

DEPENDENCIA EMOCIONAL

RESUMEN

La *dependencia emocional* es un concepto que ha cobrado gran interés en las últimas décadas. Es por esto que, el siguiente ensayo tiene como objetivo articular diversos autores y teorías que lo desarrollan.

En primer lugar, ahondamos en lo que es la teoría del apego, desarrollada por **John Bowlby** (1907– 1990), psiquiatra y psicoanalista inglés reconocido por sus estudios sobre la importancia de la relación madre-hijo, y autor de una gran cantidad de libros.

Por otro lado, articulamos con conceptos de dependencia emocional desarrollados por **Walter Riso**, escritor argentino, doctor en psicología y especialista en terapia cognitiva y bioética. Riso se ha desempeñado como psicólogo clínico y a su vez ha ejercido su rol docente de nivel universitario.

Por último, incluimos el desarrollo realizado sobre el tema por **Jorge Castelló Blasco**, psicólogo que al día de hoy ejerce su actividad como psicoterapeuta en España y quien es especialista en trastornos de la personalidad. Asimismo, es autor de numerosos libros y artículos. A su vez, ejerce como docente de formación para profesionales de la salud mental.

En este sentido, analizaremos la teoría del apego como precedente del desarrollo más contemporáneo de lo que hoy llamamos *-dependencia emocional-*, con una perspectiva más actual, teniendo en cuenta el contexto en el que vivimos hoy en día, y la terapia cognitiva como vía de trabajo consciente respecto a la misma.

Palabras Clave: Dependencia emocional. Apego afectivo. Seguridad. Vínculos.

DESARROLLO

La **dependencia emocional** fue y es definida por diversos autores; por su parte, Jorge Castelló, refiere la dependencia emocional como la *“necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja”*¹.

Castelló desarrolla diferentes características que identifican a las personalidades dependientes emocionalmente, como por ejemplo: aferramiento excesivo hacia su pareja, sumisión hacia ella, idealización hacia el compañero/a, baja autoestima, baja tolerancia a la soledad y la tendencia a llevar relaciones de pareja poco equilibradas. En este sentido, cuando hablamos de dependencia emocional comúnmente lo relacionamos con determinadas características de estilo de apego que pueden estar desarrollándose de forma disfuncional.

Según Bowlby y en relación a su *Teoría del Apego*, considera que el apego es el vínculo emocional que desarrolla el/la niño/a con sus padres o cuidadores y que le proporciona, en el mejor de los casos, la seguridad emocional necesaria para el buen desarrollo de la personalidad. En contraste, cuando esto no ocurre, los miedos e inseguridades influyen en el modo de interpretar el mundo y de relacionarse. Es decir, la base más importante para esta teoría es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño es determinado mayormente por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal objeto de amor y autoridad, con quien establece un vínculo: su primer vínculo. Como bien expresa Bowlby, *“Un niño que sabe que su figura de apego es accesible y sensible a sus demandas les da un fuerte y penetrante sentimiento de seguridad, y la alimenta a valorar y continuar la relación”*².

El bebé, según la teoría del apego, nace y depende en su totalidad de quien lo cuida, y de esta forma, intenta comunicarse de diferentes formas para generar determinadas respuestas en el otro. De este modo, sonríe, balbucea, llora, grita, entre otras cosas, y así se relaciona con sus padres, los otros y el mundo. En este sentido, cada criatura busca tener proximidad con su figura de apego, al principio resistiéndose a la separación, que llamamos “ansiedad de separación”, ya que esa figura de apego representa la seguridad del infante ante el mundo.

¹ Castelló, J (2005), Dependencia emocional. Características y tratamiento. Madrid. Alianza Editorial.

² Bowlby John (1989) Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego. Buenos Aires: Paidós.

Según Bowlby, hay diferentes tipos de apego y los define en cuatro grupos:

1. Apego Seguro: caracterizado por la incondicionalidad ya que el/la niño/a confía en que sus padres o cuidadores no van a fallarle. Esto le permite explorar, conocer el mundo y relacionarse con otros desde la confianza, sintiéndose querido, aceptado y valorado. De esta forma, en la vida adulta, pueden llevar una vida independiente, sin prescindir de sus relaciones interpersonales y los vínculos afectivos.
2. Apego Evitativo: en este caso, los/las niños/as han asumido que no pueden contar con sus cuidadores/padres, lo cual les provoca un gran sufrimiento y los hace sentir poco queridos y valorados, que los lleva a tener dificultades para expresar sus emociones y es por eso que evitan relaciones de intimidad. Estos bebés presentan conductas de distanciamiento y desapego. En la edad adulta, se producen sentimientos de rechazo de la intimidad con otros y dificultades de relación.
3. Apego Ansioso y Ambivalente: el/la niño/a no confía en sus cuidadores y tiene una sensación constante de inseguridad, debido a la inconstancia de los mismos. Las emociones más frecuentes son el miedo y la angustia desmedida ante las separaciones, sumado a la dificultad para calmarse cuando el cuidador vuelve. El/la niño/a necesita constantemente la aprobación de sus padres o cuidadores. Exploran el ambiente de manera insegura y sin alejarse mucho de la figura de apego. Estos sujetos una vez adultos, tienen dificultades para interactuar con otros, ya que esperan recibir más atención, intimidad o vinculación de la que proporcionan. Este es el tipo de apego que tienen las personas que desarrollan **dependencia emocional**.
4. Apego Desorganizado: implica a una combinación entre apego ansioso y evitativo, siendo todo lo opuesto al apego seguro, donde el infante tiene conductas contradictorias e inadecuadas. En este sentido, sus cuidadores probablemente hayan tenido conductas inseguras. Como por ejemplo en casos de abandono temprano, donde el/la niño/a pierde la confianza en su cuidador, e incluso puede sentir miedo hacia él. Así, los/las niños/as tienden a tener conductas impulsivas como romper juguetes u objetos, y grandes dificultades para entenderse con sus cuidadores y otras personas. Una vez adultos, suelen ser personas con alta carga de frustración e ira, no se sienten queridas y parece que rechacen las relaciones, aunque las anhelan enormemente.

Por su parte, Walter Riso se refiere a la dependencia emocional como *apego afectivo*, poniendo el foco en los problemas que tiene la persona apegada al momento de vincularse con otros. Según Riso, el apego afectivo disfuncional, hace referencia a los pensamientos y emociones que tienen algunas personas, respecto a una creencia de que ese vínculo le dará de manera permanente y única: seguridad, tranquilidad, autorrealización y placer. Por lo tanto, la persona con dicho apego afectivo, cree que es incapaz de ser feliz sin el apego emocional de dicho vínculo: "Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorespeto y la esencia de uno mismo son ofendidos"³.

A su vez, el autor señala que la falta de madurez emocional es el foco central de todo apego. De esta forma, describe tres manifestaciones de la inmadurez emocional que las encuentra estrechamente ligadas al apego afectivo, estos son:

-Baja tolerancia al sufrimiento: donde el sujeto rechaza y no tolera en su vida lo desagradable y por lo tanto, la evitación es su conducta más esperable frente a esto.

-Baja tolerancia a la frustración: da cuenta de las dificultades que tiene el sujeto para procesar pérdidas, elaborar duelos y aceptar la realidad tal y como es.

-Ilusión de permanencia: creer que todo puede continuar de la misma forma para siempre.

Sumado a estos conceptos, Riso considera que el miedo a lo desconocido es uno de los miedos que más interfiere en el proceso de desapego, debido a la inmadurez emocional, ya que las personas no suelen arriesgarse porque el riesgo les incomoda y genera incertidumbre. Es por eso que, mantenernos aferrados a un pasado, por más malo que sea, puede darnos la "seguridad" que hace referencia al anhelo de todo apego.

Continuando con estas bases, según Jorge Castelló, existen otras características que nos pueden llevar a la dependencia emocional, como por ejemplo: la baja autoestima, sufrir relaciones afectivas insatisfactorias en el pasado o inclusive, realizar un aprendizaje incorrecto de situaciones.

³ Riso, Walter (1999). Amar o depender. Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable. Bogotá. Colombia. Editorial Norma.

Castelló expresa que probablemente aquellos sujetos que sufran de dependencia emocional, no han sido queridos adecuadamente, ni apoyados ni valorados por su entorno. Por eso mismo, necesitan ser queridos, escuchados, entendidos y buscan en el otro ese apoyo, por lo que ansían esa relación y no quieren desprenderse de ella aunque ello implique costos muy altos para sí mismos, ubicándose en una posición de sumisión frente al otro.

Como característica principal, una persona dependiente emocionalmente tiene la necesidad de sentir la aprobación de los demás, dejándose en una posición que queda a la deriva de la mirada del otro. Por lo que suele elegir relaciones poco parejas e igualitarias, donde toman una posición inferior por creer que de lo contrario, podría perder dicho vínculo. A su vez, tienen una notoria baja autoestima asociada a un concepto de sí mismos muy negativo que los lleva a atribuirse todos los problemas de las relaciones, por lo que siempre presentan sentimientos de compensación hacia el otro. Sumado a esto, es importante tener en cuenta que a pesar de que la persona esté en pareja, sigue teniendo un vacío emocional importante. Cortar con un vínculo puede producirle un gran trauma, pero es tal el miedo y la intolerancia a estar solos, que lo llevan a realizar una búsqueda constante. Por otro lado, las habilidades sociales son pobres por lo que las relaciones con los otros suelen ser frágiles y problemáticas.

De esta forma, una vez que se identifica que la persona tiene dependencia emocional, es fundamental ayudar a que pueda identificar y reconocer que en eso hay justamente un problema. Tomar conciencia de que su forma de relacionarse no es la mejor, hará que pueda empezar a identificar los pensamientos, emociones y conductas que lo/la llevan a elegir ese tipo de relaciones. Asimismo, es esencial potenciar la autoestima y el autoconcepto, para que aumente el valor que se da a sí mismo/a. En el trabajo psicoterapéutico también se puede trabajar sobre la ansiedad que puede generarle a la persona las nuevas conductas que deberá adquirir para modificar sus comportamientos previos y reforzar las habilidades sociales.

Por último, es fundamental trabajar con el sujeto lo peligroso que puede llegar a ser depender únicamente de una persona; cuando delegamos en el otro la entera responsabilidad de nuestro estado emocional. Es peligroso porque nos debilita, y genera desequilibrios lógicos en la relación, que llevará a desgastarla inevitablemente en algún momento.

BIBLIOGRAFÍA

Castelló, Jorge (2005), Dependencia emocional. Características y tratamiento. Madrid. Alianza Editorial.

Bowlby John (1989) Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego. Buenos Aires: Paidós.

Riso, Walter (1999). Amar o depender. Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable. Bogotá. Colombia. Editorial Norma.