

TENDENCIAS

Las mujeres con dependencia emocional tienen mayor riesgo de sufrir feminicidio

El Ciudadano · 18 de noviembre de 2015

Es muy importante que, por mucho que amemos a nuestra pareja, aprendamos a querernos y respetarnos a nosotras mismas y que aprendamos a ser seres completos para no depender de nadie





El feminicidio es una realidad que, por desgracia, **día tras día deja decenas de víctimas en todo el mundo**, aumentando cada vez más la preocupación por el riesgo que implica para todas las mujeres.

Para quienes aún no conocen el significado de dicho término, aclaramos que **se refiere a los asesinatos de mujeres motivados por el sexismo**, los cuales implican una violencia extrema, maltrato físico y emocional, abuso sexual u hostigamiento, entre otros.

Está comprobado que la mayoría de los asesinatos de este tipo fueron ejecutados por un pariente cercano a la mujer, generalmente por su pareja.

Esto se debe al control que muchos hombres ejercen sobre las niñas y mujeres hasta el punto que llegan a pensar que pueden disponer de su vida y de sus cuerpos, siendo ellos los únicos en decidir cuándo será el momento de su muerte.

El peligro de la dependencia emocional

El maltrato físico y psicológico es una de las primeras señales que deben alertar a la mujer sobre un posible riesgo de convertirse en una víctima más de este atroz crimen.

El problema es que un gran porcentaje de ellas **niega su situación o justifica la conducta de su agresor**, aferrándose a un amor inexistente, o bien por cuestiones económicas.

A menudo las mujeres que son maltratadas tienen una baja autoestima, son inseguras, se sienten culpables y tienen una dependencia emocional que no les deja continuar su vida lejos del agresor.

El problema añadido es que, con el simple hecho de ignorar una agresión y tomar la decisión de reanudar una relación con ese ser violento, se le están dando más **razones para creer que puede ejercer todo tipo de control** hasta el punto de disponer de la vida.

Así lo afirmó Beatrice Macciotta Felices, psiquiatra del Departamento de Salud Mental del Hospital Edgardo Rebagliati de Perú, quien alertó que **gran parte de los casos de violencia no son denunciados formalmente** por las víctimas.

Según la experta, **las mujeres con esta dependencia hacen todo por ocultar al agresor**, no acuden a hospitales ni centros de denuncia y, para colmo de males, suelen encontrar algún tipo de justificación llegando a experimentar un verdadero sentimiento de culpa.

Las personalidades del agresor pueden variar pero, en su mayoría, coinciden en el hecho de ser egoístas, celosos, inseguros de sí mismos o demasiado egocéntricos.

Todos ellos suelen ser conflictivos con frecuencia y **casi siempre tratan de justificar sus acciones** o minimizar la importancia de sus agresiones teniendo excusas o detalles posteriores.

Después de recibir el primer maltrato es muy probable que las agresiones se repitan una y otra vez, a menos que la mujer decida poner fin a la relación.

No obstante, **la denuncia es muy importante**, ya que también ha habido casos en los que la mujer deja a su pareja y esta posteriormente toma represalias que le pueden costar la vida.

¿Cómo vencer la dependencia emocional?

Todas las mujeres, sin importar su edad o condición, tienen la capacidad de vencer la dependencia emocional que las aferra a una relación nociva.

El recibir constantes maltratos y no hacer nada al respecto es una señal más que evidente de que se está teniendo este problema.

Después de saber cuán peligroso puede llegar a ser si no se le pone freno, es el momento de armarse de valor y **empezar a tomar decisiones para lograr un cambio.**

Reconocer el problema

Este es quizá el paso más difícil, ya que la confusión de sentimientos o **la misma situación pueden generar actitudes que justifican las acciones.**

Reflexionar y aceptar que las cosas no están bien es el primer paso para el tedioso proceso del desapego.

Buscar apoyo

Quizá un amigo o un familiar cercano. Si ninguno de estos es posible, entonces vale la pena averiguar si en tu zona existen **centros de atención a la mujer donde siempre estarán dispuestos** para brindar información y acompañamiento.

Reforzar la autoestima

Uno de los factores principales de todo tipo de dependencia emocional es la baja autoestima. En los casos de violencia suele ser peor, ya que el agresor se asegura de acabar con ella para poder dominar a su víctima.

Es difícil recuperarla cuando se ha perdido, aunque **con apoyo de un profesional en psicología y algunas autoayudas se puede reforzar** para mejorar la actitud ante la situación.

Aprender a estar sola

Un amor saludable nos hace sentir completos y felices. No obstante, es importante aprender a vivir solos para **no depender de nadie en ningún aspecto** y de este modo incrementar el amor propio.

¡Denunciar!

Como en este caso nos estamos refiriendo específicamente a aquella dependencia emocional que existe entre las mujeres víctimas de violencia, no podemos dejar de mencionar la importancia que tiene el denunciar.

Sabemos que no es una decisión fácil y que implica sus riesgos, pero **es la mejor forma de prevenir consecuencias trágicas como el feminicidio.**

Vía: <http://mejorconsalud.com>

Fuente: El Ciudadano