

Entrevista a Silvia Congost

Pregunta: En el caso de las dependencias a las drogas, los pacientes suelen acudir a terapia por mediación de su familia. En el caso de la dependencia emocional, ¿cómo la persona adquiere conciencia de enfermedad y acude a terapia?

Respuesta: Generalmente uno se da cuenta de que hay algo en sí mismo que no funciona, que le impide estar bien, tranquilo y feliz. Puede ser que tomemos conciencia escuchando una entrevista en la radio sobre dependencia emocional, leyendo un libro, etc. Cuando uno entra en contacto con información sobre dependencia, se siente completamente identificado.

P: En nuestra cultura se identifican aspectos como, por ejemplo, el sufrimiento por el otro/a como síntomas de amor. ¿Cómo se puede adquirir conciencia de que se padece una dependencia emocional cuando socialmente muchos síntomas de esta enfermedad se identifican con amor verdadero? En este sentido, ¿nuestra sociedad tiene un concepto equivocado del amor?

R: Tenemos una concepción claramente equivocada del amor. Frases como “quien te quiere te hará llorar” o “si quieres a tu pareja tienes que dar sin esperar nada a cambio” o ideas que defienden que cuanto más cosas inaceptables aguantes, es una señal de que más quieres a tu pareja, etc. Todo esto es de lo más falso y erróneo y nos lleva a sufrir demasiado en el amor, cuando no debería ser así. La dependencia emocional es la incapacidad de renunciar a nuestra pareja, en aquellos casos en los que deberíamos hacerlo sí o sí. Hay cosas que si suceden una sola vez deberíamos irnos para siempre, pero a menudo el miedo a quedarnos solos pesa más que nuestra propia dignidad.

P: Cuando se está enamorado/a puede sentirse la necesidad por compartir cada minuto de la vida con esa persona que es objeto de nuestro afecto así como otros signos que también se identifican con una dependencia emocional. ¿Cómo se da el salto de este enamoramiento a padecer una dependencia emocional?

R: El enamoramiento es la fase inicial de la relación. Acostumbra a durar entre tres y doce meses aproximadamente, que es el tiempo que tendríamos que destinar a descubrir cómo es el otro. Al enamorarnos le idealizamos, magnificamos lo bueno y quitamos importancia a lo malo, pero al mismo tiempo vamos dándonos cuenta de cómo es la otra persona en todos los contextos y situaciones. Pasado ese tiempo, con toda la información que tenemos, si vemos que encaja con lo que buscamos o esperamos de una relación, entonces empezaremos a quererle y tendremos la oportunidad de construir una relación sana.

Si por lo contrario en este tiempo hemos visto que no nos trata bien, no es lo que buscábamos o simplemente no somos felices a su lado, debemos irnos. Pero en muchas ocasiones, el miedo a volver a quedarnos solos nos paraliza y hace que irnos no sea una opción para nosotros. Entonces es cuando entramos en una dependencia emocional. No me gusta, no soy feliz, pero le prefiero antes que estar solo/a. Intentaremos cambiarle para que se ajuste más a lo que queríamos, o cambiaremos nosotros para ajustarnos al otro.

P: ¿Es posible realizar una prevención con la población adolescente para evitar que padezca dependencia emocional? En este sentido, ¿nos faltaría mayor educación emocional y sentimental?

R: Sin duda. Todos queremos tener pareja y construir un camino juntos. Y si tenemos en cuenta que quien más quien menos ha sufrido por amor, podemos observar que se trata de un problema enorme. Nadie nos enseña sobre este tema, ni en la escuela ni en ninguna otra parte y es muy importante y necesario.

P: Esta dependencia es especialmente sufrida por las mujeres, ¿qué se ha de potenciar en ellas para que dejen de padecer esta enfermedad? ¿Qué estereotipos y mitos relacionados con el género se han de modificar para que ellas sean menos vulnerables a esta enfermedad?

R: En realidad la dependencia emocional la sufren tanto hombres como mujeres. Los casos de mujeres son más visibles porque mostramos más nuestras emociones y pedimos ayuda terapéutica con mayor facilidad, pero los hombres lo sufren exactamente igual. Lo que tendríamos que modificar son las ideas preconcebidas acerca del amor. Tendríamos que aprender qué es una relación sana y una relación tóxica para saber dónde hay que poner los límites, qué es tolerable y qué no lo es. Así viviríamos relaciones mucho más conscientes y con mayores probabilidades de quedarnos con la persona correcta.