

VENZA LAS DEPENDENCIAS PARA SER FELIZ

Desde el mismo momento de su nacimiento, el ser humano establece con su entorno una serie de dependencias, algunas de tipo físico-absolutamente naturales- y otras de tipo psicológico que va generando a lo largo de toda su vida.

Siendo precisamente en los momentos de crisis cuando más se agudizan esas dependencias ya que la inseguridad, la soledad, la depresión, el miedo al futuro, la ruptura de esquemas mentales o los desapegos emocionales hacen que la persona se sienta desubicada, no encuentre su sitio en la vida y comience a dar bandazos en todos los ámbitos que componen su marco de referencias (familiar, profesional, afectivo, personal...) Sentimientos desequilibrantes que podrían aglutinarse alrededor de un único elemento: el desamor.

El bebé o el niño que no recibe de su entorno -de sus padres fundamentalmente- una nutrición adecuada -y no sólo física, sino sobre todo afectiva-, se

cienta de la herida no sabe como curarla y se dedica a exigir, de forma agresiva o lastimera la compensación a esas carencias.

Podríamos englobar las actitudes de dependencia en tres grandes áreas: en un primer nivel, encontraríamos las dependencias del mundo material: en un segundo, las del mundo emocional y mental, y en un tercero las del mundo espiritual. A medida que el hombre va afianzando su posición de seguridad en sí mismo, va logrando la independencia en cada uno de esos niveles.

En nuestro nivel evolutivo priman sobre todo las dependencias materiales porque sentimos mucho más su carencia que de ninguna otra cosa. Sin embargo a medida que se va avanzando, lo material va siendo colocado en otros niveles de menor importancia.

Ocurre que, cuando se tiene una dependencia psicológica sobre algo o alguien, siempre se intenta disimular para que no desaparezca



es porque aún no lo tienen integrado en su vida, es decir, sienten una disociación entre su mundo interior y el que les rodea. Para erradicar ese tipo de dependencias deberían implicarse a fondo en lo material, no sólo

cuando el equilibrio es estable, es importante estar atento para no permanecer demasiado tiempo siendo dependiente o permitiendo que dependan de nosotros ya que es fácil quedarse en esa postura, ya sea por

dependiente no intenta más que huir de los compromisos con los demás y, como en el fondo, sabe que eso no es correcto, pretende que el concepto que él ha asumido como independencia sea valorado como algo positivo. Esa es la razón última: el egoísmo y el egocentrismo como base de la relación humana.

Es bien cierto que las dependencias son un lastre que impide avanzar y que sólo aquel que siente que su libertad de pensamiento y elección son importantes dejará los lastres que le mantienen atado a cosas o personas. Sin embargo, una vez eliminados los miedos, asumido el papel individual, nos podríamos plantear relaciones de interdependencia mucho más positivas para las personas. Se podrían comparar con las conexiones intercelulares del organismo. Sin ellas no hay transmisión de información o en todo caso es incompleta, difusa o sesgada, lo que lleva al caos. Es muy normal que antes de reestablecer una comunica-

Los seres humanos manifestamos dependencias de otras personas. Unos las tenemos de la pareja, de los padres, de los hijos, de los líderes -ya sean políticos o religiosos-, etc. Y, sin embargo, deberíamos tener cuidado porque ciertas dependencias pueden agravarse y convertirse en auténticas patologías.

Si, tal como parece, se tiene dependencia de aquello que no tenemos integrado, asimilado o aceptado como parte de nuestra personalidad, aquellos que sufren de dependencias materiales deberían adquirir conscientemente, para poder superarlas, responsabilidades de orden material a fin de que poco a poco, y merced a la experiencia, esa realidad sea asumida como parte de la vida.

Por otro lado, el amplísimo espectro de dependencias emocionales, tanto fobias como filias, con que podemos encontrarnos, se puede solucionar mediante regresiones a la infancia, buscando los puntos de conflicto a eliminar desde la posición mental de adulto.

Y, finalmente, los que tienen dependencia de lo filológico, espiritual y místico,

cuáles son las características personales de los demás para adaptar la nuestra. En este sentido, podríamos comparar las relaciones personales con el funcionamiento de un átomo. A veces uno es electrón que gira alrededor de un núcleo y otras veces es al contrario, pero lo importante es que el giro se realice por compensación, no por dependencia, pues de ese modo se lograría una relación mutua que siempre es compensatoria.

La persona dependiente no es nunca libre, pero tampoco lo es quien le sirve de soporte. El nivel de evolución personal e incluso social se puede detectar mediante el análisis de las dependencias y las reacciones que éstas producen en los distintos individuos.

Podríamos decir, por tanto, que la interdependencia es un objetivo a perseguir. Durante su búsqueda lo lógico es que existan dependencias más o menos alternativas que al final encuentran el equilibrio. En cualquier caso, a lo largo del proceso lo importante es ser consciente de la posición que se ocupa para buscar ese equilibrio. Porque en las relaciones humanas unas veces dependemos de alguien y después es ese alguien quien depende de nosotros.

Como el objetivo final se alcanza

vos. Postura que se manifiesta en forma de autosuficiencia, egoísmo, soledad, aislamiento, tendencias antisociales...

En ocasiones, el que se cree in-

dependiente. Algo que el día que el ser humano comprenda y asuma nos llevará a ampliar nuestra conciencia global, permitiéndonos vibrar armónicamente en sintonía.

