

## LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Isabel Rodríguez de Medina Quevedo. Universidad de Granada

### Resumen

En el presente ensayo detallaremos si la imagen social creada del dependiente emocional es la ofrecida por la cognición del grupo mayoritario. Revisaremos la visión ofrecida por la literatura empírica actual sobre su conceptualización. A su vez, se analizarán los factores sociales que la favorecen. Por último, se señalarán las características psicológicas - conductuales remarcadas en las últimas publicaciones empíricas y los efectos negativos/positivos en las relaciones interpersonales de los individuos dependientes emocionales.

**Palabras clave:** Apego ansioso, dependencia, relaciones interpersonales, afectividad.

### INTRODUCCIÓN

*“El instinto social de los hombres no se basa en el amor en la sociedad, sino en el miedo a la soledad” (Arthur Shopenhauer)*

La sociedad actual viene caracterizada por una mayor influencia de adicciones que no solo conllevan el uso de sustancias psicotrópicas, sino otras propias de la sociedad post-industrial, como por ejemplo: la comida, el sexo, la televisión, Internet, etc. entre ellas las relacionadas con la dependencia emocional.

Goleman (1996) destacaba que existe un claro descenso de la competencia emocional en las últimas décadas. Los jóvenes actuales sufren de mayores problemas emocionales (aislamiento, insatisfacción o dependencia) y también de las enfermedades más comunes del siglo XXI, como la ansiedad o la depresión.

Todas las patologías vienen derivadas de un malestar del sujeto, de un yo interno inestable que se explota en las convicciones sociales, en una necesidad constante de cariño y en la importancia del reflejo hacia los demás. Individuos con miedo a la instropección que determinan a los otros como su fuente de gozo y de ser. Ellos son lo que los demás quieren y con miedo cubren los espejos con sábanas para no ver su reflejo. No saben estar consigo mismo y requieren de un contacto continuo social que le sirven como sábanas que tapan su reflejo en el espejo.

Si las drogas existen para desinhibir al individuo de su propio self, la dependencia emocional también. La sensación de sentirse amado (Jaak Panksepp, 1998) se asemeja al placer de los opiáceos. Es decir, toda relación amorosa positiva provoca en los circuitos cerebrales la misma sensación de placer que las drogas más sintéticas. La gratificación del drogadicto con su droga se reproduce de forma biológica igual que el placer de sentirnos conectados con las personas amadas.

El sentirse querido, deseado, mimado, preocupado por otro ser, no sólo es una función básica, la social, sino que representa una gran cuestión existencial en

nuestras vidas. Sin embargo, el deseo a veces se transforma en una sensación demasiado dolorosa, apática y destructiva, transformando una acción racional y positiva en una emanación de sentimientos negativos y patología.

## **DESARROLLO**

### **Concepto**

Cuando hablamos de dependencia emocional, ¿Cuál es su imagen? Mayormente se imaginan que son personas pasivas y obedientes, intentando complacer a los demás. Individuos inseguros e indecisos que no pueden tomar cualquier idea racional sin el apoyo de los demás.

Primeramente, es importante destacar que la dependencia emocional es diferencial al trastorno de apego ansioso descrito por Bowlby (1958), el trastorno límite de personalidad, la adición al amor o la sociopatía.

Son variadas las definiciones que la literatura ofrece, a nuestro parecer, y la más sencilla a su vez, vendría derivada por la siguiente afirmación: son personas con un concepto del self paupérrimo e ineficaz buscándolo en los demás. La dependencia emocional se concibe como una sobredependencia en una relación interpersonal, afectando a la visión de uno mismo (self) y a la de los otros (Valor et al., 2009).

Otros autores destacan su carácter de enganche o adición. La dependencia emocional son comportamientos adictivos hacia otras personas produciendo asimetrías de rol (Villa & Sirvent, 2009). Por último, Jorge Castelló (2010), el autor español que mayor revisión ha realizado sobre la temática, atiende a los componentes afectivos y conductuales, definiéndola como un “patrón persistentes de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas”.

### **Desarrollo de la dependencia emocional**

La dependencia emocional se desarrolla en el individuo según diversos factores. La mayoría de los estudios (Bornstein, 1992; Schore, 1994; Castello, 2000; Goleman, 2006; Bornstein, 2011) lo asocian a la sobreprotección de los padres, sin importar la cultura. Es decir, el autoritarismo parental se vincula con la generación de dependencias en los niños, adolescentes y adultos. Si en las relaciones parentales no se ocasiona la capacidad de ofrecer al niño comportamientos independientes y autónomos, sobreprotegiendo y evitando todo acto de construcción de su ser por sí mismo (en especial en la adolescencia), el individuo tiene una alta probabilidad de engendrar una dependencia emocional hacia los demás. Es decir, la incapacidad de que el infante se desarrolle autónomamente y aprenda por ensayo – error durante este período crítico.

Las modalidades de padres autoritarios se relacionan con el apego inseguro denominado por Bowlby (1958), donde el niño es muy dependiente de su figura paterna, teniendo una ansiedad y miedo constante de separación.

La teoría de Schore (1994) destaca la importancia de las relaciones interpersonales (como la anteriormente citada de los padres) en la remodelación del cerebro. A través de la afirmación, mundialmente reconocida, de la teoría de la

neuroplasticidad, Schore (1994) nos muestra que el cerebro va moldeándose significativamente, movilizandolos circuitos neuronales, por personas cercanas y relaciones interpersonales, en especial las negativas. Así pues, una mala experiencia amorosa o familiar puede provocar una desconfiguración en nuestro sistema cerebral.

Una vez definido el estilo de apego durante la infancia se desarrolla similarmente en la edad adulta, manteniéndose estable e influyendo en nuestras relaciones interpersonales. Si se produce un apego inseguro florecerá incorrectamente la corteza orbitofrontal (Goleman, 2006) limitando la capacidad de regulación de emociones inquietantes como: miedo, enfado, etc.

Las características del niño con apego inseguro son muy similares a las del dependiente emocional buscando la proximidad y con desasosiego a perderla. La dependencia emocional tiene una relación directa con el apego ansioso, pero a la inversa no se produce (Castello, 2000).

Shaver (1999, citado en Goleman, 2006), aplica la teoría del apego de Bowlby (1958) a las relaciones interpersonales adultas, identificando variadas tipologías. Aproximadamente el 20% de las parejas caen en relaciones ansiosas, personas indignas de amor que se preocupan excesivamente por el paradero de su pareja y se encuentran en un vacío sin ellas. Tienen grandes sentimientos de sufrir abandonos y una obsesión ruminante excesiva. No solo se aplica a las parejas, sino que experimenta sensaciones similares en las relaciones amistosas y familiares. Esta preocupación excesiva en mantener la relación interpersonal produce un ausencia de felicidad y confianza proclive de una ruptura inmediata.

Por otro lado, el rechazo produce dependencia interpersonal. Todos esperamos conectar con las personas que intervienen en el transcurso de nuestra vida. Cuando en una relación no se presta la suficiente atención, un individuo no asume su parte de compromiso, se genera siempre un sentimiento de desamparación que puede favorecer dependencias emocionales. Este sentimiento negativo tiene un origen neuronal situado en la corteza cingulada anterior (CCA) siendo la misma región que se activa cuando se produce un daño físico (Goleman, 2006). Por lo tanto, cuando se produce el rechazo social se activan los mismos circuitos cerebrales que avisan de un posible daño físico. Por esta razón, el cerebro se ha modulado de tal forma que el dolor de la pérdida de un ser querido o de la exclusión se asemeja cognitivamente al impacto físico: “me han partido el corazón”, “se me fue la vida”.

### **Características de los dependientes emocionales**

Los dependientes emocionales son individuos muy motivados a complacer a otras personas para lograr protección y apoyo. Generalmente, reúnen un perfil psicológico donde se dejan influir, significativamente, por las opiniones de los demás para cumplir sus expectativas y deseos. Sin embargo, cuando el individuo adquiere el rol de complacer a un compañero o la figura de autoridad, normalmente, el dependiente opta por complacer a la autoridad (Bornstein, 1992), ya que es el personaje capaz de ofrecer mayor orientación, apoyo y protección. Por esta razón, podemos generalizar que presentan un déficit de habilidades sociales, con ausencia de asertividad, un alto índice de egoísmo y una exclusividad impuesta.

Los dependientes emocionales requieren de apoyo incondicional manifestando actitudes extrínsecas para poder recibir la búsqueda de ayuda. Su rol en la mayoría

de las ocasiones es de subordinado o antidependiente, ejerciendo, a veces, un papel pseudoaltruista o de rescatador.

El perfil diferencial, muestra que tienen un acusado anhelo de estar con las personas que quieren (“craving”) experimentando emociones negativas cuando no sienten su cercanía, como el dependiente del tabaco cuando no tiene un cigarro (abstinencia). Esta razón de adherencia produce que los sujetos dependientes emocionales adquieran dificultad para romper las ataduras, produzcan una amplia gama de emociones negativas, sean hiperdependientes de las relaciones interpersonales, y finalmente, una pseudosimbiosis (estar incompleto sin el otro). A su vez, esa dependencia tan parasitaria, produce que tengan una gran claustrofobia hacia la soledad.

En consideración a las relaciones amorosas, presentan una acusada ilusión al principio, idealizando al compañero, siendo primordial en su vida (después de una relación buscan otra inmediatamente) y remarcando la exclusividad.

El dependiente emocional transforma el amor en dolor, el placer en disgusto. Su mayor defecto a nuestro parecer, es su escasa estima, la preocupación excesiva por los demás, obviando el ítem más relevante del ser, su persona. Ante la siguiente tesis es fácil poder deducir que los sentimientos se encuentran a “flor de piel” en sus relaciones y que la indiferencia o la ruptura pueden llegar a ser más dañinas que para el resto de los individuos. El rechazo es la principal fuente de dependencia emocional en las relaciones interpersonales. A nadie le agrada la idea de ser repudiados u alejados. En algunos casos para mitigar ese dolor, los dependientes acuden al alcohol u otras drogas permitiendo calmar químicamente su enojo, ansiedad o depresión, ayudando a sosegar cogniciones que le atormentan.

En resumen, Villa y Sirvent (2009) definen tres componentes generales: adictofílicos (relacionados con los comportamientos propios de las adicciones), vinculares (patologías en la relación), cognitivo – afectivo (mecanismos de negación/autoengaño, sentimientos negativos, integridad del yo).

En relación a la diferencia entre géneros. Las mujeres generan mayores niveles de dependencia emocional que los hombres sobre auto – informe, pero los hombres sobre medidas proyectivas (Bornstein, 1992). A su vez, la mayoría de víctimas de violencia de género suelen destacar como dependientes (Valor et al., 2009). Esta última tesis puede ser explicada a través de las diferenciaciones de roles de género según la cultura.

Ninguno de estos problemas, si se consideran aisladamente, es lo bastante poderoso como para denominarlo patología o causar una gran problemática en el ser. Pero si se consideran en conjunto, es un indicador de unos cambios en la sociedad que está consiguiendo envenenarla y que conlleva la dependencia emocional.

Aunque, la dependencia interpersonal a menudo tiene un impacto negativo sobre las amistades, el amor e impide el éxito profesional es beneficiosa para: el cumplimiento de los regímenes de tratamiento (Bornstein, 2011), un rendimiento mayor en la tarea para complacer al superior, e inferir de un modo superior en la orientación y apoyo hacia los demás (Bornstein, 1992).

## CONCLUSION

La dependencia emocional es un trastorno emocional de los individuos que afecta, en especial, a su self y estima en las diferentes relaciones personales. La mayoría de estudios muestran como las relaciones primerizas son las generadoras de nuestras futuras actuaciones interpersonales, siendo la más relevante la paterno – filial. Cuando se favorecen relaciones de apego ansioso el cerebro se modela y derivarán en un individuo con dependencia emocional. A su vez, el rechazo o discriminación puede producir una dependencia.

Aunque los diferentes manuales relevantes de la Psicología no recogen esta patología, los sujetos diagnosticados sufren de una gran dolencia psíquica. El amor y el cariño, uno de las afecciones más positivas, se convierte en una fuente de dolor y angustia, provocando una constante infelicidad y vacío existencial.

Es necesario, que los manuales que rigen la actual Psicología Clínica abarquen la dependencia emocional, buscando programas cognitivos – conductuales o de otra tipología que mejoren la calidad de vida de los seres que la padecen y medrando, a su vez, las relaciones interpersonales en todos los ámbitos.

## BIBLIOGRAFIA:

Allan Schore (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum.

Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112(1), 3.

Bornstein, R. F. (2011). An interactionist perspective on interpersonal dependency. *Psychological Science*, 20, 124-128.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *Internacional Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-373.

Castello, J. (2010). *Dependencia emocional. Características y Tratamiento*. Barcelona: Psicología Alianza Editorial.

Castello Blasco, J (2000). *Análisis del concepto "dependencia emocional"*, Congreso Virtual de Psiquiatría.

Goleman D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós

Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. Barcelona: Kairós.

Panksepp, P. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Nueva York: Universidad Oxford Press.

Villa Moral, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43, 230-240.

Valor-Segura, I., Expósito, F. y Moya, M. (2009). Desarrollo y validación de la versión española de la Spouse-Specific Dependency Scale (SSDS). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9, 479-500.

Worchel, S., Cooper, J., Goethals, G.R. y Olson, J. (2002). *Psicología Social*. Madrid: Thomson.