

## **Amar o depender.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
Oficina 2255 1380 correo galo@incocr.org

Hoy día se han escrito muchísimos libros para explicar lo que es la dependencia de otra persona. Aunque mucha tinta se ha vertido en explicar este tema todavía no es suficiente la que se ha utilizado para explicar la diferencia entre la dependencia y el amor.

La línea que divide a ambos es muy sutil, por ejemplo en ambos casos se dedica una buena parte del tiempo personal a pensar en cómo estará la pareja, o bien que estará haciendo. Asimismo, una buena parte de las finanzas se dedica a la pareja, y en ambos casos se sacrifica en intereses individuales en aras de mejorar una convivencia o el trato personal entre los miembros de la pareja. Siendo este panorama es muy lógico pensar, que en muchas ocasiones la dependencia se confunda con el amor, y lo más preocupante, que el amor se confunda con dependencia.

Es muy propio del amor concentrarse en la otra persona, la diferencia con la dependencia radica en que esta acción no anula la capacidad de concentrarme en mí mismo. Es decir, existe un balance entre los intereses individuales y los intereses compartidos. Cuando una persona es dependiente la concentración sobre la otra persona es la dominante y exclusiva del tiempo individual.

Para poder amar es necesario sacrificar algunos intereses individuales, pues resulta imposible satisfacer la totalidad de mi individualidad si pretendo estar con otra persona. Sin embargo, el sacrificio nunca es demasiado grande, es decir no anula la totalidad de mis intereses personales, para sustituirlos por los de la pareja; y además no implican un gran esfuerzo sino más bien un esfuerzo mínimo. La persona dependiente es la que tiene que realizar grandes cambios, y grandes esfuerzos por satisfacer a su pareja, incluso por encima de sus capacidades.

El amor es una emoción construida y trabajada, no es espontánea como se nos ha enseñado socialmente. Esto quiere decir que día a día se debe de hacer algo para mantener y fortalecer el amor. Las personas que aman son conscientes de que el amor cambia, debido a que yo también cambio. Es decir, quien ama tiene por claro que ésta emoción no es estática sino más bien dinámica, que envejece al igual que la persona, y que por tanto nunca va a ser lo mismo. La persona dependiente es la que vive en el pasado y permanentemente se pregunta por qué las cosas no pueden ser como antes. Esa persona siempre añora lo que alguna vez tuvo y ya no tiene, además suele solicitar su pareja que no cambie y que se mantenga tal cual le conoció.

Otro aspecto del amor, es la claridad que tiene el individuo que lo siente de que la felicidad individual es una responsabilidad propia. Quién es dependiente responsabiliza a su pareja tanto de su felicidad como de su infelicidad, dejando de lado su propio aporte ante esta responsabilidad.

Estos son tan sólo algunos puntos que permiten diferenciar del amor y la dependencia, en la próxima entrega se explicarán algunos otros detalles que permitieran discriminar mejor entre una y otra condición.