

## Bloque I: ¡Detecta!

### Ideas disfuncionales sobre el amor y

### Principios para el análisis de mi relación afectiva

Extraído de: Riso, W. (2008). *¿Amar o depender?* Barcelona: Planeta; González-Ortega, Echeburúa y Corral, 2008); Lila, García y Lorenzo (2010).

## Ideas disfuncionales sobre el amor

1. Sólo puedo ser feliz y contar con cariño en mi vida si tengo una pareja.
2. Una persona puede quererme y, al mismo tiempo, hacerme sufrir o tratarme mal.
3. Los celos de mi pareja son una señal de que me quiere y de que le importo mucho.
4. Si él/ella tiene atractivo sexual y/o reconocimiento social, voy a ser feliz con él/ella.
5. Si le quiero, puedo pasar por alto ciertas conductas controladoras (móvil, ropa, salidas, etc.), enfados injustificados o comportamientos vejatorios (gritos, humillaciones, etc.).
6. Algún día cambiará porque, en el fondo, es buena persona.
7. La fuerza del amor lo puede todo. Él/ella es el amor de mi vida. A pesar de todo, lo quiero y me quiere.
8. Mi amor y comprensión curarán estos arrebatos que tiene.
9. Nadie es perfecto/a, puedo aceptarlo a pesar de estas conductas que me hacen daño.
10. No es tan grave lo que está sucediendo.
11. Esta es su manera de querer.
12. Debo ser el compañero/a ideal para que me quieran. Sería horrible que fallara a mi pareja.
13. Tengo que poner mis intereses y necesidades por detrás de los suyos.

14. Si algo de mi pareja me desagrada, tengo que ocultarlo ya que podría herirle.
15. Para que las cosas funcionen, debo estar siempre de acuerdo con mi pareja.
16. Es normal que mi pareja me pida que renuncie a mis antiguas amistades, ahora nos tenemos el uno al otro.
17. Si quieres verdaderamente a una persona tienes que estar dispuesto/a a hacer todo por ella/él.
18. El objetivo de una pareja tiene que ser primordialmente hacer feliz al otro, por encima de la propia felicidad.
19. Hay que hacer cualquier sacrificio para continuar con la pareja.
20. La fuerza del amor lo puede todo.

## Principios para el análisis de mi relación afectiva

### I. Principio del Realismo Afectivo

Consiste en atreverse a observar la propia relación afectiva sin sesgos que beneficien las bondades de nuestra pareja. Sólo de este modo se está en disposición de detectar disfuncionalidades y poner remedio para dinamitarlas. El principio del realismo acepta el dolor que supone una ruptura afectiva.

Algunos de las distorsiones cognitivas que impiden el realismo afectivo son las siguientes:

#### **Excusar el poco amor recibido**

- *Me quiere, pero no se da cuenta:* ¡si alguien no sabe que te quiere, no te quiere!
- *Los problemas psicológicos que tiene, le impiden amarme:* es posible que la causa del desamor no sea más que desamor.

- *Esta es su manera de amar:* sospecha de las maneras de amar que incluyan la indiferencia, el egoísmo o la infidelidad.
- *Me quiere, pero tiene impedimentos externos:* las causas externas pueden producir estrés e irritabilidad, pero no desamor. Si solamente te quieren cuando no hay problemas, la relación ya está afectada.
- *Se va a separar:* si realmente una persona quiere estar con otra, lo hace sin esperas.

#### **Minimizar los defectos de la pareja o de la relación**

Aquí, el sistema de procesamiento de la información de la persona se dobla hacia el autoengaño: se presta atención selectiva a lo que interesa y se desatiende aquello que no interesa. Veamos algunos ejemplos:

- *Nadie es perfecto – Hay parejas peores:* aquí el apego opera de tal modo en que convierte en normal aquello que es anormal.
- *No es tan grave:* sirve la docilidad aquí como estrategia para los que no quieren independizarse. Se quebrantan los principios personales quedando a merced de la voluntad de la persona amada.
- *No recuerdo que haya habido nada malo:* se recuerdan aquí las cosas buenas de la relación y los problemas se olvidan. Procura recordar el pasado afectivo a modo de ejercicio saludable para no cometer errores similares en el futuro.

#### **Creer que todavía hay amor donde no lo hay**

La no aceptación de una ruptura (un mal duelo) puede estar mediada por las **correlaciones ilusorias**: el establecimiento de nexos causales donde no los hay. Las distorsiones más comunes que nutren la confianza de recuperar el amor perdido:

- *Optimismo obsesivo perseverante:* la persona piensa "aunque no estemos juntos, todavía me quiere".
- *Costumbrismo amoroso:* creencia de que después de un largo tiempo juntos, no es posible dejar de amar.
- *Momificación afectiva:* la persona cree que no es posible que un amor como el suyo termine.

Ejemplos:

- *Todavía me llama/mira/pregunta por mí:* la persona interpreta hechos aislados como prueba de un amor que ya no existe. ¡El amor no es un "mapa de indirectas" a interpretar!

©¿Te atreves a romper? 2014

Esther Varela Losada

<https://filosofiyotrascosas.com>

- *Todavía hacemos el amor*: es peligroso seguir manteniendo relaciones con una persona a la que se quiere pero que no corresponde con su amor porque devasta la autoestima. Importa, por tanto, no confundir deseo con amor.
- *Todavía no tiene a otra persona*: este pensamiento se basa en la creencia "soy irremplazable". Aprende a aceptar la afirmación "esta persona prefiere estar sola que conmigo"

### **Persistir obcecadamente en mantener el amor**

Algunas de los sesgos propios de este pensamiento son:

- *Dios me va a ayudar*: la persona cae en tácticas de recuperación místico-religiosas, desesperada.
- *Intentaré nuevas estrategias de seducción*: la persona asume el problema como suyo creyendo que mejorando sus habilidades recuperará a su pareja.
- *Mi amor y comprensión lo curarán*: el ejercicio de la violencia tiene una instauración gradual, ¡no va a menos sino a más! No depende de ti curar a la otra persona. Sí que depende de ti romper con el ciclo de la violencia.

### **Alejarse, pero no del todo**

- *Voy a dejarlo, pero poco a poco*: romper lentamente, es un autoengaño que quiere prolongar la permanencia del estímulo afectivo.
- *Sólo seremos amigos/amantes*: en ambos casos la persona es cómplice en la permanencia de su sufrimiento pues en ningún caso se puede ser amigo de quién se ama. Por otro lado, convertirnos en amantes de quien no nos ama, impide la elaboración del duelo.

## **II. Principio del Autorrespeto**

Consiste en luchar contra el apego que corrompe nuestra dignidad personal. Sólo en la medida en que te quieres y respetas a ti mismo, eres capaz de querer y respetar a los demás. Este principio establece los límites de nuestra soberanía personal, nuestro territorio no negociable. Nos llama a defender nuestros derechos, a negarnos a la humillación y a eliminar el autocastigo.

Puntos fundamentales que exige este principio son los siguientes:

### 1. Reciprocidad del amor

Una relación afectiva gratificante requiere reciprocidad: dar y recibir sin desequilibrios. La desigualdad destruye el vínculo. Ejemplo: si soy honesto, espero honestidad.

### 2. El que te lastima, no te merece

El merecimiento entendido, no como egolatría, sino como dignidad. Que se ignore el amor dado es una desconsideración.

### 3. Jamás humillarse:

La persona que se somete por amor acaba sufriendo el abuso psicológico o violencia psicológica por parte de la otra persona. Algunos síntomas que deben alarmarte:

- *Comportamientos degradantes y manipuladores:* sirven como ejemplos las súplicas, los lloros o los gritos que impactan –y manipulan- a cualquier observador y a la persona amada.
- *Dejarse explotar:* con la única intención de mantener la fuente de apego cerca.
- *Aceptar el maltrato con estoicismo:* frecuente en personas que han sufrido un lavado de cerebro por parte de su pareja y que acaban pensando “si me castigan, es porque me lo merezco”.
- *Desvirtuar la propia esencia para darle el gusto al otro:* supone que la persona atenta contra sí misma para que su pareja sea feliz. Acaba adoptando, por ejemplo, prácticas sexuales que atentan contra sus principios morales.
- *No expresar los propios gustos y necesidades:* la persona adopta un silencio que agrada a la otra parte y que la retiene.
- *Compartir la persona amada con otra:* lo hacen los adictos que prefieren compartir su pareja a perderla del
- *Autocastigo:* activar sentimientos de culpa y autocrítica después de una ruptura. Los pensamientos se resumen en “si no me quiere, no soy querible” y su comportamiento se acaba adaptando a esta distorsión.

# ¡Detecta!