

## Las Mujeres y la Dependencia Emocional

Ana Giorgana

Marzo 2017

La dependencia emocional es uno de los factores que más limitan a las mujeres en sus propósitos.



Una gran cantidad de mujeres hacen alusión a quejas sobre el amor, la pareja y su no encontrarse del todo satisfechas en sus relaciones de pareja.

Sus voces se alzan por todo lados suplicando amor, ternura, reconocimiento. Dejan de lado la energía de sus vidas cuando finalmente están en pareja. Se desdibujan.

Sueñan con su gran amor, con una amor lleno de encanto y romanticismo. Se tornan dependientes de la relación de pareja.

Pareciera que el mundo se acaba en el Tú.

*“Tengo una relación tan maravillosa con mi pareja que no necesito más, porque es tan grande que me incluye conmigo”*

Por una parte las mujeres no desean renunciar a la libertad que otorga la sociedad actual, el mundo de la modernidad o posmodernidad, pero por otra parte, cuentan con un deseo oculto de vivir en una relación de pareja con “puro

amor.

Es como si la autoestima se fijara en el otro, alguien fuera de sí mismas, que les confirme su valor, imagen y la necesidad de ser para el otro. Este otro, por momentos es un Ser de encanto y valor.

Cómo bien apunta, Coral Herrera Gómez: la liga emocional frente al deseo del otro, ata y se ciñe a la autoimagen en la dependencia emocional.

La imagen personal se convierte en el culto a cuidar. Verse bien. Verse guapas. Verse atractivas. Invertir horas y tiempo en mejorar dicha imagen. Hoy, en este mundo, esa apariencia se privilegia más que cualquier otra cosa. Se decoran, se arreglan, se componen las fotografías subidas a las redes para quedar más atractivas. Un sueño, una ilusión, una forma de vida que se centra en la mirada.

*Sí me ves o miras valgo, de lo contrario tengo problemas conmigo misma.*

La dependencia emocional es un proceso complejo. Las mujeres y la dependencia emocional es un tema que requerimos tomar en serio. Comprender la propia psicología, las formas de dependencia emocional personales y las causas que lo generan conforme a la experiencia de cada una.

La educación en la dependencia emocional es un gran factor que facilita estas formas de amar y de buscar la mirada de otros para sentirse completas.

La mirada en otros se anhela en:

- El reconocimiento.
- La imagen.
- La estima personal.
- Las palabras de amor.
- La dedicación del tiempo.
- La fidelidad.

- El compromiso.

Todo aquello que tenga que ver con la dependencia emocional se ve confrontado con los anhelos de libertad, autonomía y realización personal. En el primer escalón, el amor torna los pasos titubeantes y fangosos.

Por tanto, para salir de esa dependencia emocional malsana se requieren varios pasos:

- 1.- Aceptar el momento presente.
- 2.- Buscar ayuda.
- 3.- Compromiso con la recuperación propia.
- 4.- Establecer prioridades.
- 5.- Reconocer las capacidades personales.
- 6.- Renunciar a la ser vista por otros para valer.
- 7.- Incrementar el poder personal a través del autoconocimiento.
- 8.- Tomar las riendas de la vida.
- 9.- Hacer un proyecto de vida personal y cumplirlo.
- 10.- No morir en el intento.

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [cecreto o](#) de nuestro formulario para terapia en línea.

Visita nuestro blog: [Tejedoras del amor](#).