

Psicología

Dependencia Emocional Psic. Victoria Molina

Entendemos la dependencia emocional como un patrón, crónico y persistente, de necesidades emocionales insatisfechas, mismas que llevan a demandas afectivas frustradas, que buscan, desesperadamente, satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas. Sin embargo estas relaciones están destinadas al fracaso, o, en el mejor de los casos, al logro de un equilibrio precario.

La dinámica de las relaciones de dependencia, nos remite a los momentos más tempranos del desarrollo del individuo.

Desde el nacimiento, el infante depende totalmente de la madre, o cuidador, quien proveerá (de acuerdo a sus propias características físicas y mentales) la atención, afecto y cuidado necesarios para el desarrollo de dicho infante. Si los padres tienen éxito en esa provisión, los procesos de la maduración del infante no sufrirán bloqueos; el bebé se encontrará con sus necesidades satisfechas y podrá continuar con las siguientes etapas de forma satisfactoria.

En los primeros momentos de la vida del ser humano, existe una unión simbiótica con la madre que le satisface todas sus necesidades; posteriormente, y de forma paulatina, la simbiosis se irá disolviendo y el niño empezará a “percatarse de su dependencia”, por así decirlo, cuando aparece la angustia ante la separación de la madre por un lapso de tiempo mayor al que él puede tolerar. Ante estas separaciones, el niño siente la necesidad de la madre; necesidad que se puede volver violenta y terrible si la madre no aparece en un tiempo razonable. En esta segunda etapa, en la que se trata de conseguir la disolución de la fusión total madre-hijo, es fundamental que el niño no sea sometido a ausencias demasiado prolongadas, ya que los niveles de angustia pueden sobrepasar su capacidad de tolerancia, dejando así las huellas traumáticas que se reflejarán en los bloqueos, antes mencionados, de su desarrollo psicoafectivo. En esta fase, al ir menguando la simbiosis, entrarán a escena otras figuras significativas para el niño, principalmente el padre. Ahora la madre y su red social inmediata, irán dando la contención necesaria al niño, quien podrá empezar a “controlar” sus angustias al sentirse re-asegurado, y de esta manera se irá preparando para enfrentar gradualmente al mundo y sus complejidades.

Es así como el niño va aprendiendo a tolerar la frustración sin comprometer, excesivamente, su seguridad, lo que le permitirá integrarse mejor con otras personas y actividades de su entorno. De esta forma logrará llegar a una independencia, que lleva implícita una mejor adaptación social. Naturalmente, existen momentos de avance y de retroceso a lo largo de este largo proceso de desarrollo, que verá su fin al momento de culminar la adolescencia.

Vemos, entonces, que las experiencias tempranas juegan un papel trascendental en la constitución psicobiológica del individuo. Podemos decir que el ambiente facilitador hace posible el progreso constante de los procesos de la maduración; sin embargo, también es cierto que el ambiente no hace al niño en su totalidad; en el mejor de los casos permite que el niño advierta su potencial.

Hablamos de la madurez del ser humano, no sólo en relación con el sano crecimiento personal, sino también respecto de una adecuada socialización. La independencia nunca

es absoluta. El individuo sano no queda aislado, sino que se relaciona con el ambiente de un modo tal que puede decirse que él y su medio son interdependientes. Por esta razón, todo el procedimiento del cuidado del infante tiene como una de las principales funciones, la presentación regularizada del mundo.

La dependencia emocional puede llegar a confundirse con otros conceptos como: apego ansioso, sociotropía, personalidad autodestructiva, codependencia o adicción amorosa. No es el momento de explicar cada uno de ellos, sólo diremos que estos conceptos se solapan con la dependencia emocional y entre ellos mismos; comparten muchas características y, en ocasiones, pueden llegar a manifestarse como equivalentes, pero en ningún caso podemos afirmar que lo sean.

Las personas emocionalmente dependientes, tienden a realizar demandas excesivas a los otros, y son incapaces de tolerar adecuadamente la frustración cuando estas demandas no son satisfechas. La gran necesidad de estas personas es el afecto; pero, inconscientemente, lo que buscan es sentir ese afecto en una relación simbiótica (como la que vivió con la madre) por eso sus demandas de atención, cariño, protección, etc., siempre son exageradas y asfixiantes. Tratan de fusionarse al otro para asegurarse de que no se les separe, que no se aleje para no quedar desprovistas de todo lo que ese otro les proporciona. Es el otro quien les da seguridad y valía, por eso se aferran a él desesperadamente. Necesitan la “tenencia” de alguien (pareja, hijo, amigo) para sentir que existen.

Algunas de las características más importantes que presentan las personas con dependencia emocional son las siguientes:

- Poseen una autoestima muy pobre y un autoconcepto negativo no ajustado a la realidad.
- Presentan cierto déficit de habilidades sociales.
- Tienen un constante miedo (terror) al abandono.
- Necesitan excesivamente la aprobación de los demás.
- Procuran relaciones exclusivas (y “parasitarias”).
- Su anhelo de tener a alguien es tan grande, que se ilusionan y fantasean enormemente respecto a esa persona.
- Generalmente adoptan posiciones subordinadas en las relaciones (dicha subordinación es un medio y no un fin).
- Sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen, aunque sí lo atenúan.
- La ruptura les supone un auténtico trauma, pero sus deseos de tener una relación son tan grandes, que una vez han comenzado a recuperarse buscan otra con el mismo ímpetu. Suelen tener una prolongada historia de rupturas y nuevos intentos.
- Su estado de ánimo medio es disfórico, con tendencias a sufrir preocupaciones.
- Las comorbilidades más frecuentes se producen con trastornos depresivos y por ansiedad, y en menor medida con trastornos de la personalidad o relacionados con sustancias.
- Buscan, en general, personas que puedan ser idealizadas (seguras, exitosas, etc.), personas narcisistas, explotadoras, manipuladoras, dominantes.

Su pobre autoestima y la frecuente elección de personas explotadoras, conducen al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación. Su constante necesidad de agradar impide que desarrolle una adecuada asertividad. A pesar de que las

personas dependientes no son muy selectivas debido a sus necesidades acuciantes, tienden a elegir personas con una gran autoestima. Creen ver a su “salvador” en quien posee todo lo que les falta a ellas. Y, en muchas ocasiones, las elegidas resultan personas ególatras y manipuladoras. Las relaciones dependientes pueden calificarse como enfermizas y parasitarias; los individuos que las establecen invaden la vida de la otra persona y sienten a menudo la necesidad de disponer de ella, además sus relaciones pueden llegar a ser degradantes ya que a menudo son víctimas de abuso, y sin embargo se subordinan a la relación a fin de evitar la ruptura de la misma. Los dependientes emocionales piensan que sometiéndose a la persona o personas de las que dependen, mantendrán el cariño que necesitan. Sin embargo, dada la forma de comportarse (invasiva y controladora), suelen producir el efecto contrario; terminan por cansar y ahuyentar a los demás.

El problema ocurre ante la necesidad de llenar un vacío. Sucede en torno a cualquier tipo de relación cuando el sujeto dependiente comienza a sentir la necesidad hacia su contraparte, necesidad afectiva por la que hará todo lo posible por asegurar su satisfacción, sin importar que pueda quedar afectada su integridad, la misma relación y las personas asociadas.

El comportamiento del dependiente puede catalogarse de extremo y consumista, además de controlador y agresivo, entre otros. La falta de conciencia de lo que le sucede a la persona dependiente, puede llevarla a: conductas autodestructivas, deseos de hacerse daño para recibir atención, desórdenes alimenticios, impulsos suicidas, trastornos del sueño, de personalidad, sensación de soledad, depresión, aislamiento, etc.; en pocas palabras, su calidad de vida se verá seriamente afectada.

Como se mencionó anteriormente, el dependiente emocional busca satisfacer “patológicamente” una necesidad de afecto; pretende, incansablemente, esa simbiosis que le permita estar fusionado al otro para sentirse amado, seguro, protegido, en pocas palabras “completo”, sin importar el costo que le represente. Busca esa sensación que remite al vientre materno o a los primeros días de nacido, cuando la simbiosis era normal y necesaria para la sobrevivencia y el desarrollo. Por esa razón, podemos apreciar ahora que una de las bases fundamentales de la dependencia emocional, la podemos encontrar en algún bloqueo de las primeras etapas del desarrollo infantil.

El niño nace con una predisposición a fusionarse con su madre (recordemos que al nacer se rompe el estado de “*completud*” que se tiene en el vientre materno), por lo que organizará su conducta y su pensamiento para mantener esa relación simbiótica, que es clave para su supervivencia física y psicológica; conforme va creciendo tratará de mantener ese tipo de relación, y ya no sólo con su madre, sino también con las personas de su círculo inmediato, aún cuando supongan un alto costo para su funcionamiento. Todo esto es parte de la primera infancia, donde el niño trata de preservar un tipo de relación simbiótica que le va a ir siendo negada, progresivamente, para dar paso a las relaciones más abiertas a los demás, más constructivas y formativas, que den como resultado un sujeto más integrado, seguro y sano.

Las distorsiones en el sentimiento y el pensamiento, que se deriven de trastornos tempranos en el apego madre-hijo, suceden con mayor frecuencia en respuesta a la incapacidad de los padres para satisfacer las necesidades que el bebé tiene de confort, seguridad y re-aseguramiento emocional.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 58 (2012)

Podemos concluir diciendo que la dependencia emocional es la negación de todo límite posible, que prefiere la promesa de la *completud* a la miseria de la falta que caracteriza a los seres humanos.