

**“TODO LO QUE USTED QUERÍA SABER SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA ... y no sabía a quién preguntar”.**

E. Manuel García Pérez ([www.manuelgarciaperez.com](http://www.manuelgarciaperez.com))  
Psicólogo Consultor. Director Técnico del Grupo ALBOR-COHS  
e-mail: [albor@gac.com.es](mailto:albor@gac.com.es)

**PREGUNTA (25):**

*En algunas parejas, uno de los miembros vive permanentemente pensando en cómo agradar a su pareja, evita hacer nada sin consultarle, le espera para todo,.. ¿Es amor, es dependencia?...*

**RESPUESTA:**

*Bien. Este comportamiento corresponde claramente a una situación de enamoramiento. Desde los escritores clásicos hasta la actualidad, la persona enamorada se ha descrito como una persona que actúa de este modo.*

*Y se puede considerar que esto es enamoramiento, si corresponde a un período de tiempo limitado; de modo que con el pasar el tiempo, ya no sería un indicador de enamoramiento, sino de dependencia.*

*La verdad es que ambas cosas pueden darse a la vez. De hecho, “estar enamorado/a corresponde a sentirse dependiente del amado/a”. Se depende de él/ella.*

*Pero esta dependencia se percibe como “voluntaria”, sometida al imperio de los sentimientos: “siento que dependo de ti. De tus llamadas, de tus cartas, de tus mensajes, de tus palabras, de tus abrazos, de tus besos y caricias...”*

*Y ¿puede durar esta dependencia mucho tiempo? ¿años? ... pues la realidad es que sí; que puede durar años, muchos años. Es una forma de relación, que se explica por características personales de cada hombre o mujer.*

*En muchas personas, cuando se termina el enamoramiento y se da paso al amor, ese sentimiento de dependencia se termina, pero en otras no.*

*Y ahora bien: ¿siempre esa dependencia se explica por un estado de enamoramiento?*

*Pues no. Desde luego que no. Algunas personas son de estilo dependiente, poco seguras de sí mismas, de carácter débil, con baja autoestima personal y suelen pasar de una dependencia afectiva, económica y social de sus padres o algún hermano o hermana, a una pareja.*

*Esta es una dependencia algo patológica y constituye un riesgo para el futuro de la relación y un gran estresor que afecta a la salud y a la forma de vida de la pareja.*

*Las personas de estilo pasivo-dependiente suelen realizar excesivas demandas de atención, cuidado y consideración hacia ellas a su pareja. En un principio se percibe como "querer" (me quiere mucho), confundiéndolo como sinónimo de amor (me ama intensamente); pero no es así. Quien ama, libera, deja autonomía al otro. Quien quiere, desea poseer, ata, retiene, no da autonomía al otro.*

*Y el final suele ser desastroso.*

*La persona pasa de estar orgullosa de lo mucho que la quiere a sentir un tremendo agobio y desea liberarse de él.*

*Suelen aparecer los distanciamientos, los conflictos y, poco a poco, lo celos.*

*La solución pasa por ayudar a mejorar la seguridad en sí misma de la persona dependiente, transformando el querer posesivo en amor liberador. De esa forma es como se conserva y acrecienta el amor de la pareja. De la otra,...viene el distanciamiento progresivo y una crisis detrás de otra.*

