

LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL, FACTOR ALERTA

¿Por qué la codependencia emocional es relevante en el área laboral?

Porque tu desempeño laboral se basa en tu energía, en como la canalices y al tener espacio para emociones negativas, tu resultado final en el trabajo no será óptimo, no será el resultado esperado por tu jefe.

La codependencia supone una adicción hacia la dependencia de otra persona, que puede darse tanto en relaciones de pareja, como dentro de la familia: por ejemplo, entre una madre y una hija. Así, con independencia del contexto, en las relaciones de dependencia muy marcada, la persona dependiente siente que necesita al otro, igual que necesita a su corazón, para seguir viviendo. Hablaríamos de una dependencia psicológica en la que está muy implicada la parte emocional.

En este sentido, la dependencia va más allá del mero deseo de estar al lado de alguien. Tiene que ver con pensar que el otro es imprescindible o insustituible para sentirnos bien: su presencia es una condición necesaria para que esto suceda. Se trata de una necesidad que debe ser satisfecha en cualquier camino, por particular y específico que sea, que conduzca a la felicidad.

La dependencia emocional en muchas ocasiones va aparejada a conductas celosas, de manipulación o de posesión de la persona amada, lo que conlleva el desgaste de esta última, que termina dejando la relación y haciendo realidad la creencia irracional del dependiente; a saber: sin ti no soy nada.

En otras ocasiones, lo que ocurre es que no solo es un miembro de la pareja el que se encuentra apegado al otro, sino que son ambos los que dependen, solo que de diferente forma. Entramos, en este sentido, en lo que viene a denominarse como codependencia emocional.

Lo que ocurre en una relación codependiente es que existe un miembro dependiente cuya felicidad depende, en última instancia, de que su pareja esté a su lado y no le abandone. Por otro lado, el otro miembro de la pareja, es dependiente también, pero a la dependencia de su pareja.

¿Codependencia o altruismo?

Para entendernos mejor, la persona dependiente necesita a su pareja y la codependiente necesita proteger, cuidar, ayudar y preocuparse por el bienestar de su pareja. Es cierto que emprender acciones de cuidado hacia la pareja es sumamente necesario para mantener la relación a flote, pero siempre y cuando se hagan de forma altruista, por amor hacia esa persona y no para alimentar una dependencia subyacente.

Las conductas que se derivan de la codependencia, lo único que generan es el fortalecimiento de la dependencia entre ambos y el hecho de rellenar vacíos internos que no han sido satisfechos debidamente en la infancia.

Es como si velar por la seguridad del otro, protegerlo de forma excesiva o cuidarlo como si no tuviera recursos para hacerlo empoderase de alguna manera a la pareja codependiente y reforzara su autoestima. Además, esta forma de actuar es el agua que apaga la sed del dependiente, por lo que las piezas del puzzle terminan encajando a la perfección y generando que la dependencia sea reforzada con frecuencia.

Se crea entonces un círculo vicioso tóxico dentro de la relación: la felicidad de uno depende de la otra persona y a su vez, la felicidad de este último depende de la necesidad de apego del primero. Puede parecer extraño, pero los estudios nos dicen que esa, así como se forman o sobreviven algunas parejas.

¿Cuál es el resultado último de esta dinámica?

La pareja codependiente no experimenta nunca una relación sana y satisfactoria, sino que el sufrimiento y la sensación de vacío dentro de la relación se hacen protagonistas. En el caso poco frecuente de que la relación se mantenga en el tiempo, ambos han de soportar un malestar tremendamente intenso, ya que acaban perdiendo hasta su propia identidad.

Síntomas y características de la codependencia emocional

Aunque la persona protectora pueda parecer fuerte, lo cierto es que no es así. En realidad, en las conductas de cuidado a la pareja encuentra halla la única forma de cuidar de su autoestima. Así, si quieres conocer más detenidamente los síntomas de la codependencia emocional, sigue leyendo:

La autoestima brilla por su ausencia

Como decíamos antes, las personas codependientes suelen contar con una baja autoestima que intentan suplir con la sensación de utilidad que le puede repercutir saberse valiosa para otros, en este caso para su pareja.

En muchos casos, esta carencia se origina a un patrón de apego ansioso que empezó a formarse en la infancia, en la relación que estableció con sus principales figuras de referencia. En este sentido, es fácil que solo la premiaran cuando hacía algo por ellas; a partir de ahí es cómo aprendió que su valor solo dependía de lo que fuese capaz de aportar a los demás.

Buscan controlar a la otra persona

Como su autoestima depende de que el otro les necesite, tienden a usar la manipulación y el control como una manera de que «su víctima» no se escape. Es decir, para sentirse valiosos y útiles necesitan que la otra persona siga manteniendo sus comportamientos dependientes y esto solo pueden asegurarlo controlando a la pareja.

Otra estrategia común para conseguir mantener la dependencia del otro pasa por minar su autoestima. Sí, hacer que el otro se sienta inválido o inútil, de manera que necesite que alguien acuda al rescate. Es entonces cuando aparece ella, aparentemente de manera desinteresada y sacrificándose.

Temen la independencia del otro

En el momento en el que se percatan de que la otra persona ha emprendido alguna acción más independiente, como tomar una decisión en solitario, entran en pánico e intentan restablecer esta situación. Por ello, no es raro que abandonen lo que estén haciendo en aras de ayudar a la otra persona y seguir manteniendo su posición superior de protector del otro.

Temen que el otro lo consiga por sí mismo y se dé cuenta de que en realidad no necesita la ayuda de nadie o que hay otras personas, a parte de la persona codependiente, que le pueden prestar ayuda.

Se obsesionan con la pareja

En sus cabezas, la pareja es un foco de constante supervisión. De esta forma, se vuelven obsesivos, acaban perdiéndose a sí mismos y creen que facilitar la vida de su pareja es la única misión de la que pueden obtener bienestar. Además, si cometen algún error en este sentido, difícilmente se lo perdonan y la frustración les inunda.

Tienen demasiada necesidad de aprobación

La aprobación de los demás es un refuerzo universal y en muchos casos una fuente de información válida para evaluar nuestro desempeño, pero cuando depositamos toda nuestra autoestima en el juicio que puedan emitir los demás tenemos un problema. En este sentido, las personas codependientes tienen una gran necesidad de aprobación que intentan cubrir sin que muchas veces importe la forma. ¿Y quién mejor para dar una probación inmediata que la persona dependiente?

Se sienten responsables de las emociones del otro

Aunque sabemos que las emociones ajenas no nos pertenecen, muchas veces podemos sentirnos responsables de cómo se sienten los demás. No es raro, nos han educado en este sentido. «No hagas que papá se enfade», «Si lo haces, mamá se pondrá triste».

Sin embargo, este pensamiento está mucho más marcado en las personas codependientes: creen que el otro está bien o mal en función de cómo ellas hayan actuado. Así, en muchas ocasiones terminan cargando con responsabilidades que no les corresponden o con la culpa por algo que nunca ha estado en sus manos.

Suelen reprochar a la pareja

Por un lado, necesitan sentirse útiles ayudando a su pareja u otra persona de su entorno que es dependiente de ellos. Sin embargo, en el momento en el que esta hace algo que contradice este patrón, tienden a echarlo en cara o reprocharlo como una estrategia para hacer que el otro se sienta mal y cambie su comportamiento. Son usuales en este sentido, expresiones del tipo: «Con todo lo que hago por ti y así me lo pagas», «Tú no sabes lo que me sacrifico por ti», «Lo he dejado todo por hacerte feliz», etc.

