

Relaciones de pareja, ¿en cuál te encuentras?

***Por: Martha Juliana Villegas Moreno**

Las relaciones de pareja, deben ser un espacio de crecimiento en las que cada miembro pueda sentirse aceptado, reconocido en total confianza de ser auténtico. Deberán los miembros de la pareja, poder comunicarse de forma efectiva para lograr resolver conflictos, expresar necesidades y conectar emocionalmente. Una relación saludable debe estar atravesada por el respeto a las particularidades de cada uno, por la admiración y reconocimiento de virtudes y habilidades, sin que ello sea una amenaza para el bienestar y estima del otro.

Una buena relación te posibilita establecer acuerdos acerca del funcionamiento de la relación en la cotidianidad. Sabrás que puedes contar con el otro, sus acciones te harán sentir que es tu aliado y cuidará de ti, así como tú también transmitirás con tus comportamientos estas sensaciones, lo que permitirá que cada uno sepa que está en un terreno seguro de apoyo para tener una conexión fuerte e íntima, que permita superar momentos críticos de la vida.

No siempre se establecen estos tipos de relaciones, por el contrario, se establecen relaciones insanas o “tóxicas”, en las que se perpetúan modelos patriarcales que marcan diferencias generando relaciones desequilibradas de control y dominio. Se originan en la idealización del sufrimiento, pues la pasión desmedida y el alto nivel de conflictividad se normaliza, y a través de la mediatización del amor a través de los medios de comunicación se promueve el drama, los celos, posesividad.

Nuestra cultura alienta a las personas a tener una relación de pareja más allá de la calidad que ésta tenga, tal vez sea esta una razón para permanecer en una relación poco saludable. Se encuentra, en las “relaciones tóxicas”, que uno de los dos requiere obtener mayor satisfacción individual, exhibiendo rasgos ególatras que los ubica en un lugar de grandiosidad en el que se desdibuja la importancia, necesidades del otro.

Una relación tóxica se caracteriza por dinámicas destructivas de manipulación, control excesivo, dependencia emocional y falta de respeto. Uno de los primeros indicios es la constante sensación de malestar y disminución de la autoestima y miedo. Muchas personas se aferran a la esperanza de que su pareja cambiará o de que el amor es suficiente para superar cualquier obstáculo, sin embargo, esta esperanza rara vez se materializa sin una intervención real y efectiva.

Si estas en una relación así, lo primero es aceptar que mereces algo mejor, que no hay justificación para tolerar el maltrato, ya sea emocional o físico, es esencial recuperar la confianza en uno mismo, entender que la felicidad no depende de otra

persona, y que la dignidad es innegociable. Salir de una relación tóxica no es fácil, pero es un acto de amor propio.

*Docente Universidad Católica de Pereira