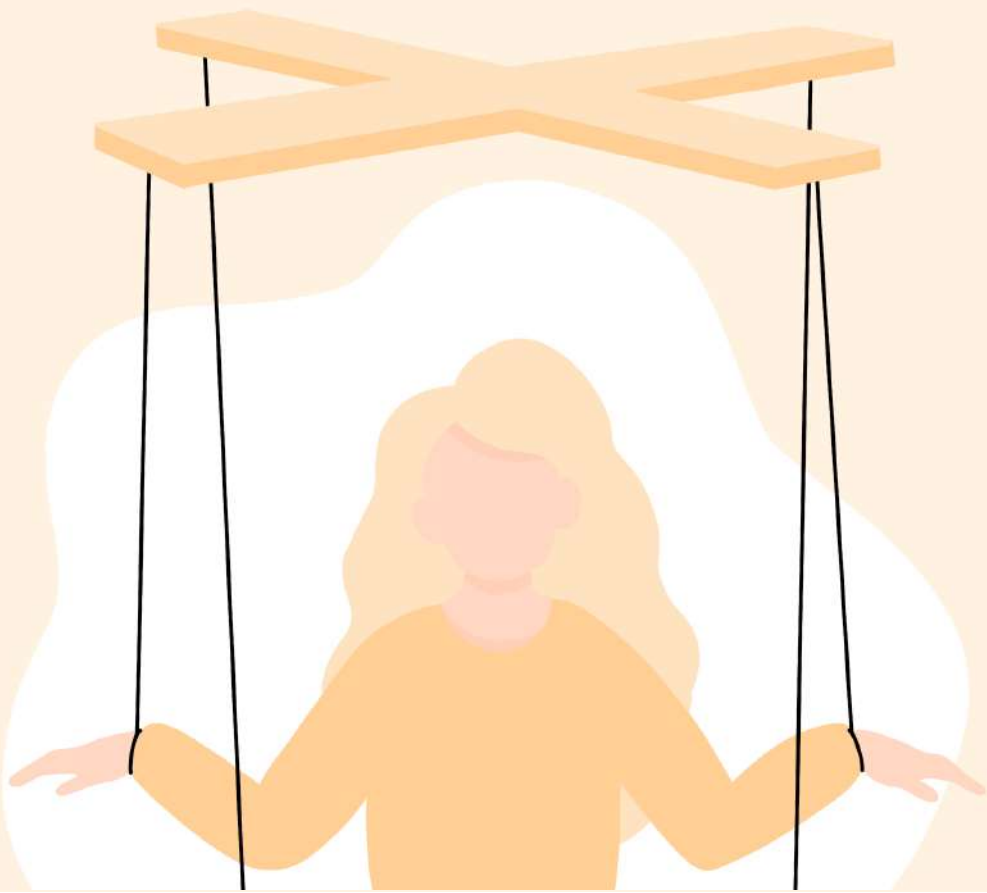


CUADERNILLO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

@GAMANPSICOLOGIA



PRESENTACIÓN

En este cuadernillo encontrarás **material teórico-práctico sobre la dependencia emocional**; qué es (características y perfiles), qué la provoca (suministros afectivos y factores causales), qué la mantiene (factores mantenedores y perfiles en las relaciones) y qué podemos hacer para reducirla. Además de contar con un **test autoevaluativo**, **varios ejercicios prácticos y algunas pautas** para llevar a cabo.

Este material **puede ser utilizado tanto por psicólogos** (como material de apoyo para sus pacientes) **como por cualquier otro lector** que quiera aprender qué puede hacer ante una crisis de ansiedad.

Es importante situar este material como lo que es: **un recurso complementario a una terapia profesional**, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico o tratamiento.



Este cuadernillo está hecho por:

Ángela Esteban Hernando

hola@gamanpsicologia.com

[@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia)

+34 660 17 89 88

¡Sígueme para estar pendiente de próximos materiales! :)

ÍNDICE

1. ¿Qué es la dependencia emocional?

- Definición.....pág 1
- Características y perfiles.....pág 4
- Test de dependencia emocional.....pág 12

2. ¿Qué provoca la dependencia emocional?

- Los suministros afectivos y su descompensación.....pág 15
- Factores causales.....pág 18
- Ejercicio: Revisa tu historia de vida.....pág 22

3. ¿Qué mantiene la dependencia emocional?

- Factores mantenedores.....pág 25
- Las relaciones de los dependientes emocionales.....pág 30
- Ejercicio: La rueda de las necesidades.....pág 34

4. ¿Cómo se puede reducir la dependencia emocional?

- Pautas para el Síndrome de la abstinencia.....pág 38
- Ejercicio para la relación con uno mismo.....pág 41
- Ejercicio para la relación con los demás.....pág 44
- Ejercicio para la relación en pareja.....pág 46
- Reflexión a partir de un cuento.....pág 48

1. DEPENDENCIA EMOCIONAL

1.1. Definición

Las **relaciones sociales** constituyen una de las **dimensiones más relevantes y centrales de la vida de muchas personas**, y pueden ser una importante fuente de refuerzo y bienestar físico y psicológico.

Sin embargo, las relaciones sociales **también pueden llegar a causar un gran malestar significativo** llegando, incluso, a intervenir negativamente en el resto de las dimensiones de la persona.

Esto **puede deberse a varios aspectos**, entre ellos: una inadecuada o dañina manera de vincularse en la relación, causas externas que desequilibren dicha relación, posibles patologías de uno o ambos miembros...

Y uno de dichos aspectos que pueden influir negativamente en las relaciones sociales es la **dependencia emocional**.

Como definió el psicólogo Castelló; la dependencia emocional es un **patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas**.

Tras esto podríamos preguntarnos: **¿y qué hay de malo en ello?**. Al final tener relaciones con los demás es algo de por sí positivo y bien considerado por nuestra sociedad, por lo que tener una gran dedicación y consideración hacia los demás parece más una virtud que un defecto.

Pero nada más lejos de la realidad. Cuando la dependencia emocional está de por medio suele hacer que, la persona que la sufre, tenga **relaciones desequilibras** en las que aporta mucho más que el otro, por lo tanto, acaba **viviendo en una eterna falta de correspondencia (con todo lo que eso supone)**.

Además, prioriza tanto su relación con la otra persona (del tipo que sea, ya que la dependencia emocional se puede observar con la pareja, familia, amigos, cuidadores, compañeros de trabajo...) que **acaba poniendo en compromiso el resto de sus dimensiones:**

- Su estado de ánimo dependerá en función del otro/a.
- Gran parte de su tiempo estará invertido en el/la otro/a, llegando incluso a cancelar o posponer planes familiares, de ocio y/o trabajo con tal de estar con él o ella.
- Sus pensamientos y su crítica interna girarán en torno a la aceptación o al temido rechazo del otro/a, etc.

Pero, por si todo esto no fuera poco, surge otro “efecto secundario” de la dependencia emocional, y es que, si la relación es lo más importante para el individuo que la padece, **¿qué pasa cuándo la relación se rompe?**.

Que **entramos en el terreno más palpable de los problemas mentales:** la persona nos aparece angustiada, con el rostro desenchajado, llorando continuamente, pensando incluso en morirse, con un elevado nivel de ansiedad, sin poder concentrarse o pensar en otra cosa que no sea en la relación perdida...

Para entendernos, **lo que sufre la persona dependiente de la relación, es lo que pasa cualquiera después de una ruptura** (sin dependencia de por medio) **pero multiplicado por diez.**

Pero antes de seguir profundizando en las relaciones de los dependientes emocionales y en cómo las viven, vamos a ver, a continuación, cuáles son las características y perfiles de dichas personas y cuáles son los factores predisponentes, precipitantes y mantenedores de la dependencia emocional. Al final de este cuadernillo también encontrarás una parte más práctica para ayudarte a reducir esa “parte más dependiente” que puede surgir a la hora de relacionarte con los demás.

1.2. Características y perfiles

Características de los dependientes emocionales

El psicólogo Castelló analizó y determinó que algunas de las características más comunes y genéricas eran las siguientes:

- **Prioridad de la relación sobre cualquier otra cosa.**

El dependiente emocional pone a su relación por encima de todo (incluyéndose a sí mismo, a su trabajo, a sus aficiones, a otras personas...), dejando de tener vida propia o, mejor dicho, viviendo la vida del otro mientras éste se lo permita. Incluso su estado de ánimo acaba dependiendo, casi completamente, de cómo está la otra persona. En definitiva, son personas que consideran que su vida sólo tiene sentido si es viviéndola al lado de alguien.

- **Voracidad afectiva: deseo de contacto y cariño constante.**

Si por el dependiente fuera, tendría el mayor contacto y cariño posible con la otra persona. Por ejemplo: cuando ambas personas procuran hacer todo juntos cuando están en casa sin espacio para la independencia o vida propia (nada de cada uno en su habitación o uno viendo el ordenador y el otro trabajando). En los casos en los que, debido a las obligaciones, ambos estén separados, el uso de las llamadas telefónicas o los mensajes de texto de manera frecuente y excesiva se pueden llevar a cabo para saciar esa “necesidad”.

- **Tendencia a la exclusividad en las relaciones.**

Está claro que, en toda relación, hay un deseo de exclusividad en el sentido de que no queremos compartir a nuestra pareja con una tercera persona. Pero no es sólo esto lo que sucede en la dependencia emocional. Aquí, además, el dependiente quiere, literalmente, a su pareja (amigo, familiar, etc) para él solo; todo lo demás molesta, desde amigos hasta familiares u otras personas.

- **Idealización de la otra persona.**

Con el tiempo y para la persona dependiente, el otro miembro se acaba convirtiendo en alguien sobrevalorado (eso si no lo ha sido desde el principio). Ya no hablamos sólo de que a lo mejor le vea superior a él o ella a nivel racional u objetivo (por ejemplo, que sea mejor profesional o más inteligente), sino en general, como una sensación que experimenta de estar con alguien más importante que él o ella mismo/a. Incluso también se pueden distorsionar sus méritos y capacidades.

- **Sumisión hacia la pareja.**

La consecuencia lógica de ser muy “voraz” afectivamente, de priorizar a la otra persona sobre cualquier otra cosa o de idealizarla, es que el trato hacia ella va a ser de subordinación, es decir, “de abajo a arriba”, como si alguien muy bajito se dirigiera a un gigante

al cual necesita. Hay un sinfín de ejemplos y manifestaciones de la sumisión hacia la otra persona (justificar todos sus actos, satisfacerles por encima de todo, permitir humillaciones, hacer siempre lo que quiere la otra persona...) que indican que las relaciones que suelen llevar a cabo los dependientes emocionales son desequilibradas; es decir, uno de los dos miembros tiene más importancia que el otro, y eso se nota en cada momento.

- **Pánico ante el abandono o el rechazo de la otra persona.**

El dependiente emocional idealiza tanto a la otra persona y se somete tanto a ella, que tiene verdadero pavor a perderla. Hay personas que se encuentran totalmente incapaces de romper una relación, y no por quedarse descolgados en el plano económico, sino porque afectivamente lo encuentran devastador. En estos casos no vale la frase de “más vale solo que mal acompañado”, es más, uno de los pensamientos más comunes tras una ruptura es “con él/ella estaba fatal, pero es que ahora estoy mucho peor”. También es muy común, por parte de los dependientes, realizar comportamientos de comprobación (leer sus mensajes de texto buscando palabras afectuosas, pedir constantemente besos o abrazos o preguntar si la relación está bien...) que tienen como finalidad garantizar que la otra persona está bien con él o ella y que no “peligra” su relación.

- **El “síndrome de abstinencia” tras perder esa relación.**

Cuando hablamos del “síndrome de abstinencia” en la persona dependiente (el cual variará según la persona y según la intensidad), nos referimos a una depresión moderada-grave con pensamientos repetitivos y angustiosos en torno a la relación perdida y todo lo que ello conlleva; metas no alcanzadas, recuerdos, remordimientos por supuestos errores cometidos, etc. El golpe psicológico es tan brutal que no sólo hay una inmensa tristeza, sino que también se suelen sufrir síntomas de ansiedad muy intensos. Eso sí, una simple llamada de la otra persona para volver y donde antes había lágrimas y ansiedad después hay tranquilidad.

- **Amplio historial de relaciones de pareja (normalmente ininterrumpidas).**

Como estas personas viven su vida alrededor del amor y no la conciben sin él, normalmente suelen tener un listado inagotable de relaciones de pareja que se producen desde la adolescencia. Por este motivo, nada más terminan una relación (y aunque sea en pleno síndrome de abstinencia), buscan a otra persona para reemplazar a la anterior (incluso puede pasar que suceda al mismo tiempo que se intenta reanudar la relación rota). Es importante añadir que no todas las relaciones que mantiene un dependiente son iguales, ni tiene por qué pasar esto siempre.

- **El “síndrome de abstinencia” tras perder esa relación.**

Cuando hablamos del “síndrome de abstinencia” en la persona dependiente (el cual variará según la persona y según la intensidad), nos referimos a una depresión moderada-grave con pensamientos repetitivos y angustiosos en torno a la relación perdida y todo lo que ello conlleva; metas no alcanzadas, recuerdos, remordimientos por supuestos errores cometidos, etc. El golpe psicológico es tan brutal que no sólo hay una inmensa tristeza, sino que también se suelen sufrir síntomas de ansiedad muy intensos. Eso sí, una simple llamada de la otra persona para volver y donde antes había lágrimas y ansiedad después hay tranquilidad.

- **Amplio historial de relaciones de pareja (normalmente ininterrumpidas).**

Como estas personas viven su vida alrededor del amor y no la conciben sin él, normalmente suelen tener un listado inagotable de relaciones de pareja que se producen desde la adolescencia. Por este motivo, nada más terminan una relación (y aunque sea en pleno síndrome de abstinencia), buscan a otra persona para reemplazar a la anterior (incluso puede pasar que suceda al mismo tiempo que se intenta reanudar la relación rota). Es importante añadir que no todas las relaciones que mantiene un dependiente son iguales, ni tiene por qué pasar esto siempre.

- **Miedo a la soledad.**

Normalmente los dependientes emocionales no aguantan mucho tiempo estando solos en casa o con la idea de no salir en todo el finde; enseguida acaban buscando planes o llaman por teléfono a alguien con cualquier excusa. La soledad les provoca incomodidad, malestar e incluso ansiedad, además de pensar que nadie les quiere, que no son importantes para nadie y que están abandonados. A parte de este miedo a la soledad también temen a la soledad entendida como “estar sin pareja”. Y ya hemos visto que, ante el pavor de no tener a alguien ahí, ya sea como pareja o como amistad, la consecuencia puede ser el encadenamiento sucesivo de relaciones para evitar esas sensaciones tan desagradables.

- **Necesidad de agradar: la búsqueda de la validación externa.**

Este rasgo no aparece en todos los dependientes, pero sí es bastante común y, cuando aparece, el individuo intenta satisfacer a la mayoría de personas de su entorno. Necesita tanto de la aprobación externa que lo pasa realmente mal cuando no la tiene, o también cuando interpreta que ha sido rechazado (y aquí es cuando vuelven a aparecer los comportamientos de comprobación). De hecho, al depender tanto de la validación externa, su valor no se lo dan a sí mismos, sino que lo cogen prestado del que reciben de los demás.

Perfiles de los dependientes emocionales.

Se pueden observar dos perfiles muy comunes en los dependientes emocionales y, para referirnos a ellos, vamos a llamarlos “A”, “B” y “C”.

- **Tipo “A”.**

El dependiente tipo A es el más parecido en cuanto a las características que hemos descrito anteriormente: es muy sumiso en sus relaciones interpersonales, tiene miedo al abandono y al rechazo, tiende a buscar la aceptación por parte de los demás, hay una preocupación excesiva sobre lo que puedan pensar de él/ella...

- **Tipo “B”.**

El dependiente tipo B, al igual que el tipo A, sólo concibe su vida con una relación de pareja y, además, esta debe tener siempre prioridad, exclusividad y el mayor protagonismo en la actividad cotidiana del individuo, por lo que, aparentemente, son perfiles muy similares.

Sin embargo, la diferencia está en que, fuera de las relaciones de pareja son personas que aparentan tener mejor autoestima y que no tienen tanta necesidad de agradar, es más, pueden llegar a ser descritas por los demás como antipáticas, conflictivas o prepotentes, aunque no necesariamente. Podemos imaginarnos a estos dependientes como a personas que tienen una doble cara: una

la enseñan sobre todo a sus parejas (y en menor grado a otros seres queridos), mientras que la otra cara, que ya no es de dependiente, la muestran ante los demás.

Y, como hemos dicho, como suelen tener una mejor autoestima, en consecuencia tienen una menor tendencia a buscar compulsivamente la aceptación de los demás.

- **Tipo “C”.**

El dependiente tipo C sería la dependencia “dominante”. Las características de este tipo de dependiente son parecidas a las de los dependientes tipo “A” y “B” con el añadido de una manera de vincularse más dominante.

Lo que va a hacer el dependiente dominante en sus relaciones es buscar que ambos permanezcan en una especie de “esfera” alejados del mundo.

Ante una ruptura, la pareja del dependiente emocional no busca retomar la relación (de hecho, suelen ser ellos los artífices de la ruptura), mientras que el dependiente dominante recurrirá a súplicas, ruegos, amenazas, o todo lo que esté en su mano para retomar la relación.

1.3. Test de dependencia emocional

1. Cuando debo tomar una decisión...

- a) Prefiero que las personas significativas para mí estén de acuerdo pero, si no lo están, sigo adelante con la decisión.
- b) Necesito que las personas significativas para mí me animen y estén de acuerdo conmigo, sino no tomo ninguna decisión.
- c) A veces me veo capaz de tomar la decisión aunque los demás no estén de acuerdo, pero otras veces necesito su aprobación.

2. Tener al lado a una persona más fuerte que uno mismo para afrontar las situaciones difíciles...

- a) Viene bien, pero con quien tienes que contar es contigo mismo.
- b) Es indispensable en la vida, sino no podría gestionarlo.
- c) A veces me veo capaz de gestionarlo sin ayuda, pero otras veces me resulta indispensable para poder afrontarlo.

3. Cuando enfermo...

- a) Me las apañó solo, no es necesario que me cuiden.
- b) Tengo a todo el mundo entorno a mí.
- c) Sólo pido ayuda si me hace falta.

4. Cuando no llego a fin de mes...

- a) Me busco la vida.
- b) Se lo pido a mi padre, madre, hermanos, pareja...
- c) Si puedo, pido ayuda.

5. Cuando tengo que decidir qué ponerme...

- a) Siempre lo acabo eligiendo yo sólo/a.
- b) Siempre le pregunto a mi pareja / amigos / familia.
- c) A veces me gusta contar con el beneplácito de los demás.

6. En lo que respecta a mi iniciativa...

- a) Considero que es bastante buena.
- b) Es inexistente: siempre me animan las personas significativas de mi entorno.
- c) Necesito que mis personas significativas me animen a dar el primer empujoncito.

7. Cuando no tengo pareja o persona muy cercana (amiga/o)...

- a) Puede afectarme a veces pero, por lo general, lo llevo muy bien.
- b) No me siento bien.
- c) Pienso que estaría mejor si la tuviera, pero estoy "bien".

8. La opinión de mi pareja (u otra persona significativa) para mí es...

- a) Importante, pero lo es todavía más la mía.
- b) Siempre va a ser la más importante, la mía no vale nada.
- c) A veces es la más importante, pero otras veces lo es la mía.

9. Cuando quiero cambiar de trabajo o hacer algún otro cambio...

- a) Valoro las ventajas e inconvenientes yo sólo/a.
- b) No lo hago si mi pareja o persona significativa no lo ve claro.
- c) Me quedo más tranquilo si mi entorno está de acuerdo conmigo.

10. ¿Con qué frecuencia sientes malestar (miedo, tristeza...) cuando no tienes cerca a las que son tus personas significativas?

- a) Casi nunca.
- b) Casi siempre (por no decir que siempre).
- c) A veces.

11. ¿Qué opinan las personas significativas para ti de tu capacidad de autonomía cuando debes hacer las cosas sólo/a?

- a) Que soy súper independiente.
- b) Que siempre necesito a alguien.
- c) Que me apaño más o menos bien y que sé cuándo pedir ayuda.

12. ¿Con qué frecuencia dejas de llevar a cabo proyectos cuando no te animan las personas significativas de tu entorno?

- a) Pocas veces o ninguna.
- b) Muchas veces o siempre.
- c) Algunas veces.

Puntuaciones:

- Por cada "a" has de contar **1 punto**.
- Por cada "b" has de contar **3 puntos**.
- Por cada "c" has de contar **2 puntos**.

Resultados:

De 0 a 12 puntos: Independiente (no hay dependencia emocional).

De 13 a 14 puntos: Ligera dependencia emocional.

De 25 a 36 puntos: Marcada dependencia emocional.

2. ¿QUÉ PROVOCA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

2.1. Los suministros afectivos y su descompensación

Las personas tenemos dos tipos de suministros afectivos: **uno externo y otro interno**. Para que sea más fácil de entender, visualiza en tu cabeza dos surtidores como los que usamos en las gasolineras para repostar nuestro coche.

El **suministro afectivo externo** es todo lo que **nos llega de positivo por parte de los demás** en cuanto a valoraciones, aceptación, sentirnos importantes, protegidos, escuchados o queridos. Dicho suministro nos viene, tanto de personas muy significativas (pareja, familia, amigos...), como de personas menos significativas (compañeros, conocidos, vecinos...) o, incluso, de desconocidos.

El **suministro afectivo interno** es la aportación afectiva que **proviene de nosotros mismos** o, dicho de otra manera, nuestra autoestima. Cuando dicha autoestima y relación con nosotros mismos es positiva (elogiarnos cuando hacemos algo bien, priorizarnos y valorarnos, cuidar nuestra crítica interna de tal manera que sea más compasiva...), se están produciendo “entradas” de ese suministro afectivo interno.

Para tener una salud mental adecuada **todas las personas necesitamos aportaciones tanto de nuestro suministro afectivo externo como de nuestro suministro afectivo interno.**

El problema surge cuando uno de los suministros no se utiliza (o se hace en escasa medida). Volviendo a la metáfora de antes, si para llenar el combustible de un coche necesitaríamos dos surtidores de gasolina, **¿qué ocurriría entonces si uno de ellos no funcionara?**

Parece fácil de resolver: el otro tendría que compensar esa carencia; debería compensar el déficit de combustible proporcionando una cantidad superior a la normal. En el caso de los suministros afectivos, **si uno de los dos no genera las suficientes aportaciones, será el otro el que deberá compensar dicha situación.**

Cuando el suministro afectivo externo es el que flaquea, la persona lo compensa proporcionándose más del interno. Y el extremo más “elevado” de este supuesto, nos encontraríamos con aquellas **personas que son más arrogantes, narcisistas, con aires de grandeza y con una absoluta despreocupación hacia la gente** (con ellos mismos tienen suficiente y no quieren saber nada del otro salvo que les vayan a favorecer en algo).

Sin embargo, cuando el suministro afectivo interno es el que flaquea, la persona lo compensa recurriendo en exceso al suministro externo, es decir, poniendo el foco en los demás y olvidándose de sí mismo. Si esa persona es, además, alguien con el que se mantiene una relación muy cercana y al que idealiza y sobrevalora (aparte de otras de las características que ya hemos visto), nos da como resultado la conocida **dependencia emocional**.

Como ya hemos visto, los dependientes son personas que necesitan agradar en exceso por su gran deseo de ser aceptadas y, en consecuencia, por su enorme pavor a ser rechazadas o abandonadas. Esto es de lo más lógico, ya que **si dependen únicamente del suministro afectivo externo, es normal que busquen con desesperación aportaciones de dicho suministro**.

Otro rasgo muy distintivo de la dependencia emocional y que también es consecuencia directa de esa sobreutilización del suministro afectivo externo (y, obviamente, de la infrautilización del interno), es la **tendencia a la validación por parte de los demás**.

En resumen, **el dependiente siempre tiene el foco puesto en los demás** mientras que, una persona sin dependencia, lo tiene tanto en los demás como en sí mismo.

2.2. Factores causales

Algunos de los factores causales de la dependencia emocional que se han ido definiendo en las investigaciones existentes son:

- **Carencias afectivas tempranas.**

Esta es la causa más habitual y se caracteriza por la ausencia de cariño y la frialdad que el niño experimenta desde el comienzo de su vida. Debido a dichas carencias afectivas el niño recibe el mensaje de que no es querible y que no es lo suficientemente válido como para ser afectado, atendido y amado. Lo que le lleva a buscar, sea como sea, la atención de aquel ser idealizado que es el adulto (y como ya hemos visto, aquí ya hay varias similitudes con el patrón habitual del dependiente emocional).

- **Sobreprotección devaluadora.**

Aparentemente, constituye la antítesis de la anterior pauta, ya que se caracteriza por un trato próximo con el niño en el que hay una desmesurada preocupación por él. La sobreprotección excesiva no crea dependencia emocional de por sí, sino otro tipo de problemas como la ansiedad, la falta de autoconfianza o un tipo de dependencia más “instrumental” por el que el individuo duda de sí mismo para su desenvolvimiento cotidiano o para tomar cualquier decisión (por irrelevante que ésta sea).

Por lo tanto, el tipo de sobreprotección al que se hace referencia en este apartado, es aquel en el que se resta autonomía al niño, y en el que se hace todo por él mientras se le trasmite la idea de que se hace por su inutilidad. Se le trasmite la idea de que es un ser inferior, menos válido, y de que se le querrá más por sus méritos y no por ser quien es. Esto genera posteriormente en el adulto una tendencia a buscar a personas idealizadas, a establecer relaciones en las que se intenta ser protegido por alguien superior y en las que se persigue el afecto y la valoración de la que se ha carecido.

- **Hostilidad y malos tratos.**

La presencia continuada de este patrón familiar incluye también las carencias afectivas antes mencionadas en el apartado de “carencias afectivas tempranas”. La hostilidad, para considerarla un patrón familiar, debe ser sistemática, es decir, tiene que formar parte de una manera clara de la relación entre los padres y el niño, y no sólo de manera física (golpes, empujones, palizas...) sino también de manera psicológica (amenazas, gritos, insultos, devaluaciones...).

El resultado, para el niño, es que tiene la sensación de estar continuamente en deuda con los padres, se considera culpable de las propias agresiones o insultos que recibe y termina pensando que no merece ser querido porque nadie lo hace.

- **Utilización afectiva egoísta.**

Esta es una pauta relacional altamente patológica y que crea numerosos desequilibrios psicológicos, entre los que destacan la dependencia emocional. El ejemplo más habitual es el del padre o madre ausente que, o bien directamente no está, o bien lleva una vida independiente de la del resto de miembros de la familia, mientras que el otro progenitor se fusiona con uno de sus hijos.

El objetivo de esta “fusión” con su hijo es satisfacer con él todas sus necesidades afectivas que, en muchas ocasiones son fruto, a su vez, de su propia dependencia emocional (que le lleva a tener una dependencia del tipo “C” - dominante con su propio hijo).

Esta pauta de relación se camufla como un amor “sin límites” del adulto hacia su hijo, pero esconde una finalidad de dominio, descarga de frustración y utilización afectiva que tiene un potencial destructivo enorme.

En este sentido, las consecuencias en la vida adulta de estos niños giran en torno a la dependencia emocional y suelen tener baja autoestima por considerarse personas “objeto”, siendo su misión asegurarse del bienestar de los otros sin importar en absoluto el suyo.

- **Apego inseguro con la figura de referencia en la infancia.**

Como ya hemos visto anteriormente, las experiencias con las figuras de apego vividas en la infancia establecen esquemas en los niños y que acaban guiando su manera de comportarse con los demás en la edad adulta.

Un tipo de apego inseguro (ansioso, evitativo y/o desorganizado) en la niñez puede desembocar en conductas dependientes del individuo debido, también, a la repercusión que tiene a nivel cerebral (generando dificultades para la regulación emocional) y que les lleva a sentir un verdadero pavor ante la pérdida de la figura de apego, a buscar continuamente la proximidad y a sentir ansiedad ante la separación.

- **Reacción y aprendizaje que el sujeto hace ante las situaciones.**

El desarrollo de la dependencia emocional no sólo se debe al tipo de apego vivido en la infancia, también depende de la reacción del individuo ante esas situaciones, así como de la manera que tiene de vincularse con el resto de personas de su entorno.

Aunque en este apartado hemos visto los factores causales de la dependencia emocional, también es igual de importante poner el foco en aquellos que lo mantienen (los cuales veremos después).

2.3. Ejercicio: Revisa tu historia de vida

Como acabamos de ver, una de las causas más comunes de la dependencia emocional tiene se origina en **la manera en que nos relacionamos con nuestros padres o cuidadores principales.**

Para hacer este ejercicio tómate unos minutos para, a continuación, repasar y escribir sobre **cómo te fue en tu infancia.** La idea no es que te regodees en el sufrimiento ni que te quedes con el dedo en la llaga (pero si ves que te está generando mucho malestar el ejercicio NO lo hagas), sino captar lo esencial y mirar **qué tipo de déficit o carencias tuviste para poder comprender tu manera de vincularte actualmente** (y ver si estamos buscando desesperadamente, de manera consciente e inconsciente, llenar un vacío que dejó otra persona).

En mi infancia viví... (describe lo que consideras que es lo más importante, junto con el tipo de relación que tenías con tu entorno y cómo se relacionaban contigo).....

.....

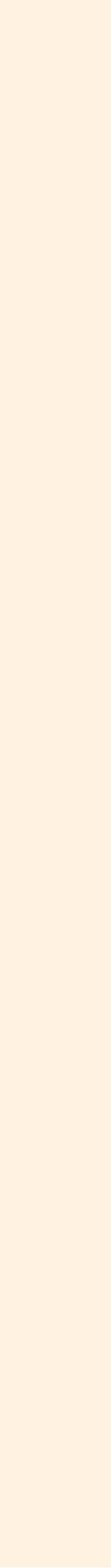
.....

.....

.....

.....

(tienes otra página más para escribir)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actualmente mi manera de relacionarme es... (partiendo de lo que acabas de escribir en la anterior página, reflexiona sobre si ves alguna relación entre cómo te vinculabas de pequeño/a con tus padres y ellos contigo, y recuerda que puedes volver a leer el apartado de factores causales si fuera necesario).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿QUÉ MANTIENE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

3.1. Factores mantenedores

Los factores mantenedores de la dependencia emocional **podrían ser los mismos que los causales**, si éstos se siguieran presentando actualmente (tanto en el ámbito familiar como en otros ámbitos distintos que podrían ser el de pareja o el de las amistades).

No obstante, en este apartado nos vamos a centrar en otro factor mantenedor muy importante, a la hora de explicar la dependencia emocional, que es el de los esquemas cognitivos.

- **Esquemas cognitivos.**

Hacen referencia al conjunto de pensamientos y creencias que se construyeron durante la infancia y que mantienen, y pueden explicar, la conducta en la edad adulta del dependiente emocional.

Ejemplo: “No soy capaz de enfrentar la vida yo sólo/a”.

Este tipo de pensamiento / creencia te llevará a buscar algún “protector” o “guardaespaldas afectivo”. Es muy fácil confundir el amor con la fuente de seguridad.

La secuencia que genera esto es la siguiente:

- **Déficit:** Baja autoeficacia / autoconfianza.
- **Miedo:** Desamparo y desprotección (soledad).
- **Apego:** Buscando seguridad en un “protector”.

Ejemplo: “Es imposible que alguien me quiera”.

¿Realmente piensas que eres la excepción en el universo conocido y que “nadie” podrá amarte nunca? Pues siento decirte que no es así a no ser, claro está, que dejes que lo haga. Es muy difícil amar a quien no se deja y convencerlo de que es querible.

- **Déficit:** Baja autoeficacia / autoconfianza.
- **Miedo:** Al desamor (soledad).
- **Apego:** A las manifestaciones de afecto.

Ejemplo: “Si alguien llega a quererme se aburrirá de mí”.

Si alguien tiene una historia reiterada de fracasos afectivos puede llevar a plantearse que nunca encontrará una pareja estable. Por el motivo que sea, las cosas se desbaratan y las relaciones no duran y, casi siempre, sin tener claro el por qué. Y este es el primer aspecto que debes aclarar; “¿por qué?”, “¿analizas bien los motivos o directamente te culpas a ti sin analizar ambas partes?”.

La secuencia que genera esto es la siguiente:

- **Déficit:** Vulnerabilidad a las rupturas.
- **Miedo:** Al abandono / separación (soledad).
- **Apego:** A las señales de permanencia / estabilidad.

Ejemplo: “Nadie me admira”.

Si tu autoestima no es la mejor y no piensas bien de ti mismo/a, es difícil creer que alguien pueda admirarte cuando ni tú mismo/a lo haces. Además, esto puede hacer que te acabes apegando a cualquiera que te endulce los oídos en cuanto a tus atributos.

- **Déficit:** Bajo autoestima.
- **Miedo:** A la desaprobación / desprecio.
- **Apego:** A la admiración / reconocimiento.

Ejemplo: “Ignoro lo que quiero con tal de mantener la relación”.

El exceso de apego puede corromper y hacerte cambiar y dudar hasta de tus propios principios y deseos, y un amor sin límites es peligroso porque implica aceptar al otro “haga lo que haga”.

- **Déficit:** Bajo asertividad / autorrespeto.
- **Miedo:** A defenderse a uno/a mismo/a.
- **Apego:** A tener contento al otro y a su consentimiento.

Ejemplo: “No puedo vivir sin él/ella”.

¿Realmente no puedes? Te sorprendería saber la cantidad de personas que lo logran. Por lo tanto, sí es posible vivir sin él o ella, sólo es intentarlo. no digo que no duela, pero con el tiempo y gracias al duelo, descubrirás que sí puedes (y si se te hace cuesta arriba, siempre puedes pedir ayuda). De hecho, piensa en tu primer amor y recuerda cómo “hubieras dado la vida” por él o ella y, sin embargo, hoy sólo es un recuerdo más, plano y casi insulso.

- **Déficit:** Bajo autoeficacia / autoconfianza.
- **Miedo:** Al abandono / separación (soledad).
- **Apego:** A las señales de permanencia / estabilidad.

Ejemplo: “Nunca encontraré otra persona igual”.

Las hay, y muchas pero, para descubrirlas, hay que atreverse y exponerse. Pero debes tener en cuenta que las relaciones no vienen listas de “fábrica”. Cada quien va acoplándose a la otra mitad y el amor no es un proceso acabado y definitivo, siempre está reinventándose a sí mismo.

- **Déficit:** Desesperanza y expectativas negativas.
- **Miedo:** A los cambios y a la novedad.
- **Apego:** A lo conocido e idealizado.

Ejemplo: “Creo que ya no me quiere”.

No sabemos si tienes razón o no, lo mejor es preguntar y, si no es así y no hay evidencias ni señales que lo demuestren, deberás modificar tus interpretaciones erróneas y tus sesgos cognitivos (estás viendo o sintiendo lo que no es). En esto debes ser realista, porque lo que te “matará” es la duda. Haz una lista (realista) de lo que necesitas para sentirte amado y confronta la situación.

- **Déficit:** Bajo autoeficacia / autoconfianza.
- **Miedo:** Al desamor (soledad).
- **Apego:** A las manifestaciones de afecto.

Ejemplo: “Podría estar con alguien mejor que yo”.

Si te menosprecias, nunca estarás bien con nadie (y todavía menos si crees que la otra persona es un “ser especial”). En una relación debe haber un balance entre cómo nos percibimos nosotros mismos y cómo percibimos al otro. Debe haber cierto equilibrio, porque sino te pueden querer con lástima o como si te estuvieran haciendo un favor. Recuerda: no puedes amar si no te quieres tú.

- **Déficit:** Baja autoestima.
- **Miedo:** A la desaprobación / desprecio.
- **Apego:** A la admiración / reconocimiento.

3.2. Las relaciones de los dependientes emocionales

Para poder detallar los **tres perfiles que buscan los dependientes emocionales** en concreto, primero vamos a detallar los **aspectos generales** de dichas personas.

El principal denominador común de dichos perfiles, es el **escaso interés que muestran hacia los dependientes**. Esto no significa que realmente no tengan interés por ellos, sino que no se lo demuestran activamente. Por lo tanto, la relación con ellos llevará al desequilibrio: uno estará muy involucrado, y el otro más alejado.

Esta característica centrada en el desinterés la encuentran muy atractiva los dependientes emocionales, lo cual nos puede chocar porque, en teoría, debería ser todo lo contrario. Sin embargo, los dependientes operan justo al revés: pueden tener muchos pretendientes detrás que **ellos se fijarán en el que mira a otro lado**.

El motivo de este comportamiento es doble. Por un lado, el desinterés se puede considerar como un **signo de fortaleza, de poca necesidad del otro o de autosuficiente** (lo cual el dependiente lo interpreta de forma favorable, ya que denota una especie de “poder” que contrasta con su baja autoestima). Y, por otro lado, **acentúa los deseos de idealización del otro**, haciendo

que el dependiente busque el cariño y la aceptación de la persona que no se lo está proporcionando.

Además del desinterés, otro rasgo común de los perfiles que buscan los dependientes es **la arrogancia o el excesivo celo en cultivar su ego**. A partir de aquí hay un poco de todo, unos se exceden mucho en esa arrogancia (los narcisistas) y otros no llegan a tanto, pero siempre están “encantados de haberse conocido” y teniendo muy claro que valen más que la mayoría y, por supuesto, que la persona dependiente con la que se relacionan.

Una vez expuestos dichos rasgos básicos, vamos a ver cuáles son los **tres tipos de perfiles en los que se fijan los dependientes**.

- **El perfil narcisista.**

Este perfil es el más habitual; son personas que se quieren mucho a sí mismas y que reservan su amor únicamente a su persona despreciando al resto. Lo que más destacan de ellas son su egoísmo extremo y su desvinculación afectiva con los demás. Por lo tanto, sólo se relacionan con los otros si es para conseguir algo de ellos, tanto en el plano material como en el emocional. Entonces, ¿por qué los dependientes emocionales consideran tan atractivas a estas personas que, realmente no le convienen a nadie?.

Precisamente porque son lo contrario que ellos; son personas que sobreutilizan su suministro afectivo interno y, por lo tanto, reflejan una autoimportancia, una seguridad y un comportamiento dominante que, a las personas con baja autoestima y/o muy necesitadas afectivamente, les parece que son las que más las pueden proteger y dar su ansiada atención.

- **El perfil posesivo.**

Son personas cuyo comportamiento tiene también mucho que ver con la dependencia emocional. Viven con mucha intensidad las relaciones de pareja, deseando exclusividad con la otra persona y poniendo su relación como prioridad. En definitiva, se comportan como dependientes emocionales, salvo que en lugar de asumir un rol subordinado y dejarse llevar y proteger en la relación por alguien idealizado, ocupan un papel dominante con el que, al mismo tiempo, se satisface una necesidad afectiva no resulta.

También son muy ambivalentes, es decir, quieren / necesita y odian al mismo tiempo a sus parejas, produciéndose una coexistencia de sentimientos opuestos hacia una misma persona. La actitud dominante y posesiva de estas personas se considera, por lo dependientes, como un signo de fuerza y de demostración de poder que les resulta atractivo por ser justo lo contrario a ellos.

- **El perfil problemático.**

Como su nombre indica, son personas que han pasado por muchos tipos de problemas (familiares, laborales, adicciones...). Los dependientes emocionales se acercan a estas personas porque, aunque sean una “calamidad”, se les consideran supervivientes e individuos complejos, interesantes, inaccesibles y, por lo tanto, idealizables. Además, estas personas suelen tener los mismos miedos y necesidades afectivas que los dependientes emocionales.

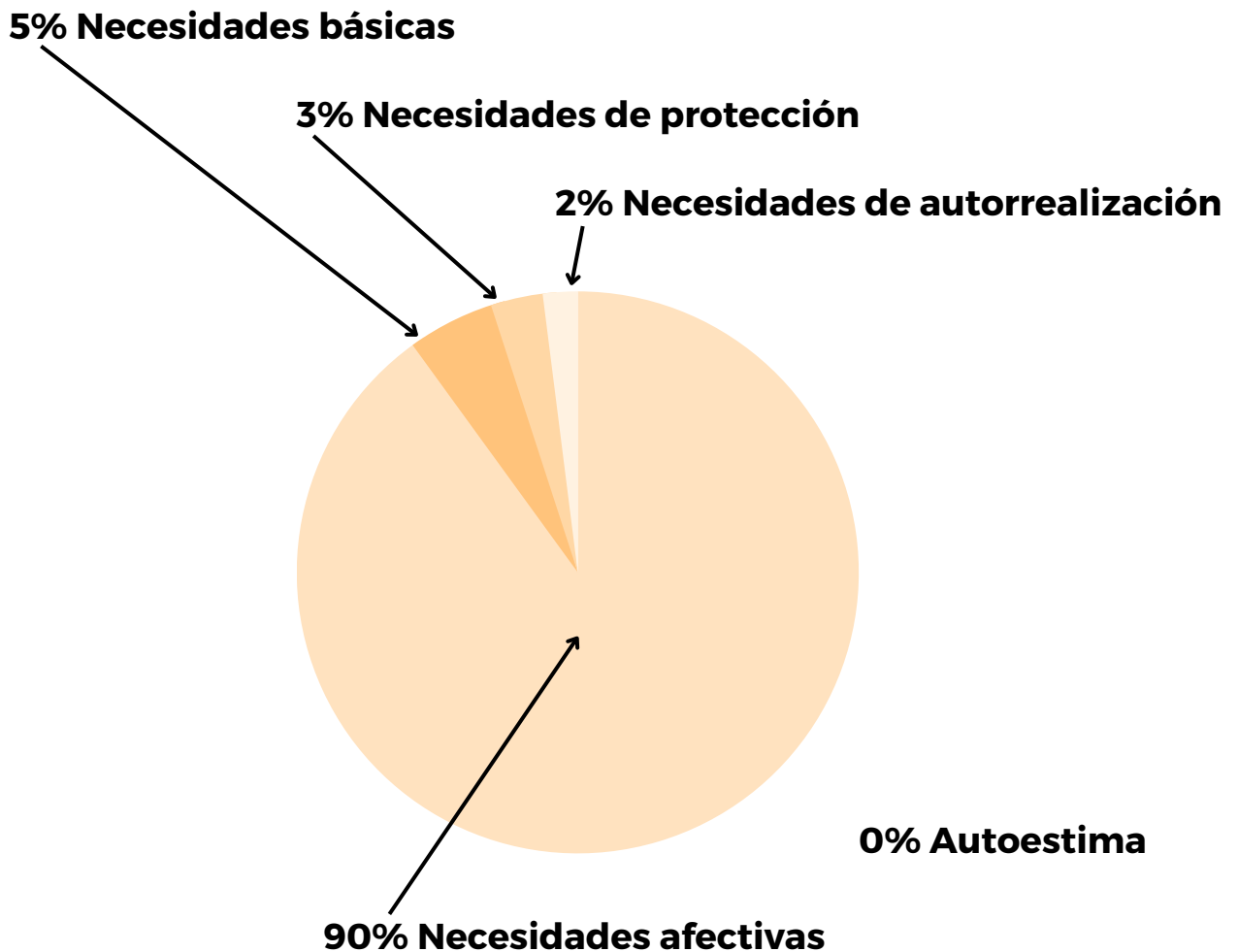
Los dependientes que escogen este tipo de perfiles suelen tener un grado mayor de patología o, dicho de otra forma, un mayor nivel de desequilibrio emocional. Normalmente, han tenido vidas en las que han estado presentes el maltrato u otras pautas familiares tóxicas, que han derivado en que tengan inmensas necesidades afectivas y a que se identifiquen con personas problemáticas con la intención de salvarles o cuidarles (como si estuvieran haciéndolo consigo mismos).

Es una mezcla de “cuidaré al otro como yo hubiera querido que hicieran conmigo” y de “me someteré al otro porque mi vida sólo tiene sentido para eso, lo que sea con tal de que no me abandonen”.

3.3. Ejercicio: La rueda de las necesidades

Si sientes que estás bajo el “hechizo” de la dependencia emocional es posible que reconozcas que tus necesidades giran en torno a ser y/o sentirte amada/o, que te quieran y que no se vayan de tu lado.

Por eso puede que tu rueda de las necesidades tenga esta forma:



Esta necesidad de “que me quieran a toda costa” **puede estar creando un gran desequilibrio en tu vida**, habiéndose transformado la necesidad en adicción. Todas las acciones y conductas giran en torno a conseguir el amor, la atención y la aprobación de los demás y, si no se logra, aparece la abstinencia (el “mono”). Es decir, malestar físico y emocional, ansiedad, angustia...

Como ya hemos visto, esta “adicción” a ser querida/o esconde tras de sí un intenso **miedo al rechazo y al abandono**. Para trabajar estas heridas emocionales es fundamental **hacernos cargo de ellas**. Para empezar, te propongo que escribas una **acción sencilla y concreta para cada una de tus necesidades** (básicas, de protección, afectivas, de autoestima y de autorrealización), así como **la fecha que eliges en tu calendario para llevarla a cabo**.

- **Necesidades básicas.**

- **Alimentación** (p.e: Comer dos piezas de fruta al día):.....

-
 -

- **Descanso** (p.e: Irme a dormir a las 23h):.....

-
 -

- **Ejercicio** (p.e: Pasear 1 hora a la semana):.....

-
 -

- **Necesidades de protección.**

- **Hogar** (p.e: Decorar mi casa para hacerla más “hogareña”):.....

-
 -

- **Empleo** (p.e: Estudiar un curso de formación):.....

.....
.....

- **Dinero** (p.e: Ahorrar 50 euros al mes):.....

.....
.....

- **Salud física** (p.e: Coger hora con el médico de cabecera):.....

.....
.....

- **Salud mental** (p.e: Hablar con "X" cuando esté mal):.....

.....
.....

- **Necesidades afectivas.**

- **Pareja** (p.e: Hacer un plan juntos el finde):.....

.....
.....

- **Familia** (p.e: Empezar a decir "no" a las demandas):.....

.....
.....

- **Amigos** (p.e: Quedar, al menos, 1 vez a la semana):.....

.....
.....

- **Necesidades de autoestima.**

- **Logro 1 - Trabajo** (p.e: No llevarme el dinero a casa):.....

-
 -

- **Logro 2 - Ocio** (p.e: Apuntarme a clases de cerámica):.....

-
 -

- **Logro 3 - Relaciones** (p.e: Empezar a poner límites):.....

-
 -

- **Necesidades de autorrealización.**

- **Mis sueños u objetivos pendientes** (a nivel laboral, educativo, familiar, pareja, amistades, ocio y personales):.....

-
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -

4. ¿CÓMO SE PUEDE REDUCIR LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

4.1. Pautas para el Síndrome de abstinencia

Recordemos que, el Síndrome de abstinencia, es aquel que surge en la persona dependiente y que se caracteriza por una depresión moderada-grave con pensamientos repetitivos y angustiosos en torno a la relación perdida y todo lo que ello conlleva.

Una vez repasado este concepto, vamos a comentar algunas pautas que se pueden hacer ante su presencia:

- **Pensar en el síndrome como algo transitorio:** El síndrome de abstinencia dura un tiempo determinado, no se queda instalado de por vida, aunque a veces el sujeto lo crea así. Lo normal es que no dure más de dos o tres meses, siendo el primero el más duro con diferencia. Por lo tanto, pensar que el síndrome de abstinencia es algo pasajero tranquiliza bastante.
- **Distracción:** No es recomendable hablar ni pensar en exceso sobre la relación o la expareja. De todo esto se desprende que ocupar la mente en otras cuestiones es positivo, porque debilita menos al sujeto forzándolo a prestar atención en su vida cotidiana o en cualquier otra circunstancia (amigos, ocio...).

- **Tiempo con uno/a mismo/a:** Es interesante que el sujeto retome actividades o aficiones que había olvidado por falta de tiempo o por centrarse en exceso en sus parejas, así como amistades con las que no se ha producido el suficiente contacto o la puesta en marcha de nuevos proyectos o aficiones.
- **Escribirse una carta:** En los peores momentos, el sujeto puede perder la lucidez y los buenos propósitos que ha mostrado en otras circunstancias. Es por eso que, en estas situaciones, contar con una “posición de referencia” cuando éste se encuentra en un buen momento anímicamente, es extremadamente útil.
- **Desidealización:** Ya hemos visto que, uno de las consecuencias más habituales de la dependencia emocional, es la idealización de la otra persona. Donde antes había menosprecios, desaires, humillaciones o infidelidades, ahora se recuerda a un individuo gentil, preocupado o empático a más no poder. Para evitar esta tergiversación de la realidad, nada mejor que recurrir a fotos, mensajes, correos o recuerdos de situaciones en las que se ha pasado muy mal. Hace falta erradicar las manipulaciones, siendo objetivo y recordando esas circunstancias tal y como nos sentíamos cuando se producían en dichos momentos.

- **Ejercicio físico:** Dentro de la recomendación de tener actividad y distracciones, destaca el ejercicio físico por encima de todas, ya que es una manera muy eficaz de focalizar la atención en algo muy distinto a la ruptura. Además, incrementa la satisfacción del sujeto consigo mismo y mejora la disposición a la lucha activa que es parte fundamental tras la ruptura.
- **Plan de emergencia:** Para sujetos que se encuentren en una desesperación muy grande y que padezcan tentaciones cada vez más fuertes de llamar a la expareja, es interesante que se diseñen una especie de “plan de emergencia” en el que tengan claro cómo deben actuar. Es indiferente lo que haga, lo que importa es que el sujeto tenga algo planificado para que no se deje llevar por la improvisación y luego se arrepienta.
- **Un clavo no quita a otro clavo:** Llorar la pérdida de alguien y acto seguido “cambiar de objetivo” con tanta facilidad sólo indica que el sujeto está actuando guiado por los mandatos de su necesidad afectiva. Lo que cualquier dependiente emocional necesita en pleno síndrome de abstinencia es luchar contra él y, por extensión, cambiar la dinámica que ha seguido en su vida, dirigida por la necesidad afectiva y por sus decisiones.

4.2. Ejercicio para la relación con uno mismo

Ejercicio “Reprogramando creencias”.

Si te identificas con alguno de los siguientes pensamientos...

- “Necesito que me quieran para estar bien”.
- “Si le digo lo que realmente pienso me va a dejar”.
- “Si no tengo pareja es por mi culpa, soy un fracaso”.
- “Estar sin pareja es lo peor que me puede pasar”.
- “Nadie me quiere por lo que soy”.

Te propongo el siguiente ejercicio como pauta a seguir para **cuestionar tus pensamientos a través de unas sencillas preguntas** que tienes que ir contestando ante dichos pensamientos / creencias.

Ejemplo: “Necesito que me quieran para estar bien”.

1) ¿Es realmente verdad que no te puedes sentir bien si X no te quiere?.....

.....

2) ¿Cómo sabes que no puedes sentirte bien si X no te quiere?

Escribe al menos **3 pruebas** para demostrar esta idea:

.....

.....

.....

.....

3) ¿Puedes afirmar con una certeza del 100% que es absolutamente imposible que estés bien si X no te quiere?

.....

.....

4) No te preocupes, si no puedes afirmar con una certeza del 100%, responde a las siguientes preguntas:

- **Sé honesta/o contigo misma/o y déjate sentir... ¿cómo te sientes al pensar que necesitas que X te quiera para sentirte bien?**

.....

.....

.....

.....

.....

- **Vamos a permitirnos volar la imaginación... ¿cómo imaginas que te sentirías si no tuvieras ese pensamiento?**

.....

.....

.....

.....

.....

- **¿Cómo te comportarías con X si no tuvieras el pensamiento de que necesitas que te quiera para estar bien?**

.....

.....

.....

.....

.....

- **¿Cómo imaginas que sería tu vida si no tuvieras ese pensamiento?** Describe, con todo lujo de detalles, cómo sería esta otra versión de ti a la que no le importa si la quieren o no.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5) Ahora invierte el pensamiento inicial a otro más realista y piensa lo que te hacen sentir esas nuevas creencias.

- “No necesito que X me quiera para estar bien”.
- “Yo necesito quererme para estar bien”.
- “Que alguien me quiera habla de la otra persona, no de mí”, etc.

4.3. Ejercicio para la relación con los demás

Ejercicio “El mapa de los límites”.

Decir Sí
cuando es Sí

Decir NO
cuando es NO

Hacer lo que
quiero hacer

No hacer lo que
no quiero hacer

Teniendo en cuenta estos principios a la hora de poner límites y crear relaciones sanas (sin dependencia emocional) con los demás, **contesta a las siguientes preguntas, establece un nuevo compromiso y ponte en acción.**

1) ¿Cuáles son las situaciones que me resultan más difíciles de rechazar o de poner límites?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) ¿A qué persona/s en mi vida le estoy diciendo que SÍ cuando realmente querría decir NO?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) ¿Qué deseos profundos propios me estoy negando a satisfacer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4) ¿Qué cosas estoy haciendo que realmente no quiero hacer?

.....

.....

.....

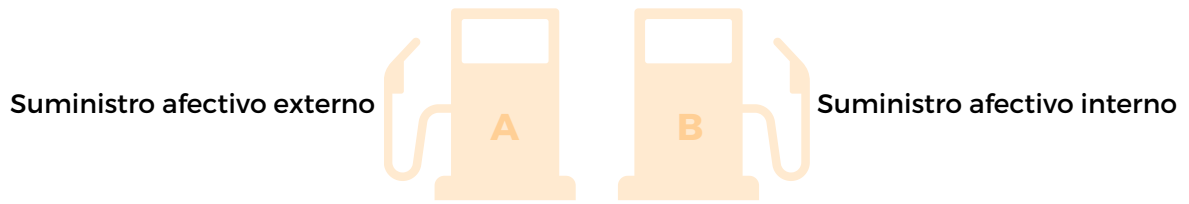
.....

.....

.....

4.4. Ejercicio para la relación en pareja

Ejercicio “Potenciando el suministro afectivo interno en la pareja”.



Para realizar este ejercicio tienes que escribir, **en el surtidor del suministro afectivo externo**, todas aquellas **actitudes, comportamientos y frases que te dice tu pareja** y que te ayudan a autoregularte y calmarte cuando no te encuentras bien.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

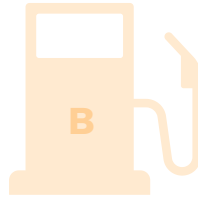
.....

.....

.....

.....

.....



**Suministro
afectivo
interno**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Es muy probable que, si tienes dependencia emocional, **el listado de “herramientas de autoregulación” del suministro afectivo interno sea mucho menor** que el del suministro afectivo externo.

El objetivo de este ejercicio es el de, partiendo de ambas comparaciones, **aumentar el listado de herramientas de autoregulación del suministro afectivo interno.** Por ejemplo; puedes escoger algunas del suministro externo y realizarlas de tú misma/o, o también puedes escoger otras nuevas que se te ocurran.

4.5. Reflexión a partir de un cuento

Analiza el siguiente cuento y, al final, anota **tres conclusiones y/o enseñanzas que saques en relación al amor propio:**

Cuentan que una bella princesa estaba buscando consorte. Aristócratas y adinerados señores habían llegado de todas partes para ofrecer sus maravillosos regalos; joyas, tierras, ejércitos, tronos, etc. Entre los candidatos se encontraba un joven plebeyo, que no tenía más riquezas que amor y perseverancia.

Cuando le llegó el momento de hablar, dijo: “Princesa, te he amado toda mi vida, y como soy un hombre pobre y no tengo tesoros para darte, te ofrezco mi sacrificio como prueba de amor. Estaré 100 días sentado bajo tu ventana, sin más alimentos que la lluvia y sin más ropas que las que llevo puestas... esa es mi dote.”

La princesa, conmovida por semejante gesto de amor, decidió aceptar: “Tendrás tu oportunidad y, si pasas la prueba, me desposarás”. Así pasaron las horas y los días, y el pretendiente estuvo sentado, soportando los vientos, la nieve y las noches heladas. Sin pestañear, con la vista fija en el balcón de su amada, el valiente muchacho siguió firme en su empeño, sin desfallecer un momento. De vez en cuando, la cortina de la ventana real dejaba

traslucir la esbelta figura de la princesa, la cual, con un noble gesto y una sonrisa, aprobaba la faena. Todo iba a las mil maravillas, incluso algunos optimistas habían comenzado a planear los festejos. Al llegar el día noventa y nueve, los pobladores de la zona habían salido a animar al próximo monarca. Todo era alegría y jolgorio, hasta que de pronto, cuando faltaba una hora para cumplirse el plazo, ante la mirada atónica de los asistentes y la perplejidad de la princesa, el muchacho se levantó y, sin dar explicación alguna, se alejó lentamente del lugar.

Unas semanas después, mientras deambulaba por un solitario camino, un niño de la comarca lo alcanzó y le preguntó: “¿Qué fue lo que te ocurrió? Estabas a punto de lograr la meta... ¿por qué perdiste esa oportunidad?, ¿por qué te retiraste?”. Con profunda consternación y algunas lágrimas mal disimuladas, le contestó en voz baja: “No me ahorró ni un día de sufrimiento, ni si quiera una hora.... ella no merecía mi amor.”

Conclusión / Enseñanza:.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando damos lo mejor de nosotros mismos a otra persona, decidimos compartir la vida, abrimos nuestro corazón de par en par y desnudamos el alma hasta el último rincón, al menos merecemos comprensión. Que se menosprecie, ignore o desconozca fríamente el amor que damos es, por lo menos, una desconsideración.

Por lo tanto, cuando amamos a alguien que, además de no correspondernos, desprecia nuestro amor y nos hiere, estamos en el lugar equivocado. En cualquier relación de pareja que tengas, no te merece quien no te ama y, menos aún, quien te lastima.

ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO :)

Si te ha gustado el material y quieres estar pendiente de los próximos cuadernillos, estate atento/a a mis redes:

@gamanpsicologia y **www.gamanpsicologia.com**

Este material es propiedad de @gamanpsicologia y **bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo** sin la autorización explícita de su creadora. Para cualquier cuestión no dudes en contactarme: **hola@gamanpsicologia.com**

Este material puede ayudarte a reducir la dependencia emocional, pero recuerda que **siempre va a ser recomendable acudir a terapia si quieres trabajar en ello y ¡podemos ayudarte!**

En **Gaman Psicología** disponemos de los siguientes **servicios online**:

TERAPIA INDIVIDUAL

TERAPIA DE PAREJA

PSICOLOGÍA PERINATAL

- ANSIEDAD • AUTOESTIMA • DEPRESIÓN • TRAUMA • APEGO • GESTIÓN EMOCIONAL • TCA
- SEXOLOGÍA • ADICCIONES • IDEACIÓN SUICIDA • TR. DE LA PERSONALIDAD • TR. DEL ESPECTRO AUTISTA • TR. PSICÓTICOS • TR. BIPOLAR • DEPENDENCIA • DUELOS...

TERAPIA INDIVIDUAL: 50€

TERAPIA DE PAREJA: 60€

• 1º SESIÓN: 20€

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM



MATERIAL HECHO POR:

@GAMANPSICOLOGIA

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

HOLA@GAMANPSICOLOGIA.COM

