



Resumen Tertulia día 18 de noviembre del 2008

“DEPENDENCIAS EMOCIONALES”

Todos nos hemos comportado alguna vez de forma dependiente. Partiendo de esta afirmación podemos decir que unas personas viven con más intensidad la dependencia que otras. Pero, todos, en algún momento de nuestra vida hemos sentido dependencia hacia una persona, hacia un objeto o hacia una emoción en concreto.

Fue una tertulia donde compartimos sobre todo experiencias, donde reinó el respeto y la empatía, convirtiéndose en un encuentro entrañable y amistoso.

Iniciamos la sesión relacionando la dependencia emocional con:

- Falta de seguridad en uno mismo/a.
- Falta de control emocional.
- Complejo de inferioridad y falta de autoestima.
- Maltrato psicológico.

Todos coincidimos en que el origen de la dependencia emocional está en una herida de la infancia. Esta herida explica el sentimiento de abandono que sufren las personas que sienten dependencia. Para evitar el abandono y, ante el miedo a sentirnos solos, hacemos lo posible por no perder a nuestra pareja.

Alguien también comentó que, para no perder a nuestra pareja hacemos lo posible para quedar bien ante ella y cuesta mucho confrontarla y darle un “no” por respuesta, yendo incluso en contra de nuestras propias necesidades.

La dependencia es un tipo de adicción que produce apego ansioso, se sufre mucho. Además, cuando más dependiente te muestras, más rechazo recibes por parte de tu pareja, lo cual hace que sientas aún más miedo a perder a esa persona, más ansiedad y más dependencia. Es, por tanto, un círculo vicioso.

Si a esto unimos el hecho de tener hijos, las personas que sienten dependencia se pueden llegar a sentir culpables cuando la obsesión hacia la pareja desplaza la atención hacia los hijos. Por tanto, en muchas ocasiones, dependencia y culpabilidad van unidas.

Y, volviendo a la herida de la infancia, una tertuliana comentó que, si la persona que más te quiere, tu padre o madre, te hacía llorar en el pasado y esta fue la forma de demostrar su amor, buscaremos que nuestra pareja también nos haga llorar para demostrarnos su amor.

Las relaciones dependientes son relaciones basadas en el vampirismo. Una de las tertulianas propuso que nos hagamos las siguientes preguntas con el fin de identificar si una relación nos vampiriza o no: ¿qué quiero hacer yo?, ¿qué necesito?, ¿cómo me siento?, ¿la relación está equilibrada?

También hablamos de la codependencia que se establece entre la persona que sufre la dependencia y su pareja. Llega un momento, en algunos casos, en que la pareja también puede sentirte dependiente de la otra persona, necesiéndola de forma obsesiva.

Finalmente dedicamos un espacio a la esperanza reafirmándonos en la idea de que el ser humano tiene una gran capacidad de superarse ante las adversidades (resiliencia, como lo definió una de las tertulianas) para alcanzar su autorrealización, su plenitud. Por ello, una persona no debe “definirse como” dependiente sino que hemos de entender que una persona “se comporta de forma” dependiente bajo ciertas circunstancias y con determinadas personas. Si se trata de un comportamiento, se nos abre la posibilidad de poder cambiarlo, de aprender de la experiencia y de cambiar nuestras creencias sobre el amor para sentirnos más libres y felices.

Pensemos que el amor no consiste en perderse en el otro, sino en encontrarse a través de la relación con el otro, convirtiéndose así en un camino de autoconocimiento, de descubrimiento de uno mismo.

Desde aquí quiero agradecer a todos los que asististeis a la tertulia vuestra participación y el clima de intimidad y calidez que supisteis crear durante la sesión. Y, por supuesto, gracias a los que nos leéis y nos animáis a continuar con las tertulias.

Un fuerte abrazo,

Mayte Saavedra Talavera
Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional

