

# LLAMAMIENTO A LA AUTOPREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SOBRE LA MUJER

25 de NOVIEMBRE de 2011

**“La mujer víctima de violencia de género es una víctima especial, pues mantiene una relación de dependencia emocional con su agresor.”**

(Rosa Guiralt, Fiscal de Violencia de Género de Valencia, España)



**MARÍA**, 36 años, 2 hijos.

**Es una mujer que ama demasiado, una mujer que padece adicción emocional hacia su hombre y cuya vida está en peligro.**

María fue una niña y adolescente muy responsable que ayudaba a su familia. Siempre se sintió muy atraída hacia quienes la necesitaban.

Se casó con un hombre irresponsable y tuvo que ir asumiendo casi todas las cargas del matrimonio.

Después, en otras relaciones, ha vuelto a encontrarse en la misma situación.

Una y otra vez, trata de evitar que su hombre se enfade esperando que cambie y excusa su conducta ante los demás.

Sus sentimientos de culpa y su baja autoestima la llevan a dudar de ella misma y de sus percepciones.

Tiene una intensa necesidad de controlar a los demás y va en aumento la dependencia emocional de su hombre.

Tantas dificultades y sufrimiento ya le acarrean serios problemas de trabajo y de dinero.

Ha olvidado sus intereses, sus sueños, no atiende a sus necesidades y empieza a tener alteraciones nerviosas y de alimentación.

Poco a poco ha caído en una obsesión total por su hombre y por ocultar los problemas de la relación.

María está atrapada en una gran adicción emocional, manifiesta una salud deteriorada y arrastra desde hace tiempo una depresión. Todo esto viene afectando también a sus hijos.

Está recibiendo maltrato psicológico y emocional e incluso a veces físico sin ser consciente de ello.

María es una mujer inteligente que sabe que esta relación la está matando pero siente que no podría vivir sin su hombre, porque al cóctel de emociones insanas que la dominan ella lo llama amor. Y además está convencida de que él la necesita, por eso le perdoná una y otra vez soportando lo insoportable por una migaja de amor.

**TANIT**, 43 años, una hija.

**Es una mujer que ama demasiado en recuperación de su libertad emocional y de un futuro positivo para ella y su hija.**

Tanit, se encontraba en la misma situación que María cuando comprendió que necesitaba ayuda.

Una amiga le regaló el libro “Mujeres que Aman Demasiado” y de inmediato se sintió identificada. Descubrió que todo su sufrimiento tenía un nombre, unas causas y una recuperación.

Supo entonces que muchas mujeres tienen este mismo patrón emocional y que se trata de una enfermedad adictiva. Sintió un sincero deseo de recuperarse y encontrar ayuda.

Su psicóloga la animó a buscar un grupo de iguales y un día en internet encontró el Programa de Recuperación Emocional de la Asociación MAQAD. A diferencia de otras ciudades, en la suya no había en funcionamiento todavía ningún Grupo de Autoayuda Presencial por lo que la animaron a seguir el Programa en un Grupo Virtual.

A partir de ese momento comienza su terapia grupal realizando sus tareas de cada semana junto a otras compañeras virtuales que la comprenden y la apoyan.

Empieza a concentrarse en ella misma y poco a poco disminuyen sus temores. Se va haciendo más realista y aumenta su capacidad de decir NO.

Dos meses más tarde ya son seis las compañeras virtuales en su misma ciudad y se animan a crear un Grupo Presencial. Al poco tiempo, asistiendo cada semana a las reuniones del grupo y gracias al encuentro personal con sus compañeras, se percibe una mejora en su aspecto físico y personal. Comparte emocionada la felicidad y alegría de su hija gracias a los cambios que va manifestando en su proceso de recuperación.

Va creciendo su autoestima y deja de consentir las irresponsabilidades del hombre. Ha comenzado a desarrollar ya un sano interés por ella misma y va creando un nuevo círculo de amistades. Aumenta su control emocional al tiempo que disminuye su necesidad de controlar a los demás.

Tanit ha aprendido a preguntarse: “¿Esta relación es buena para mí? ¿Me permite llegar a ser todo lo que soy capaz de ser?”

Una mujer que ama demasiado en recuperación, cuando se encuentra en una relación destructiva es capaz de renunciar a ella sin experimentar una depresión incapacitante. Tiene un círculo de amigos que la apoyan e intereses sanos que la ayudan a superar la crisis.

Se autoaprueba, en lugar de buscar una relación que le otorgue una sensación de valor propio.

Mantener su serenidad y la paz de su hogar se ha convertido en una prioridad. Ya todas las luchas, el drama y el caos del pasado han perdido su atracción. Se protege a sí misma, su salud y su bienestar.

Comienza un renacimiento de ideales al tiempo que aumenta su responsabilidad por su propia vida y la recuperación de sus sueños.

Tanit ha aprendido que ella es digna de lo mejor que le pueda ofrecer la Vida.



**“El Programa de la Asociación MAQAD**

**está diseñado para ayudar a las mujeres que aman demasiado en el proceso de recuperación de su dependencia emocional del hombre y su adicción a las relaciones de pareja destructivas.”**

(Alicia Martín, La Presidenta)



**INFORMACIÓN:**  
**[www.mujeresqueamandemasiado.com](http://www.mujeresqueamandemasiado.com)**