



HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com

LAS RELACIONES



Con el apoyo de:
 Fundación "la Caixa"

Las Relaciones de Pareja

Por qué buscamos parejas?

Tener o buscar pareja tendría que vivirse como algo positivo, pero en ocasiones acaba convirtiéndose en algo que nos autoimponemos, que nos llena de preocupación y en ocasiones de angustia.

Pero, ¿por qué nos preocupa tanto tener o no tener pareja? Parece que “lo normal” es establecer relaciones de pareja, incluso, tener una relación de pareja estable puede verse como una forma de medir el éxito personal. Las historias de amor de las películas, los medios de comunicación... nos llenan de mensajes que pueden hacernos tener una idea equivocada de las relaciones, haciéndonos pensar que encontraremos el amor a primera vista y que una vez que lo encontremos, todo será felicidad desbordante,

En resumen, nos pueden hacer caer en “los mitos del amor romántico”

¿Has oído hablar de ellos pero no sabes muy bien a qué nos referimos?

¡Sigue leyendo para entenderlos mejor!



Existen muchas ideas sobre qué o cómo debería ser o no el amor, pero muchas de estas no siempre resultan de ayuda. De hecho, muchas de ellas pueden hacernos mucho daño si se consideran al pie de la letra, o si se basamos nuestras relaciones en ellas. Te hablamos de algunos de ellos!

- **Hay que encontrar a nuestra media naranja**

Si, es normal buscar tener afinidad con la pareja, pero eso no quiere decir que sólo una persona sea compatible con nosotras, ni que lo sea en todos los aspectos de nuestra vida. Tener esa idea puede hacer que tengamos unas expectativas muy desajustadas hacia nuestra pareja, y que vivamos una posible ruptura como una condena a quedarnos solos/as. La consecuencia más negativa, sería aferrarnos a esta persona incluso cuando nos hace sufrir.

- **El amor... ¡todo lo puede!**

Este mito nos da a entender que dos personas que se quieran realmente son capaces de superar cualquier obstáculo en nombre del amor que sienten el uno por el otro. Las relaciones de pareja y el amor mutuo pueden ser un apoyo para superar las dificultades, pero esto no siempre es suficiente. De hecho, existen circunstancias en que las dinámicas que surgen en parejas sanas, resultan perjudiciales para uno o ambos miembros. Aferrarse a esta idea en casos complicados puede pasar una fuerte factura a los miembros de la pareja y a la propia relación.

- **El amor debe ser para siempre y apasionado**

¡Qué daño han hecho las historias de amor de libros y películas, que nos han hecho creer en el amor como algo siempre intenso y en el que sólo caben las emociones positivas! Es verdad que los primeros momentos de la relación suelen ser así, pero con el paso del tiempo, estos sentimientos llegan a acomodarse generando una satisfacción menos intensa, pero más estable, duradera.

- **Los celos como prueba de amor**

El mito de los celos, aunque parezca mentira lo tenemos muy arraigado. Es la creencia que relaciona los celos con el verdadero amor, considerando incluso que son imprescindibles, porque de lo contrario no habría amor.

Y estos mitos... ¿cómo me pueden afectar?

- **Expectativas irreales.** Los mitos del amor romántico nos hacen tener unas expectativas irreales sobre cómo deben ser las relaciones de pareja: que siempre son motivo de alegría, que no requieren esfuerzo....Pero la realidad es que a veces, nos pueden causar dolor o frustración sin que esto signifique que es perjudicial.
- **Insatisfacción en las relaciones.** Mantener este tipo de expectativas y ver que no se cumplen nos llevarán a sentir insatisfacción, que al final generará conflictos, ruptura de relaciones por no encontrar la perfección en ninguna de ellas...
- **Comparaciones y celos.** Las comparaciones no suelen ser buenas compañeras. Comparar nuestras relaciones con las que se presenta como "ideales" no hará más que provocarnos inseguridades, celos, desconfianza y otra gran cantidad de sentimientos que añaden presiones sobre la relación.
- **Confusión emocional.** Buscar esos picos de intensidad emocional hará que dejemos de lado cuestiones tan importantes como la estabilidad y el apoyo entre los miembros de la pareja.
- **Dejar de lado el crecimiento personal.** Tener pareja no nos hace ser más completos ni cubren todas nuestras necesidades, y no tener esto claro puede hacer que dejemos de lado nuestros intereses y deseos. Mantener nuestros

intereses, amistades y lazos fuera de la pareja no sólo es recomendable, sino que nos ayudará a recuperarnos en caso de una ruptura.

- **Dependencia en la relación:** Si juntamos todo lo anterior...tenemos la tormenta perfecta para ser dependientes de nuestras relaciones, de creer que sólo a través de nuestra pareja podremos alcanzar nuestra felicidad, dejándonos a nosotras mismas en un segundo plano. ¿El resultado? Nuestra autoestima cae en picado y se refuerza la necesidad de mantenernos en pareja.



Aquellas relaciones de pareja (u otras) en las que una o ambas partes tienen comportamientos dañinos para cualquiera de las partes, dando lugar a malestar emocional, sensación de "estar atrapados" en una relación que no nos hace sentir bien.

Pero... ¿cómo identificarlas?

A veces, estamos tan metidos y cegados por una persona o una relación, que apenas nos ponemos a analizar hasta qué punto es una relación que nos aporta bienestar o todo lo contrario. **¡Te damos algunas claves!**

- Críticas constantes. Una o ambas partes están criticando continuamente las acciones, apariencia, o elecciones del otro. Puede disminuir los sentimientos de valía personal.

"Qué pintas llevas siempre, me da vergüenza ajena"

- Falta de respeto mutuo. El respeto mutuo debe ser uno de los aspectos fundamentales de cualquier relación, pero en las relaciones tóxicas, es habitual que no se respeten los límites, opiniones o incluso espacio personal de la otra persona.

"Eres un inútil" "Sólo dices chorraditas"

- Manipulación y control. A menudo, en las relaciones tóxicas una de las partes presiona a la otra haciéndole sentir culpable de todo lo que ocurre, o haciéndole sentir que no puede tomar decisiones por sí misma.

"Mejor déjame hablar a mí, que tú no sabes de esto"

- Luz de gas. Consiste en distorsionar o negar la realidad para generar dudas en la otra persona apelando habitualmente a problemas de memoria, percepción,

o incluso poniendo en duda la salud mental del otro/a. Estas son conductas que generan mucha confusión e inseguridad en quien las sufre.

"Tú estás mal de la cabeza, eso que estás diciendo te lo estás inventando"

- **Aislamiento.** Esta es una gran señal de alerta. Si nuestra pareja nos hace perder o disminuir el contacto con otras personas (familia y amigos), no solo perdemos oportunidades para disfrutar, sino también nos alejamos de personas que se pueden preocupar por nosotros y ofrecer perspectivas diferentes sobre lo que está ocurriendo. Además, no tener esta red de apoyo aumenta la dependencia de la pareja al verla como el único apoyo real.

"Tus amigos no me gustan nada, yo creo que sólo te quieren por el interés y te manipulan como quieren"

"Sientes que poco a poco estás dejando de quedar con tus amigos o familia porque le sienta mal que lo hagas, o porque te ha hecho tener una opinión muy negativa de ellas"

- **Culpabilización y actitud defensiva.** En las relaciones tóxicas es habitual que las partes continuamente culpen al otro/a por los problemas de cada uno, evitando así tomar responsabilidad en lo ocurrido.

- **Celos.** Los celos excesivos y la posesividad a menudo conllevan conductas de control, y falta de confianza. Esto es incompatible con el respeto, seguridad, confianza y libertad que caracteriza a una relación sana.

"Pedirte la contraseña del móvil",

"Querer saber en todo momento dónde o con quién estás..."

- **Abuso verbal o físico.** Son la "forma extrema de toxicidad". Estas conductas y actitudes que nunca deberían ser aceptadas y deberían ser abordadas lo más rápidamente posible, buscando apoyo y ayuda profesional especializada.

Si mezclamos todo lo anterior, al final se genera una relación de pareja con conflictos constantes, sufrimiento, gran inestabilidad emocional y en la propia vida, algo que puede pasar factura a nuestra salud mental

Tendemos a pensar que las relaciones tóxicas se dan sólo en el ámbito de la pareja, pero pueden darse también en las relaciones de familia o de amistad.



**Atent@ a esas banderas rojas, tanto
en las personas que tienes en tu
entorno, como a las tuyas propias!**



HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com



www.avifes.org