



“Amistades” peligrosas

Jorge Barraca

Doctor en Psicología, desde siempre ha compaginado su labor clínica como terapeuta individual, de pareja y familia con la docencia universitaria. Ha escrito varios libros sobre terapia e intervención psicológica y diferentes tests psicométricos de amplia difusión.



+ INFO

LA MENTE O LA VIDA.

Jorge Barraca.
Editorial Desclée
De Brouwer.
212 páginas. 15 €.
www.jorgebarraca.com

Una pareja tóxica o patológica es aquella que se forma cuando un miembro se relaciona para satisfacer y compensar sus problemas psicológicos personales, en especial, si estos son graves o importantes. La persona sana, en cambio, cuando entra en una relación con otra, basa su compromiso en el dar y recibir; es decir, produce un enriquecimiento o crecimiento de los dos individuos. De forma más sencilla: en la pareja patológica un miembro se convierte en un medio para compensar una carencia del otro.

La necesidad personal o el problema psicológico que satisface el miembro patológico es realmente anómalo, exagerado, extraño o enfermizo. De hecho, en los extremos más graves, se sirve de la pareja para satisfacer su narcisismo, la necesidad de admiración o, peor aún, alguna perversión sexual o incluso criminal. En los niveles más corrientes, la unión se emplea para compensar una honda inseguridad, un miedo terrible a la soledad, un problema de inhabilidad e inadecuación social, una disfunción sexual, etc.

De alguna manera, todos compensamos en un cierto grado la soledad con las relaciones de pareja, pero en la pareja normal se recibe y se da. Si alguien solo puede recibir, está claro que hay un problema y que la relación acabará de forma negativa. Y en ocasiones también se asocian dos personas patológicas, dando lugar a parejas singulares para todo el mundo, exageradas en sus manifestaciones afectivas y con conductas muy inadaptadas. Sin embargo, cuando ambas personas están muy trastornadas emocionalmente, estas relaciones no suelen durar mucho.

LAS VÍCTIMAS DE ESTAS RELACIONES ENFERMIZAS

Durante un tiempo cualquier persona puede caer en una relación así. En sus primeros momentos, el miembro tóxico no revelará sus rasgos más dañinos: se guardará mucho de mostrar a las claras sus necesidades y deseos más problemáticos. Solo de forma progresiva estas características aflorarán y se exhibirán sin tapujos. Por eso es fácil que la víctima se extrañe del tiempo que ha llegado a estar con alguien así. Es más, al principio puede que estas relaciones no supongan un problema, porque de forma poco consciente o intensa, la pareja estará satisfaciendo esa necesidad o cubriendo ese hueco de la autoestima, pero en el momento en que cese de cumplir esa función, rápida e inevitablemente surgirán los conflictos, y la base sobre la que se apoyaba esa relación se resquebrajará para siempre.

El que una vinculación con alguien así se mantenga por largos periodos vitales (décadas, incluso), una vez que sean ya palmarios esos problemas, es más habitual cuando uno mismo carece de madurez o tiene una notable inexperiencia vital, sobre todo en el campo social, u otro tipo de problemas que hacen creer que se debe soportar ese estado de cosas.

También unas malas relaciones familiares previas facilita el que se caiga en esas relaciones porque, en ocasiones, para escapar de una situación de convivencia difícil en casa, algunas personas se emparejan sin conocer realmente a la otra persona, y no atienden ni se dejan aconsejar por las impresiones de amigos, familiares o conocidos. Además, si en la propia casa se han visto patrones de sumisión, de trato vejatorio o se han satisfecho siempre necesidades patológicas de una

TENER PAREJA ES UNA DE LAS COSAS MÁS DESEADAS Y GRATIFICANTES QUE PODAMOS DISFRUTAR EN LA VIDA. PERO TAMBIÉN ES SUSCEPTIBLE DE CONVERTIRSE EN FUENTE DE DOLOR, INSEGURIDAD Y PENA. CONOCER LOS RASGOS DE PERSONALIDAD DE LA PERSONA QUE VA A CONVERTIRSE EN NUESTRA PAREJA PUEDE AYUDARNOS A EVITAR LAS DESASTROSAS CONSECUENCIAS QUE ACARREA UNA RELACIÓN TÓXICA



de las partes, existe mayor riesgo de reproducir situaciones similares.

SEÑAS DE IDENTIDAD

Detectar en los primeros momentos de la relación que una pareja alberga ese tipo de problemas no es fácil, pero se pueden dar algunas orientaciones. Por supuesto, cuanto más la tratemos, más la conozcamos y menos idealizada la tengamos, más probabilidades hay de darse cuenta de los indicios. Hay que valorar las cosas

Para saber si tu pareja es tóxica, analiza su comportamiento sin idealizarla.

desapasionadamente, aunque esto sea difícil al principio de una relación.

Además, podemos intentar dar respuesta a estas preguntas: ¿qué vínculos establece con otras personas, especialmente cuando algo le irrita o impacienta?, ¿cómo actúa fuera del ámbito de la pareja?, ¿cómo responde a mis familiares?, ¿y cómo reacciona en su propia casa (sobre todo cuando no estoy yo)?, ¿desea que conozca a su familia, y me puede hablar su familia libremente de cómo es él o ella cuando está en la confianza del hogar?, ¿qué amistades tiene?, ¿posee realmente amigos?, ¿quiere que los trate yo?, ¿cuál es su historia pasada de relaciones?, ¿me habla a las claras de esto o detecto ocultamientos, dificultades?, ¿me cuadran sus historias con parejas anteriores? Lógicamente son solo algunas de las preguntas posibles y ni siquiera su esclarecimiento puede garantizar nada, pero sí brindarán pistas.

SALIR DEL ATOLLADERO

Esta situación se da en grados muy distintos, de ahí que salir resulta más fácil en unos casos que en otros. Si uno mismo comprende que está buscando resolver sus problemas personales por medio de la pareja, tiene que plantearse mejorar primero para poder volver a tener una relación de pareja sana. En la mayoría de las ocasiones es difícil resolverlos por uno mismo, y es entonces cuando resulta adecuado acudir a un psicólogo profesional. Por otro lado, si tú te das cuenta de que estás unido a alguien en una relación patológica, debes procurar que tu pareja tome conciencia de esta situación. Y, por supuesto, debes sentirte libre de separarte de esa persona para siempre o hasta que ella resuelva su problema, si quieres darle esa oportunidad.