

Ejercicio

*Amor sano VS
relaciones de
dependencia
(adicción).*



patriciadela fuente.net

Examina las siguientes características y averigua si te mueves dentro de una relación de **amor sano** o de **dependencia** (adicción).

Amor

(sistema abierto)

Espacio para crecer, para expandirse, deseo de que el otro crezca.

Adicción

(sistema cerrado)

Dependiente, basado en la seguridad y la comodidad, se sirve de la necesidad y de la presunción como prueba de amor (que en realidad puede ser miedo, inseguridad y soledad).

Examina las siguientes características y averigua si te mueves dentro de una relación de **amor sano** o de **dependencia** (adicción).

Amor

(sistema abierto)

Intereses separados, amistades diferentes, mantienen otras relaciones significativas

Facilitar la expansión del otro, seguridad en la propia valía.

Adicción

(sistema cerrado)

Involucramiento total, vida social limitada, descuido de otras relaciones significativas. Abandono de los amigos e intereses anteriores.

Preocupación por la conducta del otro. La propia valía y la autoestima dependen de la aprobación del otro.

Examina las siguientes características y averigua si te mueves dentro de una relación de **amor sano** o de **dependencia** (adicción).

Amor

(sistema abierto)

Confianza, actitud abierta.

Mantenimiento de la integridad mutua.

Disposición a arriesgarse y a mostrarse como uno es en realidad.

Adicción

(sistema cerrado)

Celos, actitud posesiva, miedo, competencia, <<genera protección>>.

Las necesidades de un miembro de la pareja no son atendidas en beneficio del otro. Autoprivación.

Búsqueda de la protección perfecta. Eliminación de los posibles riesgos.

Examina las siguientes características y averigua si te mueves dentro de una relación de **amor sano** o de **dependencia** (adicción).

Amor

(sistema abierto)

Espacio para explorar los sentimientos en la relación.

Capacidad de disfrutar el estar a solas.

Adicción

(sistema cerrado)

Reafirmación a través de la actividad repetitiva y ritualizada.

Intolerancia, incapacidad para soportar las separaciones (incluso durante los conflictos), apego todavía más estrecho. Síndrome de abstinencia: pérdida de apetito, agitación, letargo, agonía, desorientación.

RUPTURAS

Amor

(sistema abierto)

Acepta la ruptura sin sentir una pérdida de la propia valía y autoestima.

Desea lo mejor para su pareja, aunque separados, pueden ser amigos.

Adicción

(sistema cerrado)

La persona se siente inadecuada, sin valor. Decisiones unilaterales.

Ruptura violenta, con frecuencia se odian uno al otro. Tratan de causarse dolor mutuamente. Manipulación para que el otro vuelva.

RUPTURAS

Amor

(sistema abierto)

Adicción

(sistema cerrado)

Autonegación, fantasía,
sobrevaloración del compromiso del
otro.

Búsqueda de soluciones fuera de uno
mismo: drogas, alcohol, un nuevo amor
o un cambio de situación.

Fuente: Melody Beattie. Libérate de la codependencia. Ed Sirio.