

Relaciones Dependientes



Cuando hablamos de adicciones, pocas veces pensamos en personas dependiendo de otras. Las relaciones donde la libertad se ha ausentado están en riesgo o se han convertido en poco saludables.

Encontremos la forma de mantener satisfactoriamente y sanas nuestras relaciones.



“El amor es la sincera decisión de ocuparse en crear un espacio de libertad para la persona amada. Un espacio tan grande y no condicionado como para que ella pueda

elegir lo que desee: aun cuando su decisión no te agrade, aun cuando su elección no me incluya”

Me fascina la idea de iniciar con la definición que Jorge Bucay hace sobre el amor verdadero; en Centro Líber, tenemos muy claro que *la libertad debe ser el vinculo que una a los seres humanos consigo y con los demás*, (Líber → vocablo latino libertas=libre), las ideas preconcebidas y heredadas a cerca de las relaciones, generalmente tienen que ver con apego, cercanía física y un “por siempre y para siempre juntos”; por desgracia estos elementos son la fórmula para una trampa, donde *todo o nada puede ser “amor”*.



Si pensamos en Romero y Julieta, la mayoría de las princesas de Disney,

Titanic y la más reciente, Crepúsculo, diríamos que lo que tienen en común, es que son historias de amor, o por lo menos eso es lo que creemos, sin embargo, estas relaciones cuentan una tradición de egocentrismo, idealización, expectativas, necesidad de huir de su medio y hasta dependencias;

desafortunadamente, estas y otras leyendas son con las que hemos crecido y *hemos construido conceptos de amor,* de relaciones, pero desde luego que no son las únicas *responsables,* nuestra educación,



especialmente la latina, tiene que ver con generar dependencias hacia los demás, lo cual no es del todo malo, diría Hemingway “ningún hombre es una isla” , siempre vamos a *necesitar de* alguien, aun cuando ese alguien seamos *nosotros mismos,* pero es justo en ese punto donde encontramos el reto: ¿Cuándo dependo de mi y no de otros?

Pues bien, en el momento en que pienso que *no puedo vivir sin alguien,* debo encender una alarma, pues un factor base para relacionarnos con los demás, *es saber que mi vida es independiente de la vida de los demás;* que puedo seguir respirando sin ese “alguien” e incluso, mis proyectos seguirán en pie, aún sin su presencia.



Cuando una relación está siendo dependiente, es decir, que pensamos que necesitamos del otro irremediablemente, principalmente podrían experimentarse sensaciones de angustia por separación, miedos irracionales a que la persona muera, dudar de nuestras capacidades en general (decidir, pensar, actuar, etc.) necesidad imperante de estar junto a él ó ella, actividades centradas únicamente en el otro, no contar con espacios personales, incluso involucrar el trabajo o la escuela (cambiarse, llegar tarde, no cumplir con las tareas asignadas, entre otras) y tomar decisiones en base al criterio de él o ella, *descalificándonos casi completamente.*



Existen formas efectivas de solucionar esta situación, incluso de prevenirla, una recomendación es mantener espacios que no se compartan con esa persona, que sean solamente tuyos y evitar

abandonarlos a causa de la relación o cualquier pretexto que encubra esto, ya que el proceso de irnos abandonando para entregarnos completamente a alguien más, puede ser tan pausado, que podría pasar desapercibido para nosotros y los demás.

Si consideras que tras intentar varias formas de terminar la relación no



www.centroliber.com

has podido, podrías requerir atención profesional, *en Centro Líber contamos con*

especialistas que podrán asesorarte y acompañarte en este proceso. Te dejo con este pensamiento de Jorge Bucay...

- Quiero que me oigas sin juzgarme.
- Quiero que opines sin aconsejarme.
- Quiero que confíes en mí sin exigirme.
- Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí.
- Quiero que me cuides sin anularme.
- Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí.
- Quiero que me abrases sin asfixiarme.
- Quiero que me animes sin empujarme.
- Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí.
- Quiero que me protejas sin mentiras.
- Quiero que te acerques sin invadirme.
- Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten.
- Quiero que las aceptes y no pretendas cambiarlas.
- Quiero que sepas que hoy cuentas conmigo....sin condiciones.



Psic. Eveline González Dublán

Eveline reconoce que alguna vez tuvo una relación muy cercana a la dependencia, pero que hoy agradece haber podido identificar y solucionar, sabiendo que es un trabajo diario evitar entregarse a los brazos del amor dependiente para pasar todo el día con las personas que ama.

PROXIMO BOLETIN: “¿QUÉ HAY DESPUÉS DE LA MUERTE?”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página

www.centroliber.com o **escribenos a centroliberhgo@centroliber.com**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de
tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a
continuar con nuestra labor.

www.milagroscaninos.com

Más y Mejor vida, se posible.

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)
55 84 81 83 / 55643698