



Així és la interdependència: la dependència emocional sana

[inicentrareport]La dependència emocional no sempre ha de ser dolenta. De fet, és normal i saludable dependre dels altres. Si ho penses, de petits depeníem dels nostres pares, avis, tutors i mestres... i quan ens fem grans no canvia gaire la cosa.

Com a éssers socials, la dependència és inevitable. Sempre hem viscut en comunitats i ens hem recolzat els uns als altres per sobreviure. **No hi ha res de dolent en necessitar els altres, però cal distingir entre la dependència sana (interdependència) i la codependència:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[facentrareport]