



LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

La dependencia emocional es un estado psicológico que se manifiesta mayormente en las relaciones de pareja, aunque también puede aparecer en relaciones familiares, entre compañeros, entre amistades, etc. Estas relaciones vienen marcadas por ser inestables, destructivas y se caracterizan por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente tiene una actitud sumisa, idealiza y magnifica al otro. A pesar de los aspectos negativos que pueden llegar a generar este estilo de relación, la persona se siente incapaz de dejarla, siendo los intentos nulos debidos al intenso miedo a la soledad y el pánico a la ruptura que presentan.

En caso de que la relación finalice, se produce en el dependiente emocional el llamado síndrome de abstinencia, caracterizado por seguir manteniendo intensos deseos de retomar la relación pese a lo dolorosa que esta haya sido, manifestar pensamientos obsesivos, así como síntomas de



Centro Psicológico Gran Vía

ansiedad y depresión, los cuales desaparecen de forma inmediata en caso de reanudarse la relación o si se comienza una nueva que sustituya la anterior.

Los sujetos que sufren la dependencia emocional tienen una necesidad excesiva de afecto y de ser queridos. En este tipo de situaciones, son frecuentes las distorsiones cognitivas como el autoengaño y la negación de información que le proporciona su entorno y poco a poco estas relaciones tan destructivas se van fortaleciendo, de modo que al sujeto le resulta cada vez más difícil salir de ellas.

Por todo ello, existen diferentes grados de vinculación afectiva que manifiestan el estilo de relación que mantenemos con los demás:

- Vinculación afectiva adecuada: Amor sano, consistente en dar y recibir.
- Desvinculación por defecto: la persona es incapaz de establecer lazos con otras personas mostrándose fría y distante.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

- Vinculación por exceso: característico de la dependencia emocional. El vínculo que se establece con la otra persona estaría desvirtuado por una excesiva necesidad de afecto, con el fin de compensar sus carencias afectivas.

La dependencia emocional es un trastorno tratable a través de la terapia psicológica y entre sus diversas líneas de intervención destacarían las siguientes:

1. Identificar el estilo de relación que mantenemos con los demás. Debemos ser conscientes de: ¿tu felicidad depende de los demás?, ¿tiendes a centrar tu bienestar en personas únicas?, ¿antepones los deseos de otros a los tuyos propios?, ¿solo te sientes pleno si te sientes querido?, ¿sientes que necesitas a la otra persona?, ¿prefieres sufrir en la relación antes que ponerle fin?, etc.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

2. Hacer consciente las actitudes dependientes que te han llevado al sufrimiento. Tras plasmar los aspectos negativos de las relaciones seremos más capaces de reforzar el proceso de cambio y de generar nuevas alternativas emocionales y conductuales.
3. Trabajar los diversos factores que predisponen a la dependencia emocional, como pueden ser: una baja autoestima, falta de confianza personal, necesidad de apego excesivo, etc.
4. Desarrollar a un nivel madurativo efectivo. No podremos mantener una relación sana con otra persona si no nos valoramos a nosotros mismos y necesitamos afectivamente a los demás. Debemos aprender a estar solos y en equilibrio para poder después implicarnos en relaciones personales de un modo independiente y gratificador.



Centro Psicológico Gran Vía

Por lo tanto, debemos ser conscientes de que estamos manteniendo relaciones basadas en la dependencia emocional cuando dejamos de ser nosotros mismos, perdemos el control de nuestras emociones y necesidades, ligando el amor al sufrimiento. De esta manera, la vida gira en torno a la otra persona desapareciendo nuestra propia esencia. Una vez tomada consciencia de esta situación, es vital intervenir para poder reestructurar vínculos relacionales sanos y equilibrados.

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39