

Violencia doméstica II: ¿Qué es la dependencia emocional?



Autora: Mireya Flor de Pérez

Fotografía: Gjenero, S. (10 de julio de 2009). So sad. *Stock.xchng VI*. Recuperada el 13 de julio de 2009 en <http://www.sxc.hu/photo/1207819>



Cuando en un hogar existe un ambiente de miedo y tensión a causa de la violencia o las adicciones (al alcohol, a las drogas, al juego o al sexo), sus miembros carecen del amor, la seguridad y la tranquilidad que se necesitan, para lograr un desarrollo psico-emocional normal y saludable en la familia.

La dependencia emocional es un desorden de la personalidad que, generalmente, surge en las personas que son objeto de algún tipo de abuso físico o verbal y, las convierte en buscadoras permanentes de amor para llenar el vacío sentimental que sienten.

Una persona, emocionalmente dependiente, pierde su propia identidad y vida; vive sometida o subordinada a quien, incluso, puede ser su agresor, porque busca su aceptación y cariño.

El amor es darse y hacer feliz al otro; sin embargo, si una relación sentimental no ofrece crecimiento personal o espiritual, ni brinda felicidad, puede transformarse en patológica y destructiva: nace la desconfianza, el control opresivo, la manipulación y los mandatos de lo que se puede y no se puede hacer.

Algunas características de la dependencia emocional

Inicialmente se cree que “con amor y paciencia” se pueden resolver los problemas graves de violencia o de adicciones que sufre la pareja; sin embargo, el aumento progresivo de los conflictos debilita la confianza y la autoestima de la persona agredida, hasta despojarla de su identidad.

- Actitudes de sumisión, dejando de lado los propios sentimientos y necesidades.
- El temor al rechazo determina lo que se dice o se hace.
- Surgen sentimientos de angustia, culpa, miedo, amargura...
- Aparece la desconfianza en sí mismo y en los demás.
- El círculo familiar y social se hace pequeño para evitar que los demás se enteren del problema.

- Aparece la vergüenza y las actitudes que buscan ocultar la frustración.
- Las agresiones y las humillaciones aumentan y se vuelven insoportables.

Se distorsiona el significado del verdadero amor, olvidando el compromiso de ayuda mutua adquirido en el matrimonio, que en este caso sería prestar la asistencia “profesional” que requiere una persona violenta, un alcohólico, un adicto a la droga, al juego o al sexo.

Consecuencias de la dependencia emocional

Las personas que viven en un ambiente de violencia y miedo crónicos, pierden poco a poco la atención sobre sí mismas y, con el paso del tiempo, no saben lo que sienten, desean o necesitan. Tienen un profundo vacío afectivo, baja autoestima, vergüenza y pena de sí mismas. Aparecen efectos negativos en la salud física y mental; pueden sufrir depresión, obsesiones, ansiedad, dolores corporales, etc.

También asumen la responsabilidad de las acciones de quien les hace sufrir, lo que les crea culpas y remordimientos. Se refugian en el trabajo para olvidar sus penas y angustias; por ello, eluden la responsabilidad que tienen de brindar la atención y el cariño que los hijos merecen. Por último, el miedo y la ira pueden, incluso, hacerles reaccionar en defensa propia, de manera violenta e inesperada.

Una persona que es emocionalmente dependiente, no puede liberarse por sí misma de una vida de tortura y dolor. Necesita de ayuda profesional y espiritual para recuperar su dignidad, su valor, su confianza.

Si la vida en común se vuelve frustrante, intolerable y peligrosa, se debe que poner un alto para terminar con el abuso del cual es objeto. Resulta más apremiante, cuando hay hijos que pueden resultar perjudicados física, psíquica o emocionalmente. ¿Qué puede hacer? Ingrese a la actividad: [¿Qué hacer, si está siendo maltratada?](#)

Fuentes bibliográficas:

- (S.a.) (S.f.) *Breves definiciones de la codependencia*. Recuperado el 3 de julio de 2009 en <http://www.vidahumana.org/vidafam/violence/brevedef-codepend.html>.
- (S.a.) (S.f.) *Otras características de la persona codependiente*. Recuperado el 3 de julio de 2009 en <http://www.vidahumana.org/vidafam/violence/caracter-codepend.html>.