

# Mi pareja me hace sentir mal



Charles Boyer e Ingrid Bergman, en un fotograma de 'Luz que agoniza'.

**Gema García Marcos**  
**Colaboración de Isabel Serrano**

En 'Luz que agoniza' (1944), el actor Charles Boyer interpreta a un **maquiavélico marido** que intenta hacer creer a su bella (¿y frágil?) esposa, encarnada por Ingrid Bergman, que está perdiendo el juicio. Para alcanzar su maléfico fin, el personaje idea un perverso juego de falsos 'poltergeist' con constantes alusiones a una presunta debilidad ('engordada' por el bombardeo constante de críticas negativas) que **acaban por minar por completo la confianza** de Bergman no sólo en lo que ve sino en lo que es como persona...

La película (con final feliz gracias a la irrupción del apuesto Joseph Cotten) es un retrato, llevado al extremo más inquietante, de una situación que se da en **algunas relaciones de pareja en las que uno de los miembros adopta el papel de controlador sabelotodo y el otro, de sumiso 'receptor de críticas'**.

"Hay un dicho español que dice '**quien bien te quiere te hará llorar**' que considera que el verdadero amor consiste en decirle a la persona a la que amamos cuáles son sus errores con la esperanza de que eso ayudará a que los corrija y pueda mejorar. **Es decir, que el amor debe doler un poco para ser verdadero amor, o sea, que amar es regañar**", explica Isabel Serrano-Rosa, directora y psicóloga de [EnPositivoSí](http://EnPositivoSí).

Todos, según explica Serrano-Rosa, llevamos "un niño dentro al que le han regañado (demasiado o demasiado poco según la época) con el ánimo de hacerle cambiar, bajo el epígrafe 'lo hago porque te quiero'". **Mezclar amor, regañina y mejora forman "una ecuación válida todavía en la cabeza de muchos"**.

Ahondando en ese viaje en el tiempo desde la infancia hasta la madurez, la psicóloga recuerda que "Eric Berne, en su libro 'Juegos en los que participamos' (un clásico del Análisis Transaccional), dice que **todos llevamos un niño dentro que tiene ganas de hacer lo que le apetece; un padre interior que le recuerda lo que debe hacer y un adulto que elige en virtud de lo que sucede en la realidad** y regula estas dos partes si están en discordia o viven en las nubes".

En la interpretación más indulgente de este tema "**algunos se han quedado en ser niños que necesitan ser amados** y cuidados (antes que respetados) quizás porque se perciben más débiles, inseguros o necesitados del soporte de una figura de referencia y esto les brinda seguridad".

Otros, por el contrario, se han colocado en "**el rol de padre, confundiendo amar con cuidar** y con que te necesiten pues colocarse en la figura del sabelotodo (de autoridad) les da valía y sensación de autoestima".

Cuando estas dos personas se juntan puede surgir "una especie de **amor compensatorio** donde la necesidad de seguridad de uno se compensa con el deseo de validación del otro". Son prosigue, "'esquemas compensatorios que tratan de equilibrar antiguos problemas no resueltos".

Son los que ella denomina como "'**amores a medio hacer**', están siempre reparándose como esas casas (o ciudades) en las que nunca se acaban las obras".

Este desequilibrio sólo se compensa si "en otras áreas pueden **intercambiar los roles** y donde allá uno era el protegido ahora se convierte en el protector y viceversa".

O bien, se convierten a menudo "en dos "niños juguetones" y se lo pasan bien o en dos "adultos" competentes e iguales". Esto supondría "una saludable flexibilidad en la pareja que compensaría esa parte de amar regañando (que sería solo un mal necesario)".

## ¿CUÁNDO DEBEMOS DE ALARMARNOS?

El problema surge cuando esa flexibilidad no se da y **"los roles niño/padre, criticado/criticón se vuelven rígidos y no se compensan por ninguna otra parte"**. Entonces "esa 'debilidad' del otro que en un principio atrajo al que hace de criticón comienza a hartarle (como sucede con los niños que antes o después nos desesperan) y, lo que empezó siendo te critico porque te quiero, se convierte en critico porque me tienes hasta el moño".

En ese momento, cuando **el criticado empieza a sentir que tanta crítica le lleva a tener un sentimiento de inutilidad crónica**, comienza "a demandar más ayuda o más respeto". Y, entonces "el mecanismo de unirse al otro por sus debilidades se convierte en una trampa asfixiante". O peor aún, en "un **terrorismo afectivo** que destruye poco a poco, agotando al primero y mermando la autoestima del segundo".

Subiendo el tono también puede pasar que nos hayamos encontrado a uno de esos tipos de narcisistas que necesitan **sentir que es "un fuera de serie" justamente porque el otro "es un espanto"** en cualquier área. O, lo que es lo mismo, "a un obsesivo que solo se fijará en nuestros defectos, a un perfeccionista que busca siempre que nos convirtamos en un ser ideal (algo imposible en este planeta), a un maquiavélico que nos critica para obtener algún beneficio o, lamentablemente, hemos dado con el **psicópata de turno que lo que le gusta es vernos sufrir"**.

Isabel Serrano-Rosa nos alerta de que "si nuestra **personalidad es dependiente o evitadora** del conflicto estaremos en sus pensamientos y no para bien precisamente".

Si, por el contrario, somos "de esos **salvadores de los que confunden amar con cuidar** o un proteccionista con un fuerte instinto maternal o paternal es posible que pronto nos encontremos con que nuestro protegido aumenta las exigencias y, hagamos lo que hagamos, no dejarán de llovernos las críticas (nos necesita y nos rechazan al mismo tiempo)".

Esto son los sensores de que algo no va bien:

1. Si el otro se siente bien cuando nosotros nos sentimos mal.
2. Si criticar es una conducta recurrente y no nos salen las cuentas compensatorias.
3. Si, hagamos lo que hagamos, nunca recibimos validación.
4. Si notas que estamos en una situación de dominación/sumisión.
5. Si aparecen síntomas depresivos, desesperanza, sensación de indefensión, 'nopuedismo', etc
6. Si la falta de autoestima que produce la crítica nos hace sentir que nos estamos perdiendo a nosotros mismos.
7. Si oímos la voz del otro en nuestra cabeza cada vez que queremos hacer las cosas a nuestra manera.
8. Si sufrimos de somatización y comenzamos con problemas de insomnio, digestivos, dolores de cabeza, etc.

Pero, sobre todo, "si aparecen síntomas de maltrato manifiesto: dominio, control, obsesión, posesividad, agresividad intermitente (críticas cuando está cerca, halagos si se aleja) alternancia entre crítica y admiración (maltrato y luna de miel), la crítica sube de tono y se convierte en insultos o desprecio, entre otros".

## **¿SE PUEDEN ELIMINAR LOS ROLES?**

Cambiar los roles sólo es posible "si se flexibilizan, se intercambian y/o se combinan con momentos de mayor madurez o diversión". Este supuesto sólo se produce "si los dos están de acuerdo en realizar estos cambios o al menos uno empieza a cambiar y eso impulsa al otro a hacerlo, si no es así su futuro juntos será incierto".

¿Cómo podemos conseguirlo? La directora de EnPositivoSí nos brinda algunas estrategias para intentarlo:

1. Empezar a quejarse.
2. El diálogo directo y franco es la mejor alternativa.
3. No intentar cambiar al otro.
4. Crear una relación honesta en el sentido de que cada uno pueda ser quien es.
5. Asertividad (exponer el propio punto de vista)
6. Dejar que nuestra pareja crezca.
7. Defender los propios derechos sin violar los ajenos.
8. Cambiar la idea errónea de que el amor conlleva dolor o que la sinceridad (o mejor el sincericidio) es constructivo.

Y lo más importante, "si vemos que estamos sufriendo y no encontramos un camino solos, hay que buscar ayuda, porque estas parejas si se patologizan, producen mucho dolor inútil".