Ataduras emocionales dañinas para nuestra salud mental

Ana Sofía Londoño Ortega

Fecha: 26/05/2023

Universidad de Medellín

Expresión escrita

“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(a). 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.

Las personas a menudo tienen la necesidad de establecer diferentes “vínculos” a largo plazo, cuando esta necesidad se da de forma excesiva se denomina dependencia emocional, pues en el momento en el que el vínculo ya no este se puede dar un vacío y se presenta esa necesidad de tener a dicho individuo a nuestro lado para sentirnos vivos, y sin importar los comportamientos de la persona no se alejan de allí por el apego que crean a su pareja, sometiéndose a una sumisión con lo que luego se puede dar diferentes comportamientos dañinos en nuestra vida, tales como la baja autoestima, falta de confianza y valor en nosotros mismos; esto nos puede llevar a sufrir diferentes trastornos psicológicos. Guavita Durán Y.G, Hernández Gómez D.S (2022) *Dependencia emocional en jóvenes universitarios* [Tesis, universidad católica de Colombia] (Urbiola et al., 2019).

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.” (Jorge Castelló Blasco, 2005 (p.53))

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))

Se puede encontrar también podemos encontrar algunas características en las personas dependientes, tales como, poner a su pareja como prioridad ante cualquier situación u otra persona, incluso ellos mismos. Además, podemos encontrar la voracidad afectiva en donde la persona dependiente procura pasar el mayor tiempo posible al lado de su pareja, para esta persona no existe el espacio de la otra persona, ni el suyo; la tendencia a la exclusividad en las relaciones en otra característica al igual que la idealización de la persona con la que estamos. Todo lo mencionado anteriormente ocasiona la sumisión hacia la otra persona el miedo al rechazo o abandono de la persona.” (Jorge Castelló Blasco, 2012 (p.13-19))

“En base a lo anterior, las relaciones tempranas con los padres influyen bastante en esto, ya que el sentimiento de abandono y la búsqueda de la aprobación y acompañamiento completo se puede dar con un abandono temprano en su infancia, dándose también sentimientos de inferioridad y desaprobación por parte de las personas.” Revista española

Por otro lado, las personas con dependencia emocional también pueden presentar síntomas de ansiedad, sentimientos de desvalimiento y vacío emocional e insatisfacción crónica (Hirigoyen, 2013; Morgan y Clark, 2010). Revista

Un tratamiento que se puede llevar para luchar contra esta dependencia emocional es el acudir a ayuda profesional, para así someternos a un proceso de fomentar un vínculo con nosotros mismos, para así tener con nuestra presencia para estar bien resolver nuestros los problema que se presenten sin necesidad de acudir a otra persona y ligarnos a su compañía y comportamiento para estar bien, es por esto la importancia de buscar ayuda y poner de nuestra parte para enfrentar traumas pasados de nuestra infancia que ocasionaron el ser dependiente a los demás. (Instituto centta)

Para finalizar, la dependencia emocional tóxica en las relaciones amorosas es un problema que debe ser abordado con seriedad y atención. Esta dinámica destructiva puede atrapar a las personas en un ciclo interminable de apego enfermizo y manipulación emocional. Debemos aspirar a relaciones basadas en estos valores, donde haya equilibrio y reciprocidad y si estamos en una relación que nos está haciendo daño, debemos tener el coraje de alejarnos y buscar nuestra propia felicidad. La dependencia emocional tóxica en las relaciones amorosas es un problema común, pero no insuperable. Con conciencia, autoestima y límites saludables, podemos liberarnos de este patrón y construir relaciones amorosas más equilibradas y satisfactorias. Hay que recordar que merecemos lo mejor y que el amor verdadero comienza por amarnos a nosotros mismos.