

Reconocer dependencia emocional o apego hacia tu pareja o ex

El Ciudadano · 22 de mayo de 2017



Dependencia emocional o apego

¿Cómo reconocer que hay dependencia emocional o apego hacia tu pareja o ex pareja y qué hacer con ella?

Una persona está dependiendo o apegada a otra cuando:

- La persona **no es dueña de sus acciones**. Actúa como un esclavo obediente, perdiendo la libertad interior y la capacidad de decisión.
- **Ansiedad anticipatoria a la pérdida**: piensa que su pareja lo es todo y el principal motivo de su existencia. Está pendiente de cualquier signo que le haga sospechar de la ruptura del vínculo.
- **Deseo insaciable**: impulso incontrolable hacia tu pareja. Nunca está satisfecha porque quiere llenar un vacío sin conseguirlo. La dicha inicial se convierte en dolor.
- **Necesidad de apoderarse**: El afán de poseer pretende convertir a la pareja en una extensión personal.
- **No se encuentra así misma**, ha perdido el contacto con su YO auténtico.
- **Disminuye la capacidad de sentir** a causa de su apego: sólo le interesa su pareja, el resto no tiene valor, no le hace disfrutar.

La base de la dependencia emocional es que a todos los humanos nos cuesta comprender profundamente que *nada es para siempre*. Y si nos apegamos lo vemos como imprescindible y necesario, idea que no es sana para nosotros porque la realidad es como es. Las personas no son eternas.

¿Qué es el apego?

Es una vinculación mental y emocional (obsesiva) a objetos, personas, ideas o sentimientos, originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá, de manera única y **permanente, placer, seguridad o autorrealización**.

No estar apegado no significa que queramos menos a una persona, sino que no estamos preocupados por la relación.

La clave es despreocupación y ausencia de ansiedad.

Depender de mi pareja es pensar que si lo pierdo o no lo puedo conseguir, mi vida no tendrá sentido. Si no estoy apegada, seguiré adelante y no me dejaré abatir por la pérdida.

En lugar de decirle a la pareja: yo *te necesito* (apego) es mejor decir yo ***te prefiero*** (desapego).

¿Cómo liberarse de la dependencia emocional?

- **Abrazar a la soledad** y disminuir el deseo insalubre que nos domina.
- No nos regodeemos en el rechazo de “nuestro amo”. **Si quiere estar conmigo bien y si no también.**
- Es necesario pasar por el **síndrome de abstinencia** para liberarse de la dependencia. Despertar es derribar todos los puntos de referencia y caminar en el vacío: es estar solo para luego volver a nacer. Para ser libres en lo emocional hay que quitarle el poder al amo que éste tiene sobre ti siendo indiferente, alejándose mentalmente.

El cambio de la relación está en ti

Intentar cambiar al otro

Las personas **gastamos mucha energía en intentar cambiar al otro**, tanto a amigos, familiares como a la pareja. Creemos que nuestra felicidad depende de ese cambio y dejamos pasar tiempo sin hacer nada o esforzándonos desmesuradamente, esperando que llegue; cuando vemos que no llega, **nos enfadamos o frustramos.**

Por otro lado, pensad que cuando tenemos la **presión** para que cambiemos por parte de otra persona, nos genera un grado de estrés que en lugar de potenciarnos o dirigirnos al cambio, **nos bloquea**, nos agobia e

incluso decidimos pasar del tema porque nos abruma.

Personas independientes y autónomas

Nosotros somos solo dueños de nosotros mismos, los demás son personas independientes y autónomas, que deciden por ellos mismos, y tienen derecho a cambiar cuando ellos quieran y decidan, por tanto hay que respetarlo.

En mi primer artículo “¿Creéis que es lo mismo enamorarse que encontrar el amor?”, dije que para pasar del enamoramiento al amor, hay que llegar a la aceptación del otro, hay que pasar del estado de idealización del enamoramiento a un estado de **conocimiento auténtico y real de la persona**, y si después de ello, queremos estar con él/ella, le hemos de **aceptar** como tal cual es.

Príncipe azul o princesa rosa

No es muy rentable pasarse toda la vida esforzándonos y **gastando energía en cambiar al otro a nuestro gusto, o soñar que llegará el día en que esa persona se convertirá en el ideal para nosotros, en nuestro príncipe azul o princesa rosa**. Primero, porque no tenemos el poder de cambiar a los demás si ellos no quieren y segundo porque no hay nadie perfecto.

Es erróneo pensar que si nos esforzamos, si somos más creativos, más serviciales, etc... el otro va a cambiar, al igual que si nos quedamos de brazos cruzados esperando el cambio.

Trabajar para enriquecernos

Lo mejor es centrarse en uno mismo: **trabajarnos y enriquecernos a nosotros mismos para ser más felices, sin ánimo de que por ello nuestra pareja vaya a cambiar. Sino para empezar a disfrutar más de la vida, descubriendo qué es lo que nos hace más felices a nosotros y al mismo tiempo, moldeándonos a la pareja que hemos elegido.**

Sólo así, la relación cambiará, no digo mejorará necesariamente, sino que se movilizará hacia un lado u otro.

En la pareja uno más uno no son dos, sino que se crea una **tercera entidad que es la relación. Si en la relación una persona cambia y actúa de modo distinto, entonces ésta se ve también modificada.**

El cambio de la relación está en uno mismo, pero no en dirección de pretender modificar la actitud del otro, sino en conseguir su mayor felicidad y disfrute en la relación y con la persona que elijamos.

Fuente: [El Ciudadano](#)