



Las fases de la Dependencia Emocional: Un viaje de ida y vuelta

La dependencia emocional es como subirse a una montaña rusa sin cinturón de seguridad: comienza con una euforia desbordante y, antes de que te des cuenta, estás atrapado en un bucle de altibajos del que parece imposible salir. Vamos a explorar cada una de sus fases, desde la embriaguez del amor hasta el tan temido síndrome de abstinencia y el eterno recommienzo.



Fase 1: La Euforia o “Todo es maravilloso”

“Es la fase en la que el amor parece sacado de una novela romántica”.

- La persona amada es idealizada, casi como si flotara en una nube de perfección.
- Se cree haber encontrado el amor definitivo, la otra mitad de su ser.
- El entorno nota un brillo especial en los ojos, un estado de alegría desenfrenada.
- Se vive en una “borrachera emocional”, sin cuestionamientos ni miedos.
- La admiración y fascinación se manifiestan constantemente, lo que refuerza la relación.
- La entrega es absoluta: sólo importa lo que la otra persona desea.
- Se siente una necesidad urgente y continua de estar cerca, llamando, visitando, enviando mensajes sin cesar.
- Finalmente, la balanza comienza a inclinarse: una parte se somete, mientras la otra disfruta de su posición privilegiada.



656948100
info@lucapsicologia.com
www.lucapsicologia.com

2

Fase 2: La Subordinación o “Mi vida, mis reglas (bueno, las tuyas)”

“El sentimiento persiste, pero ahora pesa más de un lado que del otro”.

- Aquí la pasión sigue, pero empieza a tomar una forma más desigual.
- La sumisión se instala de manera natural, reforzada por la admiración ciega.
 - La comunicación es incesante: múltiples llamadas, planes en común, todo gira en torno a la pareja.
 - Se consolidan los roles: uno domina, el otro se subordina, pero sin imposición; ocurre de manera voluntaria.
 - Se cree que ceder en todo es la clave para conservar la relación.
 - Se anulan deseos y necesidades propias en función de los del otro.
 - Se idealiza tanto a la pareja que parece la única persona existente en el universo.
 - La pareja y el dependiente asumen sus papeles con total naturalidad, sin percibirlo como un problema.
 - Aunque el entorno pueda anunciar sobre la transmisión, el dependiente lo acepta como normal.

Fase 3: El Deterioro o “El principio del fin que no termina”

“Aquí es donde las nubes rosas se convierten en tormentas grises”.

- Esta fase puede durar muchísimo tiempo, incluso después de rupturas y reconciliaciones.
 - La subordinación se intensifica, perdiendo toda apariencia de decisión propia.
 - Ya no es por voluntad propia: la dependencia se desborda.
 - Se vuelven comunes las humillaciones, burlas y vejaciones.
 - La relación deja de ser placentera para el dependiente y se convierte en sufrimiento.
 - La pareja exige cada vez más, siendo más explotadora e insaciable.
 - En la mayoría de los casos, es la otra persona la que termina la relación, aunque a veces el dependiente emocional (DE) logra hacerlo en un intento desesperado de frenar el daño.



Fase 4: Ruptura y síndrome de abstinencia o “Dime que me dejas, pero no del todo”

“Aquí el amor ya ha sido desterrado pero, no los intentos de resucitarlo”.

- La ruptura generalmente la inicia la otra persona, ya sea por encontrar a alguien más o simplemente por aburrimiento.
- Ocasionalmente, el DE decide marcharse, pero más por hartazgo o necesidad de escapar que por convicción.
- Algunos quedan atrapados en la fase de deterioro sin separarse, pese a amenazas o crisis constantes.
- Si la ruptura ocurre, el DE se sumerge en una angustia devastadora y se aferra a cualquier señal de esperanza para volver.
- Se resiste a la ruptura con súplicas, mediaciones con amigos, incluso acudiendo a terapia.
- En caso de que el otro no dé opción a una reconciliación, aparece el llamado síndrome de abstinencia:
 - Necesidad compulsiva de contacto.
 - Pensamientos obsesivos sobre cómo recuperar la relación.
 - Episodios depresivos severos, ansiedad extrema y desesperanza.
 - Si la pareja cede y reanuda la relación, el ciclo se reinicia en la fase de deterioro, repitiéndose la espiral destructiva una y otra vez.

Fase 5: Relaciones de transición o “Todo vale con tal de No estar solo”

“Si no hay esperanza de volver con la pareja, se buscan alternativas aunque, sea por inercia”.

- No se entra en una relación de transición mientras exista una mínima posibilidad de reconciliación.
- Si el otro rompe todo contacto y no deja opción, el DE buscará a cualquier persona disponible para una nueva relación.
- El objetivo no es el amor, sino aliviar el vacío y el síndrome de abstinencia.
- Estas relaciones suelen ser frías, funcionales y sin admiración ni presentación.
- Sirven como un puente para encontrar a alguien más "interesante" que reemplace a la pareja anterior.
- Si no encuentra una nueva relación, el DE puede refugiarse en sus amigos, antes descuidados por la obsesión con su pareja.



656948100
info@lucapsicologia.com
www.lucapsicologia.com

4

Fase 6: Rekomienzo o “¿De verdad vamos a hacer esto otra vez?”

“El ciclo vuelve a empezar con un nuevo protagonista y la historia se repite”.

- Después de atravesar la ruptura, el síndrome de abstinencia y las relaciones de transición, aparece una nueva persona.
- Suele tener rasgos similares a la pareja anterior: frialdad, distanciamiento, cierto egocentrismo.
- Si el síndrome de abstinencia se prolonga, el DE puede caer en una profunda depresión, aún aferrado a la esperanza de volver con la antigua pareja.
- Pero si, por casualidad, conoce a alguien “interesante” con quien inicia amistad, puede olvidar instantáneamente la relación pasada.
- Y así, se reinicia el ciclo de dependencia emocional hasta que algo (o alguien) rompa el patrón.



656948100
info@lucapsicologia.com
www.lucapsicologia.com

5

Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos & Londoño, 2006, Adaptado)

Instrucciones

Por favor, lee cada afirmación y rodea la respuesta que mejor te describa. Utiliza la siguiente escala:

1 Nunca **2 Raramente** **3 A veces** **4 Frecuentemente** **5 Siempre**

Cuestionario

Ítem	Enunciado	Respuesta
1	Me siento desamparado/a cuando estoy solo/a.	1 2 3 4 5
2	Me preocupa la idea de ser abandonado/a por mi pareja.	1 2 3 4 5
3	Para atraer a mi pareja, busco deslumbrarlo/a o divertirlo/a.	1 2 3 4 5
4	Hago todo lo posible para ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	1 2 3 4 5
5	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.	1 2 3 4 5
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada, me angustia pensar que está enfadado/a conmigo.	1 2 3 4 5
7	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días, me siento angustiado/a.	1 2 3 4 5
8	Cuando discuto con mi pareja, me preocupa que deje de quererme.	1 2 3 4 5
9	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.	1 2 3 4 5
10	Me considero una persona necesitada y débil.	1 2 3 4 5
11	Necesito demasiado que mi pareja sea expresivo/a conmigo.	1 2 3 4 5
12	Necesito tener una persona para quien yo sea más especial que los demás.	1 2 3 4 5
13	Cuando tengo una discusión con mi pareja, me siento vacío/a.	1 2 3 4 5
14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.	1 2 3 4 5
15	Siento terror de que mi pareja me abandone.	1 2 3 4 5
16	Si mi pareja me propone un plan, dejo todas las actividades que tenga para estar con él/ella.	1 2 3 4 5
17	Si no sé dónde está mi pareja, me siento intranquilo/a.	1 2 3 4 5
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo/a.	1 2 3 4 5
19	No tolero la soledad.	1 2 3 4 5
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.	1 2 3 4 5
21	Si tengo planes y mi pareja aparece, los cambio solo por estar con él/ella.	1 2 3 4 5
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.	1 2 3 4 5
23	Me divierto sólo cuando estoy con mi pareja.	1 2 3 4 5