



# ¿POR QUÉ NO ME HACES SENTIR BIEN?

¿Qué ha pasado entre vosotros para que las cosas ya no sean como antes? **Las relaciones de pareja se deterioran**, en ocasiones no se sabe ni por qué. Quizá sea el momento de parar, reflexionar y averiguar qué sucede, para poder actuar.

por ABIGAIL CAMPOS

**A**lgo pasa en tu pareja y no sabes qué. Notas que las cosas han cambiado, que ya no estás a gusto con esa persona y ya no te hace sentir bien. Es el momento de solucionar el problema, pero primero hay que saber cuál es. Los expertos aconsejan hacer un ejercicio de autocuestionamiento. “De manera automática tendemos a echar las culpas fuera, creemos que es el otro el que ya no se comporta como antes... Pero en realidad habría que empezar la reflexión por uno mismo: qué me está pasando a mí, qué estoy sintiendo yo y cuál está siendo mi comportamiento. Es una labor de introspección”, explica **Leonor Cabrera**, directora de Viventi ([viventi.es](http://viventi.es)), compañía especializada en *coaching*.

## MANIPULACIÓN

Hay personas que desarrollan comportamientos manipuladores con su pareja que pueden haber ido minando la relación poco a poco. Cabrera pone un ejemplo: “Una pareja que no quiere que ella haga *topless* en la playa. A ella le gustaría, pero no lo hace para evitar problemas. Cuando hay una manipulación, hay una persona que manipula y otra que se deja ser manipulada”.

Esos comportamientos a veces pasan inadvertidos por el otro, que desarrolla cierta indulgencia o, incluso, llega a verlos y aceptarlos como algo “normal”. La psicóloga **Patricia Córdoba** ([tupsicologia.com](http://tupsicologia.com)), enumera algunas señales de que esta situación está sucediendo. “Te culpabiliza por no adivinar sus sentimientos o pensamientos, dándolos por ‘obvios’. Hace alusión reiterada a principios morales para satisfacer sus propias necesidades (‘eres mala persona’, ‘no tienes compasión’, ‘no me quieres’). Usa explícitamente la amenaza o el chantaje: ‘Si no haces X, no cuentas conmigo para Y’. Te responsabiliza con frecuencia de sus sentimientos: (tú) me agobias, (tú) me dejas hecho polvo; me haces infeliz, etc. Utiliza palabras muy radicales o absolutismos difíciles de demostrar, pero que

## Explora si estáis motivados para buscar soluciones en equipo, si existe desconfianza y rencor o aún hay afecto.

cargan las frases de dramatismo (siempre, nunca, todo, nada): ‘Sí, sí, vete, total, siempre me quedo solo esperándote’.

## COACCIÓN EMOCIONAL

El victimismo constante de uno de los dos miembros de la pareja es otra situación que puede dañar la relación. Son personas que también manifiestan comportamientos manipuladores, pero solo cuando se sienten más vulnerables, indefensas e inseguras. Detrás de eso hay un intento desesperado por satisfacer las necesidades propias a través de otros, porque uno se siente incapaz de hacerlo por sí mismo.

“Los expertos trabajamos estas situaciones con metalinguaje: ¿cómo se puede medir quién quiere más en la pareja? ¿Cómo se mide el amor? ¿Cómo se puede cuantificar que me apoyas más de lo que yo hago? El amor no se puede medir. Hay que hacérselo ver al otro y expresarle nuestras necesidades”, indica la *coach* Leonor Cabrera.

## MALTRATO PSICOLÓGICO

El maltrato psicológico es un proceso que se va instaurando gradualmente y la persona que lo sufre va perdiendo progresivamente la libertad y la confianza en sí misma. Quien maltrata puede mostrarse incongruente, simultanear gestos de ira con palabras afectivas. Estos mensajes contradictorios de “te quiero, pero te desprecio” colocan a la víctima en situación de impotencia, pensando “haga lo que haga, no acierto”.



Patricia Córdoba  
PSICÓLOGA DE  
TUPSICOLOGIA.  
COM.

## La experta

### “EL AMOR ES NECESARIO PERO NO SUFICIENTE”

No hay ruptura que no sea dolorosa, o que no conlleve cierta dosis de miedo, inseguridad o incertidumbre. Es importante ser consciente de que el amor es un requisito necesario, pero no suficiente para tener una relación sana de pareja. El hecho de

que tu historia de amor haya sido temporal no significa que no te haya aportado un aprendizaje y una experiencia. A veces, el vínculo de pareja se transforma en otro tipo de relación. Y en esto no hay culpables, sino sencillamente elementos

responsables de los dos protagonistas. El psicólogo es como un entrenador, facilita que la pareja ponga en juego sus recursos con estrategias de comunicación más sanas, pero quien realiza el cambio o no es la pareja.



## SEÑALES DE ALARMA

A veces algo empieza a ir mal en una pareja hasta entonces estable, sin que esté claro el fallo, que en ocasiones no se ve con claridad. ¿Cómo investigar lo que sucede? Prueba a hacer este ejercicio de autocuestionamiento:

- ✓ ¿Qué cosas habéis dejado de hacer juntos últimamente?
- ✓ Lo que admirabas en tu pareja, ¿sigue estando presente, aunque sea en algún grado?
- ✓ ¿Qué detalles, que recibías o

tenías con tu pareja, ahora han desaparecido?

- ✓ ¿Os comunicáis bien? ¿Tienes frecuentemente la sensación de que no te explicas bien o de que tu pareja no te entiende?
- ✓ ¿Eres capaz de ver una responsabilidad conjunta? ¿Qué conductas tuyas o de tu pareja han contribuido a esa desconexión?
- ✓ ¿Qué cualidades o recursos tenéis cada uno que podrían hacer que conectarais de nuevo?

“Si sientes que te dogmatiza, si ridiculiza tus valores; si te coarta en tu forma de vestir, actuar, pensar o elegir amistades; si temes sus castigos y que ‘deje de hablarte durante días’; si sientes miedo de ser tú misma; entonces busca ayuda profesional, eso no es amor”, subraya Córdoba.

## CUÁNDO TERMINAR

Los expertos de pareja sostienen que la ruptura tiene que ser la última de las opciones al afrontar una crisis. “Muchas rupturas y reconciliaciones desgastan psicoló-

gicamente y no son un elemento sano de cambio”, dice la psicóloga. ¿Cómo decidir que ha llegado el final? Explora si se han deteriorado elementos como sexualidad, lealtad, compromiso, proyectos juntos, exclusividad (lo que tengo contigo solo lo tengo contigo), apoyo, admiración... Analiza si estáis motivados para buscar soluciones en equipo, sea por un exceso de rencor o desconfianza, o por ausencia de afecto. En vez de preguntarte “¿es el fin?”, cuestionate: “¿Quiero que sea el fin?”. Y no dudes recurrir a un psicólogo. ■