La dépendance affective

Question :Pouvez-vous nous parler de la dépendance affective au sein d'un couple ou d'une famille ? Quels sont les mécanismes ou les peurs qui entrent en jeux ? Comment aider ces personnes dépendantes ? Merci.

« Souvent, la dépendance affective est générée par la peur de perdre celle ou celui auquel vous êtes profondément attaché (pas forcément au travers de la mort).

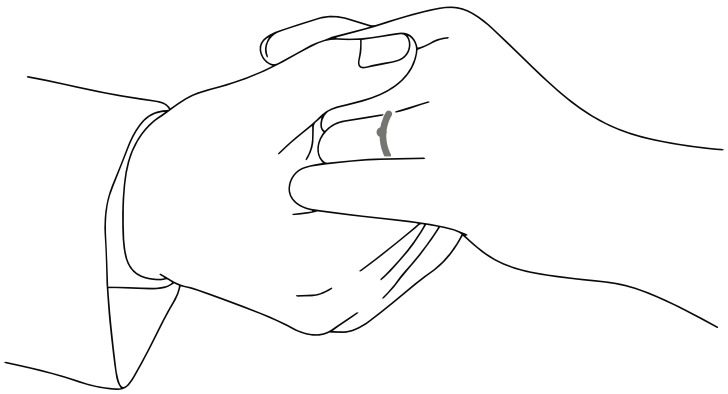
La dépendance affective est aussi un manque d'Amour pour soi-même, un manque de confiance. Lorsque vous aimez, il faudrait que vous puissiez aimer l'autre en toute liberté, c'est à dire en lui souhaitant toujours le meilleur et en l'aimant quoi qu'il fasse.

Comment résoudre ce problème de dépendance affective ? Simplement en ayant confiance en l'autre et en soi, et surtout en développant l'Amour que vous pouvez avoir pour vous-même. Si vous vous aimez suffisamment, si vous avez suffisamment confiance en vous et en vos potentialités, il n'y a plus de dépendance !

La dépendance affective est le besoin de sécurité relatif que l'autre peut vous apporter. Cependant l'autre est souvent comme vous et ne peut vous donner que ce qu'il possède. Souvent, cette dépendance est en fait le reflet d'une autre dépendance affective.

Soyez libre, libre d'aimer, libre dans vos relations, libre dans votre famille ! Personne ne doit être dépendant de personne ! Il n'y a qu'ainsi que vous pourrez acquérir la paix intérieure. Il n'y a qu'ainsi que vous pourrez être pleinement heureux !

A l'époque actuelle, les êtres humains ont besoin de se sentir en sécurité dans le milieu familial, ce qui crée encore une dépendance affective. Ils ont besoin de se sentir en sécurité car tout est bouleversé à l'extérieur, ils ne comprennent plus ce qui se passe en eux mêmes et à l'extérieur d'eux-mêmes, dans leurs relations de travail ainsi que dans toutes leurs relations. Ils s'accrochent parce qu'ils ont peur de perdre ce à quoi ils sont attachés, ils ont peur de perdre tous leurs repères. Ils ont besoin de se sentir sécurisés en permanence. Ils sont dans le faux Amour, dans la fausse notion de ce que peut représenter l'Amour.

Que dire à ces personnes, si ce n'est : libérez-vous ! Libérez-vous dans l'Amour, aimez tout simplement les autres et surtout aimez-vous vous-même. Il n'y a pas d'autre solution pour se libérer de cet attachement trop important !

Que la dépendance soit affective ou autre, la vraie liberté c'est le non-attachement. »