



¡Hay amores que matan!

La persona que depende emocionalmente de otra en una relación de pareja adopta un rol sumiso por temor a ser abandonada

La mayoría de los seres humanos desean y buscan el afecto y la aprobación de los demás y eso no sólo no es malo sino que además resulta ser uno de los bienes más preciados que el ser humano puede conseguir. El problema surge cuando el deseo se confunde con la «necesidad» de ser amado y aceptado y sin ese amor y esa aceptación la vida no tiene sentido.

¿Qué es la dependencia emocional?

Cuando la «necesidad afectiva» que siente una persona hacia otra es exagerada. Necesitamos el aire para vivir, pero no deberías «necesitar» a una persona, eso resulta demasiado asfixiante para el otro. Las relaciones de pareja de las personas dependientes emocionales son relaciones asimétricas y desequilibradas, es decir, uno de los dos ejerce un papel claramente dominante mientras que el otro, el dependiente emocional sólo atiende a las demandas y deseos de su pareja. La dependencia emocional se manifiesta a todos los niveles, afectivo, sexual, económico, laboral, etc.



ALMA LARROCA

Perfil de una persona dependiente emocional

Es una persona que necesita excesivamente la aprobación de los demás y el deseo de agradarles. Se caracteriza por comportamientos sumisos, falta de confianza, dificultad en la toma de decisiones, autoestima baja, miedo de ser abandonado y terror a la soledad. Son personas capaces de renunciar a sus propios gustos, a sus deseos con tal de satisfacer al otro. Tiene por costumbre excederse en la atención a su pareja, le llama continuamente, le manda mensajes, etc. Y todo esto, puede llegar a resultar agobiante para quien los recibe y no se da cuenta que este comportamiento puede precipitar lo que más teme que es la pérdida del otro. Tiene pánico al abandono, a la ruptura de la relación y si esta ocurre la niega e intenta continuamente reanudarla y si no lo consigue puede terminar con un cuadro depresivo. Pero todo se

Mientras uno ejerce el papel dominante, el dependiente accede a todas las demandas y deseos de su pareja

desvanece cuando aparece otra persona que cubra sus necesidades afectivas. Hecho que matiza la diferencia de una persona «normal» que suele guardar un periodo de duelo tras una ruptura amorosa, antes de comenzar una nueva relación.

¿Cómo tratar esta situación?

Una relación de dependencia emocional produce ataduras y es muy difícil de romper porque al menos tenemos alguien con quien contar, y que además añade un poco de emoción a la vida. Por otra parte, el estar concentrado en mantener la relación puede resultar una vía de escape para no afrontar problemas personales y responsabilidades.

Las dependencias emocionales como otras adicciones producen «enganche», dejando incluso al margen a la familia, los amigos etc. La Psicoterapia es la herramienta de elección junto con la Homeopatía.

SALTEADO DE VERDURAS Y ALGAS CON SEITAN A LA PLANCHA

OTILIA QUIREZA | TEXTO
XOAN A. SOLER | FOTO



INGREDIENTES

- Seitan en tiras
- Cebolleta
- Pimiento rojo
- Champiñones
- Ajos
- Cilantro picado
- Tomatillo cherry
- Alga espagueti de mar con ajetes tiernos
- Aceite de oliva virgen
- Salsa de soja

PREPARACIÓN

1. Saltear las algas (previamente cocidas y cortadas en tiras) y los ajetes tiernos. Reservar
2. Picar en juliana la cebolleta y para en un poco de aceite, añadir los tomatillos cherry y saltear unos minutos. Reservar
3. Picar los ajos y los champiñones y pasarlos por un poco de aceite de oliva. Reservar
4. Dorar en la parrilla con un poco de aceite de oliva las tiras de seitan y añadirle unas gotas de tamarí (salsa de soja)
5. Colocar en una fuente y servir espolvoreando un poco de cilantro picado
6. Se puede completar este plato con un te Kukicha o te de tres años.

PROPIEDADES

El seitan es conocido como la auténtica carne vegetal. Es en realidad el gluten del trigo y constituye uno de los alimentos reconstituyentes más apreciados y recomendados para toda la familia. Es rico en proteínas (24%) y su aspecto y textura recuerdan a la de la carne. Bajo en grasas y ayuda a reducir los niveles de colesterol. Contiene más calcio y minerales que la carne.

POR CRISTINO ÁLVAREZ

GASTRONOMÍA | COMIDA ITALIANA



PIZZA CONTRA SARDINAS

Me dicen que en la pasada noche de San Juan hubo quienes en Riazor o el Orzán sustituyeron las clásicas sardinias asadas propias de la festividad por unas pizzas, algo así como el buque insignia de lo que podríamos llamar *fast food* a la italiana.

Si será popular que hasta el Diccionario de la Real Academia Española no ha dudado en recoger la voz «pizza» así, tal cual, en un idioma en el que la doble zeta brilla por su ausencia. La define así: «especie de torta chata, hecha con harina de trigo amasada, encima de la cual se pone queso, tomate frito y otros ingredientes, como anchoas, aceitunas, etc». Y añade: «se cuece en el horno». La pizza es un invento relativamente reciente. Damos por sentado su origen napolitano, pero Niza, tanto tiempo italiana, también reclama su paternidad; he de de-

cir que una de las mejores pizzas que comí en mi vida las disfruté en la capital de la Costa Azul. Es un plato de origen popular, de los que consisten, básicamente, en pan con algo encima. Podría datar de la llegada del tomate a Italia, a mediados del siglo XVI; pero no parece tan antigua. Más bien parece que se popularizó bien entrado el siglo XIX; en cualquier caso, el mejor recetario decimonónico italiano, *La scienza in cucina o l'arte di mangiare bene*, de Pellegrino Artusi, incluye dos recetas de «pizza alla napoletana», pero se trata de dos postres hechos con harina, azúcar, huevos, vainilla y almendras; nada que ver con las pizzas de hoy. A mediados del XIX había tres tipos de pizza: la San Gennaro, la marinara y la Margherita. Ésta tiene su historia. Cuentan que, en 1869, el entonces rey de Italia, Humberto I, vera-

neó, y pasó muchísimo calor, en la napolitana Capodimonte, con su esposa, la reina Margarita. Un día, la real pareja quiso conocer la pizza; pero la reina, una auténtica Saboya, muy digna, altanera e intrigante, no podía soportar el aroma del ajo, que tan grato era a otros paladares. Los reyes de la pizza de aquella época, don Raffaele y la signora Rosa, prepararon una pizza presentable (hoy alguien la llamaría light) y se la ofrecieron a la reina, cuyo nombre adquirió. La Margherita lleva harina, tomate, aceite de oliva y mozzarella. La San Gennaro, en honor del patrón de Nápoles, se compone de harina, aceite, sal, pimienta, queso y unas pulgaradas de albahaca, basilico en italiano. La marinara incluye aceite, tomate, queso y, a veces, setas; se perfuma siempre con ajo y suele incorporar algunos filetes de anchoa en conserva. Hoy se hacen pizzas de cualquier cosa, lógica o no. Pero si quieren una buena pizza, vayan a una pizzería prestigiosa o, mejor aún, hágansela ustedes en casa con la ayuda de una receta; es fácil. Eso sí: siempre será, simplemente... una pizza.