

Dependencia Emocional y Relaciones de Pareja

Ana Giorgana

Diciembre del 2013

La dependencia emocional deja un sentimiento de vacío y angustia

La dependencia emocional es una forma destructiva de vivir las relaciones.



Toda persona que se involucra en una relación depende necesariamente de esa persona. Existe una línea muy tenue entre los límites del amor y la dependencia emocional.

Las relaciones envueltas en dependencias insanas se caracterizan por ser:

- Inestables.
- Destructivas.
- Desequilibrio.
- Emociones descontroladas.
- Idealizaciones.
- Fuertes expectativas.
- Baja autoestima.
- Deterioro de la salud física y emocional.

Las personas dependientes están llenas de miedo de vivir libres en sus elecciones y asumiendo los costos que ello implica.

Los dependientes sufren al enfrentar su soledad. Las rupturas son intensas y sus vivencias son caóticas y de una gran desolación. Y a pesar de que cobran conciencia de lo destructivo de su

situación insisten en permanecer con esa persona que las lleva más al sufrimiento y al dolor.

[La dependencia emocional](#)

En la dependencia emocional la vida gira en torno a la persona que es la figura de amor. Sus pensamientos se tornan obsesivos y ansiedades y depresiones son sus grandes compañeras en este viaje.

Las personas dependientes emocionales fluctúan entre la tristeza, el desgano y la furia que les provoca no estar con la persona amada. En el momento de su aparición todo brilla, vuelve a la normalidad e inmediatamente se sienten seguras y llenas de energía para continuar con vida.

La vivencia interna de las personas que cuentan con una intensa dependencia emocional es de afecto, de ser amados, queridos, reconocidos, tomados en cuenta. Por tanto las rupturas los desequilibran al cien por ciento. No logran mantenerse seguros sin su objeto de amor.

Se muestran llenos de enojo y al mismo tiempo cargados por una fuerte necesidad de su amor. En las relaciones de pareja aparecen estos marcados rasgos de dependencia con mayor frecuencia.

[Las rupturas y cómo superarlas](#)

Existen una gran distorsión en su autoconcepto y estima personal. Creen, sienten y están seguros que no podrán sobrevivir a los cambios. Se tornan destructivos para sí mismos.

¿Cómo lograr vencer esta situación?

Un período de abstinencia es la respuesta.

Alejarse un tiempo de esa persona y transitar el duelo.

Tocar los sentimientos perturbadores.

Hacerse cargos de su propia soledad y circunstancia de vida.

Realizar un profundo análisis de su biografía.

Someterse a una psicoterapia.

Cerrar etapas en la vida. Reconocer que no es una tarea sencilla. Es un proceso que se tiene que transitar. Cerrar ciclos un material que no te puedes perder, si en realidad decides, asumir tu recuperación. [Cerrar ciclos](#) en la vida un camino hacia la libertad emocional. un material que no te puedes perder, si en realidad decides, cerrar ciclos.

La historia de la semana

[Mejor terminamos](#)

Visita nuestra página editorial

Contamos con material sobre parejas.

Y Terapia en línea.

www.cecreto.com