



DEPENDENCIA EMOCIONAL

1. Necesidad de estar en pareja, intolerancia a la soledad.
2. Baja autoestima, la cuál provoca una necesidad de aprobación constante por parte de los demás, así como un gran temor al rechazo social.
3. Dificultades para decir "NO": se anteponen continuamente los deseos y necesidades de los demás a los propios.
4. Relacionado con el punto anterior, encontramos que el dependiente emocional ocupa un papel de *inferior* en la relación de pareja, aunque eso no excluye que pueda suceder lo contrario, ya que también existe la "dependencia emocional dominante"
5. Sentimientos no resueltos de culpa, rabia, ira, aislamiento y miedo. Todos estos sentimientos provienen de la infancia del sujeto, de las relaciones que se establecieron con los progenitores o tutores.

Así, normalmente las relaciones de pareja de los dependientes emocionales suelen ser muy dolorosas, ya que suelen escoger a personas que parecen incapacitadas para amarles, personas con un alto grado de egoísmo y narcisismo, y esta es la gran paradoja, puesto que el dependiente emocional lo que busca por encima de todas las cosas, es ser amado.

La anterior descripción es una aproximación general y NO debe reemplazar la valoración profesional de un Psicólogo.

Tratamiento; Como la mayoría de desordenes emocionales, se pueden tratar identificando en el pasado escenas y vivencias que se relacionan con el temor a ser abandonado/a, rechazado/a. entre otras y luego desensibilizar los temores durante la sesión terapéutica, hasta lograr modificar las creencias, actitudes, y comportamientos no funcionales, por otros que permitan la independencia emocional y reaprender el concepto de amor incondicional.

Técnicas usadas;

Terapia de desensibilización, y reestructuración cognitiva.

EMDR

CROMOTIC

EFT
