

## **SOBRE LA DEPENDENCIA**

### **Orígenes**

Cuando nace un bebe es un proyecto de ser humano. Ese tránsito hacia la humanidad solamente lo podrá hacer en contacto con otros seres humanos que lo acogen, lo atienden, lo cuidan, lo enseñan y lo convierten en un semejante.

El primero de estos seres es la madre que con su amor y sus cuidados proporciona al nuevo ser todo lo que necesita. Esta circunstancia hace que el niño sea totalmente dependiente de ella durante bastante tiempo y después de otras personas que le rodean y lo van insertando en la cultura y en la sociedad.

Este proceso hace que seamos seres sociales, dependientes del grupo en el que vivimos, y que necesitemos la compañía, el amor y el sostén de los demás durante toda nuestra vida.

### **Dificultades**

Muchas personas no toleran bien esta dependencia de los otros y la desprecian queriendo tener o aparentar una total autosuficiencia que no es posible. Como no podemos hacerla desaparecer ya que es intrínseca a nosotros mismos por la manera en cómo nos hemos convertido en humanos, intentar huir de ella solamente conduce al autoengaño, desplazándola hacia la dependencia de otras cosas.

Es entonces cuando aparecen otras dependencias de tipo destructivo; estamos hablando de las adicciones. Son numerosas las que pueden haber, están las más conocidas como: el tabaco, las drogas, el alcohol, el juego... que son muy patentes y sus efectos se ven con claridad. Pero hay otras muchas no tan conocidas o que se detectan con más dificultad como: la adicción al sexo, a internet, a los juegos de ordenador, a la comida, incluso al trabajo,...

### **Consecuencias**

Cuando estas cosas se convierten en el centro de la vida y todo el interés está puesto en esa actividad, podemos pensar que hay una adicción, una dependencia producto de la huida de esa otra dependencia humana de los demás, que no podemos obviar.

Las adicciones aíslan, empobrecen y destruyen al sujeto que las padece y, muchas veces, también a su entorno. En cambio, la dependencia social, típica del ser humano, aceptada y bien llevada enriquecen a todos a través del intercambio de sentimientos y la colaboración que se establece entre el individuo y los que le rodean.