“La dependencia emocional es tóxica en las relaciones amorosas.” La costumbre hacia las personas genera una necesidad excesiva de atención, afecto y validación por parte de la pareja, lo que puede llevar a un desequilibrio y dependencia desproporcionada en la relación. Este tipo de dependencia puede ser altamente perjudicial para ambas partes involucradas.

Es común ver en la sociedad actual a personas que no pueden mantener la independencia emocional y que basan su felicidad y bienestar únicamente en la relación con su pareja. Esta dependencia puede resultar en discordias y dificultades tanto para la persona dependiente como para su compañero(s). La necesidad de atención, afecto y validación de la pareja aumenta cuando dependen emocionalmente de su relación romántica. Poniendo sus propias necesidades y deseos en un segundo plano, la persona dependiente busca constantemente la aprobación y el amor del otro. Una crisis de identidad de esta situación puede resultar una falta de confianza en uno mismo porque se disminuye el valor de la propia identidad.

Un problema importante con la dependencia emocional es la incapacidad de establecer límites saludables en las relaciones. el individuo dependiente tiende a fusionarse con su pareja, perdiendo de vista sus propios objetivos e intereses que conducen a una dinámica de control y manipulación por parte del empleado (s), quien se convierte en el punto focal de sus vidas y toma decisiones en su nombre. Como resultado, las relaciones emocionalmente dependientes son desequilibradas y poco saludables. Además de presentar algunas causas - efecto de la dependencia emocional, hay otros argumentos que resguardan lo dicho anteriormente.

Un aspecto nocivo de la dependencia emocional es la carga excesiva que impone a la pareja. La persona dependiente suele exigir una atención constante y validación emocional, poniendo una presión insostenible sobre su pareja. Lo cual no está mal, pues el estar en una relación con otra persona se basa en la atención mutua e importancia que le damos al otro; el efecto negativo se da cuando se quiere que el tiempo y espacio de la otra persona este solo en nosotros. En primer lugar, la persona dependiente tiende a descuidar su propia felicidad y bienestar en función de las necesidades y deseos de su pareja, además, la dependencia emocional puede llevar a un desequilibrio de poder en la relación, donde la persona dependiente se somete a las demandas de su pareja con el fin de mantener su aprobación y atención constante.” La exclusividad se entiende aquí en ambos sentidos, en el del propio dependiente, que voluntariamente se aísla en mayor o menor medida de su entorno para dedicarse por entero a su pareja, y en el del anhelo de que el objeto haga lo propio. No obstante, esto último le resulta más difícil por la reacción de la pareja, que en lugar de participar de esa «burbuja» imaginaria en la que ambos se fusionarían y se distanciarían de los demás, intentará marcar sus propias pautas” (Jorge Castelló Blasco, 2005 (p.53))