

## Amor o Dependencia

***Autora Roselin de los Santos de Saviñón M.A***

El amor es un sentimiento positivo que va en doble dirección: Amamos y somos amados. Si alguien siente que ama a otra persona sin ser correspondido/a, entonces no es amor, es enamoramiento, ilusión, obsesión o dependencia. Casi todo el mundo desea experimentar esta emoción. Genera grandes expectativas y brinda momentos felices pero, también puede traer desilusión y sufrimiento.

Shakespeare, en su obra "Romeo y Julieta" nos muestra la exaltación del amor y en "Otelo" los celos enfermizos que acarrearán sufrimiento y que están considerados como una enfermedad del amor.

El amor es una respuesta emocional altamente valorada. Nos permite conectarnos con otros seres humanos de la manera más íntima posible. Sus repercusiones se ponen de manifiesto a diferentes niveles: neuroquímico (aumento del neurotransmisor del placer denominado dopamina), fisiológicos (aceleramiento del pulso y del ritmo cardíaco, entre otros), cognitivo (percepción del objeto amado como único y especial) y social (conexión con el mundo exterior).

De acuerdo con Freud, la salud emocional de una persona, puede ser evaluada a partir de su capacidad para funcionar en dos esferas: el trabajo y el amor. Cuando una persona es capaz de amar a otro sin temor y sin conflictos, podríamos decir que es capaz de relacionarse íntimamente con el otro.

Algunas personas tienen dificultad para intimar. Esto a menudo evita la formación de un vínculo afectivo y les impide comprometerse con una pareja. Cuando ven que la relación puede prosperar y conducir a su formalización, se alejan. Muchas veces y de forma equivocada, la persona con quien han roto se culpabiliza y a menudo se dice: "¿Que fue lo que hice mal?", "¿En que falle?", "¡Tengo mala suerte!", "¡Es mejor estar solo!". Ante estas preguntas y/o aseveraciones, respondemos: **NADIE ES RESPONSABLE POR LAS ACCIONES DE OTRO ADULTO** (Prefiero usar el término responsable al de culpable).

Cuando este tipo de rompimiento ocurre, lo más saludable es vivir el proceso de duelo (perdida) - que va a depender del tiempo de duración y de la profundidad de la relación, así como de la personalidad del doliente y de las redes de apoyo psicosocial con que cuente (amigos, familia)- y luego de un tiempo "tropezar con otra piedra". La persona debe aprender de sus errores (aumentando su nivel de introspección o insight) y analizar si está siguiendo un patrón de elección de pareja erróneo, que la conduce a elegir a individuos similares, perpetuando así las creencias disfuncionales de que "siempre me abandonan", "no tengo suerte para el amor".

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

El amor implica necesariamente un compromiso. Una relación se mantiene entre dos personas porque se comprometen diariamente a trabajar en pos de crear un vínculo cada vez más fuerte y estrecho, pero sin ataduras, aceptando al otro tal y como es, con confianza plena, respeto, admiración y pasión. Esos son ingredientes claves del **AMOR**. Si estos no están presentes y por el contrario abundan la pasividad, la sumisión, los celos, el irrespeto y el control sobre el otro, entonces podríamos estar en la presencia de otro fenómeno: la **DEPENDENCIA**, que nunca debe ser confundido con el **AMOR**.

Ante una ruptura, la personalidad dependiente normalmente busca de inmediato la sustitución del objeto amoroso, en búsqueda de amor y cuidado. Cree "que un clavo saca otro clavo". Esta decisión le impide reflexionar sobre la relación recién terminada y hacer el debido aprendizaje, para poder elegir una mejor pareja.

Dentro de las patologías del amor esta la violencia. Las víctimas de la violencia de género y de la violencia intrafamiliar podrían padecer del Trastorno Dependiente de Personalidad, manteniéndose vinculadas a la relación por dependencia, porque no creen que son capaces de vivir de forma independiente y de salir adelante por sí mismas,

Las personalidades dependientes, al igual que los que tienen dificultad en establecer vínculos íntimos con otras personas, deben buscar ayuda psicológica para poder experimentar de relaciones saludables, asertivas con los demás y hasta a llegar en un futuro a disfrutar del Encuentro del Amor, si ese fuera el caso.

Concluimos nuestro artículo, citando al poeta persa Gibran Jalil Gibran:

*"No hay nada que el amor de fuera de sí mismo,*

*no hay nada que tome si no es dentro de sí.*

*El amor no posee ni quiere ser poseído,*

*pues al amor le basta el amor.*

*Y no penséis jamás que podréis dirigirlo,*

*Él os guiará a vosotros si os encuentra dignos.*

*¡El único deseo del amor es consumarse!"*

***Roselin de los Santos de Saviñón M.A***

***Psicóloga Clínica***

***UNPHU- Temple University***