



DEPENDENCIA EMOCIONAL

Maribel Sobrino
Psicóloga

¿Sientes habitualmente que NECESITAS a tu pareja?

¿Renuncias con frecuencia a tus propios deseos anteponiendo los deseos de otra persona?

¿Callas con tal de evitar un conflicto?

Igual que muchas otras palabras que pertenecen a un lenguaje más psicológico (ej. depresión, autoestima,...) el término "Dependencia Emocional" está empezando a introducirse ampliamente en el lenguaje de muchos de nosotros. Como ocurre con esos otros términos, no siempre se conoce bien su significado y, sobre todo, qué es lo que implica para la vida de la persona. Con este artículo pretendemos aclarar el concepto en sí mismo, contribuir a que se pueda reconocer, y dar unas recomendaciones generales para empezar a combatirlo.

Muchos autores definen dependencia emocional como "una NECESIDAD afectiva fuerte que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja". Aunque lo más conocido es la dependencia emocional en cuanto a relaciones de pareja, queremos recalcar que a lo largo de nuestra actividad como terapeutas, también nos hemos encontrado una alta necesidad afectiva hacia progenitores, y hacia los hijos, entre otras relaciones, no obstante, y por su mayor frecuencia, nos centraremos en la Dependencia Emocional de la relación de pareja. Igualmente queremos aclarar que la demanda de tratamiento por Dependencia Emocional suele provenir con más frecuencia de mujeres, lo cual como es lógico no significa que en los hombres no se den estas dificultades, y que cuando nos refiramos a "ella" nos referimos a "la persona" con Dependencia Emocional.

Veamos la definición de Dependencia Emocional, hemos incluido la palabra "necesidad", ya de por sí, si analizamos esta palabra, es algo que "ata" al individuo a un determinado elemento. Algo que se necesita, se supone que es algo sin lo cual no podemos vivir, sea del tipo de necesidad que sea. De hecho, es tan importante y crucial este concepto que, para muchos autores, la Dependencia Emocional sería algo similar a una adicción, pero en vez de necesitar una sustancia, se necesitaría aprobación, afecto, etc, de determinadas personas, en este caso, de la pareja.

Cuando somos niños, creamos un vínculo afectivo de dependencia emocional con las personas más cercanas, generalmente nuestros padres, o personas que vivan en la misma casa (ej. abuelos), en la adolescencia creamos esos vínculos con amigos y estos vínculos nos ayudan a aprender y a crecer personalmente, y en la edad adulta, además creamos un vínculo especial con nuestra pareja. El problema aparece cuando este vínculo se convierte en dependencia y nos impide desarrollarnos en la vida como seres independientes y libres; cuando esa dependencia nos lleva a quedarnos en segundo plano en nuestra propia vida, dando más importancia a las necesidades, derechos y comportamientos de otra persona, que a los nuestros.

Al hablar de "querernos en un 2º plano" muchos habrán pensado en el perfil tradicional de "madre-esposa" que renuncia a su vida profesional y a muchos deseos y objetivos personales para darle prioridad a los de su pareja e hijos. Siempre bajo un planteamiento de sacrificio, que con frecuencia conlleva una



esperanza de que el cariño-apoyo-entrega, acaben revirtiendo en ella misma. Pero para encontrar ejemplos más actuales de esta tendencia dependiente de "quedarnos en un 2º plano" no tenemos que buscar necesariamente al ama de casa, hay muchos ejemplos de personas que sacrifican ascensos, viajes, incluso trabajos porque a la pareja le han ofrecido "el sueño de su vida" en otra ciudad, sacrificios, o inhibiciones de deseos, objetivos incluso criterios y opiniones propias que quedan relegadas a un 2º plano con tal de obtener, o simplemente mantener el cariño, el amor, que mi pareja siente por mi.

En realidad, lo que están haciendo es colocar su felicidad en manos de otros, están buscando la felicidad fuera de ellas mismos. Eso, sin saberlo, les lleva a la infelicidad automáticamente, ya que la única forma de ser felices es buscar esa felicidad en nosotros y en las acciones que elijamos. Los únicos comportamientos en los cuales podemos influir de una manera clara son los nuestros, y esos son los únicos que nos pueden garantizar nuestra felicidad.

Lo que más destaca en las personas con alta dependencia emocional es su miedo a las pérdidas y al rechazo de las personas queridas, en este caso, de la pareja. Tienen miedo a hacer algo que al otro no le guste, y que esa persona decida dejarles o retirarles su amor y su cariño. Así que buscan continuamente complacerle, hacer lo que se supone que el otro quiere o desea. Intentan adivinar qué es lo que gustaría al otro en cada una de sus acciones, con el consiguiente riesgo de equivocarse, ya que por mucho que conozcamos a una persona, no sabemos lo que les pasa por la cabeza en cada uno de los momentos de sus vidas. Si nos ponemos a pensarlo, muchas veces ni siquiera nosotros comprendemos nuestras acciones, así que será difícil controlar cada una de las reacciones del otro. Pero aún así, estas personas intentan hacerse expertas en adaptarse a las necesidades y deseos que creen que el otro tiene.

El intentar adaptarse al otro y conseguirlo en algunas ocasiones, les hace sentirse bien por haber conseguido satisfacer a la pareja en alguna cosa. Se sienten bien también por ellas mismas, ya que han logrado de nuevo evitar una pérdida de esa persona. Pero a la vez se van sintiendo cada vez peor, ya que ellas han renunciado y siguen renunciando a sus sueños, a sus ilusiones y han puesto toda su felicidad en que el otro sea feliz, ya que se supone que siendo él feliz, ella se sentirá así de bien automáticamente.

Le transmite al otro tanta responsabilidad sobre sus propios sentimientos y sobre su felicidad, que lo expresa incluso, inconscientemente o por hábito, en su lenguaje. Atribuye al otro sus sentimientos positivos: "me haces tan feliz", "me haces subir al cielo", "antes de conocerte era tan infeliz", y también atribuyen al otro sus sentimientos negativos: "me haces sentir tan triste", "me irritas", etc.

A la larga, estas personas se encuentran muy mal en sus vidas. Aunque llevan tiempo intentando adaptarse al otro, aunque consigan un hogar con paz y armonía, aunque sigan estando con la persona que deseaban, no se sienten bien, no se sienten felices. Según su pensamiento, se supone que eso sería lo que les haría sentirse felices. En algunos casos, ya lo tienen, pero no les hace sentirse felices. A lo largo de su vida y de su relación, han ido renunciando a tantas cosas, materiales y, sobre todo, personales, que a veces ni siquiera saben quienes son. Cada vez titubean más a la hora de tomar una decisión, son personas más inseguras, que necesitan que su pareja le diga si lo que han pensado o hecho está bien o no y,



además, se sienten vacías por dentro. ¿Qué han hecho en su vida? ¿Qué les queda de todos sus esfuerzos?

Incluso en algunas personas, aparte de ese malestar y ese sufrimiento interno, puede haber ocurrido que de tanto querer adaptarse, la pareja ya no vea en ellas a la persona que conoció y las cualidades de las que se enamoró. Y puede ser que sus esfuerzos porque el otro le quiera, y por evitar perderle, consigan exactamente lo contrario de lo que ella quería, y es que el otro se aleje de ella, y se confirmen todos sus miedos., además también puede haber ocurrido que la pareja se haya acostumbrado a ser más directiva de lo que originalmente era.

Pero esta dependencia emocional y esta necesidad de aprobación, también tiene ventajas, que precisamente son parte de lo que ayuda a que se mantenga. Una de las ventajas más importantes es que al dejar que sea la opinión del otro la mejor, colocas la responsabilidad de tus sentimientos y de tus comportamientos en los demás, ya que si ellos no te tratarán así, o si ellos no te dijeron, o si ellos te dijeron... tú lo harías de otra forma. Al responsabilizar a los demás, la persona con alta dependencia emocional no tiene que cambiar de comportamiento, ya que en su cabeza está que son los demás los que deben cambiar y no ella. Aunque muy en el fondo, sabe que algo podría ella hacer para modificar la situación, pero el miedo que siente a mostrarse como realmente es, es muy grande. Tiene miedo a los conflictos, miedo a perder a esa persona a la que quiere tanto... Cada día es una persona con más miedos, ya que al evitar enfrentarse a sus miedos, estos cada vez son más grandes.

Queremos ahora plantear algunos puntos de reflexión para aquellas personas que se hayan visto identificadas en este texto.

- El concepto “me gustaría” es muy distinto al concepto “necesito”.
- “Cada persona es responsable de sí misma” si llegamos a aceptar esta frase como cierta y válida quizás empecemos a darnos un puesto tan prioritario como el de cualquier otra persona.
- “Mi sufrimiento es distinto del sufrimiento de otra persona” (aunque sea mi pareja), lucha por lo que puedes cambiar que es tu propio sufrimiento. No intentes controlar la vida y los comportamientos de los demás.
- Deja de actuar impulsiva y automáticamente como “se supone que debes” actuar.
- No tomes los comportamientos de otra persona como indicadores o reflejo de tu propia autoestima.
- Tienes el derecho y la responsabilidad de satisfacer tus necesidades, solucionar tus problemas y tomar tus decisiones.
- Fíjate metas y objetivos personales, ponte y pon límites.
- Mejora tu autocuidado Físico, Psicológico y Social

Maribel Sobrino
Psicóloga – C.I.C.S