

RELACIONES

Cómo la culpa puede destruir la intimidad de una relación

A las relaciones no les va bien cuando surgen patrones transaccionales.

Hacer sentir culpable al cónyuge nunca ha resuelto una situación. Por el contrario, la culpabilidad genera un efecto destructivo sobre la relación de las personas, ya que provoca una tensión en la relación que puede producir indiferencia o venganza, y es altamente destructiva para el matrimonio



Por Lázaro Castillo Jr

- Las personas de todas las edades se sienten culpables cuando temen no estar a la altura de las expectativas de alguien que es importante para ellas. A menudo reprimen su propio disfrute o comodidad en algo que quieren hacer solo para evitar una desaprobación real o imaginaria. Si eligen ese camino, están permitiendo que la culpa controle sus pensamientos y acciones.
- En la edad adulta, las conductas controladas por la culpa definen una relación como una relación de poder desigual, muy similar al tipo de relación que muchas personas sentían cuando eran niños. Se convierte efectivamente en una asociación pseudo- padre/hijo. El compañero que tiene derecho a juzgar o condenar a menudo asume el papel de un pseudo- adulto, mientras que el compañero, sintiendo ese miedo al juicio, se convierte en el pseudo- niño.
- A la intimidad no le va bien cuando evoluciona esta estructura transaccional. El amor florece en la comodidad de la igualdad entre pares, y la capacidad de una pareja para definir y controlar el valor de otro desafía profundamente esa conexión.

¿Cómo comienzan estos patrones de conductas inapropiadas?

Los infantes no nacen culpables. Sus cuidadores, ya sean inocentes o intencionales, usan la culpa para controlar el comportamiento del niño. Un niño pequeño teme el rechazo y la desaprobación y se esfuerza por comportarse como se le dice, para evitar el castigo o el abandono.

- "Será mejor que nunca vuelvas a hacer eso".
- "Estoy tan avergonzado de ti".
- "¿Por qué no puedes comportarte como te pedí?"
- "Realmente me has decepcionado".
- "Si no dejas de hacer eso, no recibirás abrazos a la hora de dormir esta noche".

Esas declaraciones de control por culpa comunican a los niños que es mejor que el comportamiento en cuestión se ajuste a lo que comunica ese "ser supremo", sin importar los sentimientos de frustración, tristeza o ira que deban reprimir. Todavía no son lo suficientemente sabios como para responder: "Si realmente me amaras, no tratarías de controlarme de esta manera".

Las parejas íntimas que suprimen sus verdaderos deseos para obtener aprobación, como aprendieron a hacer en la infancia, a menudo adoptan una serie de formas de eludir sus supresiones elegidas. Ponen excusas creativas, evitan que los atrapen, dicen mentiras descaradas o guardan secretos. Cualquier cosa que les permita obtener algo de lo que necesitan sin tener que pagar el precio.

He visto a personas dar la vuelta a sus vidas para evitar sentirse culpables en sus relaciones íntimas. Están hiper enfocados en lo que el otro socio necesita, a menudo tratando de proporcionarlo incluso antes de que se lo pidan. He visto esos comportamientos caer en el martirio o en patrones pasivos/agresivos, y he visto morir la sexualidad y el humor, como precursores del fracaso final de la relación.

Estos pacientes acuden a mí para pedirme una salida a su situación enredada, y se dan cuenta de que sus patrones infantiles han llegado a perseguirlos y de que se sienten "menos que" e inmovilizados en el otro extremo de la persona que han recreado como un pseudo- padre.

[Cómo nos enamoramos](#)

- “Quiero cambiar estos patrones de conducta, pero a él le gusta como está. ¿Cómo puedo cambiarlo ahora?”
- “Cada vez que hago lo que quiero, incluso si ella no se queja, sé que la está molestando y ni siquiera puedo disfrutar lo que estoy haciendo”.
- “Menciono algo que quiero hacer que no lo incluye a él y él me da esa mirada. Sé lo que significa que estoy siendo egoísta. Simplemente me derrumbo y me rindo”.
- “Sé que me está controlando al hacerme sentir culpable, pero no puedo arriesgarme a que abandone la relación si no obtiene lo que quiere”.

Estos patrones eventualmente dañarán cualquier relación con el tiempo. Hay una manera de eliminar estos comportamientos.

Ya no ser controlado por la culpa: el riesgo de vivir fiel a uno mismo

Cuando las personas toman la decisión de crear relaciones libres de culpa, cambian la forma en que creen y actúan. En lugar de temer la desaprobación o el abandono, aprenden a definirse con autenticidad y orgullo, con lo que necesitan para prosperar y lo que pueden dar en una relación. No es que no puedan doblegarse o comprometerse, pero no están dispuestos a ser culpados por comportamientos que amenazan su integridad personal.

El término utilizado para describir este estado emancipado del ser es "autorrealización", la confianza para determinar el propio camino en la vida, independientemente de la amenaza de otro. La culpa padre-hijo se ha ido, reemplazada por la propia definición de cuál es la forma correcta de comportarse, incluso si la pareja íntima quiere o exige otra cosa.

Eso no significa que una persona haga lo que quiera sin limitaciones personales. El estado de autorrealización tiene su propio sistema de alarma personal, que se activa cuando una persona se desvía de su propio camino definido por sí mismo. Es el recordatorio preciso y auténtico que le recuerda a una persona que reevalúe el comportamiento en cuestión y si está o no a la altura de un código de ética interno.

Las personas que han logrado esta liberación de la culpa sienten mucho más claro el tipo de pareja que buscan. Y, debido a que muchas personas son susceptibles a comportamientos impulsados por la culpa, puede ser más difícil encontrar a otras personas que respeten esas elecciones y sientan lo mismo o que permanezcan en la relación que habían creado antes.

Cuando las parejas íntimas no tienen miedo a la desaprobación ni expectativas de recompensa por su comportamiento, operan en un nivel mucho más exitoso. De las transacciones de “Haré eso si tú haces esto”, surge “Esto es lo que puedo hacer por ti de corazón y sin ataduras”. En la medida de lo posible, ese tipo de conexión elimina el mantenimiento de puntajes y deja espacio para interacciones de generoso a generoso.

Una advertencia

No es posible que cualquier compañero de relación viva de esta manera en todo momento, en cada situación. Todos eligen, en un momento u otro, renunciar a una parte de su integridad personal para mantener la relación, especialmente en tiempos caóticos. Es fundamental, en esos momentos, que la pareja que elige hacer eso no culpe a la otra pareja por hacer ese sacrificio, ni se sienta culpable por hacer ese compromiso.

- [Las señales más fuertes de que un romance ha terminado](#)
- [5 etapas de las relaciones íntimas](#)