

# SOS Détresse

## ¿Quién soy y quién quiero ser contigo?

**Las personas están actualmente cada vez más inseguras sobre quiénes «son», cómo son y cómo deberían vivir.** Frente a muchas decisiones que se nos plantean, nuestra sociedad ya no ofrece el marco que nos indicaba lo que era correcto y lo que no. Por una parte, esto quiere decir que disponemos de muchas más libertades y posibilidades. Por otra, que tenemos que tomar muchas más decisiones. Este aumento de opciones y, a la vez, de exigencias puede poner continuamente en tela de juicio nuestra autoimagen, nuestra identidad, provocándonos dudas y desconfianza hacia nosotros mismos. En fases de inseguridad muy pronunciada, es difícil percibir una imagen clara de lo que somos; pero seguimos teniendo la necesidad de vivenciarnos en nuestra singularidad, y de que los demás nos vean así.

**Por eso, en este entorno cada vez más complejo y sin grandes comunidades sociales generadoras de identidad, la relación de pareja adquiere una importancia especial.** Mucho más que antiguamente, la pareja contribuye hoy a la construcción de la individualidad de cada uno de sus miembros. Además, en ella es posible, en cierta medida, poner coto a la inseguridad o resolverla. La pareja se percibe como el entorno en que cada uno puede mostrarse totalmente como es y en el que quiere verse reconocido como tal. Como decimos, **ahí se espera encontrar seguridad, reconocimiento y también lealtad.** Por eso, los conflictos de pareja suelen producirse cuando estas expectativas se ven defraudadas o cuando un cónyuge no satisface el deseo que el otro tiene de ser visto de una determinada manera.

## El compañero, como punto de referencia

Mucho de lo que antes aportaba la sociedad como referencia para la construcción de la identidad de cada persona proviene hoy del compañero sentimental. Antes, la vida venía determinada en gran medida por roles prefijados según el sexo y la clase social. **Hoy en día hay que armonizar con el cónyuge los proyectos y las aspiraciones individuales.** Mi pareja se convierte así en el referente primordial de mi autorrealización, pues es el espejo más cercano en que se refleja mi modo de ser. Si insistimos en que **es un punto de referencia para fabricar mi identidad** es porque, por una parte, aporta sus deseos y puntos de vista, con lo cual pone límites a mis posibilidades; pero, por otra, puede apoyarme y darme opción a que yo viva plenamente aspectos de mi personalidad que considero importantes. Los problemas surgen cuando uno de los dos depende excesivamente del juicio del otro y supedita a él sus propias aspiraciones y necesidades.

## El reconocimiento por parte del cónyuge

También es muy importante el cónyuge como fuente de reconocimiento y de aprobación. Muchas veces nos vemos abrumados por las exigencias de la sociedad y la obsesión por el rendimiento. Cuando a eso se añade un desmedido afán de superación, la persona puede dudar de su propio valor y sentirse incompetente. **Con frecuencia, el compañero sentimental es la persona que con su cariño y su reconocimiento compensa nuestra propia inseguridad.** Sentirse reconocido quiere decir sentir que el otro es testigo de mi existencia y me acepta como soy, que se interesa por todos los aspectos de mi persona. A menudo, se asocia a ello **la expectativa de que mi compañero admita y aguante mis puntos flacos**, que suelen ser los rasgos de nuestra personalidad que no nos gustan y que tendemos a ocultar. Si mi pareja acepta esos rasgos, también a mí me resultará más fácil aceptarlos e integrarlos en la propia imagen que tengo de mí mismo.

## Cuando falta el reconocimiento

Estas necesidades de reconocimiento y aprobación pueden conducir, sobre todo en situación de crisis, a **tensiones en la relación de pareja**. También mi compañero necesita fuerza, estabilidad y confianza en sí mismo para darme la atención, la empatía y el interés que tal vez necesito y espero. Son muchos los factores que pueden impedir a uno de los cónyuges, o a ambos, encontrar la energía necesaria para ello, por ejemplo, la insatisfacción o la falta de éxito en el trabajo, el desempleo, las dificultades financieras, los conflictos con la familia de origen o la enfermedad. También, aunque parezcan menos importantes, la falta de tiempo, el escaso contacto con los amigos o la ausencia de apoyo en el entorno familiar.

Si estos factores de tensión influyen durante mucho tiempo en la convivencia y si faltan los recursos para hacerles frente, **la calidad de la relación puede verse muy mermada**. Cada miembro de la pareja puede tener la sensación de que el otro lo desatiende, pues, al sentirse los dos desbordados, surgen las acusaciones y los reproches mutuos, que ambos viven como injustos. **En el peor de los casos, el conflicto se acentúa** hasta que, al final, están ambos exhaustos y enemistados. Para evitar esta escalada, puede ser útil reconocer y delimitar —previamente, a ser posible— estos motivos exteriores de malestar. **Si queda claro que la situación externa es superior a las fuerzas de ambos, las dificultades relacionales se pueden ver desde otro ángulo**, lo que permite valorar mejor los esfuerzos que hace el otro por hacerles frente. Con esta nueva perspectiva también pueden abordar mejor, los dos juntos, dichas tensiones exteriores.

## El compañero, como aguafiestas

A veces surgen problemas cuando, en una relación de pareja, **no puede llevarse a la práctica o no puede mantenerse la visión que uno tiene de su propia identidad**. Y es que uno desea que el otro lo comprenda y apoye en sus aspiraciones más íntimas. Pero rara vez es posible vivir plenamente y desarrollar todos los aspectos de la personalidad, pues, probablemente, ninguna de las dos partes podrá hacerse eco de todos los aspectos que son importantes para la otra. **Cada uno llega a la relación con su proyecto de vida y sus aspiraciones individuales, y ambos tienen que**

**encontrar juntos algunos compromisos.** La construcción de un mundo común con el cónyuge puede así entrar en conflicto con la autorrealización o con la carrera profesional propia. Quizá, al decidir tener hijos, sea necesario abandonar antiguas aficiones o el estilo de vida habitual hasta entonces. A veces consideramos al compañero responsable de que no podamos realizar nuestras aspiraciones personales —muchas veces idealizadas y exageradas— y **lo convertimos en el chivo expiatorio de todo lo que no hemos alcanzado.** Con mucha frecuencia solo vemos nuestras renuncias o lo que no alcanzamos, pero no apreciamos lo beneficioso de cuanto compartimos con nuestra pareja. Al considerar al compañero responsable de nuestras oportunidades perdidas, nos olvidamos de que **optar por algo siempre significa renunciar a algo.** Construir un mundo común conlleva siempre alguna cesión, aun sin renunciar del todo a sí mismo.

## **Cambiar de prioridades**

Si se busca cubrir las necesidades de pertenencia, reconocimiento y autorrealización exclusivamente en la pareja, **la relación puede sobrecargarse** rápidamente. La tremenda presión de estas expectativas es caldo de cultivo para los conflictos y termina con el amor entre ambos. Tenemos que tener esto claro y **proteger la relación del exceso de carga por las expectativas desmesuradas.** En este sentido, es importante que no esperemos compartirlo absolutamente todo. Puede hacer más llevadera la relación el que cada uno tenga la posibilidad de perseguir intereses personales, continuar con sus aficiones, cultivar sus amistades. **Somos más libres en nuestra relación si en nuestra vida hay también otras personas que nos apoyan y que contribuyen a la creación de nuestra identidad.** Con nuestros amigos podemos tal vez compartir otros aspectos de nuestra personalidad que no son tan relevantes en la relación de pareja. La clave es mantener el carácter especial de la relación de pareja, sin ponerla en tela de juicio por causa de los contactos exteriores y sin ningunear al compañero, por ejemplo, ante decisiones importantes o cuando hay que abordar cuestiones cruciales.

**Se trata de encontrar un equilibrio que convenga a ambos entre las aspiraciones individuales y el vínculo establecido.**