



LA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y EFECTOS EN EL CENTRO DE TRABAJO

¿Alguna vez os habéis preguntado que nos convierte en personas dependientes emocionales?

Si es así, espero que este artículo aclare tus dudas. Comenzamos con un microrrelato:

- **Médico:** ¿Qué le sucede?

- **Paciente:** Me encuentro mal. Me ocurre cada vez que siento que se aleja de mí. Tengo una sensación de presión constante en el pecho y a veces hasta me cuesta respirar. Llora, me desespero, y lo peor es la cabeza. No puedo dejar de pensar. Sólo me tranquilizo cuando nos vemos, o si hablamos y veo que todo está bien.

- **Médico:** Entiendo, apunte:

- **Medico:** Se va a tomar un comprimido de 75 mg de su pareja por la mañana, otro después de comer y dos por la noche justo antes de irse a dormir para que le ayude a conciliar el sueño.

- **Paciente:** Gracias, doctor.

La dependencia emocional es un concepto utilizado con cierta frecuencia, pero que no ha sido claramente delimitado ni estudiado.

Primero, se revisarán conceptos afines como apego ansioso, sociotropía, Personalidad auto-destructiva, codependencia o adicción amorosa. Se analizarán los paralelismos y las diferencias que presentan con la dependencia emocional obedeciendo a un doble fin: profundizar en ella sirviéndonos de las similitudes con dichos conceptos, y delimitarla considerando las discrepancias, ya sean de contenido o de perspectiva.

A continuación, se detallarán las características que posee el mencionado constructo, que se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas, y se formularán hipótesis etiológicas fundamentadas en las relaciones afectivas frustrantes y perturbadoras existentes en la historia de estos sujetos.



Finalmente, se efectuarán consideraciones sobre la ubicación de la dependencia emocional en los sistemas de clasificación psicopatológica actuales, y se propondrá la creación a tal efecto de un trastorno específico de la personalidad. La citada propuesta nosológica nos conduciría al logro de una entidad propia y a una delimitación clara del citado concepto, de forma que dejaríamos de asimilar los problemas de estos pacientes a los esquemas teóricos y clínicos propios del apego ansioso, la sociotropía, la personalidad autodestructiva, la codependencia o la adicción al amor, que, como mostraremos, no son enteramente satisfactorios.

¿CÓMO ES UNA PERSONA DEPENDIENTE EMOCIONAL?

¿Te ha pasado alguna vez lo que al “paciente” del microrrelato anterior?

Si te ha ocurrido, se llama dependencia emocional y en este artículo vamos a explicar qué es y por qué nos sucede.

La dependencia emocional es una cualidad intrínseca del ser humano y no es algo negativo. Sí, estas oyendo bien. Todas las personas desarrollamos dependencias emocionales hacia muchas cosas, no sólo hacia otras personas.

Yo recuerdo que cuando era adolescente y tenía que hacer exámenes en el instituto, siempre me llevaba una figura que ponía encima de la mesa. Me daba seguridad y si no la tenía, me generaba cierta inquietud.

Eso es una dependencia emocional, ya que coloco en algo externo una parte de mí. Lo que convierte a la dependencia emocional en insana o patológica es qué colocamos de nosotros en lo externo. El ejemplo que os acabo de contar, no sería un ejemplo de dependencia emocional a fomentar, ya que colocaba en algo externo mi propio sentido de autoeficacia.

El objetivo no sería no depender, sino no tener esa inseguridad. La dependencia nace como un intento de solución para tratar de recuperar la homeóstasis.

¿DEPENDENCIA EMOCIONAL SANA?

Muchas dependencias emocionales son perfectamente sanas. Sin embargo, muchas personas dependientes emocionales piensan que el objetivo es abandonar todo signo de dependencia emocional y apego.

Que yo tras una mala noticia necesite encontrar a una persona cercana en búsqueda de apoyo y consideración, no es una dependencia patológica. Sí lo es que no sepa como regularme y necesite constantemente que otro lo haga por mí.

PSICOLOGÍA Y DEPENDENCIA

La dependencia emocional es uno de esos campos que más ha explotado la psicología, y no por capricho, sino porque es una de las demandas más frecuentes en la consulta de un psicólogo.



¿QUÉ ENTIENDE POR DEPENDENCIA LA PSICOLOGÍA?

Generalmente cuando pensamos en dependencia, nos viene a la mente una situación de pareja. Sin embargo, los problemas psicológicos relacionados con la dependencia emocional van más allá de las relaciones.

Una adicción, una insana relación con la alimentación u otros, son síntomas de dependencia. también. La dependencia psicológica o emocional es la tendencia natural del ser humano a cubrir una necesidad afectiva utilizando un medio externo. Ni más, ni menos.

Es importante diferenciar la dependencia emocional de la dependencia instrumental, es decir, cuando necesitamos que alguien haga determinados tipos de cosas por nosotros, como ocurre en algunos tipos de discapacidad física.

PSICOLOGÍA Y CONCIENCIA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

El título de este artículo reza ¿Por qué soy dependiente emocional si no quiero serlo?, y es que ocurre, que muchas personas desean con todas sus fuerzas no ser dependientes, pero llega el momento en que conocen a alguien, y aflora toda esa parte. Si quieres entender mejor como funciona esto, te recomiendo pasarte por este artículo sobre el apego ansioso ambivalente, donde te explico con detalle las causas de la dependencia emocional.

Es importante dejar claro que tener consciencia sobre la propia dependencia emocional no es suficiente para acabar con ella, el trabajo debe ir más allá y profundizar en nuestra propia historia personal.

• ¿SER DEPENDIENTE SE DEBE A LA INSEGURIDAD?

Sí, siempre. Ser dependientes emocionales no quiere decir que lo tengamos por qué ser siempre, ni que no podamos vincularnos de manera distinta.

Mientras que la dependencia instrumental tiene más que ver con la necesidad de que otra persona haga las cosas por nosotros, las personas que son dependientes emocionales, sufren desde la autoestima y el afecto.

Cuando conocemos a alguien y nos vinculamos, se activa en nosotros un circuito llamado sistema de apego. Este sistema es el encargado de proteger el vínculo para que este se mantenga en el tiempo. Es entonces cuando se activan nuestras inseguridades y nuestros esquemas internos “¿Seré suficiente para...?”

Estos esquemas pueden ser muy diferentes y personales, pero casi siempre giran entorno a la idea de la falta de capacidad o valor para que la otra persona quiera estar quedarse a nuestro lado.

A veces estos esquemas se activan de forma mucho más drástica cuando nos relacionamos con una persona que no da seguridad.

La historia clásica consiste en dos personas que se conocen. Al comienzo todo es entrega y pasión, pero cuando pasa el tiempo uno de los dos comienza a mostrarse menos disponible, a tener menos interés o a dar un refuerzo intermitente.

Así comienza la ansiedad relacional o dependencia emocional. Da igual que seas hombre o mujer, si no quieres ser dependiente necesitas trabajar tu seguridad y saber elegir a las personas.

• ¿Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL DOMINANTE?

En efecto, existe también la dependencia emocional dominante. Solemos asociar la dependencia con sumisión, pero esta no es siempre así. En ocasiones, algunas personas dependientes emocionalmente eligen otras a las que de alguna manera pueden controlar, pero no nos confundamos, en estos casos tampoco hay seguridad.

• ¿CUÁL ES LA PERSONALIDAD DEL DEPENDIENTE EMOCIONAL?

A menudo suele confundirse la dependencia emocional con el trastorno de personalidad dependiente. En este último, la persona sí que reúne una serie de rasgos comunes como son la necesidad patológica de delegar su vida en los demás y el miedo a responsabilizarse de sus propias decisiones.

Este tipo de dependencia es de un carácter instrumental, mientras que en el otro caso es una dependencia afectiva. En otras palabras, las personas que tienen un trastorno de la personalidad dependiente, necesitan, que sean otras personas las que se ocupen de las cosas por ellos.

Dependencia emocional sumisa

En la dependencia emocional sumisa la persona queda anulada. Esto sucede habitualmente en las relaciones del maltrato, donde la autoestima de la persona va progresivamente y finalmente la persona queda a expensas de su maltratador.

Sin embargo, las personas sumisas y dependientes emocionales también suelen tener estrategias de lucha como es el enfrentamiento pasivo.

• ¿Y SI SOY DEPENDIENTE EMOCIONAL CUAL ES LA SOLUCIÓN?

La solución viene por trabajar la identidad, ser capaces de regular nuestras inseguridades y comprender (de verdad) que el otro con su actitud no define quiénes somos. Una identidad y autoestima fuerte, no se tambaleará frente al abandono, simplemente podrá integrarlo sin sentir que se pierde así mismo/a.

Si soy dependiente de mi pareja, lo que tengo que preguntarme es, ¿de qué soy dependiente realmente?

Evidentemente, esto no es algo que pueda resolverse leyendo un artículo. Es importante acudir con un profesional capacitado y sumergirse en un proceso de autoconocimiento personal, que nos conduzca a desarrollar un cambio.

• ¿CÓMO SON SUS RELACIONES INTERPERSONALES?

Éstas son las características de las relaciones interpersonales, especialmente de pareja, de los dependientes emocionales:

A) Necesitan excesivamente la aprobación de los demás.

Por supuesto, a medida que el vínculo es más relevante la necesidad es mayor, pero también hay cierta preocupación por “caer bien” incluso a desconocidos. Lo excesivo de esta necesidad genera en ocasiones rumiaciones sobre su aceptación por un determinado grupo, empeños en tener una buena apariencia, o demandas más o menos explícitas de atención y afecto.

B) Gustan de relaciones exclusivas y “parasitarias”.

Éste es uno de los rasgos más molestos en estas personas, motivo frecuente de enfados y rupturas. La necesidad de la pareja (o del amigo, hijo...) es realmente una dependencia como se produce en las adicciones, lo que genera que el otro sujeto se sienta con frecuencia invadido o absorbido. El dependiente emocional quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera “enganchado” a ella, aspecto comportamentalmente similar al apego ansioso. Llamará continuamente a su pareja al trabajo, le pedirá que renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos, demandará de ella atención exclusiva y todavía le parecerá insuficiente, etc. No debemos perder de vista que el motivo subyacente no es la posesión o el dominio, sino la tremenda necesidad afectiva de estos individuos. En cualquier caso, es comprensible la sensación de agobio que produce en sus parejas.

Este último aspecto es uno de los varios que dificultad e invaden el espacio de trabajo, y que se debe evitar.

