

A veces, es muy difícil dar por terminada una relación amorosa que sabemos que es mala o dañina. No se trata de lidiar con los inevitables periodos de desacuerdo o desencanto entre dos personas que están juntas, sino que involucra una continua frustración, lastima la autoestima y puede obstaculizar el que nos movamos positivamente en nuestras ocupaciones y en nuestra vida personal.

Las malas relaciones no solo causan un estrés continuo sino que pueden tornarse peligrosas para nuestra salud física pues drenan nuestra energía y disminuyen nuestra resistencia a las enfermedades.

En algunos casos las personas involucradas hacen uso del abuso de alcohol y drogas como vía de escape e incluso pueden llegar a tener ideaciones o intentos suicidas.

Una relación saludable te da la libertad de ser tú mismo (a), de amar a la otra persona por elección más que por dependencia y la libertad de abandonar la relación cuando se torna destructiva. Cuando hay dependencia las personas se sienten incapaces de abandonar la relación, aun cuando reconocen que es mala para ellos. Una parte

de ellos desea alejarse y romper, pero otra más fuerte rehúsa apartarse o se sienten incapaces de tomar acción. Es ahí cuando la relación se torna adictiva

Estás en una relación adictiva

1. Si sabes que tu relación es dañina para ti (quizás otros te lo han dicho), pero no tomas pasos efectivos para finalizarla.
2. Te das a ti mismo(a) razones para mantener la relación que no son suficientemente fuertes o que no contemplan los aspectos dañinos de la relación.
3. Cuando piensas en finalizar la relación, sientes ansiedad y miedo. Esto provoca que te apegues aún más.
4. Cuando tomas pasos para finalizar la relación sufres diferentes síntomas, incluyendo algunos físicos que solo se alivian restableciendo el contacto.

Si la mayoría de estas señales te aplican, es probable que estés dentro de una relación adictiva y que hayas perdido la capacidad de dirigir tu propia vida.

Para moverte hacia la recuperación el primer paso es reconocer que estás atrapado(a) y tratar de entender la base de tu adicción.

Posibles bases para la adicción

- *Seguridad financiera.
- *Posible impacto en los niños.
- *Miedo a la desaprobación de otros
- *Posible interrupción de estudios o planes de carrera.
- *Apego a constructos sociales aprendidos, tales como: *"El amor es para siempre"*, *"Estar solo es terrible"*, *"No voy a encontrar a nadie más"*, *"Si me esfuerzo más puedo salvar esta relación"*

Estrategias para salir de relaciones adictivas

Robin Norwood, en su libro Mujeres que aman demasiado propone diez pasos para salir de relaciones adictivas. Este principio aplica de igual forma a hombres.

1. Que tu recuperación sea la primera prioridad en tu vida.
2. Se egoísta, concéntrate en conseguir satisfacer tus propias necesidades con mayor eficacia.
3. Enfrenta con valentía tus problemas y deficiencias.
4. Cultiva lo que necesita ser desarrollado en tu vida, llena las lagunas que te han hecho sentir que no mereces nada.
5. Aprende a dejar de administrar y controlar a los demás, por estar centrado en sus propias necesidades, ya no tendrás que buscar seguridad al tratar de hacer cambiar a los demás.
6. Desarrolla tu lado espiritual y averigua lo que te trae la paz y la serenidad y compromete algún tiempo, por lo menos media hora diaria para esa tarea.
7. Aprende a no engancharte en los juegos de relaciones, evita caer en roles peligrosos tales como: el de perseguidor, socorrista o la víctima
8. Encuentra un grupo de apoyo de los amigos que te entienden
9. Comparte con otros lo que has experimentado y aprendido.

10. Considera la posibilidad de obtener ayuda profesional.

Cuando buscar ayuda profesional

1. Cuando estás muy infeliz en una relación, pero no estás seguro(a) de si debes aceptarla como esta, hacer más esfuerzos para mejorarla, o salir de ella.
2. Cuando has concluido que debes terminar una relación, has tratado de hacerlo por ti mismo(a), pero permaneces estancado(a).
3. Cuando sospechas que vas a quedarte en una relación por las razones equivocadas, tales como sentimientos de culpa, de miedo o de estar solo(a) y que no has sido capaz de superar los efectos paralizantes de tales sentimientos.
4. Cuando reconoces que tienes un patrón de seleccionar y permanecer en malas relaciones y que no has sido capaz de cambiar ese patrón por ti mismo(a).

Adaptado y traducido de: The board of Trustees of the University of Illinois, University of Illinois at Urbana- Champaign "Addictive Relations"

Dra. Blanca E. Amorós Rivera, Ed D,CPL
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes, Recinto de Ciencias Médicas
2do piso edificio Decanato de Estudiantes
(787)758-2525 exts. 5209/ 5210



CECSI EDUCA



Relaciones Adictivas

