



Sense tu no soc ningú

## Treballant la dependència emocional amb joves i adolescents

### Introducció

L'adolescència és una etapa de creixement de possibilitats, però també de creixement de la vulnerabilitat. Al propi procés adolescent, de per si mateix complicat, podem afegir infàncies on la reprovació i poca valoració han estat una constant; trobarem llavors, com els riscos de conductes disruptives o problemàtiques es desapareixen. Si parlem de riscos, sempre pensem en problemes com a conductes violentes, problemes d'alimentació, o consum de drogues, però també hem de mirar el dany emocional. A aquesta suma de condicionants es suma també una societat amb moltes necessitats emocionals, una falta d'autoestima tant en homes com en dones que deriva en problemes de Dependència Emocional. Cada vegada veiem més adolescents i joves que confonen l'amor amb la dependència emocional, donant en ocasions lloc a relacions de violència.

La dependència emocional es defineix com un patró persistent de necessitats emocionals insatisfetes que s'intenten cobrir d'una forma desadaptativa amb altres persones (Castelló, 2000).

Anteriorment, es consideraven persones depenents a aquelles que es mostraven submissives, necessitades d'afecte.. A l'actualitat però s'han descrit diversos tipus de dependència emocional en les relacions interpersonals:

1. Dependència emocional de tipus convencional (passiva o submissa). Es refereix a les persones subordinades i submissives, que fan el que l'altre diu; capaços d'acceptar humiliacions, li atribueixen característiques idealitzades, doncs són qualitats que li fan falta com l'amor i la confiança en si mateixa.
2. Dependència amb vinculació oscil·latòria. Fa referència a les persones que presenten característiques de dependència només per un període de temps; la persona evita tenir parella després de passar per l'època de la dependència fins que ressorgeix la necessitat de tenir afecte.
3. Dependència emocional dominant. Descriu a persones que implanten temor en la parella perquè no les abandoni. Es domina a la parella mitjançant menyspreu, explotació i imposició. Tenen el poder en la relació, satisfan així la seva necessitat afectiva.

La dependència emocional de tipus passiu o submís és més freqüent en les dones i està caracteritzada per l'ansietat La persona sent temor de ser abandonada o rebutjada i adopta un paper submís en les relacions interpersonals amb la finalitat d'evitar el rebuig i/o abandó, per tant, és procliu a estar en relacions abusives, davant la seva dificultat per acabar una.

La dependència emocional passiva es caracteritza per excessives demandes afectives i estretes, baixa valoració de si mateix, idealització de la parella, necessitat imperiosa de l'altre, establiment de relacions desequilibrades, abandó o modificació de plans propis per satisfer als altres, por excessiva a la solitud i al desemparament, desitjos de protecció, desconfiança, comportaments de submissió, pensaments obsessius entorn



Sense tu no soc ningú

## Treballant la dependència emocional amb joves i adolescents

de la parella, gelosia, cerca de seguretat, exclusivitat sexual i afectiva, a més de creença en els mites o estàndards romàntics de la societat. La dependència emocional passiva s'ha relacionat amb l'aparició de danys físics i emocionals, ja que aquestes persones creuen que estimar és oferir-ho tot, per tant, justifiquen les conductes de la parella de manera idealitzada i solen tenir gelosia irreal davant l'ansietat de perdre-li. La seva autoestima disminueix i s'aferren a la relació, sense ser capaces d'acabar-la.

Des dels models derivats de l'aprenentatge social, la dependència emocional s'entén com un patró conformat per aspectes cognitius, emocionals i conductuals que presenta un individu, enfocats cap a una altra persona com a font de satisfacció i seguretat personal. Això porta amb si creences errònies sobre l'amor i de la vida en parella: comporten pensaments irracionals, no es pot concebre la vida si no és dins d'una relació, encara que aquesta no sigui molt satisfactòria. Existeix una manca afectiva primerenca i una focalització excessiva en fonts externes de l'autoestima.

Característiques fonamentals de la dependència emocional

- Ànsia desmesurada de sentir l'aprovació dels altres.
- L'excessiva manca afectiva predisposa a mantenir relacions "en exclusiva" on es produeix una exagerada necessitat de disposar constantment de la presència de l'altra persona.
- Dificultat per mantenir relacions igualitàries. En les relacions que així s'estableixen, es tendeix a posicionaments de subordinació o "asimètrics".
- Aquesta subordinació és un mitjà, i no una fi. Els dependents emocionals es donen per rebre pel seu terrible anhel de mantenir la relació.
- Encara que les seves relacions no omplen el buit emocional que pateixen, sí que ho atenuen.
- La ruptura els suposa un autèntic trauma, però els seus desitjos de tenir una relació són tan grans que, una vegada han començat a recuperar-se, busquen amb el mateix ímpetu una nova relació. Solen tenir una perllongada història de ruptures i nous intents en cadena.
- Presenten cert dèficit d'habilitats socials. La seva baixa autoestima i constant necessitat d'agradar, impedeix que desenvolupin una adequada assertivitat. A més, si la seva demanda d'atenció cap a una altra persona aconsegueix certs límits, poden manifestar-la sense importar-los massa la situació o les circumstàncies, quedant així en evidència una falta d'empatia.
- Baixa autoestima i un autoconcepto negatiu no ajustat a la realitat.

Pel que fa a l'associació entre la dependència emocional i la violència en el festeig, diferents estudis van trobar una relació significativa entre ambdues.



Sense tu no soc ningú

## Treballant la dependència emocional amb joves i adolescents

### Justificació

Les dependències són elements inhibidors, tant de l'autonomia personal com de la seguretat. Per tant la seguretat de l'individu suposa la capacitat de sentir-se independent, com la capacitat de dominar la situació, de poder entendre i controlar les pròpies reaccions, de confiar en les pròpies possibilitats per exercir una activitat o afrontar qualsevol situació imprevista.

Les conseqüències d'aquest tipus de dependències són bastant greus, ja que la relació de parella és bastant desequilibrada, donant lloc a l'explotació, dominació, maltractaments...etc; així i tot amb tot això s'activa un cercle viciós, on la persona es porta pitjor amb si mateixa i cerca de manera més insistent un subministrament afectiu extern.

L'etapa del "festeix" és una etapa on les persones tenen l'oportunitat de conèixer-se, aprendre a compartir, identificar afinitats...

Són les primeres relacions amoroses on es formen les idees inicials sobre què s'ha d'esperar d'una relació de parella i com comportar-se en la intimitat, pautes de comportament que repercuteixen, juntament amb altres factors, en les vivències que un tindrà en l'etapa adulta.

Estudis previs refereixen que la presència d'ansietat per separació com a indicador de dependència emocional en les relacions interpersonals il·lustra les variables associades a l'origen de la violència en la parella.

Treballar l'autoconeixement dels joves (descobrir-se a si mateix), l'autoestima, treballar els mites i estereotips en relacions amoroses, les habilitats socials... incideix positivament en les relacions que el jove/adolescent estableix amb si mateix i els altres en l'etapa adulta.

A través d'aquesta relació terapèutica i educativa es treballaran algunes de les creences que els adolescents tenen entorn de l'amor i a les relacions de parella. Es posaran de manifest les distorsions de les mateixes, que els poden portar a configurar una relació de parella no igualitària i tolerar situacions d'abús, ja que no reconeixen o minimitzen determinades senyals de possessió o violència.

Així mateix, volem que aprenguin a cuidar-se, treballant la seva identitat, la seva valoració i autoestima més enllà de la seva identitat de parella, atès que sovint aquestes adolescents, es "obliden" d'elles, sent tot per i per a la parella.

### Objetius de la formació

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions positives i negatives
- Identificar les senyals d'alarma:
  - No ser capaç de posar fi a una relació de parella negativa.
  - Aguantar i justificar a la parella encara tenint un comportament violent, poc afectiu, etc.
  - Pensar a canviar la forma d'actuar o de comportar-se de la parella.
  - Sentir atracció per homes distants, freds, poc afectius...



**Sense tu no soc ningú**

## **Treballant la dependència emocional amb joves i adolescents**

- Viure en una constant ansietat i cada dia esforçar-se per aconseguir l'aprovació de la parella.
  - Pensar que estimar és patir
  - Creure que la culpa que la parella actuï d'una manera incorrecta és culpa de la persona que presenta el trastorn de dependència emocional.
- Identificar pautes i comportaments que indiquen dependència emocional
- Treballar l'autoestima i l'autoconeixement

### **Perfil a qui va dirigit**

Professors de primària. Especialment orientat a docents dels darrers cursos de primària (5e i 6e)

### **Metodologia**

La metodologia serà dinàmica i participativa. La idea es poder obtenir idees clau que ens ajudin a treballar amb l'alumnat el concepte de Dependència emocional, identificar pautes i comportaments que ens indiquen que existeix una dependència, relacionar la dependència emocional amb la violència en la parella i treballar l'autoestima i l'autoconeixement.

### **Activitats**

Durant el taller es treballaran mitjançant una dinàmica participativa els següents temes:

- Les causes que originen la dependència emocional.
- Forma de vinculació de les parelles.
- Característiques pròpies de les persones dependents i de les seves parelles, així com les fases de la seva relació.
- Què succeeix quan es trenca una relació de dependència emocional.
- La pròpia història personal de relació.
- Formes més saludables de relació.
- Relació entre dependència emocional i violència de gènere.

### **Professionals que portaran a terme la formació**

Puri Cosgaya: Psicòloga, Mediadora familiar i coordinadora de parentalitat

Eloi Batista: Educador i integrador social, Terapeuta sistèmic i especialista en infància en risc



**Sense tu no soc ningú**

## **Treballant la dependència emocional amb joves i adolescents**

### **Cost de la formació**

Aquesta formació està dividida en 2 sessions teòrico pràctiques d'1.5 hores aproximadament

El cost de la formació es de 200€