

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 17 DE DICIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

LA INDEPENDENCIA Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

En nuestras relaciones con los demás, **todos nos debatimos entre la independencia y la dependencia, intentando encontrar un equilibrio adecuado que nos permita ser lo bastante independientes como para poder construir nuestras propias vidas y tomar nuestras propias decisiones y, al mismo tiempo, lo bastante dependientes como para contar con los demás al gestionar la parte común de nuestras vidas y apoyarnos en ellos cuando sea necesario. ¿A qué se debe la dependencia excesiva?**

- 1. Falta de confianza en tus propias capacidades.** Si no te crees lo bastante competente, si piensas que no sabes tomar buenas decisiones o que seguramente te equivocarás, es muy probable que recurras a los demás para que lo hagan por ti. No obstante, los demás también pueden equivocarse y no necesariamente van a saber lo que más te conviene.
- 2. Además, a veces es necesario equivocarse para tener más claro lo que quieres.** Es decir, saber que te has equivocado y esto no es lo que quieres, puede servirte de ayuda para saber lo que realmente deseas.

Si la falta de confianza es tu problema, empieza a hacer cambios pequeños y progresivos. Haz cosas que fomenten tu independencia. Haz una lista de cosas que deseas hacer pero no haces porque necesitas a alguien a tu lado, elige

luego la más sencilla de todas y hazla realidad. Así progresivamente hasta hacer cada vez más cosas solo/a. De este modo, te irás haciendo más independiente casi sin darte cuenta.

2. Miedo a ser abandonado por los demás. El miedo al abandono puede hacer que te entregues a la otra persona (por ejemplo, tu pareja) de forma excesiva, tratando de hacerle feliz y satisfacer todos sus deseos, pero a costa de dejar de lado los tuyos. Aunque al principio te sientas feliz porque tienes a esa persona a tu lado, con el tiempo irás sintiendo insatisfacción y sensación de vacío. Al fin y al cabo, estás renunciando a muchas cosas que podrían hacerte feliz y llenar más tu vida, eso te pasa la factura tarde o temprano.

¿Tienes un excesivo miedo al abandono? ¿Antepones siempre los deseos de tu pareja a los tuyos? ¿Renuncias a menudo a cosas importantes para ti por tu pareja? Si es así, puedes tener un problema de miedo al abandono y es necesario que empieces a luchar contra él desde ahora.

3. **Culpa.** Un fuerte sentimiento de culpa, de no merecer cosas buenas, de ser una persona mala, que debe ser castigada, puede hacer que te sometas a la voluntad de los demás porque crees que no mereces perseguir tus sueños.
4. Es muy probable que ese sentimiento provenga de una infancia llena de maltrato emocional que te ha enseñado a despreciarte a ti mismo/a. Librarse de eso no es fácil. Necesitas la ayuda de un psicólogo, pero también puedes empezar desde ahora a hacer algo: haz cada día pequeñas cosas que te hagan sentir bien, ya sea prepararte tu postre favorito o darte un baño con aceites esenciales, pasear por la playa, hacerte un pequeño regalo.

4. Servilismo. Algunas personas no solo son dependientes de su pareja, sino que, en general, anteponen siempre los deseos de los demás a los propios en una actitud servil. Tener en cuenta los deseos de los demás es algo positivo, por supuesto, pero es importante que haya un equilibrio entre la entrega a los demás y la entrega a uno mismo (o egoísmo sano).

¿Dejas de hacer algo que te gusta solo porque alguien dice que no le gusta? ¿Te dejas llevar con demasiada facilidad por las opiniones de los demás? ¿Tratas de agradar a toda costa? ¿No eres capaz de decir no y te encuentras haciendo cosas que en realidad no deseas hacer? **Si es así, dependes demasiado de la aprobación de los demás y tienes un deseo excesivo de gustar, que te impide ser tú mismo.**

Puede que lleves tanto tiempo pendiente de hacer lo que los demás esperan de ti (o lo que crees que esperan) que puede que ni siquiera sepas lo que tú quieres de verdad. Por tanto, tu primera tarea para acabar con ese servilismo consiste en averiguarlo. Empieza a escribir acerca de tus deseos, tus sueños, la persona que te gustaría ser, lo que deseas lograr en tu vida. Aunque al principio lo que escribas sea algo desorganizado, no te preocupes. Lo que hayas escrito te acabará sirviendo para crear una lista con las cosas que necesitas hacer para ser más independiente. De nuevo, empieza por lo más sencillo, como comprar ropa sin tener en cuenta la opinión de nadie y ponértela sin preguntar a nadie si le gusta o no.

O bien puedes empezar por decir a alguien que te pide un favor que no deseas hacer: “Me encantaría ayudarte, pero ya tengo planes y me es imposible”. Esto es aprender a poner límites.

5. Comodidad o apatía. A veces, parece más fácil dejar que otra persona asuma el mando de tu vida y tome todas las decisiones. Es cómodo y durante un tiempo puede ser hasta satisfactorio. Pero con el tiempo dejará de serlo, sentirás que has renunciado a llevar las riendas de tu vida y puede que hayas acabado en una situación indeseable, donde otra persona ha decidido en función de lo que es mejor para él o ella y no para ti. Si este es tu caso, necesitas una meta por la que luchar. Busca una que sea importante para ti y ve por ella. Y luego ve por la siguiente y no dejes de tener metas jamás. Darán sentido a tu vida y te harán ser más independiente por qué lucharas por algo que realmente quieres.

6. Miedo. Además del miedo al abandono, hay otros muchos miedos que te pueden hacer demasiado dependiente de los demás, como determinadas fobias simples (a conducir, a viajar, a estar solo/a, etc.) Si tienes alguna fobia, pláticasela a alguien y busca ayuda psicológica para poder vencerla y así dejar de ser dependiente de los demás.

Independencia emocional.

El término independencia ha sido definido como la situación del individuo que goza de libertad y autonomía. **A su vez independiente se le llama al que no está sometido a nadie, o está exento de dependencia.**

Conforme nos vamos acostumbrando a realizar una actividad surge un deseo de poder hacer las cosas por nuestra cuenta. Conforme a la experiencia y práctica que tengamos es posible que podamos hacer las cosas por nuestra cuenta.

Todos gozamos de libertad gradual para dirigir nuestras vidas. La autonomía es una parte potencial del ser humano. **Pero la total independencia, el aislamiento total de la**

influencia de los demás nos priva del compañerismo, de la amistad, del matrimonio e incluso considero que la absoluta independencia es imposible. Por eso una persona adulta y madura consigue un equilibrio entre la proximidad y la lejanía de los demás.

La independencia excesiva como reacción al miedo a la dependencia.

A veces, la independencia excesiva esconde detrás un miedo a la dependencia. Por ejemplo, si te ha sucedido en más de una ocasión que te has dejado llevar por los demás para hacer cosas que no deseabas hacer o si has experimentado miedo al abandono y has renunciado por tu pareja a cosas a las que no deberías haber renunciado y, en definitiva, no te crees del todo capaz de ejercer tu independencia frente a los demás, puedes acabar reaccionando de un modo en el que te vayas al extremo y levantes un muro entre ti y los demás para evitar que eso vuelva a suceder.

Tanto si caes en un extremo como en el otro vas a tener problemas. **Si dependes demasiado de los demás y eres muy poco autosuficiente, podrás perder oportunidades de hacer cosas por ti mismo y dejarás que otros tomen decisiones importantes por ti y dirijan tu vida.**

Si eres demasiado independiente también puedes tener problemas, porque los demás tendrán la sensación de que no los necesitas para nada y podrías prescindir totalmente de ellos.

Busca tu equilibrio emocional en lo que respecta a la dependencia, si te resulta difícil busca ayuda psicológica para poder dejar de ser codependiente o demasiado dependiente.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Sitio Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.