**¿Cómo puedo salir con una persona** **sin depender de ella?**

Cuando te fijas en alguien y empiezas a enamorarte, puedes vivir con tal intensidad el enamoramiento, que la otra persona invade tu pensamiento, tu forma de sentir e incluso de vivir. Lo normal es que tengas ganas de quedar de hablar, de hacer muchas cosas con ella. Eso es bueno. En cambio, en el momento en que tu vida gira sólo en torno a esta persona y la necesitas para poder disfrutar, renunciando al resto de personas y áreas de tu vida, estás dependiendo de ella y eso puede ser muy dañino para ambos.

**Depender de alguien hace que te vayas anulando como persona; vas dejando de ser “tú” para convertirte en la persona que el otro quiere que seas. Esto se llama dependencia emocional.** Es como si fueras dando todo lo que tienes al otro: tu tiempo, tu personalidad, tus preferencias, y al final, todo lo posee el otro, quedándote tú sin nada de ti mismo/a. Entonces, una vez que se lo has dado todo, necesitas depender de él porque solo te sientes vacío.

**¿QUÉ ES LO QUE ME HACE DEPENDER DE OTRA PERSONA?**

Normalmente, cuando empiezas a depender de otro es porque no te sientes a su altura, pones en duda tu propia valía, crees que los demás son mejores que tú, o careces de iniciativa para crear y aportar. Si crees que no vales lo suficiente es posible que tengas baja autoestima, te sientes poco importante y no valoras lo bueno que hay en ti. Puede que tengas miedo de perder a la persona con la que estás, porque consideras a los demás como una amenaza para tu relación amorosa y porque salir con ella te da seguridad y te ayuda a quererte un poco más a ti mismo. Parece que tu vida sólo se llena y tiene sentido por lo que la otra persona te hace sentir y valer. Empiezas a **buscar en el otro, lo que te falta a ti y eso te va atando a la otra persona.**

**LA DEPENDENCIA SE GENERA PORQUE TIENES MIEDO**

**Miedo a la soledad.** Estar solo te da pavor y no puedes soportar la idea de dejar de estar con una persona que te acompañe.

**Miedo a perder al otro**. A lo mejor tienes miedo de que se fije en otra persona y para evitarlo, empiezas a comportarte cómo crees que el otro quiere, a su gusto. Vas olvidando lo que tú quieres y la manera que tú tienes de hacer las cosas. Dejas de ser tú mismo para ser como el otro quiere. ¡Todo con tal de no perderlo!

Estos miedos suelen nacer de un aprendizaje. Los niños aprenden que su madre alivia sus necesidades. Esta enseñanza es clave, pues es la base que nos permitirá de adultos establecer relaciones seguras con los demás. Las carencias afectivas de nuestra infancia repercuten cuando somos adultos en la forma en que queremos a los demás y nos dejamos querer por ellos. Así, es posible que en algún momento de tu vida hayas sentido que no eras suficiente para alguien que era importante para ti o te haya faltado el afecto de personas claves en tu vida (padres, familiares, amigos o pareja del momento). A lo mejor has vivido desilusiones con personas que quieres y eso ha dejado una huella en ti que ha hecho que dejes de confiar en el amor de los demás, o que necesites pruebas constantes de que el otro te quiere. Es importante que te conozcas, y que detectes qué es lo que te mueve a estar con la otra persona y a dejarlo todo por ella. En el desarrollo de tu afectividad, esto ha podido producir heridas que han grabado en ti el mensaje de “no soy suficiente para el otro ni querible tal y como soy”. Así, en el momento en que encuentras pareja puedes temer perderla porque eso te enfrentaría al miedo inicial de no ser querido/a por nadie y quedarte solo/a.

**¿CÓMO SÉ SI ME ESTOY VOLVIENDO DEPENDIENTE DE MI PAREJA?**

Cuando empiezas a depender de alguien hay muchas cosas de tu vida que cambian, tus prioridades se alteran y tu manera de ser también. Aquí te damos algunas pistas:

* **Dejas de ser tú**, de manifestar tu carácter o tu personalidad tal y como es para asegurarte de que no te va a dejar, que te va a seguir eligiendo. Por ejemplo, vestirte como al otro le gusta, cambiar tu manera de ser habitual, hablar distinto.
* **Antepones sus deseos a los tuyos**. Dejas al otro tomar las decisiones, resignándote siempre a que tomen las riendas de tu vida. Si os vais de viaje vais a donde el otro quiere, si decidís ir a cenar te quedas sin elegir restaurante para que lo haga el otro. En la sexualidad, sobre todo si eres chica, puedes sentirte obligado a mantener relaciones sexuales porque tienes miedo a que te deje si no lo haces. Te resignas y acatas lo que él te pide sin tener en cuenta lo que tú quieres. Esto deja huella en ti y puede ser fuente de mucho sufrimiento. **Dejas tus amistades de lado,** dejas de hacer los planes que te proponen. Sólo sales con tu pareja. Puedes incluso salir siempre con los amigos de ésta, aunque en realidad no disfrutes tanto con ellos como con tus amigos de siempre.
* **No disfrutas de nada si no es con él/ella.** Le necesitas. Cuando estás con tus amigos sólo piensas en él y no consigues disfrutar.
* **Exiges al otro que te muestre constantemente que está enamorado de ti**, si no, crees que ya no te quiere. Necesitas que esté contigo y que te dé pruebas constantes de lo que siente **por ti.**
* **Tienes muchos celos,** consideras a los demás como una amenaza para tu relación.
* **Nunca le llevas la contraria**, y si lo haces, intentas asegurarte de que no va a romper la relación. Sin embargo, en algunos casos, puede ocurrir que el modo de estar “enganchados” sea precisamente la pelea, la discusión o incluso la agresión física. Porque estar peleados significa que al menos estamos y puede llegar un punto en que prefieras “estar mal” que “no estar”.

**¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE SER DEPENDIENTE DEL OTRO?**

A lo mejor te has identificado con alguno de estos puntos, y quizá, ya hayas descubierto las consecuencias que tiene la dependencia emocional. Lo más dañino de la dependencia es que dejas de ser quién siempre has sido y de vivir las cosas según tu forma de vivirlas. Te dejas llevar por el otro y vas poquito a poco anulando tus gustos, tus preferencias y tu manera de ser para satisfacer al otro. Te vas aislando y dejas de cuidar a la gente importante para ti. Entras en un círculo vicioso en el que cada vez vas estando más solo, más perdido, y dependes más del otro.

**¿CÓMO PUEDES EVITAR LA DEPENDENCIA?**

Imagínate que eres un barco. Un barco, antes de salir a navegar, necesita saber qué potencial tiene, cómo funciona, qué suministros lleva y a dónde va. Además, necesita un buen timón para seguir el rumbo adecuado y un mapa marino para no perderse. Siguiendo la metáfora, lo más importante en una relación es tener claro el potencial y los suministros que tiene tu barco,esto es, **tener claro lo que vales** para saber quién eres, qué quieres, cuáles son tus cualidades y cuáles son tus prioridades. Todo esto es lo que te va a permitir navegar para llegar a dónde quieres.

**Si sé y reconozco que soy válido y que tengo mucho que dar al otro, no tengo miedo de perderlo y no busco su cariño a cualquier precio. Y si se va, ¡él se lo pierde!** Al depender dejas de ser tú mismo, te olvidas de la dirección de tu barco, y entonces te pierdes, es como si perdieras tu identidad. “Si no sé quién soy, no puedo ser feliz porque no puedo saber qué quiero, que rumbo quiero tomar y a dónde quiero llegar”.

Una relación sana es cuando dos personas únicas y distintas se unen para compartir un proyecto en común sin dejar de ser ellas mismas. **Una relación afectiva madura es aquella en la que eres tú mismo, quieres al otro por amor y no por necesidad y eres libre.**

**CLAVES PARA UNA RELACIÓN SANA:**

1. Cuida **tu autonomía**: nutre las parcelas de tu vida en las que siempre has disfrutado, tus hobbies, tus planes, tus amistades y familia y **fortalece las parcelas comunes**: es decir, disfruta todo lo que puedas del otro cuando estáis juntos, vais al cine, o hacéis un plan de dos o en grupo. **Cuanto más nutras tu autonomía y fortalezcas “la parcela común”, más fuerte, libre, sana y bonita será tu relación de pareja.**
2. **Salva tu espacio**: tus cosas son tus cosas y puedes compartir con tu pareja lo que a ti te apetezca. No te sientas obligado a desvelar tu intimidad si no lo deseas. Sigue quedando con tus amigos. No renuncies a ellos… **Tu privacidad y tu espacio son irremplazables.**
3. Pon **límites**. Muéstrale el cariño tal y como te sale de forma natural. No te fuerces a “darle lo que quiere”. Quiérele como quieres tú. No te conviertas en su marioneta...

**Tu pareja tiene que quererte por LO QUE ERES, no por LO QUE HACES.**

1. Intenta detectar si has tenido o tienes otras relaciones de dependencia, no sólo amorosa sino con una amiga, un familiar, un profesor, un jefe, un compañero de trabajo… La dependencia emocional se puede dar con cualquier persona que forme parte de tu vida. ¡Esto es bueno detectarlo para volver a enderezar el timón y ser el dueño de tu propio barco!

Si te sientes perdido o te cuesta hacerlo solo acude a alguien de tu confianza con quién puedas compartir lo que vives o bien, puedes acudir a un profesional -psicólogo o psiquiátra- para poder trabajarlo y ser cada vez más libre.

|  |
| --- |
| 10 CLAVES PARA EVITAR LA DEPENDENCIA EMOCIONAL |
| Conócete y ten claro lo que vales Esto evitará que estés con alguien a cualquier precio. |
| Cuida tu autonomía Preserva lo que siempre te ha llenado y las personas a las que quieres. |
| Disfruta cuando estés con él/ella, y cuida todo lo que compartís Es clave para cuidar la relación. |
| Salva tu espacio ¡Es sagrado! |
| Ten claras tus prioridades No abandones lo que es importante para ti. |
| Protege tu intimidad Desvela al otro tus cosas cuando quieras y en la medida que vayas conociéndolo en profundidad. No se trata de confiar a ciegas. No es “Porque le quiero, confío” sino “Porque le conozco, confío” |
| Usa correctamente Facebook o Whatsapp No envíes fotos ni tengas conversaciones de las que te puedas arrepentir más tarde.  |
| Preserva tus gustos, tu forma de vestir y tu manera de ser ¡Eres único! |
| Pon límites No le des lo que quiere, sino lo que quieres tú. Sé muy cuidadoso, con el cuerpo no se juega. |
| SÉ TÚ MISMO Que el otro te quiera por QUIÉN ERES y no por lo que haces o por lo que le das. |

María Hernández-Mora

Psicóloga

[www.doctorcarloschiclana.com](http://www.doctorcarloschiclana.com)