

CODEPENDENCIA EMOCIONAL

Algunas personas tienden a establecer relaciones con los demás como si fueran el motor y dirección de su vida, su salvavidas. Aunque al principio puede aportar seguridad y tranquilidad, lo cierto es que a la larga este tipo de relaciones acaban generando gran insatisfacción.

¿Cómo son las relaciones dependientes?

En una relación dependiente se depositan sobre el otro las necesidades propias, los anhelos, la seguridad, la autoestima... se depende del otro para todo, desde cualquier decisión diaria u otras más determinantes, hasta el ocio y tiempo libre. La persona dependiente vive a través de la otra persona, por y para él o ella.

Por ello, cuando esa relación se rompe o se distancia por la razón que sea, les genera un gran sufrimiento y a menudo buscan un reemplazo casi de inmediato: otra persona que ocupe el vacío que han dejado.

Un comportamiento recurrente

Hablamos de un patrón de relaciones, una forma estable y frecuente de relacionarse con los otros. Y así, las personas dependientes:

- Se relacionan desde la necesidad de que el otro cubra sus propias carencias
- Identifican al otro como el proveedor de autoestima, bienestar, seguridad, distracción, ocio...

La más conocida de las relaciones dependientes se produce en la pareja, pero aunque es menos frecuente, también se pueden establecer relaciones dependientes en otros contextos: en las relaciones familiares, de amistad, entre compañeros...

Dependencia relacional: ¿dónde está el límite?

Toda relación, de pareja, amistad, familiar o laboral implica algún grado de dependencia. Las personas no nos relacionamos con otras, o dejamos de hacerlo, sin motivos (aunque a veces no los tengamos muy claros o seamos conscientes de ellos). ¿Cuál es el límite entre lo que es normal y lo que puede pasar a ser un problema?

La clave para identificar cuándo una relación se ha convertido en una relación dependiente está en el nivel o grado en el que necesitamos a la otra persona, y cuándo esa necesidad va más allá de lo normal en el contexto del que se trate.

Pensemos en un niño pequeño, por ejemplo, es normal que dependa de sus padres para casi todo: comer, tener un techo, estar abrigado, recibir cariño, valoración, etc. Sin embargo, cuando se trata de una persona adulta cuyas actividades pasan solo por las propuestas de su pareja, sus gustos y sus amigos, sin ir más allá, o cuando su grado de aceptación y valoración, su autoestima o el concepto que tiene de si mismo depende del que le dé su pareja, ya estaríamos hablando de una relación con tintes dependientes.

¿Por qué se producen este tipo de relaciones?

En general, se trata de un patrón de comportamiento, pero también pudiera ser que la persona tuviera determinados rasgos de personalidad que, llevados al extremo, podrían desembocar en un Trastorno de la Personalidad Dependiente.

En el primer caso, ese comportamiento suele ser el resultado de un proceso de aprendizaje y de las experiencias vitales de la persona:

El estilo de apego. La relación de apego es la que se establece con nuestros cuidadores principales. Es fundamental porque va a determinar cómo nos relacionemos con los demás: cuanto más desorganizado o inseguro sea el tipo de apego, es más fácil que acabemos desarrollándonos con los demás de forma dependiente.

Aprendizaje vicario. Es decir, por imitación de roles o relaciones aprendidas en casa o de otras figuras importantes.

Experiencias difíciles o negativas en las primeras etapas de socialización. Si el niño se ha sentido rechazado, minusvalorado y le ha resultado difícil manejarlo, o bien si la única forma en que ha sido capaz de relacionarse con los demás ha sido desde la sumisión.

¿Y qué pasa con los rasgos de personalidad? El temperamento y el carácter de la persona, esa tendencia de comportarse de una determinada manera, serían los rasgos con los que venimos al mundo. Son más proclives a tener una relación dependiente las personas que, por su personalidad, tienen mayor tendencia a:

- Ser sumisas y pasivas.
- Evitar el confrontamiento.
- Evitar el rechazo.
- Buscar la aprobación de los demás.

Cómo prevenir las relaciones dependientes

La mejor manera de prevenir el desarrollo de este tipo de relaciones es invertir en ti mismo, en tu desarrollo y crecimiento personal, en tu autonomía e independencia. Para conseguirlo:

Incrementa tu red social. Independientemente de que tengas pareja o no, crea una buena red social en cantidad y calidad, con la que realizar distinto tipo de actividades.

Fomenta tus actividades de ocio. Ya sea solo o acompañado, realiza hobbies, prueba otros nuevos... da rienda suelta a tu curiosidad.

Implicate en proyectos o actividades que te interesen o que hayas tenido aparcados por un tiempo.

Diversifica tus fuentes de aceptación, valoración y de estima. Se trata de que no solo dependas de lo que opine una sola persona, sino de que tengas más fuentes de información que te ayuden a formar tu propia opinión.

Recuerda que un grado de dependencia en tus relaciones es normal e incluso saludable, pero, si sientes que te sobrepasa o que interfiere en tu día a día de algún modo, no dudes en consultar con un psicólogo.

Referencia:

Ocu (2022). Dependencia emocional en las relaciones. Recuperado de:
<https://www.ocu.org/salud/bienestar-prevencion/informe/codependencia-emocional>