

Material Imprimible

Curso de parejas

Módulo 3

**Contenidos:**

- Autoestima
- Consecuencias de la baja autoestima en una relación de pareja
- Tipos de apego
- Relaciones dependientes
- Relaciones sana
- Mitos y creencias irracionales del amor y de las relaciones de pareja

## Autoestima

Al comienzo del curso habíamos mencionado la importancia de que cada uno de los miembros esté bien individualmente, de manera que la relación pueda vivirse como un complemento en la vida de las personas y no como algo necesario para completarlas.

Es entonces que resulta indispensable abordar cómo influye la autoestima en este sentido. La psicóloga Sara Montejano explica que “no hay un consenso acerca de qué definición es la más adecuada. Sin embargo, la mayoría de los autores la definen como la confianza que tiene una persona en sí misma o como la valoración que una persona hace de sí misma. Se trata de un constructo muy importante porque está relacionado con la felicidad” y esto se debe a que la manera en la que nos vemos a nosotros mismos condiciona nuestra vida.

De esta manera, aquellas personas que tienen una autoestima elevada se caracterizan por:

- Sentirse bien consigo mismas
- Expresar sus opiniones ante otras personas
- Saber cuáles son sus virtudes y qué cosas tienen para mejorar
- Poder identificar sus emociones y manifestarlas
- No sentir temor ante los retos
- Reconocer sus errores
- Y hacerse responsables de sus actos.

Por lo tanto, el principal beneficio que tiene es que estas personas suelen tener un gran amor propio y esto significa, como explica la Doctora en Filosofía, Maite Nicuesa, que “aprendemos que nuestro valor no depende de los factores del entorno, que son cambiantes y temporales, sino de la verdad de nuestra propia esencia que es permanente”.

Ahora bien, muchas veces se confunde la alta autoestima con el narcisismo o la soberbia. En realidad, en esos casos se trata de personas egocéntricas que esconden, en el fondo, sensaciones de inseguridad propias de una persona con baja autoestima y sus conductas suelen ser negativas para las personas que interactúan con ellas.

Entonces, veamos las características de las personas que tienen baja autoestima. Generalmente, sienten que los demás son mejores que ellas y no encuentran su propio valor. Algunas de las consecuencias más frecuentes son:

- Depresión
- Insomnio
- Obesidad
- Y ansiedad.

De acuerdo con Montejano, estas personas suelen ser muy susceptibles a las opiniones de los demás, porque las sobrevaloran. Lo que ocurre con esto es que utilizan las críticas que les realizan para formar una valoración acerca de sí mismas. Pongamos un ejemplo: si les dicen que hicieron algo mal en su trabajo, pueden llegar a pensar que no son buenas para nada y que hacen todo mal. Por eso es que se trata de una sobredimensión de la realidad.

Además, es frecuente que se quejen sobre distintos aspectos de la vida, pero le echan la culpa a los demás de lo que les pasa. Entonces, no se hacen responsables y por eso es que también se dan por vencidos con mucha facilidad, porque cuando aparece alguna dificultad automáticamente dudan de su capacidad y entonces prefieren rendirse.

En cuanto a su manera de comunicarse, podemos decir que no tienden hacia un término medio, sino que pueden ser pasivas o agresivas. Por lo que estuvimos viendo hasta ahora, es fácil pensar por qué pueden utilizar un estilo comunicacional pasivo, pero también pueden ser agresivas, porque, según la profesional, “la agresividad se puede generar cuando una persona tiene una mala imagen de sí misma y esto le genera ansiedad que puede derivar en un comportamiento agresivo y hostil hacia otras personas”.

Por último, mencionaremos que tener baja autoestima suele dificultar las relaciones interpersonales. Habitualmente, por sentir que no tienen valor, pueden tender a pensar que no son dignos de recibir afecto. Esto los lleva a ser introvertidos y a adoptar una actitud pasiva en las relaciones sociales. Entonces, como se imaginarán, las relaciones de pareja les pueden representar un problema en diversos aspectos en los que profundizaremos más adelante.

## Autoestima y pareja

Ahora que vimos qué es la autoestima, es momento de que nos detengamos a conocer cómo influye en las relaciones de pareja. Seguramente hayan notado que los vínculos se pueden ver perjudicados cuando hay baja autoestima, tanto para establecerlos como para mantenerlos. Por eso es que es preciso hacer un análisis de las posibles consecuencias y de qué maneras podríamos evitarlas.

La psicóloga Valeria Sabater explica que “a veces, una relación de pareja puede estar conformada por tres figuras. Las dos primeras son las personas que integran ese vínculo afectivo y el tercero, la baja autoestima. Es un elemento disruptivo que puede unir o separar a la pareja. Es un aguijón que llena de inseguridades y suspicacias a quien la sufre y de frustración sobre quien se proyecta. Porque ser la pareja de quien no se quiere a sí mismo provoca que tenga que hacer más esfuerzos para apagar cada miedo y llenar cada vacío”.

Entonces, las dos partes se verán afectadas por esta situación. Pero centrémonos en cuáles son las características que le dificultan una relación a una persona con baja autoestima. Uno de los principales factores que destaca la profesional es que no siente que sea lo suficientemente buena para la otra persona. Esto está estrechamente relacionado con la falta de valor que percibe, entonces algunos de los pensamientos que pueden aparecer son que no son lo suficientemente inteligentes o divertidas para la otra persona, o que las parejas anteriores seguramente hayan sido mejores que ella.

Es en este sentido que pueden aparecer los celos. Tengamos en cuenta que la baja autoestima implica una sensación de inseguridad y desconfianza. De esta manera, están constantemente preocupadas, porque tienen miedo de que su pareja las abandone. Y, como sostiene la especialista, “nada es tan destructivo como sentirse falible e inferior para quedar supeditado al miedo constante a ser traicionado”.

Recuerden que habíamos mencionado que los celos son uno de los motivos de conflictos en la pareja. Lo que sucede es que se produce una situación complicada para las dos partes, porque la persona que es celosa sufre por su propia inseguridad y la otra por

recibir constantes reclamos. Entonces es factible que surjan discusiones y momentos de malestar.

Otra de las dificultades se relaciona con la incapacidad, de aquella persona que sufre de baja autoestima, de mostrarse tal cual es con su pareja. Esto se debe a que, como no se siente cómoda consigo misma, suele ocultarse en actitudes o formas de actuar que considera que son agradables para otros. Pero, ¿cuánto tiempo se puede pretender ser lo que no se es realmente sin padecerlo? Recordemos la premisa que mencionamos anteriormente, para que una pareja pueda estar bien, necesita que sus miembros, individualmente, lo estén también.

Además, relacionado con este punto podemos mencionar que tendrán grandes dificultades para expresar cuáles son sus necesidades. Como afirma Sabater, “priorizará antes las de los demás que las propias para no sobrecargar, para no preocupar ni molestar. Al fin y al cabo, en el interior de esos universos mentales, los demás son más importantes que uno mismo...”. Por lo tanto, se sentirá disconforme e insatisfecha, pero sin poder decirlo.

Finalmente, por tratarse de personas que son altamente sensibles, puede que ciertas palabras, o incluso el tono de voz de su pareja, les generen preocupaciones, porque lo más seguro es que lo interpreten de manera negativa.

Pero muchas veces los problemas no aparecen solamente durante la relación, sino también al momento de elegir una pareja, porque en algunos casos lo que se busca es llenar ese vacío provocado por sus propias inseguridades. En este sentido, la especialista sostiene que la baja autoestima puede provocar que se inicien relaciones con personas que no son las adecuadas.

Esto se debe a que la falta de autoaprecio se manifiesta en la necesidad de que otros les demuestren que son valiosas. Pero en algunas ocasiones, comienzan relaciones con personas que podrían suplir esa necesidad pero que no sean adecuadas para ellas. Entonces, en realidad, terminarán apegándose a un vínculo que no les genera la satisfacción que en el fondo esperan.

## Tipos de apego

Siguiendo en la línea de lo que estuvimos estudiando en relación con la autoestima y su influencia en las relaciones de pareja, es que nos detendremos ahora en lo que es el apego. El Doctor en Psicología Joaquín Mateu-Mollá lo define como “el modo particular en que las personas tienden a interactuar con aquellos con quienes establecen un vínculo relevante, incluyendo los sentimientos de intimidad y compromiso sobre los que se asientan los sutiles lazos de una relación humana”.

Por tratarse de un estudio de los vínculos entre personas, está estrechamente relacionado con aquellos primeros momentos en la vida en los que nos enfrentamos a estas situaciones. Por eso, el profesional explica 3 formas de apego que ocurren en la infancia y su correlación con la vida adulta. Los caracteriza de la siguiente manera: apego seguro, apego preocupado o ansioso y apego temeroso o evitativo.

El apego seguro tiene que ver con la percepción que tienen los niños o niñas acerca de sus padres o personas de cuidado, a quienes consideran como figuras confiables a las que pueden acudir en aquellos casos en los que se sientan en peligro, en búsqueda de protección. Por lo tanto, frente a cualquier situación difícil que experimenten, acudirán a ellos logrando así una sensación de alivio de aquella emoción.

En el caso de las personas adultas, este tipo de apego se caracteriza por una sensación de satisfacción general en sus relaciones con otros. Además, podrán establecer un vínculo emocional profundo con aquellos a los que consideren merecedores de ese rol, y para ello se basan en sentimientos de honestidad y confianza.

Si lo trasladamos a las relaciones de pareja, podríamos decir que es el mejor estilo de apego al que podríamos aspirar, porque de acuerdo con la ya mencionada Patricia Calero, “se asocia con relaciones confiadas y positivas. Con más autonomía previa, mejor selección de pareja, ideas más realistas y favorables sobre el amor, más fácil intimidad y compromiso, más satisfacción en el vínculo, mejor ruptura”.

En cuanto al segundo tipo de apego, que es el preocupado o ansioso, se caracteriza en la infancia por aquella sensación de que los niños o niñas no saben si podrán contar con sus

figuras de cuidado para que los ayuden en el momento que presenten alguna necesidad o sentimiento de temor. Por lo tanto, como explica Mateu-Mollá, su interés por el entorno estará condicionado por el miedo.

El especialista menciona que en la adultez causa que sean personas que tienden a evitar sus emociones, porque consideran que su intensidad es abrumadora, lo que provoca que no cuenten con los recursos necesarios para regular sus experiencias internas.

A su vez, sostiene que “a menudo se vive la cotidianidad desde una ambivalencia entre la aproximación y el rechazo, pues ambas generan tal grado de malestar que la persona deambula en el vaivén de los espacios grises que lindan entre una y otra. El miedo al abandono, y la sensación de inadecuación, pueden ser recurrentes”.

Entonces, en las relaciones de pareja esto se verá reflejado en el establecimiento de relaciones dependientes y que, como explicamos cuando hablamos de la baja autoestima, buscarán constantemente la reafirmación de que son amados.

En estos casos, Calero menciona las siguientes características:

- Tienen miedo de no ser amados y a la pérdida de la otra persona
- Frecuentemente son celosos
- Presentan ideas contradictorias respecto al amor
- Y tienen mucha dificultad para terminar las relaciones.

Pasando al apego temeroso o evitativo, podemos afirmar que se presenta en aquellos niños o niñas que adoptaron una posición de autosuficiencia como consecuencia de que, al momento de acudir a una figura de cuidado en busca de confort, recibieron burlas o desprecio. De esta manera, sintieron ausencia de protección e inseguridad, acompañada de una sensación de indefensión. Es por esto que buscan sentirse seguros sin tener que depender de los demás.

En la vida adulta, esto causará que sean personas solitarias y que, incluso, sientan incomodidad en las relaciones personales. Por lo tanto, les provocará temor el compromiso con otras personas, sea en cuanto a lo amoroso como en la amistad, y

también es frecuente que busquen trabajos solitarios por su gran desinterés en forjar nuevas relaciones.

Calero explica que, en las relaciones de pareja, “se asocia con relaciones desconfiadas y distantes. Con pseudo autonomía emocional, miedo a la intimidad, dificultad para establecer relaciones, relaciones con poca intimidad, dificultad para las manifestaciones afectivas, ideas pesimistas sobre el amor, aparente fácil ruptura, inseguridad camuflada”.

### **Relaciones dependientes**

Vinculado a lo que estuvimos analizando sobre el apego, es momento de que conozcamos qué son las relaciones dependientes. Patricia Calero distingue 4 tipos: la adicción al amor, la dependencia emocional, la codependencia y la bidependencia.

Para explicar la adicción al amor utilizaremos las concepciones utilizadas por la asesora clínica y profesora en el campo de las adicciones y el amor, Pía Mellody. Una de las principales características de una persona que es adicta al amor tiene que ver con la cantidad de tiempo que le dedican a su pareja: suele ser desproporcionada. Esto quiere decir que desean estar todo el tiempo con ella, lo que podría ocasionar el descuido de muchas de sus otras relaciones interpersonales.

Es importante distinguir cuando esta situación se da de manera ocasional a cuando ocurre de forma permanente. Muchas veces, cuando se inicia una relación, es habitual que los miembros de la pareja tengan ese deseo de compartir la mayor cantidad de tiempo posible juntos. Pero a medida que transcurre el tiempo, esto se puede convertir en un problema, porque cada uno tiene sus propios intereses y necesidades individuales, entonces si una de las partes decide dedicar parte de su tiempo a otras actividades que no incluyan a su pareja, el que es adicto al amor sentirá que lo están dejando de lado, provocándole dolor y frustración.

Luego, vinculado a la baja autoestima que estudiamos anteriormente, estas personas le suelen otorgar un valor y una consideración muy positiva al otro, por encima de sus valoraciones personales. Por eso, lo que esperan es que su pareja pueda sostenerlas en sus inseguridades para sentirse valoradas.

Ahora bien, esto se relaciona con el siguiente punto a considerar, que es que son personas que no saben cómo cuidarse a sí mismas. Y, como esperan que sea el otro el que las cuide, disminuyen, notoriamente, sus propias capacidades individuales para hacerse cargo de sí mismas.

Todo esto se relaciona con el gran temor que sienten de ser abandonadas. Por eso es que, a pesar del dolor y del sufrimiento, es que suelen soportar cualquier cosa con tal de que su pareja no las deje, aunque la consecuencia directa sea la infelicidad.

Pasemos ahora a la dependencia emocional. El psicólogo especializado en dependencia emocional y trastornos de la personalidad, Jorge Castelló Blasco, la define como “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas”. Con esto se refiere a que son personas que presentan frustraciones o insatisfacciones en su área afectiva que buscan compensar con sus relaciones de pareja.

Entonces, lo que les sucede a estas personas es que consideran que el amor es lo más relevante en sus vidas, por lo que vivirán sus relaciones de una manera sumamente intensa, considerando que lo único que importa es el otro. No pueden pensar en su vida sin una persona a su lado.

Entonces, el profesional afirma que “el dependiente emocional suele tener relaciones de pareja desequilibradas, en las que aporta mucho más que el otro; por lo tanto, vive en la eterna falta de correspondencia, con todo lo que esto supone. Además, prioriza tanto su relación amorosa que pone en compromiso el resto de sus facetas: su estado de ánimo irá en función de dicha relación, su tiempo se dedicará a la otra persona (mientras ella se deje), sus pensamientos girarán en torno a la aceptación o al temido rechazo del otro, etcétera”.

Por eso es que afirma que estas personas tienen las siguientes características:

- Su pareja tiene prioridad sobre cualquier otra cosa
- Desean estar constantemente en contacto con ella
- Tienden a la exclusividad en las relaciones
- Idealizan a su compañero o compañera

- Suelen ser sumisas
- Sienten pánico frente al abandono o el rechazo de la pareja
- Pueden experimentar un síndrome de abstinencia cuando la relación se termina
- Buscan a sus parejas en base a un perfil determinado
- Tienen un amplio historial de relaciones, normalmente interrumpidas
- Son personas con baja autoestima
- Tienen miedo a la soledad
- Y sienten una profunda necesidad de agradar, buscando validación externa.

Por todo esto es que el especialista considera que los dependientes emocionales suelen estar más enamorados de la relación en sí misma que de la persona. Es decir, no es a quién tengan al lado, sino que haya alguien que esté con ellos. Pero, igualmente, aclara que, en el momento que está en pareja, ni se le ocurre pensar en cambiar de persona, porque están extremadamente focalizados en ella.

Es importante destacar que el psiquiatra especialista en adicciones, Carlos Sirvent Ruiz afirma que “técnicamente las dependencias sentimentales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende. Toda dependencia afectiva supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivodependiente”.

Entonces, establece una división de las dependencias en dos tipos: por un lado, las dependencias relacionales genuinas, en las que incluye las ya estudiadas adicciones al amor y las dependencias emocionales. Y, por otro lado, menciona las coadicciones, entre las que se encuentran la codependencia y la bidependencia, que son en las que nos centraremos ahora.

El psicólogo Juan Armando Corbin asegura que “la codependencia emocional tiene lugar cuando un miembro de la pareja es ‘adicto’ a la dependencia de su pareja y, por tanto, a la necesidad de ayudarlo y preocuparse por su bienestar”.

Entonces, explica que estas personas dedican todo su tiempo a conseguir aquello que consideran que su pareja necesita y, mientras buscan proteger al otro, se descuidan a sí mismas. Lo que aclara es que, si bien en líneas generales podría interpretarse como una relación altruista, no es así, debido a que no son relaciones sanas por el efecto negativo que produce en la persona codependiente.

Pero, además, es interesante comprender que, si bien pareciera que su objetivo es la ayuda desinteresada, en el fondo buscan reconocimiento, por lo que en la mayoría de los casos se sienten usadas y no apreciadas por sus actitudes, porque consideran que la otra persona no se da cuenta de todos los sacrificios que hace por ella.

Por eso es que también el especialista explica que, de forma inconsciente, suelen utilizar la manipulación o la culpa para controlar el comportamiento de los demás. Con esto se refiere a que “la necesidad de sentirse útil le convierte en una persona controladora, que busca constantemente ofrecer su ayuda, aunque la otra persona no la necesite. Por tanto, en realidad no le ofrece ayuda real, sino que pretende satisfacer sus propias necesidades a través de este comportamiento que parece altruista”.

Es por todos estos motivos que la codependencia está asociada, también, a aquellas relaciones en las que una de las partes es toxicómana, es decir, adicto al alcohol u otras drogas, y su pareja la sobreprotege y justifica todos los comportamientos relacionados a su enfermedad.

En ese sentido, en la página web del Centro Bonanova de psicología en España, afirman que “el codependiente es el que se dedica a cuidar y a ‘salvar’ a la persona con adicción involucrándose de una forma obsesiva en las situaciones y problemas del familiar adicto frustrándose ante los repetidos fracasos (recaídas), llegando a adquirir características y conductas tan anormales como las del propio adicto. El codependiente puede llegar a perder el control de su propia vida y de sus límites, invirtiendo toda su energía en el adicto, llegando a la negligencia de sí mismo y el debilitamiento de su propia identidad desequilibrándose en las áreas personal, familiar, laboral y social e involucrándose hasta el punto de vivir por y para el adicto”.

Por último, es momento de conocer de qué se trata la bidependencia. Carlos Sirvent Ruiz la define como “un hábito relacional acomodaticio típico de un adicto o ex adicto a sustancias con un comportamiento subsumido al primariamente adictivo fruto de un aprendizaje sociopático por lo común intenso y que condiciona relevantemente el quehacer del afectado y probablemente de la persona o personas involucradas”.

Es decir, para explicarlo de una manera más clara, se trata de aquellos casos en los que una persona que es o fue adicto a algún tipo de droga es, a la vez, adicto a una persona. Entonces, algunas de las características, descritas por la psicóloga especialista en adicciones, Isabel Valerio Lora, son:

- Por un lado, la falta de conciencia real del problema: “el drogodependiente no considera que su relación de pareja tenga inconvenientes”.
- Luego, la inhibición de la propia autonomía y delegación de la toma de decisiones: “el bidependiente no tiene libre albedrío y le asigna la toma de decisiones al otro u otra”.
- “La búsqueda de sensaciones en la pareja parecida a la que se buscaba con la droga: por lo general, buscan sensaciones extremas, como prácticas poco saludables con relación a la sexualidad.
- Además, el vínculo con el otro es similar al nexos con la droga. Es decir, el sujeto del que se depende es así una transustanciación de la relación con la droga.
- Por otro lado, hay una búsqueda obsesiva de la pareja, minimizando, obviando u ocultando sus defectos a la vez que destacan que dicha persona es la única que le estimula como el bidependiente quiere.
- Y, por último, experimentan frecuentes sentimientos de vacío, sensación de inexorabilidad y tropismo hacia relaciones intensas, incluso peligrosas”.

### **Elevar la autoestima**

Seguramente hayan notado que las relaciones dependientes tienen una estrecha vinculación con la baja autoestima. Por eso es que nos queremos centrar en la importancia de una autoestima elevada en las relaciones de pareja.

Una de las principales ventajas tiene que ver con que, al vernos y valorarnos de una manera positiva, nuestro vínculo se vivirá de una manera más tranquila, desde un lugar de confianza, tanto en nosotros mismos como en nuestra pareja, respetando nuestras necesidades individuales sin descuidar las de la otra persona. Esto quiere decir que disfrutaremos tanto los momentos que estemos juntos, como aquellos en los que realicemos actividades individuales, respetando los espacios de cada uno.

Entonces, no solo cuidaremos nuestra relación de pareja sino, más importante aún, nuestra relación con nosotros mismos. De esta forma evitaremos iniciar vínculos solamente para llenar vacíos, sino que surgirán desde el amor y las ganas de estar con la otra persona, a quien respetaremos tanto con sus virtudes como con sus defectos.

La licenciada en psicología Ana María Bastida de Miguel, destaca los siguientes beneficios de una autoestima alta:

- Por un lado, refuerza nuestra estabilidad mental
- Además, nos ayuda a tomar mejores decisiones
- Así como previene trastornos relacionados con la ansiedad
- A la vez que fortalece y desarrolla la seguridad
- Y nos permite sentirnos mejor preparados para enfrentar los distintos retos que se presentan en nuestra vida.

En caso de tener baja autoestima, lo más indicado es la visita con un profesional, porque muchas veces la baja autoestima está relacionada con cuestiones internas de la persona. Lo que nosotros proponemos acá son algunas recomendaciones sencillas que podemos seguir, pero siempre acompañadas de la guía de un profesional.

Bastida de Miguel aconseja, en una primera instancia, practicar la psicología positiva. Es decir, intentar centrarnos en distintos estímulos positivos que nos rodean para evitar caer en pensamientos negativos o pesimistas. Además, sugiere reservarnos un día en la semana, al menos, para centrarnos en nosotros mismos, realizando actividades que nos resulten placenteras o de cuidado y amor propio.

Por otro lado, destaca la importancia de entender que ponernos como prioridad no es sinónimo de egoísmo, a diferencia de lo que muchas personas pueden pensar. Al

contrario, si no aseguramos nuestro propio bienestar será muy difícil que podamos proporcionarle eso mismo a otras personas. Y, por otro lado, tenemos que detectar cuáles son las distorsiones que tenemos con respecto a lo que los demás puedan pensar o sentir de nosotros.

Luego, Maite Nicuesa explica que es fundamental aprender a perdonarnos. Todos los seres humanos cometemos errores y no hay ninguna razón para pensar que nosotros somos la excepción. Cuando logramos asumir nuestros actos y sus consecuencias, ganaremos seguridad y nos sentiremos mejor que si delegamos toda la responsabilidad de las cosas malas en otras personas. Porque, además, nos ayudará a sentir que tenemos el control de nuestras vidas.

A su vez, sugiere que seamos honestos con nosotros mismos y no engañarnos: tenemos que buscar dentro nuestro cuáles son nuestros verdaderos deseos y necesidades y luchar por ser la persona en la que nosotros nos queremos convertir y no la que los demás quieren que seamos. De nada sirve satisfacer las necesidades de los otros si eso nos provocará infelicidad, porque quienes tendremos que convivir con nuestras decisiones somos nosotros mismos, no los demás. Y, por último, aconseja dedicar tiempo a relacionarnos con otras personas, porque como seres sociales que somos, esto nos permitirá sentirnos en contacto con el entorno que nos rodea.

Luego, en cuanto a la autoestima en las relaciones de pareja, desde el sitio web *Psicología y Mente* brindan las siguientes sugerencias:

- Por un lado, mantener nuestros proyectos personales más allá de la pareja, porque de lo contrario toda nuestra autoestima estará basada en aquellas experiencias que dependen de la otra persona.
- Luego, es importante hacer valer nuestros aportes a la relación. Es decir, no considerar que solo una parte hace sacrificios y esfuerzos, sino que es un trabajo conjunto de los dos.
- También aconsejan que no permitamos que nuestra motivación sea el miedo al rechazo, porque la motivación para estar con esa persona tiene que estar determinada por experiencias positivas y no negativas.

- Permitir que nuestra pareja nos apoye en nuestro proceso de superación personal, de manera que podamos compartir el progreso hacia las metas que nos propusimos.
- A su vez, destacan la importancia de no permitir que nos digan apodosos que nos molestan. Recordemos que la comunicación es fundamental, entonces quedarnos callados frente a algo que nos genera malestar no será asertivo en nuestra relación.
- Y, por último, es fundamental no permitir que nos hagan sentir mal por nuestros logros. Una buena relación se caracteriza por la compañía en los objetivos y metas personales y no por desalentarlos.

### Parejas sanas

Para conocer cuáles son las características de una relación de pareja sana nos centraremos en los aspectos que destaca el psicólogo Juan Ignacio Paz Rodríguez en su libro *Relaciones y parejas saludables*. Una de las primeras cuestiones que menciona es la importancia de sentirnos a gusto haciendo cosas juntos. Esto lo podemos lograr no accediendo solamente a lo que el otro quiere hacer, sino llegando a un acuerdo respecto de aquello que nosotros queremos y lo que nuestra pareja desea. De esta manera, podemos equilibrar nuestras necesidades y satisfacer los deseos de los dos.

Al respecto, Juan Armando Corbin asegura que “si en esta sociedad tan ajetreada, en la que podemos acabar estresados solo por el hecho de tener mucho trabajo, ya cuesta encontrarnos con nosotros mismos y tener un solo instante de relax, puede ser aún más difícil tener tiempo para estar con la pareja a solas. Si no es el trabajo, son las ocupaciones familiares, como tener que estar pendientes de los hijos. Para ser feliz en pareja es necesario organizar el tiempo para tener un rato a solas: sin mascotas, sin los niños, sin interrupciones. Pasar tiempo de intimidad con la pareja es salud para la relación”.

Pero, así como debemos lograr esto, también es fundamental que realicemos actividades por separado: juntarnos con nuestras familias, con nuestros amigos, hacer cosas que nos hagan felices y mantener nuestros espacios. Tenemos que entender que no tiene nada de malo tener intereses diferentes, de hecho, es absolutamente normal. Por lo tanto, poder tener tiempo para nosotros no solo nos hará sentir mejor, sino que, por

consiguiente, nuestra relación se verá beneficiada. No es nada saludable que la otra parte nos impida llevar a cabo nuestras actividades favoritas o que nos aleje de nuestros afectos.

Luego, Paz Rodríguez destaca la importancia de no comportarnos de una manera distinta de la que somos realmente para agradarle al otro. Nuestra pareja nos debe aceptar con nuestros defectos y virtudes, por lo que no debemos tener que estar actuando todo el tiempo. Por el contrario, tal como afirma Corbin, debemos hacer de nuestra pareja nuestra mejor amiga, con un cariño que exceda el atractivo físico y que se base en la libertad de que cada uno sea tal cual es.

Por otro lado, hay que considerar que las opiniones de los dos son igual de importantes, aunque sean distintas. Por eso es que es clave, en este punto, la tolerancia. Nadie nos tiene que decir qué pensar ni nosotros debemos hacerlo con otras personas. Como ya dijimos en alguna oportunidad, cada uno tiene sus puntos de vista y respetarlos es fundamental en una relación de pareja sana.

Pasemos, ahora, a lo que ocurre cuando surgen conflictos o discusiones. Como vimos anteriormente, la clave del éxito está en la búsqueda de soluciones que sean satisfactorias para las dos partes. A esto lograremos llegar mediante la negociación. Detengámonos un instante en esto. Puede que no nos demos cuenta, pero todo el tiempo estamos negociando con nuestra pareja, desde qué vamos a cenar, hasta a dónde nos vamos a ir de vacaciones o en qué destinaremos nuestros ahorros.

La forma indicada para acordar es teniendo en cuenta los intereses de los dos. Bien podría ser una de las partes la que decide qué comer o a dónde se quiere ir de vacaciones, y la otra persona cumple su deseo. Pero no solo no se trata de una solución justa, sino que, además, lo más probable es que a futuro acarree diversos problemas y reproches.

Entonces, los dos vamos a llegar al momento del diálogo con ciertos intereses preconcebidos. Lo que es fundamental, en esta instancia, es darlos a conocer: que nuestra pareja sepa lo que nosotros queremos y que nosotros conozcamos qué es lo que ella quiere. De esta manera, solamente mediante el diálogo es que lograremos arribar a un término medio que nos deje conformes a los dos.

Para explicarlo de una forma más gráfica, acudiremos a un ejemplo propuesto por el profesor de derecho Roger Fisher y el experto en negociación William Ury, en el libro *Si, de acuerdo... Cómo negociar sin ceder*. Si bien ellos se centran en la negociación en el ámbito laboral, también explican que esta actividad se lleva a cabo en todos los ámbitos de la vida. Por eso es que ponen el siguiente caso para explicarlo mejor: dos personas se encuentran en una sala. Una de ellas quiere abrir una ventana y la otra no. ¿Qué creen que ocurrirá si cada uno se mantiene firme en su postura? Será imposible satisfacerlos a los dos.

Ahora bien, mediante el diálogo es que podemos conocer los distintos motivos que llevan a que una persona tenga ciertas ideas o posiciones relacionadas con ciertos temas. Entonces, si esas dos personas se sentaran a conversar y se preguntaran cuál es el motivo por el que quieren eso, una podría decir que quiere aire fresco y la otra que no quiere que se haga correntada. De esta manera, vemos que el problema no es la ventana en sí misma, sino lo que genera. Por lo tanto, esas dos personas podrían ponerse de acuerdo en abrir una ventana que esté alejada de ellos para cumplir con ambos objetivos: permitir el ingreso de aire fresco sin que se produzca la correntada.

Bueno, esto mismo sucede en las relaciones de pareja y en cualquier situación de conflicto en general. Estar abiertos y atentos a lo que el otro tenga para decir, nos permitirá encontrar soluciones atractivas para las dos partes sin descuidar los intereses de cada una.

El siguiente punto que destaca el ya mencionado Juan Ignacio Paz Rodríguez en las características de una relación sana es la confianza mutua y la honestidad. Cuando nuestra relación cumple con esos requisitos, nos sentiremos libres de expresar nuestros sentimientos, miedos y preocupaciones sin preocuparnos por la reacción de nuestra pareja.

En este sentido, Juan Armando Corbin, afirma, también, que “a veces es complicado ser honesto en algunas cosas por miedo a que tu pareja no las comparta. Lo cierto es que las personas valoramos la honestidad, y ser visto como una persona sincera es mucho mejor que ser tildado de mentiroso. La mentira hace que la confianza se pierda, y después es muy complicado recuperarla”.

Por eso es que, como ya estudiamos, la comunicación es clave. Pero siempre desde un lugar de respeto. De hecho, vinculado con las negociaciones que vimos anteriormente, gracias a una buena comunicación es que lograremos tomar decisiones importantes de mutuo acuerdo para que ninguna de las dos partes se sienta permanentemente desplazada en sus opiniones.

Además, no debemos esperar que el otro siempre nos haga felices o que resuelva todos nuestros problemas, tenemos que hacernos cargo de nuestra propia vida, asumiendo nuestras propias responsabilidades. Esperar que el otro se ocupe de nosotros tornaría nuestra relación en dependiente y ya vimos las consecuencias que ello acarrea. No es lo mismo pedir una opinión o un consejo que esperar que el otro haga las cosas por nosotros. Y, en este sentido, Paz Rodríguez destaca la necesidad de comprender el derecho de la otra persona a la libertad y a cuidarse por sí misma.

Por último, y fundamental, hay que reconocer la igualdad de género en las relaciones. Lo que se busca es que no haya personas dominantes y personas dominadas, sino que ambas partes cumplan un rol igualitario en todo lo que respecta a la relación. Y esto incluye a las relaciones sexuales, que siempre deben ser por deseo y mutuo acuerdo. Si uno de los dos miembros de la relación dice que no, debemos aceptarlo sin cuestionamientos.

Ahora, continuemos con los consejos ofrecidos por Corbin, quien destaca la importancia de tener una visión realista de las relaciones de pareja. Esto quiere decir que no nos dejemos llevar por una idealización o utopía con respecto a lo que significa un vínculo afectivo de estas características. La realidad es que ninguna pareja es perfecta todos los días, siempre van a aparecer altibajos, conflictos y contratiempos. Pero si tenemos consciencia de esto, podremos lidiar con ellos de la manera más efectiva posible.

Y también sostiene que es fundamental lograr mantener el equilibrio. Esto quiere decir que habrá cosas de nuestra pareja que nos gustarán y otras que no, así que como a ella le ocurrirá con nosotros. Además, muchas veces nosotros exigiremos cosas y lo mismo del otro lado. Por eso, debemos procurar ese equilibrio por el cual a veces seremos nosotros los que damos y otras los que recibimos.

Para concluir, queremos analizar una premisa propuesta por la consultora Paula Díaz, en el libro *Cómo ser feliz con uno mismo*, donde afirma que “amar la soledad te convierte en mejor pareja”. Lo que ella sostiene con esto es que “el hecho de apreciar estar solos y en nuestra propia compañía es un signo de madurez, inteligencia emocional y un nivel de amor por nuestra persona”.

De esta manera, sostiene que las personas que lo logran serán capaces de respetarse primero a sí mismas, y en congruencia a aquellos que quieren, porque apreciar la soledad ayuda a conocernos mejor, comprender cuáles son nuestros defectos y nuestras virtudes, y poder trabajar en ser nuestra mejor versión. Así, el vínculo con otra persona se dará desde un lugar más genuino, honesto y consciente.

### **Mitos y creencias irracionales del amor y de las relaciones de pareja**

Como estudiamos cuando analizamos las perspectivas sociológicas y antropológicas, nuestras concepciones acerca de qué es el amor son construcciones sociales que aprendemos desde que nacemos y a lo largo de toda nuestra vida. Pero como no se trata de una ciencia exacta, y como hay tantos puntos de vista como personas, es que muchas veces surgen ciertas ideas que no son correctas.

La psicóloga Belkis Carrillo, en su libro *Cómo ser yo una buena pareja*, explica que “vivimos con muchísimas creencias irracionales sobre el amor y las llamo así porque generan dolor, traen consecuencias negativas y destrucción de parejas. Son creencias basadas en lo que escuchamos repetir a padres y abuelos o en lo que vivimos a temprana edad y que hacemos ‘leyes’ para nuestras propias vidas (...). Esas creencias irracionales son utilizadas para quedarse en malas relaciones, para alejar a las buenas, para distraerse, para decir una inmensa cantidad de cosas equivocadas y para ver el mundo con creencias que no funcionan”.

En ese sentido, el ya mencionado Juan Ignacio Paz Rodríguez, hace un listado de mitos inalcanzables y sus explicaciones. Por un lado, ¿cuántas veces habremos escuchado hablar del amor eterno o para siempre? Lo que él destaca de esta idea es que solemos creer que el amor es invariable, longevo y definitivo, cuando, en realidad sabemos que no necesariamente esto será así.

Luego habla del mito de la media naranja, es decir, una persona que nos completa, porque según esta teoría estamos incompletos. Entonces, una vez que encontremos a esa mitad que nos falta, que será una pareja ideal, única e insustituible, todo saldrá bien siempre. Nada más alejado de la realidad, sobre todo por lo que estuvimos analizando a lo largo de todo el curso. No podemos pretender que alguien nos complete porque no es eso lo que necesitamos. Somos personas individuales que, en todo caso, nos complementaremos con otras personas individuales.

También menciona el mito del verdadero amor, que implica imaginar que exista una relación lineal en la que no haya conflictos, algo que es absolutamente imposible. Y, en relación con esto, la creencia de una omnipotencia del amor. Es decir, que mientras haya amor, nada que sea externo o interno en la relación nos podrá afectar. Es cierto que, como vimos, cuando estamos enamorados o enamoradas el malestar causado por situaciones de la vida cotidiana no pesa tanto, pero sí hay situaciones que podrán afectar a nuestra relación.

Pero, sin dudas, una de las creencias irracionales más peligrosas es aquella por la que se considera que las personas deben soportar cualquier cosa de una pareja. Carrillo afirma, vinculado a esto, que “si nos detenemos en la frase ‘resiste lo que sea’ nos damos cuenta de que es una especie de autocondena, que es negativa y que el concepto de amor está enfermo”.

Dice esto porque no tenemos por qué soportar conductas o actitudes que nos molestan o nos duelen, sin que siquiera exista la posibilidad de que nuestra pareja las revise y las modifique. Además, en muchos casos, estas personas se ven obligadas a dejar de hacer su vida, dejar de estudiar o dejar de juntarse con sus afectos...

Pero, como afirma la especialista “si tengo que dejar de ser lo que yo quiero ser para amar a otro, eso es cualquier otra cosa, pero no se llama amor, no es amor de verdad”. Por eso es que, para tener una relación sana, debemos librarnos de cualquier estereotipo o ideas antiguas en las que no se tengan en cuenta las necesidades individuales de las dos partes que conforman una pareja. El amor verdadero implica, como vimos, el respeto, la confianza, la honestidad y, por sobre todas las cosas, la igualdad.