

¿Soy Dependiente Emocional?



En ocasiones puede ocurrir que después de una ruptura de pareja sentimos una gran necesidad hacia la otra persona, o en otro caso, nos cuesta tomar decisiones por nosotros mismos y buscamos la aprobación de familiares y amigos, anteponiendo su criterio al nuestro. Todo esto puede llevarnos a cuestionarnos si estamos teniendo Dependencia Emocional.

Quédate a leer y lo sabrás...

¿Qué es la dependencia emocional?

La dependencia emocional es un patrón psicológico que se manifiesta de diferentes maneras como, por ejemplo:

- . La necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales áreas de su vida.
- . Temor a la separación de las personas.
- . Dificultades para tomar decisiones por sí mismo.
- . Dificultades para expresar el desacuerdo con los demás, debido al temor o a la pérdida de apoyo o aprobación.
- . La persona se siente incómoda o desamparada cuando está sola, debido al temor exagerado a ser incapaz de cuidar de sí misma.

. Preocupación no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

. Es muy común en estos casos que la persona no piense en sus necesidades, que se anule a sí mismo a favor de la pareja, familia o amistades y tienda a ser muy sensible a la aprobación de sus actos por parte de los demás.

Si padecemos un grado de Dependencia Emocional elevada estaríamos padeciendo un Trastorno de Personalidad Dependiente, pero no siempre tiene que ser así, ya que se pueden tener rasgos de personalidad dependiente. Aunque sería necesario trabajar en sesiones de psicología ambos casos.

¿Cuáles pueden ser los Síntomas de la Dependencia emocional?

. Baja Autoestima.

. Tendencia a padecer Depresión o Ansiedad.

. No asumir responsabilidades.

. Dificultad en la toma de decisiones.

. Inseguridades.

. Poca adaptación a nuevos entornos o situaciones.

. Posición inferior en las relaciones.

. Autoanulación, no suele pensar en sus necesidades.

. Sensación de vacío, solo puede llenar el vacío con otra persona.

A Pesar de todos estos síntomas, la persona puede hacer cosas por sí misma, no significa que no pueda, sino que necesita el apoyo o la aprobación de otras personas para reforzar su autoeficacia.

¿Porque se caracterizan las relaciones de pareja cuando se tiene Dependencia Emocional?

. Las personas con alto grado de dependencia emocional tienen tendencia a elegir parejas explotadoras, narcisistas, manipuladoras, poco empáticas y poco afectuosas.

. Son relaciones en las que puede llegar a existir maltrato psicológico, físico o verbal.

. Las personas dependientes soportan desprecios, humillaciones y están dispuestas a obedecer a todo lo que su pareja propone por el miedo a ser abandonados.

. Suelen ser relaciones en las que la dependencia puede conducir a un círculo vicioso, si la relación se rompe, el dependiente puede intentar recuperar la relación incondicionalmente y hacer como si nada pasara. Pasando por alto los motivos de la ruptura, soportándolo todo ya que claramente está afectada su autoestima negativamente, el dependiente pasa por alto el malestar psicológico/físico que producen los síntomas de ansiedad, depresión y pensamientos obsesivos, porque se siente incapaz de vivir sin la pareja.

¿Cómo puedo saber si tengo algún rasgo elevado de Dependencia Emocional?

. Puedo ser propenso a establecer relaciones de dependencia emocional si tengo tendencia a anular mis propios deseos a favor de las otras personas.

. Si necesito involucrar a demás personas en todas mis actividades o pedir su opinión.

. Cuando mi felicidad se centra únicamente en mi pareja.

. Si reconozco que me dejo manipular con facilidad.

. Cuando antepongo la opinión de otras personas a la mía siempre.

. Siento miedo constante a perder a la otra persona.

¿Qué debo hacer si estoy padeciendo de Dependencia Emocional?



Si te has sentido identificado o conoces a alguien que consideres que puede estar pasando por todo lo antes expuesto, no esperes más y da el paso de pedir ayuda profesional para superar este Trastorno o trabajar los rasgos de personalidad dependiente, ya que en Terapia puedes aprender a aceptar tus rasgos de personalidad y hacerlos consientes, para que te des cuenta de que mantener este tipo de relaciones no es sano, además por las consecuencias negativas de mantener en el tiempo este Trastorno para la salud física y mental.

Diversos estudios han relacionado la Dependencia Emocional, término que comúnmente se utiliza para hablar del Trastorno de la Personalidad Dependiente con el desarrollo de otros trastornos como:

- . Trastorno depresivo mayor
- . Angustia con agorafobia
- . Trastornos disociativos
- . Fobia social
- . Trastornos somatomorfos
- . Trastornos por abuso y dependencia de sustancias.

En terapia trabajamos variables intrapsicológicas como reforzar la autoestima, optimizar los recursos emocionales, reestructuración cognitiva, desarrollo de habilidades sociales.

Aprender formas sanas de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos requiere tiempo y esfuerzo, es posible tener una dependencia equilibrada en nuestras relaciones en general.

Escrito por: Licenciada en Psicología Yinet Gómez Hermida

