

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA
LUNES 29 DE FEBRERO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

EL MIEDO AL ABANDONO

El miedo al abandono es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por un miedo intenso a estar solo. Se trata de un problema psicológico bastante común, pero muy discreto. **El temor a la soledad y el abandono distorsiona las relaciones, de tal manera que con frecuencia las personas no saben si actúan por amor o por miedo.**

Este temor **se enfatiza mucho en las relaciones de pareja**, quienes sufren de situaciones de abandono en la vida adulta creen que la responsabilidad de este abandono cae sobre su espalda, como si siempre dependiera de ellos que los demás se marchen o no y **esto afecta mucho a las relaciones de pareja.**

Todos esperamos que nuestra pareja sea relativamente estable e incuestionablemente fiel. De hecho, la mayoría de las personas no soportarían una relación fluctuante y poco confiable, y no sólo por principios sino por salud mental. Por donde se mire, una relación incierta es insostenible y angustiante. Anhelar una vida de pareja estable no implica apego, pero volverse obsesivo ante la posibilidad de una ruptura sí.

Las causas más comunes.

La causa más común es **si la persona ha sido dejada por alguien**. La persona pudo haberla dejado por elección o por muerte. Pero, como una experiencia sin duda podía sembrar el miedo de ser abandonado en su mente.

También se observa que **dejar a un niño solo en una habitación**, por un castigo o diversión, puede conducir al desarrollo de este temor en la persona. No siempre sucede, pero puede ser una posibilidad.

La última causa podría ser que la persona este en una relación que no es estable y está con la incertidumbre de que en cualquier momento pueda terminar su relación.

Ninguna de estas causas son 100% efectivas, y de ser un trastorno psicológico, **este miedo puede tener otras causa también**. Sin embargo, estas son las causas principales.

Síntomas del miedo al abandono.

Uno de los primeros síntomas y más evidente es que la persona es quien se acerca **a la gente**. Esto podría hacer que parezca muy extrovertido y amigable. Pero podría ser una señal de que la persona está tratando de asegurarse de que no está sola. Este síntoma también lleva a ver a la persona como "pegajoso". Es decir, que la persona mantiene con fuerza a las personas en su vida, que a menudo conduce a la gente alejarse de ellas, porque se sienten asfixiadas.

Presa del pánico. El paciente entra en pánico en el más mínimo error, como no contestar una llamada, o responder a un SMS. Se salta inmediatamente a la conclusión de que la persona se va o que no se preocupa por ellos, y por lo tanto no quiere contacto con ellos.

Usar el chantaje emocional de las cosas sencillas y pequeñas. Utilizando frases como "si te vas me voy a matar", es un clásico diálogo escuchado con más frecuencia. Ellos dirán lo que sea necesario para detener a la persona de salir, aunque sea por un lapso muy corto de tiempo.

Ser muy complaciente. La persona que sufre miedo al abandono hace todo lo posible para mantener a las personas con ella. Incluso si eso significa realizar actividades que no le agradan. Esto puede ser un síntoma muy peligroso, Porque deja de hacer lo que le gusta por complacer a los demás para que no lo abandonen.

Asegurarse que alguien los ame. Quienes sufren este trastorno, tratan de asegurarse continuamente de que la gente en su vida, los ame. Ellos harán preguntas como "¿Por qué te gusto" o "¿por qué te preocupas tanto por mí", a sus seres queridos con mucha frecuencia. Esto es para mantener a sí mismos la seguridad de que la gente en su vida, los ama y se preocupa por ellos.

Baja autoestima. Siempre van a dudar de sus capacidades y dependen del apoyo de otras personas para valerse por sí mismos. No confían en sus propios juicios y siempre están indecisos sobre temas críticos, hasta hacer que la otra persona entre en su juego.

Una persona que presenta estos síntomas, tiene altas probabilidades de padecer este trastorno.

Enfrentar el temor de quedarse solo es como hacer frente a cualquier otro trastorno de ansiedad. Las personas que sufren miedo al abandono necesitan asesoramiento y atención psicológica. **El miedo a ser abandonado es un trastorno muy discreto, pero que realmente puede afectar a la persona.** Por lo tanto, Si estás viviendo una situación en

donde el miedo a perder a tu pareja, a tus familiares, amigos y quedarte solo/a, te ha llevado a vivir situaciones en donde incluso en algunos momentos sientes que pierdes la dignidad y respeto por ti mismo/a es importante que busques ayuda psicológica, **la angustia de abandono es una situación que demanda ayuda profesional** para lograr que se hagan conscientes esas estrategias de comportamiento que en realidad no forman parte de “la manera de ser” de una persona, sino de un conflicto de infancia no resuelto .

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

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico