

CONTENIDO

ADICCION AL AMOR Y CODEPENDENCIA	2
El apego es adicción	2
El deseo no es apego	3
Ser desapegado, no es ser indiferente.....	3
A qué puede uno estar apegado en su relación de pareja	3
La adicción al amor	5
Los ciclos emocionales del adicto al amor	6
El adicto a la evitación	7
Características del adicto a la evitación.....	8
Ambos tienen los mismos temores: intimidad y abandono.	8
¿Qué le impide a un evitador marcharse y convertirse en un ermitaño aislado?	9
La fase de recuperación.....	9
Distanciarse de la relación	9
Una relación saludable.....	10



ADICCION AL AMOR Y CODEPENDENCIA

Aunque la psicología ha avanzado en el tema de las adicciones, a las sustancias, juego, trastornos de la alimentación... el tema de la ADICCION AFECTIVA no ha sido igualmente tratado. Y sin embargo un gran porcentaje de pacientes psicológicos consultan por problemas derivados de una dependencia afectiva extrema que les impide establecer relaciones amorosas adecuadas. El exceso de afecto, las adicciones afectivas pueden resultar tan impactantes en nuestra vida como la falta de amor, el abandono. La adicción afectiva es otra más de las adicciones que padecemos frecuentemente.

EL APEGO ES ADICCIÓN

Depender de la persona que se ama es una manera de despilfarrar la propia vida donde son regalados irracionalmente nuestro amor propio, el respeto por nosotros mismos e incluso nuestra esencia.

Entregarse al otro es un acto de cariño desinteresado, pero si en esa entrega está presente el apego, no es más que una manera de rendirse por el miedo a perder lo bueno que tiene la relación. Siempre necesitamos a quien amamos, pero si esa necesidad se convierte en algo inhumano, en algo enfermizo, nos hace esclavos de ella, nos convertimos en un apéndice de la persona amada, no en un verdadero compañero.

Cuantas veces nos hemos escuchado a nosotros mismos decir frases como: "Mi existencia no tiene sentido sin ti", "Vivo para él", "Ella lo es todo para mí", "Si me faltaras me moriría", "Qué haría yo sin ti", "Te necesito" declaraciones de amor que han brotado de nuestro corazón palpitante por comunicar afecto. Realmente no son muestras de amor verdadero. El amor no debe estar contaminado de adicción.

En muchos casos las personas son incapaces de poner fin a una relación perjudicial. En otros casos lo que les frena es la sensación de pérdida o de abandono. No se resignan a la ruptura, permanecen inexplicablemente en una relación absurda. Muchas otras personas se aferran a que aún le aman. Y mi consejo es que una persona no debe esperar a desenamorarse para terminar la relación. Las personas adictas necesitan aprender autocontrol para que aun necesitando la droga, sean capaces de luchar con urgencia para liberarse de lo que les está dañando. Lo mismo ocurre tanto con la adicción afectiva, la comida, el sexo o cualquier otra sustancia artificial. Hay que alejarse de ese placer momentáneo para disfrutar a medio plazo de una satisfacción mayor, liberarse de esa esclavitud. Cuando uno comienza a independizarse, descubre que lo que lo que sentías por él no era amor, sino una forma de adicción psicológica. Hay que liberarse de este modo de relación, aun sintiendo que a pesar de que siente que lo quiere, no le conviene.

Algunas personas sufren la necesidad de tener la seguridad de tener a alguien, así fuera una compañía espantosa.

EL DESEO NO ES APEGO

Querer algo con todas las fuerzas no es malo, convertirlo en imprescindible, sí lo es. Tener deseo no es estar apegado. Pero cuando no puedes dejar de tener lo que deseas, el sexo, el amor de tu pareja, la adulación o admiración de la misma, entonces no tienes control, se trata de adicción.

Una persona apegada nunca estará preparada para la pérdida, no entiende la vida sin su fuente de seguridad o placer. Si hay síndrome de abstinencia, hay apego.

Y detrás de todo apego está el miedo. Y el miedo está originado por algo más que está detrás. Si tienes miedo a deprimirte cuando te quedas solo, estarás apegado a quien te haga compañía.

SER DESAPEGADO, NO ES SER INDIFERENTE

El Desapego no es amor, sino una manera sana de relacionarse con independencia, sin posesividad y sin adicción. La persona no apegada es capaz de controlar sus temores al abandono, no considera que deba destruir la propia identidad en nombre del amor, pero tampoco promueve el egoísmo o la frialdad. Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo ni volverse un ser carente de toda ética. Una relación libre da paso a la ternura, deshaciéndose de la posesividad, de los celos y de cualquier emoción egoísta. No podemos vivir sin afecto, pero sí podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra ahorcarse con él. El Desapego es la forma de amar sin miedo, sin miedo a estar solos, a que nos abandonen, a que nos engañen, a no poder tirar solos.....

A QUÉ PUEDE UNO ESTAR APEGADO EN SU RELACIÓN DE PAREJA

El placer y el sentido de comodidad se mezclan para crear una súper droga de alta adicción que puede aparecer como bienestar, tranquilidad, diversión, engrandecimiento del ego a través de la pareja, confianza, compañía, soporte, apoyo emocional o simplemente presencia física.

1. Apego a la seguridad/protección. "No soy capaz de hacerme cargo de mí mismo". Estas personas necesitan alguien que se haga responsable de ellas. De ellas obtienen seguridad para enfrentar una realidad percibida como amenazante. Este es el apego más resistente, se experimenta como cuestión de vida o muerte. Aquí se busca la supervivencia en estado puro, ni siquiera se busca el amor, ternura o sexo. Se busca la calma, se busca estar a salvo. Este tipo de apego tiene su origen en la sobreprotección de los padres en la niñez.
2. Apego a la estabilidad. Este es el miedo al abandono. Prefieren mal matrimonio que una buena separación. Su único objetivo es mantener la unión afectiva a cualquier costo. Buscan confiar en que el otro no los abandonará y están dispuestos a pasar por alto temas como la infidelidad o el mal trato.

3. Apego a los mimos y arrumacos, a las manifestaciones de afecto. Este es el terreno de los dependientes con baja autoestima. El objetivo es sentirse amado. Prefiero una separación con amor, a un matrimonio sin afecto. A todos nos gusta recibir amor, lo necesitamos, pero es distinto quedarse colgado a las manifestaciones de afecto, estar siempre pendiente de cuanto cariño nos prodigan para verificar si somos dignos de ser amados. Esto ocurre cuando alguien no se quiere a sí mismo. El miedo a no ser amado se transforma en necesidad de ser amado. También entre las personas con baja autoestima, necesitan sentirse deseadas sexualmente por lo que enfatizan el cuidado personal o la estética. Para ellos funciona: Si soy deseable, soy querible.
4. Apego a las manifestaciones de admiración. Cuando estas personas no se sienten valiosas, si alguien que les parece poderoso o seductor les demuestra admiración, el apego no tarda en llegar. Concretamente, una de las mayores causas de infidelidad es la búsqueda de admiración. Son muy habituales las parejas formadas por el narcisista y maltratador que primero adula y aprecia las cualidades de su mujer atándola a sí, para luego despreciarla y dañarla con agresiones físicas o verbales. Ella dice que sabe que es una pareja ideal pero que tiene brotes de mal humor. El proceso continúa cuando él se arrepiente, vuelve a admirarla y a adular su ego para continuar la rueda de maltrato y desprecio.
5. Apego al bienestar: sexo, tranquilidad o compañerismo. Este apego no es reconocido por la sociedad y por las personas como una adicción. Esta forma de dependencia es vista como normal por la cultura e incluso por la psicología. La utilización frecuente de estos estimulantes que nos aportan paz y camaradería diaria los convierte en potencialmente tóxicos.

Hay cuatro formas de bienestar que pueden generar apego:

- Apego sexual. Encantador y fascinante para unos, angustiante, preocupante y desgarrador para otros.
- Apego a los mimos. El apego a los mimos, puede estar libre de todo apego sexual. La hipersensibilidad a los arrumacos pone en marcha una catarsis de reacciones placenteras químicas en todo nuestro cuerpo de las que es difícil no quedar atrapados: los besos, los abrazos, la sonrisa y otras manifestaciones de afecto.
- Apego al compañerismo. Son personas sumamente apegadas cuyo principal enganche es la coincidencia de gustos e inclinaciones. La buena compañía los mantiene íntimamente unidos. No es fácil ser compañero, confidente y cómplice de la pareja pero si esto ocurre, la unión adquiere una solidez notable. Cuando una pareja apegada por la camaradería intenta separarse, el intento no suele prosperar porque hallar un sustituto afín es muy difícil.
- Apego a la convivencia tranquila y en paz, es de los más apetecidos, sobre todo después de los cuarenta años. Hay una época en la vida en que estamos dispuestos a cambiar pasión por tranquilidad. Aunque si obtener la apreciada tranquilidad implica renunciar a los demás placeres y alegrías que el AMOR SANO me puede ofrecer, pensaría seriamente en revisar mi concepto de paz.

LA ADICCIÓN AL AMOR

Un adicto al amor es alguien que depende o se encuentra "enredado" con otra persona, o compulsivamente centrado en cuidar de ella. También denominado codependencia, no todos los codependientes son adictos al amor (existe una codependencia sana). En lugar de desarrollar una intimidad madura, estos seres buscan enredarse, fundirse, permanecer completamente conectados con su pareja, buscan situaciones de intensidad emocional que les mantengan vinculados.

La codependencia es una enfermedad de inmadurez causada por un trauma infantil, que nos incapacita para mantener una relación saludable con nosotros mismos, protegernos de los demás, amarnos a nosotros mismos y en definitiva saber compartirlo con los otros. Un codependiente tiene grandes dificultades para ser una persona madura, responsable e independiente tanto en el plano emocional como en el material, siente que por sí mismo no podría con la vida.

Los codependientes, o bien tratan de controlar a los demás diciéndoles cómo deberían ser para complacerles y confortarles, o bien permiten que sea el otro quien les controle.

Solo que este control provoca respuestas negativas en el otro. Si quien controla, termina sintiendo su abandono y quien es controlado el agobio, brotan sentimientos de rencor, cólera. Este es el modo que tenemos de liberar el abuso que estamos viviendo. La salida a esta situación de enredo emocional no pasa por dejarse conducir por este tipo sentimientos negativos de rabia, reproche, abandono, escapismo....., sino más bien en desengancharse de esa adicción, primero reconociéndola, después con la firme actitud de realizar unos cambios, estar dispuesto a sufrir el dolor de la abstinencia del ser del que dependemos para finalmente llegar a sanar esa relación o establecer otras alternativas.

Nuestra capacidad para afrontar la realidad se halla directamente relacionada con nuestra capacidad para tener una relación saludable con nosotros mismos, lo que significa amarse a sí mismo, protegerse, identificarse consigo mismo, cuidar de uno mismo y moderarse. Vivir a partir de esa relación saludable y centrada, nos permite afrontar la realidad de quienes somos, quienes son los otros y cuál es la realidad de nuestra situación actual. Desarrollar esas capacidades y percepciones constituye el núcleo de la recuperación de la codependencia.

Es notable comprobar que las personas codependientes tienen a la vez otras adicciones añadidas: al sexo, a la comida o a la anorexia, a derrochar dinero, comprar, al juego, alcohol, tabaco, drogas, pastillas.... En el fondo de todas ellas se encuentra la adicción al amor.

Abordar la adicción al amor puede ser emocionalmente muy desestabilizador debido a la resistencia y la negación a admitir el engaño que rodean este estado de dependencia.

Es frecuente observar la relación adictiva entablada entre una persona centrada en la pareja y en la relación, mientras que la otra trata de evitar la conexión íntima dentro de la relación, habitualmente a través de alguna clase de adicción. El primero es el adicto a amor y al segundo adicto a la evitación.

Encontramos entre las mujeres, más adictas al amor que entre los hombres, que suelen ser adictos a la evitación, pero esto puede ser intercambiable, e incluso aplicable no solo a relaciones románticas (heterosexuales o no), sino a padres-hijos, compañeros, amistad....

Un adicto al amor presta demasiada atención al otro de manera obsesiva. Además sus expectativas con respecto al otro son irreales, idealizan. Y con tanta atención exterior, olvidan su propia necesidad, pero sobre todo olvidan valorarse a sí mismos, se han descuidado por completo. El adicto al amor trae de la infancia una experiencia de abandono en el que no sintieron suficiente intimidad, de modo que no saben cómo ser ellos mismo íntimos. A su vez buscan llenar ese hueco y se aferran a un ser que consideran más poderoso que ellos, y del que finalmente dependen por terror a resultar abandonados por él. Al principio de la relación, los adictos al amor se sienten bien, admiran a su pareja, la idealizan y esperan ser rescatados por ella. A medida que los adictos al amor hacen esfuerzos cada vez mayores por manipular a la otra persona, de modo que sea el ideal que ellos esperan, experimentan repetidas decepciones porque absolutamente nadie puede llegar a satisfacer esos deseos insaciables. Entonces empiezan a sentirse mal en la relación hasta que su dolor les hace darse cuenta de que son incapaces de vivir sin su pareja o con ella.

La tragedia es que los adictos al amor se sienten habitualmente atraídos hacia los adictos a la evitación, que tratan de evitar el compromiso y la intimidad saludable, y que centran su atención en adicciones exteriores. A veces estas adicciones exteriores terminan por dominar la vida del evitador y es ahí cuando entra su pareja, una adicta al amor, a cuidarle. Puesto que no pueden tolerar la idea de quedarse solas, permanecen en la relación y se ocupan de las cosas, pero su rabia les hace convertirse en personas muy controladoras o abusivas. No pueden marcharse porque sienten el abandono, pero tampoco pueden quedarse y sentirse bien ya que así no son rescatadas sino que son ellas las cuidadoras. Porque lo que ella espera al establecer esta relación de dependencia con alguien que considera más poderoso, es ser cuidadas por él.

A menudo personas que se ven incapaces de realizar ciertas tareas que delegan en el otro, cuando están solas son perfectamente capaces de ocuparse de su vida con total independencia, tanto de asuntos financieros, como materiales o sociales. Pero mientras se hallan inmersas en la relación, su autoestima disminuye al punto de sentirse incapaces de hacer su vida sin su apoyo.

LOS CICLOS EMOCIONALES DEL ADICTO AL AMOR

Al principio de la relación, el adicto al amor conoce a alguien atractivo, alguien que parece valérselas muy bien con sus cosas, que parece tener una gran valía (realmente no lo es, es alguien carenciado también). Cuando alguien dice que ha sido amor a primera vista o flechazo, no dudes de que se haya dado la química entre dos personas adictas al amor.

Cuando el adicto al amor empieza a desarrollar una relación con su adicto a la evitación, sus fantasías se disparan. El primero cree haber encontrado a su caballero de brillante armadura y éste fantasea con haber encontrado esa súper mujer que muestra sentimientos amorosos hacia él. Ninguno ve en realidad al otro sino una imagen que se han creado desde niños. También llamada adicción romántica. La excitación es magnífica, al creer haber conseguido al ser de sus sueños. Entonces se produce el alivio de su dolor por no ser querido, ahora se siente valorado y lleno.

En cierta fase de la relación, el adicto al amor se da cuenta que el otro no resulta ser tan maravilloso como creía (nadie podría serlo), su decepción es grande. De nuevo siente la vieja compulsión de "enredar" al otro en busca de intensidad emocional que le vuelva a vincular con él, discusiones, reproches, escenas dramáticas, intentos de suicidio... Tal vez agudice en este momento su obsesión por controlar al otro, saber dónde se encuentra en

todo momento, puede ponerse histérico al verse abandonado, hablar con la familia... controlar indirectamente, ponerse seductora, organiza viajes con su pareja, tiene relaciones extramatrimoniales. La relación se va haciendo cada vez más toxica. Todo eso es un comportamiento ofensivo que finalmente agota y termina por hacer fracasar la relación.

Ante tal comportamiento exagerado y agobiante, el adicto a la evitación agudiza su respuesta de huida, alejándose más rápidamente y dando señales más claras de que únicamente trata de distanciarse del adicto al amor.

En este punto, cuando el adicto al amor se da cuenta de que hay algo o alguien que es más importante para el otro que la relación de pareja, la fantasía se transforma en una pesadilla. Ahora acude a su mente la imagen de la persona que le abandono o maltrató en la infancia.

Finalmente el adicto al amor acepta la realidad de que está abandonado de nuevo, entrando en un periodo en el que prescinde de que el otro le rescate, entrando en un periodo de abstinencia que puede ser muy intenso hasta que se produzca la recuperación.

Muchos regresarán a sus mecanismos de negación al sentirse tan desbordados por el dolor de prescindir del ser al que son adictos. Pero si continúan con su proceso de abstención, entraran a continuación en una fase de obsesión sobre cómo conseguir que el adicto a la evitación regrese o como desquitarse incluso elaborando minuciosos planes y poniéndolos en acción. En ese estado, se siente maltratado por su pareja y a la vez se muestra abusivo con ella, ve todo lo que hace el otro con una luz negativa. Se obsesiona con una revancha, pero no llega a ver su comportamiento como ofensivo.

EL ADICTO A LA EVITACIÓN

Un adicto al amor y un adicto a la evitación se sienten mutua e inexorablemente atraídos el uno hacia el otro. Esta atracción resulta increíble para un adicto al amor (¿quién mejor que un evitativo puede hacerte sentir abandonado?), pero se justifica en el sentido de que busca alguien con características similares al progenitor con el que estaba enredado en su infancia y del que no obtuvieron el amor que necesitaban, con la inocente pretensión de conquistar "esta vez" su cariño y aprobación y no su abandono o su maltrato.

Que los padres atiendan emocionalmente al hijo, es un flujo apropiado de la energía. Pero cuando la experiencia es la contraria, es decir que el hijo alimenta emocionalmente a alguno de sus padres, esa es una relación de "enredo". A esos niños "enredados" o cogidos en la trampa se les agobia y son utilizados por la necesidad de mamá o de papá de tener compañía, atención y amor, los niños que se han visto envueltos en relaciones "enredadas" con un padre, son los que con mayor frecuencia se convierten en adictos a la evitación. El adicto al amor no fue utilizado de este modo aliviador, sino que fue abandonado y dejado a solas. En el proceso de ser usado por quienes debieron atenderlo, el adicto a la evitación, también se vio abandonado, ya que mientras se ocupaba de cuidar de sus padres, no había allí nadie que se ocupara de cuidarlo a él.

CARACTERÍSTICAS DEL ADICTO A LA EVITACIÓN

- 1- Se evaden intensamente en la relación, al crear intensidad en otras actividades, habitualmente fuera de la relación (suele tratarse de adicciones)
- 2- Evitan ser conocidos en la relación con objeto de protegerse a sí mismos de la absorción y control por parte de la otra persona.
- 3- Evitan el contacto íntimo con su pareja, para lo cual utilizan una variedad de técnicas de distanciamiento.

Los adictos a la evitación temen la intimidad porque están convencidos que se aprovecharán de ellos y se verían absorbidos y controlados por ella. Fueron absorbidos y controlados por la necesidad del otro, por la realidad del otro, por la existencia del otro y no desean pasar de nuevo por esa misma experiencia de la niñez que ahora les lleva a sentir que mayor intimidad traería mayor sufrimiento, para lo que se basan tanto en la experiencia con las personas que le cuidaron de niños como con sus parejas adictas amorosas.

Al mismo tiempo los adictos a la evitación temen verse abandonados. Puesto que no tuvo en su infancia contacto con otro ser que aliviara su dolor, temor y vacío de abandono, no aprendió que una relación puede aliviar una experiencia de abandono. El temor al abandono del adicto al amor, atrae al adicto a la evitación. (Un ser tan necesitado, no me abandonará fácilmente.)

AMBOS TIENEN LOS MISMOS TEMORES: INTIMIDAD Y ABANDONO.

El adicto a la evitación intenta mantener el nivel de intensidad en la pareja al mínimo, La intensidad de las relaciones la percibe como agobiante, así que evita la intimidad, poniendo su atención en distracciones, cosas ajenas a la relación, cualquier adicción le sirve, así no está disponible. En realidad lo que hace es abandonar al adicto al amor.

El adicto a la evitación no experimenta sensación de energía o vitalidad dentro de su pareja porque la mantiene a muy baja intensidad. Esta sensación de falta de energía dentro de su pareja no hace sino intensificar su sensación de abandono. Buscará fuera de la relación esa falta de intensidad que él mismo ha provocado.

Evita ser conocido por el otro por su temor a ser usado, controlado o manipulado como lo fue en su infancia. Se reserva informar, dar todos los datos, descubrirse por completo llegando incluso a falsificar o manipular la información que da, le hace parecer poco transparente o tramposo.

El evitador levanta muros que obstaculizan la relación:

Muros de cólera y temor, utilizan emociones fuertes para mantener a los demás a distancia. Muros de silencio, lo que le permite hablar lo mínimo. Muros de "madurez emocional", lo que le permite no mostrar nunca sus emociones. Muros de amabilidad, hasta el punto de retener información sobre las dificultades en la relación.

¿QUÉ LE IMPIDE A UN EVITADOR MARCHARSE Y CONVERTIRSE EN UN ERMITAÑO AISLADO?

Se lo impide el temor al abandono, unido a la adoración y admiración que recibe del adicto al amor, que le hace sentir a salvo y deseado. El adicto a la evitación desea y necesita mantenerse en la relación y sentirse conectado, pero de una forma protegida, debido al miedo que tiene a ser controlado y absorbido por el otro, por lo que intenta mantener el control con sus alejamientos, con el control del poder de decisión o con el dinero de la pareja. Esa necesidad de mantener el control para no resultar invadido, llega hasta hacerles trabajar duro para tener supremacía económica, también a evitar discusiones para no afrontar la lógica de las cosas o en otros casos también utilizan el poder físico, dando paso al maltrato.

Los ciclos emocionales del adicto a la evitación.

- 1- Se siente atraído por la necesidad y vulnerabilidad del adicto al amor.
- 2- Conecta con el adicto al amor por medio de la seducción.
- 3- Se siente animado con la adulación del adicto al amor
- 4- Se siente absorbido y controlado por la necesidad del otro.
- 5- Abandona la relación por una adicción para aliviar el temor a ser absorbido.
- 6- Ante el temor a sentirse abandonado o ante la culpabilidad, regresa a la relación o encuentra una nueva pareja.

LA FASE DE RECUPERACIÓN

Existe un proceso de recuperación de las relaciones coactivas. Lo mejor es que ambos miembros de la pareja participen en el proceso, pero si tan solo es uno quien lo hace, tendrá beneficios de todos modos para el otro. Cuando la relación se vuelve tan tóxica que resulta insostenible, cuando alguien empieza a afrontar que las cosas no van bien, es el momento de entrar en este periodo de recuperación.

Reconocerse a uno mismo como adicto emocional no es agradable porque surge el dolor de la pérdida. Prescindir de la conexión con alguien, por dolorosa que sea, prescindir de los momentos emocionales intensos, del entusiasmo, del alivio a una realidad intolerable, es algo doloroso. Además de prescindir de tu adicción emocional a la otra persona, también debes afrontar la supresión del resto de tus adicciones, como tu miedo al abandono. Lograr superar al principio del proceso de recuperación alguna de esas adicciones complementarias, dará estabilidad para afrontar el proceso más difícil de adicción que es la codependencia y estar preparado para experimentar la abstinencia.

DISTANCIARSE DE LA RELACIÓN

Durante este periodo de abstinencia en el que enfrentas cualquier adicción, es necesario distanciarse del otro, desengancharse emocionalmente hasta que se sienta cierta recuperación de su dependencia. El adicto a la evitación necesita desengancharse de los arranques de intensidad que le surgen en su pareja cuando no está ausente y evadido en el

resto de sus adicciones. Distanciarse de la relación no significa necesariamente separarse o pedir el divorcio, aunque algunas parejas necesitan de una verdadera separación física. Tampoco significa que los miembros de la pareja eliminen cualquier contacto entre sí. Lo que deben eliminar es cualquier contacto que conduzca a un enfrentamiento, a la intensidad, a los sentimientos dolorosos o a tratar de afrontar los temas de la relación con el otro. Se procura mantener al mínimo las críticas, las bombitas de intensidad emocional, o la resolución de los grandes problemas de la casa o de la familia.

Utilice un muro de amabilidad. Trátase el uno al otro de forma muy agradable y dedicarse cada uno a sus propios asuntos, a su propio proceso y no criticar o tratar de mejorar el camino del otro. Alejarse de esos momentos de intensidad que sabe que se encuentran fuera de los límites permitidos. Si el otro miembro de la pareja reanuda las hostilidades, no responda directamente, ni siquiera para comentar que no debieran abordar cosas de este tipo. No discuta sobre nada que sea irritante.

1. Bájese Vd. de la chepa del otro, ocúpese de sus asuntos, deje de mirar hacia él.
2. Evite los bombardeos de intensidad emocional como cólera, seducción, olvidos, silencios, haciéndose la víctima, el desvalido o el protector, o lanzando cebo que puede enganchar al otro en discusiones y con la intención volver a conectar con él.
3. Observe lo que le está sucediendo al otro para entender como el también está inmerso en esta adicción.
4. Obsérvese a sí mismo y a su necesidad de volver a conectarse con el otro mediante apasionamiento y su necesidad de responder a sus ataques o ironías.
5. No responda a ningún bombardeo emocional.

UNA RELACIÓN SALUDABLE

Después de haberse distanciado de alguien a quien ha sido adicto y haber pasado por su recuperación de la codependencia, ha alcanzado un grado de madurez del que no disponía antes. Esta nueva madurez le permite vivir su vida de un modo diferente. Sobre todo está mejorando su relación consigo mismo. En una relación aceptablemente sana:

1-Cada miembro de la pareja ve al otro de una forma realista y se muestra ante el otro tal cual es, presta atención, dice la verdad, pide lo que necesita y desea y se desprende del apego al resultado. Cada uno sabe que el otro no es perfecto y cometerá errores. Habrá situaciones injustas o abusivas, discusiones o tonos inapropiados pero lo afrontarán sin crear demasiada tensión, pudiendo reconciliarse de esas violaciones de los límites, sin sentimiento alguno de humillación.

2-Cada miembro de la pareja asume la responsabilidad de su propio crecimiento personal. La recuperación aún continúa y ninguno de ellos exigirá al otro cómo debe hacerlo o si lo está haciendo mal, sino dejar que sea uno mismo quien determine su manera y ritmo.

3-Cada miembro de la pareja asume la responsabilidad por permanecer en un estado adulto del ego. No se permiten caer en su viejo vicio infantil, el otro no es responsable de su carencia infantil. Si pide ayuda al otro no se haga la víctima ni espere ser rescatado.

4-Cada miembro de la pareja puede centrarse en encontrar soluciones a los problemas. Ambos se hacen cargo de los problemas que surjan, buscando una solución y acordando

como actuar. Luego cada cual debe hacerse responsable de cumplir lo acordado. Lo peor que se puede hacer es utilizar un problema para sacar todas las quejas acumuladas y crear situaciones emocionales que sean funcionales y prácticas.

5-Cada miembro de la pareja puede ser íntimo con el otro y apoyarlo pero sin hacer el trabajo que debe hacer el otro, ni sacrificar las propias necesidades.

ORACION GESTALT DE PAREJA

Yo Soy yo y tú eres tú:

No te he elegido para que me hagas feliz, pero sí para alcanzar la felicidad con tu ayuda.

Es mi exclusiva responsabilidad conocer y respetar mis necesidades así como escuchar y respetar las tuyas.

Cuando nuestras necesidades entren en conflicto te propongo que demos prioridad a la comprensión frente a la exigencia, a la tolerancia antes que al juicio, a la humildad frente a la importancia personal.....al Amor en definitiva antes que al miedo.

Yo conozco tus debilidades, tus carencias y tus miedos, así como tú conoces también los míos.

Me comprometo a no usarlos nunca en tu contra, y si en algún momento (que ocurrirá) esto se me olvida y pongo a mi ego en lugar prioritario, no te lo tomes muy en serio y ayúdame a reencontrarme con mi intención amorosa.

Yo te pido que me permitas atenderte y cuidar tus heridas del alma sin perder de vista que el objetivo último, es que alcances tu bienestar desarrollándote como sujeto y objeto de amor.

Yo sé, que en la medida en que te doy, estoy recibiendo, en la medida en que te cuido, a mí me estoy cuidando...

Por último, soy consciente de la enorme dificultad que todo esto entraña, así que me comprometo a no perderme en la vorágine del día a día y a dedicar parte de mi tiempo a observar y compartir cómo evoluciono dentro de nuestra relación.

Yo soy yo y tú eres tú....

Un artículo propuesto por Fernando String basado en el libro "La adicción al amor" de Pia Mellody:

Mellody, Pia. *La adicción al amor*. Ediciones Obelisco