



“¿Qué soledad es más solitaria que la desconfianza?”.

La desconfianza en la relación de pareja es como una enfermedad. Comienza, muchas veces, imperceptiblemente. Pero pronto se extiende y se vuelve invasiva. Es justamente la desconfianza uno de esos factores que, de no abordarse y sanarse a tiempo, logra deteriorar el vínculo y llevarlo a su mínima expresión, destruyéndolo.

Hay una idea importante en torno al concepto: la confianza se aprende, la desconfianza también. No se trata de un sentimiento que nazca silvestre, sino que es el fruto de un atender, más o menos consciente, que nace de la experiencia. Así, todos llegamos a una relación de pareja con un bagaje que explica, al menos en parte, nuestra actitud a ser más o menos generosos en confianza con el otro.

En casos normales, la desconfianza en la relación de pareja surge porque uno o ambos miembros se han mostrado al otro como un pilar inseguro, que se puede desmoronar en el momento más inesperado. Claro que para esta mirada de sospecha hay casos un poco más neuróticos, en los que aún sin que existan razones, ya desconfían. De esta manera, con independencia de la situación y sus precipitantes, se trata de un tema serio que es necesario abordar y resolver.

Los motivos de la desconfianza en la relación de pareja

La desconfianza en la relación de pareja tiene muchas causas. Lo más frecuente es que nazca después de algún episodio de infidelidad. Sin embargo, esa no es la única razón para que tome cuerpo. Toda acción que defraude al otro siembra la semilla de esa nociva condición. Los principales motivos de la desconfianza en la relación de pareja son:

- Descubrir que el otro es alguien que miente de manera recurrente.
- Las promesas frustradas. Prometen y no cumplen.
- Cuando se percibe que el otro no se conoce lo suficiente a sí mismo. Le gusta una cosa y luego la abandona. No sabe qué quiere.

- Cuando el otro muestra dificultades para afrontar las consecuencias de sus actos, es elusivo o irresponsable.

También, por supuesto, hay muchos casos en los que la desconfianza proviene de motivaciones sin base real. Son los casos en los que hay una predisposición a desconfiar. Las principales razones para que esto ocurra son:

- Inseguridad en uno mismo. Se siente que uno no es lo suficientemente bueno para el otro.
- Haber sufrido experiencias de traición y no haberlas procesado.
- Provenir de un hogar en el que unos decepcionaban a otros y primaban vínculos de desconfianza.
- Haber traicionado a alguien y proyectar inconscientemente una necesidad de castigo por ello. "El ladrón juzga por su condición".
- Excesiva dependencia y miedo al abandono.
- Prejuicios frente a los hombres o las mujeres.

Lo primero: revisarse a uno mismo

Una vez que se instala la desconfianza en la relación de pareja no es fácil hacerla desaparecer. Sin embargo, tampoco es imposible. Lo que sí exige es mucho trabajo, constancia y buena voluntad para lograrlo. Vale la pena, en todo caso, porque la existencia del amor, en forma de las brasas de complicidad, siempre es una buena razón.

En primer lugar, lo mejor es evaluar las razones por las que hay desconfianza en la relación de pareja. Particularmente, es necesario saber si esta obedece a razones objetivas o más bien proviene de una matriz neurótica.

También es importante revisar las expectativas que se tienen frente al otro. Todo ser humano falla, así que cuando uno espera a que sea perfecto para poder confiar en él, realmente está perdiendo el tiempo. La confianza no nace cuando el otro no falla. Más bien tiene que ver con la certeza de que si falla, no lo hace deliberadamente o de mala fe.

El diálogo, la única solución real

El diálogo es siempre la solución ideal para resolver los problemas de desconfianza en la relación de pareja. Es paradójico porque para dialogar se necesita confiar. Sin embargo, es el único camino real para llegar, o bien al entendimiento, o bien a la convicción de que se trata de un vínculo que ya no tiene opciones para continuar.

Dialogar significa exponer tranquila y con una dosis de cariño las razones que nos llevan a desconfiar. La clave está en no centrarnos en el otro, sino en nosotros mismos. El diálogo no es para señalar con el dedo las acciones del otro, sino para contarle cómo nos hace sentir el hecho de que haga o diga, o no haga o no diga, determinadas cosas. Ayudarle a que comprenda el origen de nuestro sufrimiento.

Dialogar también es escuchar. Sin precauciones. Sin reaccionar automáticamente a nada. Tomándose el tiempo para digerir lo que el otro dice, sin juzgarlo o calificar sus palabras. Cuando hay amor, el diálogo fortalece la relación y ayuda a encontrar el rumbo a seguir. Si el diálogo es imposible y además persiste la desconfianza, es hora de pensar en mirar hacia otros horizontes.

La desconfianza en la relación de pareja

Publicado: Lunes, 18 Octubre 2021 09:43

Escrito por Edith Sánchez

Mejor sin idealizar

Para un gran número de personas, ni idealizar a la pareja es casi imposible. Sobre todo al inicio de las relaciones. Cuando idealizamos atribuimos cualidades en la otra persona que no tienen porque ser verdad. Solemos ignorar aquello que nos gusta menos, resaltar de forma desmesurada lo positivo y añadirle cualidades que nosotros queremos ver en la pareja. Sin embargo, cuando su comportamiento no coincide con lo que esperamos pensamos que nos está fallando y puede comenzar la desconfianza.

“Es diferente”, “ha cambiado”, “ya no conozco a mi pareja”... son frases que podemos escuchar con cierta frecuencia. Mucha gente no acepta que todos cambiamos. Con el paso del tiempo no somos los mismos y si llevamos muchos años con nuestra pareja lo más normal es que seamos diferentes al momento de empezar la relación. Por ello es recomendable no idealizar ni aferrarse a esas idealizaciones como tampoco a la impresión de los primeros meses o momentos.

La desconfianza en la relación de pareja puede empezar cuando vemos diferente a la otra persona: “¿me dejará?”, “¿estará con alguien?”. Todos cambiamos y nadie nos pertenece. Hemos de aceptar a la otra persona tal cual es, con sus cambios. Lo bonito es evolucionar, desarrollarse. Aceptar que nuestra pareja cambia. La experiencia es un grado y vivir los cambios juntos puede enriquecer mucho la relación en lugar de perjudicarla.

Edith Sánchez, en lamenteesmaravillosa.com/