



¿ES BUENA TU DEPENDENCIA?

Revista Psicología número 157

Carlos Odriozola

Cuando hablamos sobre dependencia, generalmente le atribuimos una connotación negativa y un significado equivalente al de adicción, cuando, en realidad, sea de la naturaleza que sea, puede hacernos crecer como personas. La clave reside en descubrir ese lado positivo en la dependencia.

Si la necesidad que tratas de satisfacer es sana, amorosa y contribuye a tu crecimiento personal, bienvenida sea.

Hablamos de dependencia con toda soltura. Nos sentimos con el derecho a juzgarla y siempre considerándonos en posesión de la verdad. Pero ¿es buena? ¿Mala? ¿Necesaria? ¿Inevitable? ¿Enfermiza? ¿Limitante? El primer gran error que cometemos al hablar de dependencia es hacerlo en abstracto. La dependencia, así, a secas, es etérea, intangible, se presta a debates inacabables y lo que es peor, inservibles. De la misma forma que es absurdo hablar del miedo, es igualmente absurdo hablar de dependencia. El miedo no existe, existen "los miedos": al rechazo, al ridículo, a la soledad, a la muerte, a la entrega, al compromiso... De igual forma, no existe la dependencia, sino "las dependencias". Pero, ¿a qué llamamos dependencia?

Pirámide de Maslow

Dependencia es necesitar de algo o de alguien para poder satisfacer una necesidad. Entendido esto, te invito a recordar la famosa pirámide de Maslow. El psicólogo humanista nos presentaba, en un orden jerárquico, las necesidades de supervivencia, de seguridad, de relación social, de autoestima y, por de autorrealización. Pues bien, la pregunta es: ¿cuántas de esas necesidades tenemos capacidad para satisfacer sin que intervenga persona alguna? Te adelanto la respuesta: ¡ninguna!

Desde que te levantas hasta que te acuestas, el día entero es una manifestación de tu dependencia: para ducharte por la mañana necesitas que detrás una empresa de suministro de agua que la haga llegar a tu domicilio: para calentar el desayuno dependes de la eléctrica correspondiente o del servicio de para ir al trabajo, de que haya una estación de servicio para repostar gasolina o del autobús correspondiente, para comprar la comida, del dinero y de que el tendero del barrio haya surtido la tienda de productos... Después, si quieres estudiar una profesión o carrera, dependes de la universidad, de tus profesores y si tratas —en términos de Maslow— de autor realizarte, probablemente necesitarás de profesionales, lecturas o maestros que te ayuden en tu proceso de autoconocimiento... La lista podría ser interminable.

Contribuye al crecimiento personal

Está claro somos absolutamente interdependientes y no puede ser de otra forma, pero ¿la dependencia es buena o es mala? Pues depende. Si la necesidad que estás satisfaciendo en esa





Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

relación de dependencia es sana, amorosa y contribuye a tu crecimiento personal, bienvenida sea. Si por el contrario, la necesidad que tratas de cubrir es insana, enfermiza y atenta al desarrollo integral de tu persona, entonces será una dependencia desastrosa y patológica. Veamos algunos ejemplos:

-**La comida es necesaria para vivir**, dependes de ella, pero ¿es una dependencia sana? Si comes para disfrutar y mantener tu cuerpo con energía, será muy sana, pero si comes para la ansiedad, poniendo en peligro tu equilibrio corporal, será nefasta y perjudicial.

-**Con la bebida, igual**. Puedes beber para celebrar, compartir y saborear o beber para olvidar, con lo que el valor de la dependencia será evidentemente muy distinto.

-**Las relaciones con los demás** muestran una dependencia que será magnífica si utilizo a los mis para intercambiar, comunicar y enriquecernos mutuamente, o muy insana si necesito a los demás para que den un sentido a mi vida o para tapar mi incapacidad de estar solo.

-**En el caso de nuestra pareja**, dependemos de ella para compartir el día a día, formar una familia, tener una rica relación sexual o contar con una complicidad en nuestro compromiso de crecimiento personal. ¿Es sana esta dependencia? ¡Sanísima! Por el contrario, puedo necesitar tener siempre a alguien al lado porque: "Sin ti no soy nada" "Yo solo no puedo" o "Mi vida sin ti no tiene sentido". Me refiero a la dependencia emocional, una relación destructiva y enfermiza donde las haya, que hace estragos en la autonomía y en la autoestima.

Es muy frecuente generalizar que la dependencia es mala, muy mala y como consecuencia, que hay que huir de situaciones o de relaciones que, contrario de lo que se piensa, podrían resultar enormemente enriquecedoras. Es lo que entendemos por contra dependencia. Si nos colocamos en posición "contra dependiente", nos negamos a establecer o reconocer vínculos afectivos, con la excusa de que nos convierten en dependientes, cerrando de esta forma nuestro corazoncito, para no sentir "vulnerables necesidades" de ternura, compasión o amor.

Te hago una propuesta: en primer lugar: toma conciencia de cuántas y cuáles Son tus dependencias.

En segundo lugar, cuestionálas hasta comprobar si son sanas o enfermizas. Y, por último, en el supuesto de que sean sanas porque contribuyen tú proceso de crecimiento, da un siguiente paso... y ¡agradécelas!

