

DEPENDENCIA AFECTIVA EN EL MATRIMONIO, ¿BUENO O MALO?



Branislav Nenin | Shutterstock

Karen Hutch - publicado el 06/08/24

¿Quieres saber si dependes insanamente de tu cónyuge? Una experta nos comparte hasta qué punto es sano tener una dependencia en el otro y qué hacer al respecto

Desde el principio el ser humano ha sido catalogado como un ser social. Nace con cualidades que le permiten relacionarse con distintas personas a lo largo de su vida y cada una de ellas tendrá una dependencia diferente de acuerdo a la etapa en la que se encuentre.

Es decir, en su etapa inicial de vida el ser humano desarrolla una relación especial con su madre, al crecer irá interactuando con otros niños de su edad. Y en un futuro más lejano tendrá una relación con su pareja.

Sabiendo que socializar es parte natural del desarrollo del ser humano y que Dios nos creó con la finalidad de ayudarnos los unos a los otros de acuerdo a nuestros talentos y habilidades, ¿qué pasa cuando la relación social con alguien pasa a ser una dependencia?

La dependencia afectiva

PeopleImages.com - Yuri A | Shutterstock

Aleteia entrevistó a Lupita Ramírez, familióloga, quien explicó para todos los lectores qué es la dependencia afectiva:

"La dependencia afectiva es una vinculación afectiva en la que uno de los miembros, o los dos, depende en 'exceso' del otro y tiene la necesidad excesiva de lo que el otro le proporciona, o lo que significa para este, pasando por encima del otro e incluso dejando que se pisotee la propia dignidad".

Uno de los factores que vuelven tóxica una relación es que la dependencia afectiva rebase el límite, señaló Lupita. Añadiendo que la dependencia en sí, no tiene nada de malo, pues es necesaria para sobrevivir, pero en ocasiones se excede.

¿La dependencia en el matrimonio es buena?

"En el matrimonio es necesario que exista una sana dependencia del cónyuge, pues si nos volvemos demasiado individualistas, podría causar una ruptura en la relación, ya que recordemos que en el matrimonio no somos dos, sino 'una sola carne'.

Pero esta dependencia se da por elección propia, por amor, y no por carencias emocionales que buscamos que el otro cónyuge llene".

Una dependencia insana es entonces cuando la pareja rebasa los límites, pensando que no puede vivir sin el otro, e incluso antepone sus necesidades antes que las propias. Hay casos en donde "se cree que sin el otro el valor de la persona disminuye o es nulo y se justifican acciones hirientes para no perder al otro, aceptando malos tratos".



El punto medio para una sana relación

Si te preguntas qué acciones llevar a cabo para no caer en dicha dependencia emocional y afectiva, te compartimos - con ayuda de nuestra especialista- tres acciones para mantener un matrimonio sano.

1 VULNERABILIDAD



Ground Picture | Shutterstock

Es importante saber que así como en la vida, en el matrimonio también se necesita del otro; por esta razón, es bueno reconocernos vulnerables, entendiendo que esto no es la base del matrimonio, ni lo principal; sino, más bien, tomar la firme decisión de amar al otro y compartir un crecimiento

mutuo, buscando la felicidad y la santidad.

2 TRABAJA EN TU AMOR PROPIO

Tener una buena autoestima, así como un correcto amor propio, es necesario: nos ayuda a conocernos a fondo, amarnos como Dios nos ama y sanar nuestras heridas.

3 ESTABLECE LÍMITES SALUDABLES

Respeten el espacio personal de cada uno y fomenten la independencia. Asegúrate de que ambos puedan tener tiempo para sí mismos y para sus amigos.

Estos recursos harán de tu matrimonio una relación sana y estable, donde ambos puedan apoyarse y hacer equipo, sin rebasar los límites del otro o depender meramente del cónyuge.