



Dependencia Emocional Consejos Para Dejar Ir

Las personas que somos dependientes emocionales estamos demasiado ocupadas en tratar de ganar el amor de otras personas, en lugar de estar atentos para satisfacer nuestras propias necesidades emocionales. Nos volcamos casi por completo a otra persona y esperamos todo de esa relación. Tenemos una pobre autoestima y escasos límites emocionales, por lo cual toleramos situaciones que para otros serían inaceptables. Muchos de nosotros estamos operando desde nuestro Yo Condicional con comportamientos protectores, de control, o adicciones, o juicios, y nos hemos alejado de nuestra parte más verdadera, quiénes realmente somos.

Sanar de una manera holística, completa, radica en conectar más frecuentemente con nuestro Ser Auténtico y actuar desde ahí. Los sentimientos del Ser Auténtico son alegría, pasión, dolor auténtico (cuando pierdes a alguien que amas), amor, esperanza, entusiasmo, paz y creatividad. Los sentimientos del Ser Condicional son auto-creados por decirte a vos mismo cosas falsas y limitantes. El ser Condicional termina creando sentimientos dolorosos porque en realidad está diciendo cosas que son falsas. Esos son sentimientos de ira, tristeza, depresión, culpabilidad, vergüenza, miedo, ansiedad y preocupación.

Dejar ir, desapegarnos, implica aprender maneras más saludable de relacionarnos con los demás, y puede referirse a diferentes acciones - dejar ir la ira o el resentimiento, la culpa, la preocupación, el comportamiento controlador, o dejar ir una relación. Dejar ir a alguien que amamos no es fácil. Por supuesto, el duelo por la muerte de alguien es un proceso natural que requiere tiempo.

Dejar ir nos permite experimentar más libertad en nuestra vida y nos ayuda a detener el comportamiento controlador. Por momentos puede sentirme no amoroso, pero en realidad nos permite amar con compasión en lugar de amar con manipulación.

Fundamentalmente, no tenemos poder sobre otra persona. Saber esto intelectualmente es diferente que saberlo emocionalmente, pero al practicar estos consejos vas a cambiar gradualmente tu manera de pensar, tus sentimientos y tus acciones. Hay muchas situaciones en las cuales necesitamos dejar ir, y no todos estos consejos se aplicarán a tu situación en este momento. Aún así, han funcionado para mí y para otras personas.

1. **Deja ir el control.** Ocúpate de tus propios asuntos y no des consejos. La base completa del Ser Condicional es el control. El Ser Condicional trata de crear seguridad a través del control, controlándote a ti mismo, otras personas y situaciones. Muchas personas no se dan cuenta de cuánto están tratando de controlar. Es fundamental que busques maneras de cambiar desde tu Ser Condicional hacia la alegría, la libertad y la creatividad de tu Ser Auténtico.

© 2017 Marisa Lia Pascal, psicoterapeuta holística y coach. Todos los derechos reservados.

www.reinventate.com.ar



2. **Recuerda los cuatro «Noes»:**
 - No mires
 - No esperes
 - No juzgues
 - No te obsesiones
3. **Céntrate en ti mismo.** Haz cosas que te hacen feliz y que están alineadas con tus metas.
4. **Practica la compasión por la otra persona.** Intenta ver los motivos de la otra persona. Esto no significa que debes aceptar un comportamiento inaceptable, pero la comprensión puede ayudarte a no reaccionar y a verlo a él/ella como alguien separado de vos.
5. **Recuerda estos mantras:**
 - "Déjate llevar y deja a Dios obrar"
 - "Vive y deja vivir"
6. **Recuerda estos principios:**
 - Tú no causaste el problema, la enfermedad o la adicción de la otra persona.
 - Tú no puedes controlarlo.
 - Tú no puedes arreglarlo.
7. **Deja de tomar las cosas personalmente.** Las acciones de otras personas no se reflejan en ti. Practica escuchar sin reaccionar.
8. **Meditación y Visualizaciones.** Esto te ayudará a pensar antes de hablar y a responder en lugar de reaccionar.
9. **Breathwork – Respiración Plena.** La respiración plena te permite procesar tus emociones de dolor, angustia, ansiedad, enojo y resentimiento.
10. **Escribe tus emociones.** En lugar de actuar en base a tus sentimientos, escribe y reflexiona sobre ellos. Puedes compartirlos con un amigo.
11. **Actúa como si.** Visualiza cómo te gustaría actuar y responder en lugar de reaccionar. Practica esto incluso si sientes que le darías un golpe a la persona también!
12. **Chequea en tu cuerpo.** ¿Estás en tu cabeza? La obsesión es alimentada por la ansiedad en un intento de controlar el dolor o el futuro. Permite que las emociones reprimidas fluyan. Pregúntale a tu cuerpo qué necesita. ¿Estás en el presente? Si una acción es necesaria ahora, hazla; si no, disfruta del presente.



13. **Ten un "Plan B"**. Esto es especialmente importante cuando la otra persona no es de fiar. En lugar de sentirte víctima de su humor, de su problema, o de su adicción, ten planes alternativos, incluso si es para quedarte en casa y terminar una novela. No permitas que tu felicidad y tu serenidad sean controladas por alguien más.
14. **Practica aceptar la realidad**. ¿Son realistas tus expectativas? Las expectativas desmedidas alimentan el resentimiento, la decepción, y los intentos de control inútiles. Por ejemplo, esperar que una persona demasiado fría/distante se vuelva naturalmente más demostrativa de afecto es poco razonable.
15. **Rezar**. Rezar por alguien que te interesa, alguien que tú no puedes controlar o cambiar, es una acción positiva. Imagina a él o a ella rodeada de luz y envíale bendiciones. La oración de la serenidad también puede ayudar:

"Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las cosas que puedo, y la sabiduría para conocer la diferencia".

"Dejar Ir" suena como una sola acción, pero en realidad es un proceso. Es el resultado de practicar estos pasos - a veces dolorosos, pero sostienen la promesa de la alegría y de una renovada vitalidad. Para más tips sobre este y otros temas, lee mi blog www.reinventate.com.ar