



És amor o dependència emocional? 10 claus per saber-ho

Sabies que l'amor és una de les drogues més addictives? Per això en certes persones es pot convertir més aviat en dependència emocional i això ens fa mal viure i tenir relacions tòxiques.

La dependència emocional és necessitar l'altra persona gairebé per supervivència: "no puc viure sense tu", "què serà de mi si em deixes", "et necessito"? Sovint les persones que cauen en aquesta dependència tan gran és perquè en altres moments no han rebut prou amor i el busquen desesperadament en la parella.

Quines característiques comparteixen les persones amb dependència emocional?

[num]1[/num]No s'agraden físicament, creuen que no són atractives.

[num]2[/num]Tenen molta por d'estar sense parella, per això a vegades es queden amb la primera persona que troben.

[num]3[/num]Les emocions fluctuen entre ansietat i depressió

[num]4[/num]La seva prioritat és la parella, abans que els estudis, la feina o la pròpia família.

[num]5[/num]Tenen necessitat d'estar pendents constantment del que fa o deixa de fer la parella.

[num]6[/num]Posen per davant els desitjos de la parella, encara que hagin de fer coses que no volen.

[num]7[/num]Pensen que el món ha de girar al voltant de la parella, per això estan disposades a adaptar la vida a l'altra persona.

[num]8[/num]Tenen una necessitat excessiva de caure bé a les persones properes a la parella.

[num]9[/num]Perden habilitats socials perquè la prioritat sempre és satisfer la parella. "estigues callada", "esforça't per ser simpàtica" o simplement no dir les coses per por.

[num]10[/num]Sempre se sent inferior i actua com una "empleada" o "subordinada".

Si creus que tens problemes de dependència emocional és important que ho expliquis a un adult/a de confiança i ho puguis tractar a teràpia. És bàsic superar-ho per poder tenir relacions sanes.