada o tener tiempo libre; al estar quieto, se siente inquieto.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
29. En ocasiones su presencia acapara toda la escena y no deja espacio para que los demás hablen, compartan o reciban atención.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
30. Su respuesta ante una situación exagera la propia situación.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
31. Incluso si todo va bien, se concentra en los problemas.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
32. «Va tras las crisis», enfocándose o saltando de un desafío al siguiente.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre

Cuestionario 2: ¿soy propenso al drama?

Revisa y califica las siguientes oraciones de acuerdo con la precisión con que representan tu experiencia: Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre.

Este cuestionario, al igual que el primero, no tiene la intención de dar un diagnóstico formal de adicción al drama, pero sí puede ilustrar lo presentes que están en tu vida sus características y comportamientos. Aunque quieras decir «Lo responderé después» o evitar este autoanálisis, te sugiero responderlo ahora, mientras lees este libro, y que lo vuelvas a hacer dentro de una semana, una vez que hayas conocido estas características y observado cuán presentes están en tu vida. Cuenta el número de veces que marcas «A veces», «Con frecuencia» y «Siempre». Si marcas estas respuestas 16 veces o más, formas parte de la gran cantidad de personas que tienen cierta propensión al drama. Si respondiste «A veces» repetidamente, la propensión es menor; y si respondiste en más ocasiones «Con frecuencia» o «Siempre», entonces la adicción al drama es más predominante.

El mismo recordatorio es cierto para ti. Aunque sea evidente que eres propenso al drama, no dejas de ser un increíble ser humano que, por muchas razones, se adaptó a ese modo de supervivencia, como verás a lo largo del libro.

1. Siento ansiedad o aburrimiento cuando todo está en calma.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
2. Mi lenguaje de amor es la intensidad.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
3. Parezco necesitar dolor, placer o sensaciones intensas para relacionarme con mi cuerpo.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
4. Me resulta difícil recibir halagos o buenas valoraciones.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
5. Me siento más vivo o prospero mejor bajo presión.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
6. Incluyo a otros en mi estado emocional, succionándolos hacia mi torbellino.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre

7. Siento preocupación por arreglar las cosas.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
8. Repito escenarios o interacciones una y otra vez, al punto de sólo generar variaciones de la situación original.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
9. Tengo dificultades para perdonar.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
10. Guardo rencores.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
11. Con frecuencia me disocio o pierdo la atención al conversar.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
12. Durante situaciones intensas, siento que tengo el control o que domino la situación.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
13. Vivo en el pasado y en el futuro y no en el presente, a través de preocupaciones compulsivas, pensamientos repetitivos, narrativas persistentes y proyecciones de problemas futuros.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
14. Siento que otras personas o el mundo conspiran en mi contra, y me pregunto: «¿Por qué a mí?».
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
15. Los demás no me entienden o no me valoran.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
16. Siento incomodidad o intranquilidad cuando hay silencio, calma o paz en una situación.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
17. Saturo mi calendario de actividades y eso me abruma.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
18. Termino atrapado en un torbellino emocional y después me siento agotado.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
19. Lo que pasa en la vida de otros me consume, y exploro constantemente las redes sociales en busca de noticias o información.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
20. Disfruto siendo provocador.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre

21. En secreto, no quiero que las situaciones salgan bien para poder hablar de ellas más tarde.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
22. Repito la misma historia emocional a distintas personas —una a una— para poder desahogarme continuamente.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
23. Soy reactivo o siento emociones exageradas sin una razón clara.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
24. Soy más crítico respecto a alguien cuanto más cercano a mí se vuelve.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
25. Me siento abandonado por los demás.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
26. Me siento más cercano a los demás cuando ocurre algo emocionante.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
27. Cuando algo marcha bien, me centro en lo negativo y siempre encuentro algo que me perturba.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
28. Pienso cíclicamente en conversaciones o sucesos pasados, repitiéndolos como si pudiera decir o hacer algo diferente.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
29. Me resulta difícil sentarme sin hacer nada o tener tiempo libre; al estar quieto me siento inquieto.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
30. Prefiero ser el centro de atención en situaciones sociales.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
31. Mi respuesta a una situación es más exagerada que la propia situación.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
32. Incluso si todo va bien, me enfoco en los problemas.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre
33. «Voy tras las crisis», centrándome o saltando de un desafío al siguiente.
Nunca / Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Siempre

PUNTOS CLAVE

- El drama puede definirse como el alboroto y el caos innecesarios en uno mismo o en el mundo. Se presenta en las respuestas, conductas e interacciones de una persona, o en las circunstancias que la rodean.
- La adicción al drama es mucho más que el deseo de «atención». Refleja un intento de sortear el mundo a través de capas de entumecimiento, malestar y caos interiorizado.
- El drama no es algo que las personas quieran, sino algo que necesitan; y puede encontrarse o crearse.
- Para los adictos al drama, la intensidad, el agobio y los sentimientos intensos, como la ansiedad, son herramientas que alejan su atención del vacío interno y las emociones que subyacen bajo éste.