

There are no translations available.

Escrito por EROSKI CONSUMER

Publicado por la revista Mira

Cuando un miembro de la pareja siente necesidad exagerada de recibir amor del otro, o su vida gira por completo en torno a esa persona, se podría afirmar que existe dependencia emocional.

La dependencia surge del miedo a no valer suficiente, no poder vivir solo, estar incompleto, morir si el otro se va...

Este apego patológico crea relaciones desequilibradas, conflictivas o superficiales.

Las relaciones de parejas, a veces, se basan en algo que no es amor y que acaba por minar la relación afectiva: la dependencia emocional.

Cuando un miembro de la pareja siente necesidad exagerada de recibir amor del otro, o su vida gira por completo en torno a esa persona, se podría afirmar que la relación es más bien de dependencia. ¿Dónde está el límite entre amar y depender? ¿Cuáles son las señales de que la relación no es lo todo equilibrada que cabría esperar? Desde Eroski Consumer se da respuesta a estos y otros interrogantes relacionados. ¿Amor o necesidad? ¿Cuál es la diferencia entre amar y depender? Para Anna Ferre Giménez, psicóloga y terapeuta, en una relación basada en el amor, “dos personas están juntas por el placer de compartir con el otro aquello que cada uno es y que le hace sentir bien consigo mismo, no para que el otro le proporcione lo que uno siente que le falta en su vida”.

Sin embargo, la dependencia surge del miedo a no valer suficiente, no poder vivir solo, estar incompleto, morir si el otro se va... Este apego patológico crea relaciones desequilibradas, conflictivas o superficiales en las que no es posible desarrollar el potencial personal creativo. “A veces, aunque menos conocido, una persona dependiente se muestra segura, pero, en realidad, bajo esa falsa apariencia de seguridad, es incapaz de sentir amor e intimidad, de relacionarse desde un plano de igualdad con el otro”, comenta la psicóloga.

Hay grados de dependencia y es fundamental que uno detecte cómo le afecta un tipo de relación así en su vida y de qué manera impide un desarrollo personal sano.

¿Existe un perfil de dependiente emocional?

Hay quienes tienen más predisposición a sufrir relaciones de pareja de dependencia. “Sin duda, las personas emocionalmente más frágiles”, puntualiza la experta. Entre estas se encuentran las que han vivido una infancia difícil, con ausencia física o emocional de los progenitores, o que han tenido una relación de pareja dañina; en definitiva, con carencias emocionales.

Cuando durante la infancia uno no se ha sentido seguro con el entorno encargado de protegerlo, se hace difícil madurar y ser sujetos independientes de una manera saludable. Entonces se desarrollan estrategias para obtener amor (o para huir del dolor) que se mantienen a lo largo del crecimiento y en la edad adulta.

Un patrón basado en el miedo desde la infancia se repite de forma inconsciente y de manera automática en la vida adulta: “establezco relaciones de pareja en las que me comporto de forma sumisa, algo que traslado a otros ámbitos como el trabajo... Es decir, obedezco a cambio de no tener conflicto”, explica la psicóloga, a modo de ejemplo. Estas situaciones, a veces, son adaptativas y beneficiosas, pero otras, es el primer paso para no poner límites y permitir abusos.

No obstante, la experta aclara que ante una misma situación de desamparo o de heridas emocionales, diferentes personas desarrollan estrategias distintas, según el tipo de carácter. Por eso en una relación de dependencia emocional, los dos miembros de la pareja son “codependientes”: ninguno de los dos puede dar o recibir amor. “Se tiende a definir como dependiente al miembro de la pareja que muestra más fragilidad, sin embargo, el sujeto tenido como ‘fuerte’ también necesita del miembro débil para mantener esta relación basada en el poder o el miedo, en lugar de en el amor como sería deseable”, asegura la especialista.

Recurrir a un psicólogo o un terapeuta

El primer paso y, por seguro, el más difícil, es reconocer que uno tiene una relación de dependencia emocional. A veces, la persona necesitará recurrir a un profesional psicólogo o terapeuta para que le ayude a tomar conciencia de la situación, del sufrimiento evitable, y le ayude a ver las heridas y curarlas.

Síntomas de alarma

Algunas frases o creencias pueden indicar que se está ante una relación de apego patológico:

“Necesito a un hombre / a una mujer en mi vida para sentirme bien”, “sin ti no soy nada”: la pareja es lo más importante en la vida de la persona, más que uno mismo. Indica una baja autoestima.

“¿Dónde estás, con quién estás, qué haces, qué piensas?”: deseo de afecto constante y de contacto ininterrumpido, por ejemplo, estar juntos o en contacto a través de móvil todo el tiempo posible, de manera adictiva.

“Con lo bien que estamos juntos, no necesitamos a nadie más”: tendencia a que la relación sea exclusiva. Los amigos desaparecen y se crea una especie de burbuja de dos.

“Lo que tú digas, cariño”, “lo que yo te diga, cariño”: la pareja se relaciona a través de poder-miedo, uno somete y el otro es sumiso. Esto puede incluso ser aceptado tácitamente, sin que sea cuestionado.

“Por favor, no te vayas, cambiaré, si me dejas me muero”: miedo a la soledad y, por tanto, el abandono o el rechazo de la pareja se vive como una catástrofe, como dejar de existir. A menudo este tipo de relaciones se rompen y se recomponen de manera continua.

“Tengo mucha mala suerte, siempre me encuentro con el mismo tipo de hombres/mujeres”: muchas relaciones con parejas de un mismo perfil. Tras la ruptura hay resentimiento o desprecio hacia el otro miembro de la pareja.