

¿Cómo saber si realmente es amor?

Dependencia emocional vs Amor

¿Qué es la dependencia emocional?

Es necesitar de la otra persona como un medio de supervivencia, caracterizándose por frases como “sin ti no puedo vivir”, “qué será de mi si me dejas” “te necesito”. La dependencia emocional es necesitar a la otra persona como algo vital como el agua, la alimentación, por lo tanto, si no lo tenemos no podemos vivir como lo dicen las frases. Es necesitar amor, amor que no has recibido y por lo tanto lo buscarás de manera desesperada en una pareja, que te brinde lo que siempre has necesitado, alguien te quiera, esté a tu lado, te brinde atenciones.



Diferencias entre el amor y la dependencia

El amor es uno de los conceptos más distorsionados en la actualidad, debido a los estereotipos y lo que la sociedad nos ha transmitido, en algunas ocasiones se ha dado el mensaje de que es algo irreal y tonto, y en otras ocasiones que es algo que debemos anhelar.

Una de las primeras diferencias está referida a qué es lo que te hace sentir tu pareja. Cuando hablamos de dependencia, estamos tratando de satisfacer una necesidad, por lo tanto, la relación nos genera quitarnos un malestar, en cambio en el amor, la compañía de la pareja nos genera bienestar. Asimismo, todo el aporte en la dependencia se da de manera negativa, en cambio el amor de pareja te nutre y alimenta de manera positiva.

En segundo lugar, los aportes que te brinda el amor hace que crezcas como persona y no es mas bien un salvador de problemas, por



ejemplo, estoy con esta persona porque no tengo quien más me mantenga, o gracias a él o ella he podido salir de mi casa, o no hubo alguien más que me apoyará. Asimismo, en el amor se trata de vivir la experiencia, no de encontrar soluciones a tus conflictos personales y ser la pareja un conjunto de herramientas a utilizar para sobrevivir.

En tercer lugar, el tema de los límites y sacrificios es importante, en la dependencia solo importa la otra persona, sus ambiciones, sus metas y sus proyectos, todo lo que tu opines, sientas o anheles queda subordinado a lo que tu pareja desee, sus sueños son más importantes que los tuyos por lo tanto no existe la posibilidad de negociar y entender a la pareja. En cambio, en el amor las opiniones y deseos de cada uno es tan importante uno del otro.

Como cuarto punto, tenemos que en la dependencia lo más importante es el estereotipo que se tenga de la relación de pareja o la etiqueta que se adquiera de casado, o tener pareja, en cambio en el amor lo que prima es la persona, más allá de lo que se quiera aparentar.

Como quinto punto, en la dependencia lo que importa es lo que la pareja tiene para ofrecernos o lo que se ha obtenido y logrado con esa persona más allá del vínculo afectivo que se haya formado. En cambio en el amor, lo importante es el compañerismo, el disfrutar el día a día con la otra persona, más allá de la riqueza o lo material o posición social que se haya alcanzado.

En sexto lugar, está el tema de los tiempos, en el apego el salirse del horario está mal, en cambio en el amor la persona es libre de disponer como mejor le plazca de su tiempo sin tener el miedo de que la pareja se molestará o no estará de acuerdo en cómo invierte su tiempo libre. En la dependencia la persona no puede salir de la rutina, de lo pactado; en cambio en el amor hay flexibilidad y adaptarse a los nuevos horarios de la pareja.

Y como ultima diferencia, pero no menos importante está el hecho de que de que el apego genera que la autoestima baje, y en el amor no necesariamente hace que aumente pero no se nota ese desbalance del primero. En la dependencia, al ser la otra persona más importante, la persona no se acepta ni se quiere como tal.

¿Cómo identificar a una persona dependiente emocionalmente? Características

- 1.- La persona no se siente bonita, atractiva, no le gusta su cuerpo, ni resalta atributos positivos en ella.
- 2.- Tiene un gran miedo a estar sin pareja, por ello puede encontrarse en una búsqueda insaciable o estar con la primera persona que encuentre, porque el simple hecho de saber que está soltera, la desestabiliza y le genera malestar, al compararse con otras personas del mismo género o edad.
- 3.- Sus emociones fluctúan entre ansiedad y depresión, y siente que con la pareja va a tranquilizar estos cambios de estado de ánimo.

4.- Su prioridad es la pareja, antes de sus estudios, de su trabajo, o de su propia familia, puede dejar reuniones familiares o entrevistas de trabajo para que su pareja no se moleste.

5.- Tienen la necesidad de estar pendiente de lo que hace o deja de hacer la pareja.

6.- Como su prioridad es la otra persona, anteponen sus deseos, sin importar si les hacen hacer cosas denigrantes o que ellas no deseen, lo realizan para satisfacer a la pareja, para que ella esté bien, más allá de sus propios principios o valores.

7.- Piensa que el mundo debe de girar alrededor de su pareja, por lo tanto, está dispuesta a acomodar sus horarios a las de él o ella, o de aislarse de todo evento social por pasar más tiempo con esa persona.

8.- La persona dependiente tiene una necesidad excesiva de caerle bien a las personas cercanas de su persona amada, por lo tanto, puede moldear sus gustos o preferencias para ser aceptada por el entorno, cambiar de amistades, o lugares donde era feliz.

9.- Pierden sus habilidades sociales, debido a que todo tiene que ser como la pareja desea, más callada o más extrovertida, o dejar de ser asertiva, para no generar conflicto con la pareja.

10.- La persona dependiente siempre se siente inferior y por lo tanto actúa de esa manera, siempre con la cabeza abajo, convirtiéndose en “una empleada” o “subordinada”

Autor: Psicóloga Elizabeth Diaz (2021)



*Se tarda en sanar, pero se
sana, nada es para siempre*