

8 elementos de una relación saludable

A veces pueden sentirse aburridos.

PUNTOS CLAVE

- Debido a su historial de normalización de comportamientos poco saludables, los sobrevivientes de traumas pueden tener dificultades para identificar cuáles son los comportamientos saludables en las relaciones.
- Para quienes crecieron en familias con muchos conflictos o disfunciones, una primera experiencia en una relación sana puede parecerles extraña.
- Debido a que el caos se siente normal, las relaciones saludables pueden parecer aburridas para muchos sobrevivientes de traumas de la familia de origen.

Por Lázaro Castillo Jr



Muchos de los que experimentaron una disfunción o un trauma en la familia de origen crecieron con malos ejemplos de relaciones, dejándonos con una referencia limitada de lo que es saludable. Muchos inician sus propias relaciones solo para repetir los patrones que juraron que evitarían, pero la familiaridad prevalece en ausencia de habilidades de afrontamiento más sanas.

- [La invalidez infantil puede afectar el bienestar de los adultos](#)

En mi trabajo con sobrevivientes que están trabajando para superar el trauma familiar y de relación, avanzamos hacia el desarrollo de nuevas expectativas para las relaciones románticas, lo que a menudo incluye volver a aprender a relacionarse con los demás de manera que refuercen los comportamientos saludables. Aquí hay ocho elementos de una relación saludable en los que nos enfocamos trabajando:

1. Respeto mutuo por los límites de cada uno. Esto va más allá de lo básico, como no leer los correos electrónicos o diarios de los demás, y se mueve hacia un territorio más profundo. Nuestros límites conforman las líneas metafóricas que trazamos alrededor de nosotros mismos y de los demás de la manera que nos hace sentir más cómodos. Estos pueden ser cosas como límites sobre lo que permitiremos con el contacto físico, a quién queremos en nuestro espacio personal y sobre qué temas nos sentimos cómodos discutiendo. Las parejas saludables entienden que tratar de forzarse mutuamente a doblegarse o cambiar los límites los hará sentir incómodos y podría generar resentimiento o discusiones.

2. Comunicación abierta. Para aquellos que crecieron en familias con muchos conflictos, o incluso con evitación de conflictos, la comunicación puede resultar aterradora e incómoda. Esto no significa que la comunicación sana y abierta sea inalcanzable para usted, simplemente puede parecer extraño al principio y puede requerir algo de práctica. La comunicación es esencial para expresar necesidades y deseos, y para discutir los límites, todos los cuales son elementos saludables de una relación. Cuando una pareja me dice: "No tenemos límites", o una familia me dice: "Ya conocemos los deseos y necesidades de los demás, no necesitamos hablar de eso", sé que hay trabajo por hacer.

3. A veces puede parecer aburrido, especialmente para aquellos de nosotros que crecimos en familias caóticas o disfuncionales. Para alguien con apego ansioso, el aburrimiento puede indicar angustia en el cerebro. Cuando crecemos en entornos donde hay muchas peleas, tensión y relaciones tensas, aprendemos que así es como podemos esperar que las personas se relacionen entre sí. Puede volverse normal acostumbrarse al subidón que viene del período de luna de miel después de una discusión, y luego se convierte en un ciclo. Las relaciones saludables satisfacen sus necesidades sin el ciclo de conflicto, que puede parecer aburrido al principio. Aburrirse es normal. Es saludable y es seguro.

Los niños que crecen en entornos caóticos y disfuncionales saben que los momentos aburridos eran pocos y distantes entre sí, y que por lo general seguían o precedían a un evento caótico o traumático. Al igual que asociamos la calma antes de la tormenta, estos niños se convierten en adultos que se sienten incómodos cuando las cosas están tranquilas. "Obtenemos del mundo lo que proyectamos en el mundo, pero lo que proyectas se basa en lo que te sucedió cuando eras niño". (Perry et al, 2021).

- [7 maneras en que el yoga ayuda a curar el trauma](#)

4. Saben pelear. Más bien, trabajan juntos para resolver problemas de manera efectiva. Afrontan los conflictos de frente, pero de forma asertiva y respetuosa. En familias donde los cuidadores no modelan una comunicación saludable, los niños aprenden que el conflicto es incómodo, o incluso aterrador, debido a la forma en que se maneja. Cuando el conflicto se maneja como un castigo, ya sea a través de la agresión o la agresión pasiva, los niños aprenden que es algo que deben evitar o incluso temer.

Las parejas sanas discuten a veces, y eso está bien. A veces discuten sobre cosas importantes y, a veces, sobre cosas pequeñas, como quién extravió la mantequilla, y todo esto es normal. Pero la verdadera prueba es si pueden mirarse el uno al otro después y decir: "Lo siento, eso fue una tontería".

5. Ambas partes están contribuyendo con el mismo esfuerzo. Se necesita mucho trabajo para volver a aprender los comportamientos que contribuyen a una relación saludable, y muchas veces eso significa hacer el trabajo de desaprender los comportamientos que son tóxicos, disfuncionales y contraproducentes. Pero ambas personas deben hacer el trabajo para tener una relación saludable, en lugar de que una sola persona se esfuerce más. Si una persona lleva la carga más pesada, es cuando comienzan a desdibujarse las líneas de codependencia o habilitación, o incluso el cuidado, todo lo cual es común en los sobrevivientes de traumas familiares que no han hecho su trabajo de curación.

6. Sentirse comprendido: muchas parejas, al reflexionar sobre lo que inicialmente los atrajo el uno del otro, comentarán que sintieron que la otra persona los "captó" o los entendió. Al igual que en las comedias románticas donde los personajes excéntricos se encuentran, las personas quieren sentir que han encontrado a "su persona", o al menos a alguien que los comprende y los ama por lo que realmente son, y no por lo que la sociedad quiere que sean: Auténticos seres.

7. Confianza y seguridad. Cada socio necesita sentir que su asociación es una base segura. Hay mucho crecimiento en las parejas que tienen sus propios intereses y son capaces de aceptarlos. Viajar solo, asistir a clases o eventos solo y tener amigos a los que ves uno a uno son parte de tener una individualidad saludable. Si no confía en su pareja para realizar actividades ocasionales en solitario, pregúntese, "¿por qué no?" Y explorar lo que surge. Puede ser que estés siguiendo tu instinto, o puede ser algo más profundo dentro de ti.

- [El perdón](#)

- [¿Cómo hacer frente a los tiroteos en la escuela?](#)

8. Intimidad a través de intereses y pasiones compartidas. Al igual que la cualidad anterior enfatiza la importancia de los intereses en solitario, las parejas que han compartido el disfrute en su relación tienden a reportar más propósito y longevidad (Murray et al, 2021). No se trata de la frecuencia o la calidad de las interacciones sexuales, que es una pregunta común entre muchas parejas a las que les preocupa si su relación es "normal", sino más bien de todas las áreas de lo que la pareja identifica como su intimidad compartida. Si comparten un café todas las mañanas, una clase de yoga los domingos por la mañana o un paseo vespertino por el vecindario todas las noches, estos rituales son parte de su intimidad compartida.

Fuentes

Murray CE, Ross R, Cannon J. El continuo de las relaciones felices, saludables y seguras: conceptualización de un espectro de calidad de las relaciones para guiar la programación comunitaria de promoción de relaciones saludables. *El Diario de la Familia*. 2021;29(1):50-59. Consultado el 21/07/22.

Además, los invito a leer temas interesantes sobre:



- Una perspectiva que promueve la resiliencia
- ¿Cómo la ansiedad y la depresión pueden interferir con la toma de decisiones?
- Mantenga su mente en paz, no en guerra