

Los 3 tipos de dependencia emocional: ¿cuáles son?

¿En qué ámbitos de la vida puede producirse una situación de dependencia emocional?

La dependencia emocional suele manifestarse en las relaciones de uno mismo con los demás y habitualmente se relaciona con la pareja, la familia o determinadas amistades. En este sentido, podemos hablar de tipos o clases de dependencia emocional.

Se trata de un estado psicológico complejo, en el que la persona que lo padece se siente incapaz de romper los lazos que le unen a esa relación inestable, destructiva, desequilibrada y donde la otra persona está idealizada, afectando muy negativamente a su autoestima, a la salud física y también mental.

Dependencia emocional: igual que una adicción

Al igual que sucede con las adicciones, la dependencia emocional también produce síndrome de abstinencia y éste viene motivado principalmente por el miedo a la soledad o el pánico a que la relación se rompa. Además, la dependencia emocional también influye a la hora de desarrollar pensamientos obsesivos y estados de ansiedad o depresión, que ocasionalmente desaparecen si la relación o el contacto vuelven a retomarse.

Por lo general, hay determinadas características que pueden asociarse a las personas que son dependientes emocionalmente de otras como: la falta de autoestima, estados de ánimo negativos, miedo a estar solo, filofobia, anteponer la relación a cualquier otra cosa, necesidad de atención constante por parte de la otra persona, facilidad para aislarse de todo lo que le rodea en favor de la relación, necesidad de agradar siempre a la otra persona, auto-anulación, sentirse inferior al otro e incluso una falta de habilidad para la comunicación, puesto que sus conversaciones siempre giran en torno a la persona de la que depende emocionalmente.

La causa podría ser el miedo al rechazo

Además, la dependencia emocional también tiene un estigma social ya que existen multitud de etiquetas que se imponen en este ámbito y que pueden afectar al comportamiento de las personas, que lejos de sentirse libres tienen la necesidad de agradar con sus actos al resto.

En caso contrario, y muchas veces de manera equivocada, aceptamos interiormente etiquetas -como el egoísmo- que vienen determinadas por los pensamientos, sentimientos o expresiones de otra persona y que en realidad, no deberíamos tener siempre en cuenta.

Los tipos de dependencia emocional y sus ámbitos

El miedo al rechazo, a no ser querido, valorado e incluso admirado por otras personas, también refuerzan esa “necesidad social” de ser emocionalmente dependientes y ese sentimiento, en la mayoría de casos se extrapola a otros aspectos importantes de la vida como la pareja, la familia o las amistades.

¿En qué ámbitos se manifiesta con mayor frecuencia la dependencia emocional? Podríamos hablar de 3 ámbitos principales en los que puede manifestarse la dependencia emocional en una persona y son: la pareja, la familia y el entorno social; son los conocidos como tipos de dependencia emocional.

1. En la pareja

La dependencia emocional de la pareja, es la forma que se presenta con mayor asiduidad en nuestra sociedad y también es la más reconocida. Tal y como hemos comentado al inicio del artículo, los síntomas son bastante similares a los que puede padecer una persona adicta, llegando a producirse en muchos casos el síndrome de abstinencia.

Las personas que dependen emocionalmente de su pareja, tienen un concepto totalmente equivocado de lo que una relación de pareja debe significar ya que se olvidan de su propia identidad, sienten celos con frecuencia, tienen un deseo extremo de estar todo el tiempo con esa persona, no pueden ni quieren hacer otras actividades que no

impliquen a su pareja y la convierten en el centro obsesivo de su bienestar, además de tratar de controlar de manera obsesiva cada acto o pensamiento del otro.

2. En la familia

Por otro lado, hablaremos de dependencia emocional a la familia cuando una persona demuestre un apego excesivo y obsesivo hacia determinados miembros de su núcleo familiar.

Por ejemplo: la necesidad de hablar cada día con esa persona, de saber de ella y controlar su día a día, de necesitar su criterio para sentirse seguros emocionalmente, de no poder tomar decisiones sin la aprobación de esa persona, de renunciar a otros proyectos por el hecho de tener que separarse y la falta de tiempo para uno mismo, son aspectos que caracterizan a una persona que tiene dependencia emocional hacia uno o varios miembros de su núcleo familiar.

3. En el entorno social

La dependencia emocional al entorno social se manifiesta en personas que tienen la necesidad de ser reconocidos por el resto para poder sentirse a su altura, de ser aceptados en su entorno laboral, de someterse a la aprobación de su círculo de amistades más cercano y de dedicar el tiempo a preocuparse en exceso por las necesidades o problemas de otros, olvidándose de sí mismo.

También es importante en este sentido, hacer mención a las relaciones de codependencia emocional. Este tipo de dependencia emocional implica el nexo entre dos o más personas, implica una dependencia que se produce de manera simultánea entre ellas y existen diferentes ámbitos en los que se puede desarrollar, como los comentados anteriormente -pareja, familia o sociedad- y otros como el laboral o el educativo.

Fuente: <https://psicologiymente.com/social/tipos-de-dependencia-emocional>