¿DEPENDENCIA EMOCIONAL?

Cuando empezamos una relación, **la alexitimia es extremadamente común**. Se trata de esa**necesidad de estar con la persona en todo momento, de pensar y hablar solo sobre ella. Hasta tal punto llega que podemos pasar varios meses manteniéndonos al margen de nuestra vida social, laboral o familiar.** El problema en las relaciones sentimentales aparece cuando se convierten en núcleos de codependencia en los que sus miembros no tienen a nadie más que al otro. El daño que provoca en las relaciones interpersonales y en la propia relación de pareja es evidente y demoledor. Conoce por qué la codependencia en la pareja te aleja de tus amigos y familiares.

**Rasgos que determinan las relaciones de codependencia**

A pesar de que siempre nos han enseñado que la dependencia es algo unilateral, lo cierto es que hay cientos de miles de parejas en todo el mundo que viven en un estado de codependencia constante. Algunas características de las personas que entran en relaciones de codependencia son:

* **Temor a la soledad**
* **Pánico a la ruptura de pareja**
* **Pensamientos obsesivos**
* **Ansiedad y depresión**
* **Aislamiento social**
* **Autoengaño**
* **Negación de la realidad**

Pero, ¿por qué te mantienes en una relación de codependencia? Hay muchas teorías pero imaginemos lo siguiente: piensa en una relación perfecta (el inicio de la relación) y ahora mira más adelante. Pasan los meses y surgen los problemas entre vosotros y con el resto del entorno.

La pareja codependiente expresa su amor de manera ansiosa-ambivalente

Una persona que está dentro de una relación codependiente se aleja de sus amigos y familiares (y trata de que el otro haga lo propio) bajo la promesa de que la relación será perfecta si solo existen el uno para el otro.

**Cuando tu pareja te separa de tus amigos y tu familia, ¿te sientes identificado?**

[](http://www.psicoadapta.es/blog/wp-content/uploads/2016/05/img1.jpg)

Existen varios factores que marcan el perfil de los codependientes ya que, a diferencia del concepto de dependencia emocional, se hace hincapié en los dos miembros de la pareja. **Estas personas llegan a estar juntas porque son como piezas que quisieran encajar a toda costa.** Por supuesto, no lo hacen con una pareja que quiera establecer una relación sana sino que suelen tener un patrón de dominador-dominado. A menudo este patrón no existe y, aún así, existe codependencia.

**Persona con problemas/persona “salvadora”:**La codependencia no es cosa de uno solo sino que implica a ambos miembros. Al principio, la persona con problemas (drogas…etc) cree que la persona salvadora solucionará todos sus problemas. A su vez, la persona salvadora es salvada ya que tiene una necesidad excesiva de complacer a su pareja.

**Anteposición del cuidado del otro:** Esta es una de las razones por las que el codependendiente que hemos denominado persona “salvadora” se aleja de sus amigos y de su familia. Puesto que se siente responsable del bienestar de su pareja, carga con todos sus problemas y frustraciones hasta tal punto que descuida sus relaciones personales y sus aspiraciones.

**Es muy importante que sepamos diferenciar entre codependencia emocional (búsqueda de la pareja para la cobertura de necesidades afectivas) y el trastorno de dependencia emocional (generalizado a todos los ámbitos de la vida de la persona).**En el caso de la codependencia, se corre el peligro de que la pareja se convierta en un potenciador del aislamiento social. Los seres queridos se ven como enemigos ya que se contraponen al núcleo creado dentro de la pareja. Esto hace imposible que los miembros de una pareja codependiente sean conscientes de la situación hasta que ya han perdido sus apoyos externos. Una vez que la vulnerabilidad se asienta en la relación, aparece la espiral diabólica que impide que resulte imposible salir de la dinámica asentada.

**Cómo cortar el lazo de la codependencia en la pareja**

La codependencia se convierte en algo nocivo **cuando solo te comunicas con esa persona, has dejado de lado a tus amigos o familia (o cualquier otro apoyo), dejas a un lado tu profesión y tus sueños por la persona o no puedes estar lejos de la persona** o tiene que estar siempre accesible para ti.

A nivel clínico, [la codependencia emocional puede controlarse y canalizarse gracias a la terapia de pareja](http://www.psicoadapta.es/terapia-psicologica-madrid.php) aunque hay ocasiones en las que [la trampa de la pareja  tóxica](http://www.psicoadapta.es/blog/dependencia-emocional-pareja-toxica/)puede llevarte a tener que romper con todo y acudir tú a terapia. En todo caso, la decisión es tuya. ¿Quieres ser feliz?