



Los sucedáneos del amor: la dependencia

Colaboración por Carlos Odriozola
Revista Psicología número 139

Igual que no es oro todo lo que reluce, tampoco es amor todo lo que "amamos". ¿Somos entonces unos mentirosos? ¿O sólo unos ignorantes?

Yo apuesto claramente por la segunda de las opciones. Creo que somos unos auténticos ignorantes del contenido de nuestros sentimientos amorosos. Y la ignorancia a la que me refiero está sostenida por lo que quiero presentarte como "los sucedáneos del amor": la dependencia, la aprobación y el enamoramiento.

Estos son estados emocionales que requieren, para el bienestar, la presencia del "ser amado", pero que no tienen como objetivo favorecer el desarrollo integral mío ni del otro.

La dependencia

El bebé recién nacido es el mamífero con menos posibilidades de sobrevivir de forma autónoma e independiente. Sin la presencia y la atención de su madre o de quien desempeñe las funciones de maternaje, tiene las horas contadas.

Así, gracias al vínculo (apego) que se establece entre madre e hijo, éste ve asegurada su supervivencia y, en la medida en que la simbiosis, va diluyéndose experimentando la necesidad imperiosa de estar con ella. Ella va ser fuente de seguridad, tranquilidad, bienestar y supervivencia, y nuestro bebé, en palabras de Enrich From, "la quiere porque la necesita". Este proceso afectivo es absolutamente lógico y responde inteligente y adaptativamente a la necesidad fundamental de supervivencia. ¿Dónde está entonces el problema?

Pues sencillamente en quedarnos fijados en esa etapa, en no madurar en nuestro concepto de amor y en seguir llamando amor a lo que no es sino una elemental relación de dependencia. Y esto que te estoy contando no es sólo una exposición teórica de la evolución de los afectos. Qué va. La fijación y la no evolución del contenido amoroso a tener después, en la vida adulta, unas repercusiones importantísimas en las relaciones con los demás, y más aún de pareja. El asunto, si no fuese trágico, sería cómico. Resulta que cuando la media naranja descubre que ella solita carece de consistencia y estabilidad, escoge como la mejor de las soluciones "acoplarse" a otra media naranja, también limitada y tambaleante. El resultado aparente es, ciertamente, el de una naranja completa y firme... Sólo hay un pequeño problema: a la menor presión desde el exterior o inquietud interna, el chiringuito se viene abajo, quedando al descubierto las limitaciones de las dos mitades.





¿Canciones de amor?

Lo más preocupante quizás de estas relaciones de dependencia es cómo están socialmente reforzadas en canciones, poemas o declaraciones de amor.

"Te quiero más que a mi vida". "Lo eres todo para mí", "Mi vida sin ti no tiene conmigo lo que quieras", "Sin ti no soy nada" son expresiones normalmente aceptadas como declaraciones de amor, cuando en realidad deberían de ponerse en conocimiento del juzgado de guardia más cercano. Una situación que me llena de asombro y desconsuelo son los comentarios que hacen algunos amigos y familiares cuando tienen conocimiento de que el muchacho o la muchacha han decidido ser pareja y optan por casarse o irse a vivir juntos. Unas palmaditas en la espalda, a modo de duelo, y luego: "Aprovecha el tiempo que te queda, ahora o nunca", "Se te acabó el chollo", "Otro que ha caído", "Ya estás en capilla", "¿Cuánto te queda para el patíbulo?".

Estos comentarios "jocosos" presentan una visión de la relación afectiva como algo limitante, asfixiante y castrante. Y no es para menos porque, cuando la relación está basada en la dependencia, ésta exige inmovilismo y frustración. Desde esta posición, cualquier intento de crecimiento o evolución personal será vivido como una amenaza a la homeostasis y la estabilidad del sistema. Así, el miembro de la pareja que se sienta amenazado por el cambio tenderá a neutralizarlo, bien a través de la amenaza, bien a través del chantaje emocional. La propuesta que se me ocurre no es esperar a realizarte completamente y entonces encontrar a otra persona también realizada, porque probablemente llegarías con el arroz ya pasado. Dado que en las relaciones de dependencia buscamos a quien tiene lo que nosotros creemos no tener, una propuesta sensata es utilizar la relación y los recursos del compañero como motivo de aprendizaje y crecimiento personal. Así, el de enfrente se convierte en un maestro que me pone de manifiesto aspectos míos menos trabajados. Los roles y los rasgos, en lugar de cronificarse, fluyen y se alternan. "Gracias por estar ahí, por ayudarme a crecer y que sepas que puedo vivir sin ti pero... no me da la gana".

Carlos Odriozola

Psico-terapeuta, docente y conferenciante.

Miembro del Centro de Humanista de Málaga.

Presidente de la Asociación de Psicoterapia y Crecimiento Personal.

www.carlosodriozola.com

