

Abril 2018



alethéia
revista ieu universidad

Artículos de Opinión:

Dependencia Emocional

Psi. Esperanza Sophia del Carmen Palafox Gamboa

revista-aletheia.ieu.edu.mx

Revista Alethéia IEU





Artículos de Opinión

Dependencia Emocional

Autor: Psi. Esperanza Sophia del Carmen Palafox Gamboa

Adscripción: CESPAYER

Centro de Servicios Psicológicos y Alternativos Veracruz

Teléfono: 229 343 5498

sophiagp1986@gmail.com

Resumen.

La dependencia emocional tiene sus raíces en la infancia. Existen ciertas características en las personas que se apegan —independientemente de su género— a otros sujetos u objetos. Realizando una introspección, como primer paso rumbo a la madurez emocional, aprendiendo a establecer límites, se puede recomenzar saludablemente.

PALABRAS CLAVE:

dependencia, inteligencia emocional, límites, bienestar.

Abstract.

Emotional dependency has its roots in childhood. There are certain characteristics in the people who are stick – independent of its genre – to other subjects or objects. Conducting and introspection as a first step towards emotional maturity, learning to set limits can restart healthy.

KEYS:

dependency, emotional intelligence, limits, wellness.

Dependencia emocional

La dependencia emocional se caracteriza por centrarse en las necesidades de los demás por encima de los propios intereses personales y los deseos guardados, hasta el punto de olvidarlos con tal de no enfrentarse al rechazo. Otros ingredientes que se cuecen en una persona dependiente son los sentimientos de culpa, la ansiedad, la tendencia al aislamiento, las vivencias continuas de chantaje emocional hasta el punto de caer en la indefensión; no obstante, debido a la toxicidad del vínculo, no suelen reconocer que sus relaciones no son saludables y se convierten en víctimas atrapadas en un círculo vicioso y desgastante.

Nada tiene que ver el género. Es frecuente figurarse que quienes padecen en mayor grado estas situaciones son las mujeres; no obstante, los hombres no escapan a estos males, con la diferencia de cargar con el estigma y las burlas de la sociedad, factores que los hacen dudar para acudir a consulta o ante la ley cuando los cuadros escalan a niveles violentos. La dependencia tampoco conoce de niveles socioeconómicos.

Depender tiene muchos significantes, entre los cuales podemos encontrar una constante: es un “pendiente”, que en terapia puede interpretarse como algo sin terminar o algo incompleto; en cuestiones de física, podríamos

pensar en un péndulo oscilante. Entonces, la persona se siente incompleta, oscilante, sin rumbo y sin propósito, sin ese algo; no sólo puede ser una pareja, puede ser un mejor amigo, un familiar cercano e incluso un objeto.

Las causas subyacentes tienen sus raíces en nuestra infancia, donde la interacción que tuvimos con nuestras figuras significativas —como los padres o cuidadores— fueron distantes o donde hubo figuras que sólo fueron amorosas cuando hubo logros pero que, a la vez, desacreditaban aquellas situaciones en las que no compartían opiniones o gusto. Entonces, en esa niñez se vive la sensación de no ser amados ni reconocidos y de ser rechazados si nos mostramos tal cual somos.

Quizás se ha exacerbado la problemática debido a la falta de educación emocional y al espacio nulo para tratar estos temas, lo que vemos en los medios masivos como relaciones, familias ideales, etc. Por otra parte, hay estudios que prueban que el uso del celular entra en el ring como una fuente que acrecienta la dependencia, ya que recibir constantemente estímulos —positivos o negativos— de la persona con la cual se tiene un vínculo tóxico da sitio a un contacto excesivo. De igual manera, en adolescentes y niños se ha comenzado a observar una dependencia hacia

las tabletas y los celulares; posteriormente, esto puede acarrear depresión y ansiedad, entre otros trastornos.

Contrario a lo que se imagina, quien es dependiente tiene gran capacidad de afrontamiento al sufrimiento y de desarrollo en otras áreas, por ejemplo, pueden tener un coeficiente intelectual alto pero una inteligencia emocional en vías de desarrollo. El psicólogo Walter Riso señala que podemos reconocer que cuando ya no hay amor o cuando nuestra

realización personal se ve afectada y los principios son vulnerados, se vuelve imprescindible alejarse por salud, como un primer acto de amor a uno mismo.

Por otra parte, explorar las raíces de este problema no es justificarlo, sino simplemente hacer una introspección como una oportunidad de desapegarse, una oportunidad de madurar emocionalmente, darse cuenta de la realidad y buscar ayuda para recomenzar y construir una vida en bienestar estableciendo límites saludables.

Referencias

Riso, Walter (2012). Desapegarse sin anestesia. Colombia: Planeta.

Bucay, Jorge (s/f). “La escalera de la dependencia”. Disponible en: <https://mundoconsciente.es/la-escalera-la-dependencia-jorge-bucay/>.

Dependencia al Celular. Disponible en: <http://www.salud180.com/salud-dia-dia/dependencia-al-celular>.

