

Red Transpersonal

“Dependencia Emocional”



CLAVES 21



1- Hay 3 estilos de apego o maneras que tenemos las personas de percibir la intimidad y de responder a ella en el seno de los vínculos de intimidad.

Las **personas de apego seguro** se sienten a gusto en situaciones de intimidad y suelen ser cálidas y cariñosas.

Las **personas de apego ansioso** anhelan la intimidad, tienden a obsesionarse con sus relaciones y acostumbran a dudar de la capacidad de su pareja para corresponder a su amor.

Y las **personas de apego evasivo** equiparan la intimidad con una pérdida de independencia y se esfuerzan constantemente en evitar el acercamiento.

2- ¿Qué es la dependencia emocional?

La dependencia emocional es una vinculación mental y emocional (generalmente obsesiva) a ciertas personas, originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá de manera única y permanente, *placer, seguridad o autorrealización*. En consecuencia, la persona apegada estará convencida de que sin esa relación sentimental le será imposible ser feliz.



3- Algunas características que se suelen dar en personas con dependencia emocional son:

- Necesidad imperiosa de estar cerca de la persona amada o sentir amor la mayor parte del tiempo.
- Abstinencia manifiesta, si no se tienen las manifestaciones de afecto o la persona amada disponible. Es decir, desorganización conductual, malestar, ansiedad o simplemente desasosiego.
- Incapacidad de controlar la compulsión de estar con la persona amada.
- Se emplea mucho tiempo mental y físico en mantenerse cerca de la pareja u obtener amor.
- Altos niveles de obsesión, preocupación y/o comportamientos vigilantes y controladores por miedo a perder la fuente del placer/seguridad (temor al abandono, a un engaño, o a la soledad).
- Reducción de actividades sociales, laborales o recreativas para estar con la persona amada.

Pese a tener claras las consecuencias negativas de amar sin límites (v. g. depresión, descontrol, ansiedad, baja autoestima, ...), se sigue manteniendo el estilo de vida dependiente.



4- Autoesquemas mal adaptativos.

Un autoesquema mal adaptativo es una teoría que has elaborado de tu persona desde temprana edad, tus rasgos, tu manera de pensar y actuar, y qué tanto te aceptas o no.

Hay varias creencias negativas tales como:

“No soy capaz de enfrentar la vida solo o sola”

“Es imposible que alguien me quiera”

Abandono: *“Si alguien llega a quererme se aburrirá de mí”*

Fracaso: *“Nadie me admira”*

5- Una vida sin dependencia emocional.

Para ello podemos cultivar varias actitudes:

- Hacerse cargo de uno mismo.
- Disfrutar la soledad.
- Busca el silencio.
- Estar sin pareja.
- Conectar con el sentido de tu vida.

