

Texto de **Jordi Jarque** Foto de **Anna Achón**

Independencia emocional

La adicción afectiva puede utilizarse como un reto en el propio proceso de maduración.

En la pareja, en los hijos, en los padres, en los hermanos, en los amigos... A veces hay quien se vuelca afectivamente en los otros. Aunque en bastantes más ocasiones de las deseadas, se espera algo a cambio; son las expectativas de la entrega recíproca. Y de aquí a la dependencia de esa otra persona media solamente un paso. Puede obedecer a una inseguridad mayor de la reconocida; a miedo a la pérdida; a falta de autoestima...

Se depende del otro en un intento de recuperar esa estima que no se otorga uno mismo.

En estos casos, el sentido de la pertenencia se dispara. Y el problema o el sufrimiento vienen cuando esa entrega implica *diluirse* en la otra persona.

Los especialistas subrayan que crear una relación de dependencia no está vinculado a un perfil psicológico determinado, aunque hay personalidades con mayor predisposición que otras. Las relaciones no dejan de ser un ensayo para madurar, pues, de alguna manera, todos somos dependientes. Tal vez el reto consista en admitir esa dependencia *universal* y aun así saber crearse un espacio autónomo. ○



• **Mitos maritales**

Arnold Allan Lazarus (Ippem). Un clásico que sigue vigente para reflexionar sobre los tópicos y las expectativas de una relación estable.

• **¿Amar o depender?**

Walter Riso (Planeta / Zenith). Sugerencias para superar el apego afectivo reconociendo el miedo al abandono.

• **El camino de la autodependencia**

Jorge Bucay (Debolsillo). Este popular psiquiatra sostiene que no existe la auténtica

independencia y que la dependencia no permite formarse como individuo.

• **Plan B**

Rafael Caunedo (Ediciones Atlantis). El autor es un abogado que de manera novelada retrata el proceso que le permite superar sus dependencias.

• **Las semillas del amor**

Jerry Braza (Urano). La perspectiva de un maestro zen para cultivar las herramientas anímicas tomando la iniciativa sin

depender de las circunstancias.

• **Cuando amar demasiado es depender**

Silvia Congost (Oniro). Esta psicóloga especializada en el tratamiento de la dependencia emocional ofrece unas claves muy prácticas para superarla.

• **Juntos pero no revueltos**

Jaume Soler y M. Mercè Conangla (Amat Editorial). Los fundadores de la Fundació Àmbit desvelan sin tapujos dinámicas que suelen reproducirse en las relaciones.