

La Dependencia emocional

Por: Liz Aspuru Lloréns

La dependencia emocional es una enfermedad, es parte de nuestra neurosis y es una de las formas más seguras de hacernos daño, de lastimarnos. Es una actitud que no podemos controlar, se apodera de nosotros y nos mantiene atrapados, encarcelados, sin poder avanzar.

Hoy en la mañana discutí con mi esposo, se fue al trabajo muy enojado y no me ha llamado, ni siquiera una vez. Durante todo el día me ha invadido una sensación de vacío, de frustración, de tristeza, de ansiedad.... y lo peor es que se apodera de mí la obsesión de buscarlo, de llamarle, aunque sea con cualquier pretexto. Me observo muy pendiente de mi celular, reviso constantemente mis mensajes y todo el día me la paso verdaderamente mal. Sin embargo, cuando regresa a casa, actúo con cautela y me mantengo a la expectativa tratando de descubrir en qué estado de ánimo llegó. Si lo veo contento, automáticamente me pongo feliz, fascinada de que ya se olvidó nuestro pleito. ¡Qué alegría! Si, por el contrario, está serio y no me dirige la palabra, vuelve a apoderarse de mí ese miedo y ansiedad tan conocidos.

Ser dependiente de otra persona, es como "bailar a su ritmo": Si él se enfurece, yo me paralizó... si está contento, ¡qué felicidad!

¿De dónde viene esa dependencia emocional?

- Obviamente se va gestando desde nuestra infancia, en el hogar donde crecimos, en la escuela, etc.
- Es parte de nuestra propia historia, de la manera en como fuimos tratados.
- Crece a través de los mensajes "subliminales" que nos enviaron las personas en quienes más confiábamos (nuestros padres, maestros, etc).
- Se iba reafirmando cada vez que no nos sentíamos tomados en cuenta por los adultos.
- El haber crecido con papá o mamá ausentes, quienes,

aunque estuvieran en casa, cada uno estaba inmerso en lo suyo.

El niño interpretará estas actitudes como "Tú no eres tan importante". Entonces, "Si no soy importante para las personas que más amo, tampoco soy importante para mí". Este es el mensaje que recibe y lo creará para siempre.

¿Cuáles son las consecuencias?

Lo más grave es que nuestro auto concepto se va empobreciendo, nuestra autoestima se va deteriorando hasta dañarse sin remedio.

Todos crecemos con necesidades existenciales que alguien deberá ir cubriendo, de lo contrario, esas

necesidades se convierten en huecos internos y que permanecen vacíos, como agujeros emocionales que nadie llenó.

Y así vamos caminando por la vida, hasta que un buen día, aparece nuestro príncipe azul, de quien nos enamoramos ciegamente. Desde ese momento creamos la falsa expectativa que es él quien debe hacerse cargo de satisfacer nuestras necesidades afectivas, de hacernos felices.

En pocas palabras, nos convertimos en una perfecta dependiente emocional.

¿Cómo sanear esa conducta?

- No es una cuestión de tener fuerza de voluntad. Nosotros, y nadie más que nosotros,

• Debemos observar nuestro comportamiento y darnos cuenta de cuántas veces nuestro estado de ánimo depende del estado de ánimo del otro.

• Por ejemplo, en lugar de esperar que sea nuestra pareja quien nos dé atención, cariño, compañía, comprensión, etc., tendremos que dar a nosotros mismos esa atención, ese cariño, esa comprensión, etc.

• Es importante tratar de tener una vida propia, es decir, crear nuestras metas, realizar actividades placenteras que mantengan ocupada nuestra mente en cosas positivas; ser dueños de nuestra propia vida; trabajar en nuestro crecimiento personal.

• Si es necesario, pedir ayuda a personas capacitadas que nos den la orientación necesaria y nos puedan acompañar en este proceso de aceptación y cambio, para alcanzar la verdadera libertad emocional.

Liz Aspuru Lloréns
Psicoterapeuta Gestalt Humanista
Especialidad en Codependencia
t. 294 8013
c. 044 (442) 446 9585
lidiaaspuru@yahoo.com.mx



MILENIO 198.21.04 - 09

Lunes a Domingo 7:00 hrs a 21:00 hrs
www.superama.com.mx

