



AMOR CON CORDURA: AMAR SIN DEPENDER



¡Allá vamos!



El contenido que estás a punto de leer es un extracto de las formaciones que imparto, habitualmente de forma presencial.

Tómate tu tiempo para leer esta guía. Para hacerlo necesitas 15 minutos tranquilos sin andar haciendo multitarea...

Es tu momento, para ti.

¡Disfrútalo!

AMOR CON CORDURA:
AMAR SIN DEPENDER



ME PRESENTO

¡Hola!

Mi nombre es Susana y soy psicóloga general sanitaria, sexóloga y terapeuta de pareja.

Llevo más de 10 años en esta profesión que tengo la enorme suerte de amar.

Ayudo a las personas, de manera individual y en pareja, a vivir sus relaciones de manera sana, sin dependencia emocional, sin apego. A amar consciente y libremente. Y cuando la relación termina, a seguir sus vidas de manera plena.

De mi trabajo en consulta y mi pasión por saber más nace esta guía.

¿CONECTAMOS?





INTRODUCCIÓN

Lo opuesto a un amor libre y generoso es la dependencia emocional. Pero existen tantos mitos alrededor de ella que a veces nos sentimos identificados sin serlo y otras no creemos ser dependientes cuando la realidad es que sí lo somos. Así que trata de leer esto con mente abierta.

La persona dependiente ama demasiado. Hasta en el amor hay “demasiados”. Igual que en la metáfora de la planta: si la riegas poco se seca y se muere, si la riegas demasiado se ahoga y se muere. Por exceso y por defecto, el amor a veces no es sano.

Ese es el caso de la dependencia emocional, en la que la persona dependiente centra tanto su vida en el otro que su mundo orbita alrededor del de la otra persona. Si me mira, si no me mira, si me habla, si tarda en responder, si está en línea, si no se ha conectado en toda la mañana, si me dice lo guapo/a que estoy... Parece que todo se dirige fuera de nosotros/as mismos/as.





¿Soy dependiente?

Las personas dependientes suelen escuchar podcasts, leer los libros de autoayuda o ver vídeos, no para ayudarse a sí mismas sino pensando en la persona amada, en cómo ayudarla.

Intentan, si hay alguna duda, despejarla del todo y si existe alguna posibilidad de cambiar, realizar ese cambio. "A lo mejor puede funcionar si él/ella cambia" se dicen a sí mismas.

Bien, trata de leer estas líneas pensando en ti y cómo esto va a poder ayudarte, a ti.





Un ejemplo: “hoy está serio, le pasa algo conmigo, tal vez he dicho o hecho algo que no le ha gustado, pero no me lo dice, y así no lo puedo solucionar, pero no le quiero preguntar porque no quiero que se enfade.” Quizá piensas que si compensas con tu comportamiento aquello malo que has hecho o dicho, y que no sabes siquiera qué es, quizá te perdone, quizá se le pase. Entonces estás más encima de él/ella. Le hablas de tus cosas para que se distraiga, le invitas a su restaurante favorito o ponéis una peli y en el sofá estás encima, tocándole, acariciándole, implorando sin palabras que te perdone.

En la gran mayoría de estos casos su seriedad no tenía nada que ver contigo. Puede que tuviera un mal día en el trabajo y no quisiera hablar de ello porque era una estupidez que sabía que se le pasaría al cabo de un rato, o que ande preocupado/a por sus cosas. Porque, sorpresa, y te lo digo con todo el cariño del mundo, no eres el centro del universo. Ocurren otras cosas al margen de ti. No todo tiene que ver contigo. Pero como para ti todo tiene que ver con él/ella crees que sucede lo mismo al revés.

Ese es el punto, entrecomillas, egoísta de las personas que dan tanto amor. Que se sienten el centro de todo. Que esperan que la otra persona cubra sus necesidades. Necesidades que son mucho más profundas y que nunca podrán llenarse desde el exterior, a través de otra persona.

Al igual que la autoestima de una persona que no se quiere a sí misma y que piensa cosas horribles de ella misma no sube porque tenga a alguien a su lado diciéndole lo preciosa que es, todo el día, cada día. Cuando la carencia es interior solo puede cubrirse desde ahí.



1. ¿CUÁL ES EL PERFIL DE LA PERSONA DEPENDIENTE?



Son perfeccionistas. Ese perfeccionismo suele ser negativo, es decir, dañino para ellas.

Son exigentes. Sobre todo consigo mismas. Con los demás exigen unos mínimos que a menudo si no son cumplidos hacen que se sientan heridas pero no finalizan la relación. En cambio consigo mismas son muy duras. Asumen fallos que incluso son de la otra persona.

No ponen límites. Me he encontrado con personas capaces de poner límites en otro tipo de relaciones, pero no en pareja. Y también me he encontrado con personas que no podían poner límites en ningún tipo de relación.

Justifican constantemente a su pareja para consolarse, para entender por qué siguen en esta relación, para minimizar el daño, para disculparla ante otros...



2. CONOCERSE

Como bien sabes, el primer paso para cambiar algo es ser consciente de ello. Te dejo unas preguntas iniciales para comprender si te sientes identificado/a:

¿Te cuesta aceptar cumplidos?

¿Siempre tienes tiempo para los demás, pero nunca para tus hobbies?

¿Te dices a ti mismo/a que no volverás a tolerar determinado comportamiento y poco después te ves de nuevo tolerándolo?

¿Has pensado muchas veces, durante la relación, en romper, pero nunca te veías con fuerza suficiente?

¿Tienes momentos de lucidez en los que ves claramente lo tóxico de la relación, pero continúas con ella?

¿Piensas en su bienestar antes que en el tuyo, incluso cuando es incompatible uno con otro?

Si tus respuestas mayoritariamente han sido SI, muy probablemente has tenido o tienes dependencia emocional.

Pero ¿Qué tiene de malo entregarte tanto, amar tanto? Sigue leyendo y lo veremos.



3. ¿SOMOS CODEPENDIENTES O INTERDEPENDIENTES?

Se crea una dinámica muy particular con el ser amado cuando eres dependiente. La otra persona puede agobiarse, asfixiarse en esa relación y escapar de ella en cuanto sea del todo consciente y tenga las fuerzas necesarias para dejar la relación con una persona que le necesita tanto. O puede, por su propia mochila emocional, entrar en el juego y convertirse en codependiente.

Y en esa codependencia podemos encontrar a una pareja tan necesitada como tú o una persona manipuladora que terminará por destrozarte (esto último da para todo un ebook enterito). Llega así el momento fusión. Donde la vieja fórmula matemática que usamos los terapeutas de pareja de $1+1=3$ se convierte en un simplista $1+1=1$.

PARA SER AMADO NO
NECESITAS DEJAR DE
SER QUIEN ERES



¿Pueden dos piezas de puzzle encajar en todos los ángulos? Sí. Si ambas se van recortando, mutilando, hasta que una quepa en la otra. Es la única manera. Dejan de ser ellos mismos para ser uno solo.

La interdependencia sería encajar esas piezas por un lado pero tener otros ángulos en los que quizá puedan encajar otras piezas, también importantes. Nos complementamos pero no nos fusionamos. Compartimos pero no nos perdemos.





4. ¿QUÉ CREES QUE ES EL AMOR SANO?

- a. Quien bien te quiere te hará sufrir.
- b. Si duele no es amor
- c. Ninguna de las anteriores

Sé que son muy generales, pero nos dan buena cuenta, en esta sociedad en la que vivimos, de la inmediatez, de lo breve, de la filosofía enlatada, del selfie en el cuarto de baño acompañada de frase inspiradora de Ghandi, de que el amor se resume en duele, no duele.

El amor a veces duele, a veces no. No podemos afirmar que el amor sea sufrimiento, entonces tendríamos un problema. Pero también lo tenemos si creemos que no se sufre en las relaciones.





Tú puedes amar a alguien y sufrir porque no responde tus mensajes de forma inmediata, o porque le has dado like a las publicaciones de su expareja, o porque prefiere ir con sus amigos que quedarse esta noche en casa. Y no por ello la relación va mal.

Cuando creemos que la persona amada prefiere a su familia o amigos antes que a nosotros, hay dolor. Cuando creemos que los silencios de nuestra pareja se deben a que nos está dejando de amar, hay dolor.

Es un dolor necesario hasta que trabajes tu interior y te des cuenta de que en su libertad puede hacer todas estas cosas que he mencionado antes. Es decir, a veces duele amar otra persona.



NO PODEMOS IRNOS A LOS EXTREMOS. LO SANO ES UN EQUILIBRIO. UNA CONSTANTE BÚSQUEDA DE LA ARMONÍA.



5. ¿TIENES UNA RELACIÓN SANA... CONTIGO MISMO/A?

Quizá antes de responder a la pregunta de si tienes una relación sana deberías preguntarte si la tienes contigo mismo/a. Porque cuando disfrutas de tu tiempo a solas, cuando te cuidas, te mimas, eres compasivo/a contigo mismo/a, no te juzgas, no te exiges, cuando te aceptas tal como eres, empiezas a cambiar la manera en la que te relacionas con los demás.

Más que trabajar la autoestima te diría que trabajases la aceptación y la compasión. No hacia otros, que eso parece que lo llevas de serie, sino hacia ti. Piensa en todos tus defectos. Algunos son mejorables. Otros eliminables. Y otros... simplemente necesitan ser aceptados, que les pongas la etiqueta que corresponde, y listo.





6. RECUPERA LAS RIENDAS DE TU VIDA



Como decía al principio, en la dependencia orbitamos alrededor de otro. Recuperar las riendas de tu vida es esencial. Cuando tienes una vida propia y un amor propio detectas rápidamente las relaciones que no son sanas y te ves con fuerza para abandonarlas.

Si necesitas ayuda profesional o profundizar en ello no dudes en contactar conmigo.

**EL AMOR PROPIO ES EL CENTRO DEL
RESTO DE AMOR, SU MAYOR FUENTE.**



¡Y Llegaste al final!

En realidad es solo el principio. Ahora te toca a ti salir del bucle. No hay un tiempo mejor para hacerlo. No existe el momento ideal para finalizar una relación que no es sana, para coger las riendas de tu vida y darte lo que necesitas y lo que deseas. Si no existe, entonces cuanto antes mejor.



¡GRACIAS!

S *susana* ivarra