DEPENDENCIA EMOCIONAL (mayo 2008)

¿A alguien no le gustaba que le leyeran cuentos de pequeño? Los cuentos son un espacio donde el niño sueña en lo imposible. Es una fantasía explicada por los padres, abuelos o otras personas que tienen toda la credibilidad de los pequeños. Muchos de estos cuentos infantiles defienden la creencia de la dulce protagonista vulnerable y necesitada de ser salvada por el apuesto príncipe; otras, defienden la postura de un súper héroe preparado para cualquier obstáculo y responsable de cuidar y proteger. Milers de películas, libros, dibujos y poemas ponen de manifiesto esta arraigada filosofía sobre el amor.

Pero la cosa viene de lejos: mitos y leyendas griegas muestran como en la antigüedad se gestaba una cultura sobre el significado del amor. El Mito de Andrógeno explica cómo en el origen existían tres partes: el masculino, el femenino y el andrógeno (mezcla de femenino y masculino); como el poder de estos últimos era un peligro para los dioses, Zeus decide partirlos en dos: el hombre y la mujer, y así debilitarlos. Y desde entonces las personas buscan volver a sus orígenes de andrógeno porque es con el otro que uno/a se completa. Este es el concepto de media naranja.

Este concepto se ha ido extendiendo y ha sido aceptado socialmente a lo largo de los siglos. En la actualidad, series de fama internacional como la reconocida y galardonada "Sexo en Nueva York" venera el amor romántico. En otros, como Romeo y Julieta, Tristán e Isolda, Ana Karenina, etc, se incorpora el elemento trágico, propio de cualquier amor romántico que quiera valerse; así idealizan los vínculos del amor y los distorsionan. También la canción moderna sigue perpetuando este conepto del amor como por ejemplo grupos españoles como Amaral "Sin ti no soy nada".

En muchas ocasiones creemos fervientemente que cuando el amor se va tenemos de sentirlo desde la depresión y la desesperación. Cuando una persona entra en una depresión después de la separación, se lo valora, se lo compadece porque su sufrimiento es proporcional a la intensidad de su amor. Ahora bien, si la persona no muestra heridas terribles, si no se transparenta en su rostro el sentimiento tormentoso y pasajero (o no) de la desesperación, entonces se concluye que "es una persona muy fuerte", "lo lleva por dentro", "aguanta por los hijos"… ¿y por qué? Hombre, al fin y al cabo… es lo que hemos aprendido.

Hay personas que se enamoran apasionadamente de alguien y cuando el amor no es correspondido, siguen perdidas durante tiempo y tiempo incapaces de reconducir su vida. Otras, establecen una relación de pareja y empiezan a aislarse de su entorno, todo lo hacen juntos, incluso las muestras de celos se pueden malinterpretar como una muestra de amor. Pero a medida que pasa el tiempo y con un poco de suerte, uno de los dos o los dos empiezan a darse cuenta que están construyendo una prisión. Es una prisión grande, puede ser de oro, luminosa y brillante, pero sigue siendo una prisión.

La idea de la media naranja defiende que el ser humano es un ser incompleto y que se completa a través de la otra persona. Todos los requisitos para crear una dependencia emocional. Esta podría parecerse a una droga. Uno puede ver que no se acaba de sentir feliz en la relación pero es incapaz de romperla. "No sé qué haría sin ti", "Si no puedo estar contigo nunca reharé mi vida" "vida mía" "eres la luz de mi vida", pueden ser expresiones inocentes pero con una connotación emocional muy fuerte. Las posibles interpretaciones son "mi vida no tiene sentido sin ti", "yo no existo sin ti", "tú me das la luz, si te vas me quedo vacío y sin rumbo", etc.

Afortunadamente la dependencia en las relaciones se puede prevenir. Una buena autoestima, la aceptación de la soledad, un trabajo de la propia autonomía y la creencia de que el autorespeto y la dignidad personal (en los casos más extremos) no son negociables, ayudarán a crear vínculos emocionales más sanos y satisfactorios.

SEÑALES DE UNA POSIBLE RELACIÓN INSANA

El esquema central de la dependencia emocional es la imadurez emocional. Aquí encontramos tres grandes pilares: umbrales bajos de sufrimiento, baja tolerancia a la frustración y la ilusión de permanencia (la creencia que la relación será eterna), cómo dice Walter Riso.

Existen una serie de expresiones que ayudan en la construcción de relaciones insanas de amor: mis intereses y necesidades han de estar subordinados a los tuyos, si alguna cosa me desagrada es mejor ocultarlo ya que podría herirlo y distorsionar la harmonía, si realmente me quiere ha de saber qué quiero y necesito, si me quiere ha de mostrarse siempre amable y considerado, si no se da cuenta de lo que pasa es que no le importo, si me quiere de verdad ha de estar dispuesto/a a hacer cualquier sacrificio por mi, etc.

En una relación de pareja es importante que se den tres factores a lo largo de toda la vida: pasión, intimidad y compromiso. Cuando no existe alguna de ellas, puede acabar produciendo situaciones de crisis.