

¿Cómo son las buenas relaciones de pareja?

“Las buenas relaciones de pareja se fundamentan en el respeto, la comunicación sincera, el deseo, los gustos, la ideología, el humor, la sensibilidad y los valores e intereses compartidos. En la relación sana se promueve el afecto sin opresión, la independencia con compromiso y la libertad con responsabilidad. Las partes deben sentir que son apreciadas, respetadas y aceptadas como personas. Se da una entrega combinada con la aceptación de la individualidad y sentido de uno mismo. Además las parejas sienten que crecen, evolucionan y que sus vidas se enriquecen por la presencia del otro. Al ambos lograr la madurez afectiva, alcanzan un balance, donde el amor existe y deja vivir.”



Relaciones de Parejas Adictivas

Las relaciones adictivas podrían ser difíciles de identificar para las personas que están involucradas en las mismas. Por esta razón, muchas parejas se encuentran atrapadas en relaciones tóxicas sin saber cómo detectar los síntomas enfermizos de la relación. Aún cuando pueden detectarlos, sienten que no saben cómo cambiar la situación o entienden que no pueden y/o no quieren escapar.

En las relaciones adictivas, el adicto percibe una sensación de limitaciones o de carencias en su persona. Tiende a sentirse incompleto, vacío, desesperado y triste. Para remediar su angustia ~ en vez de buscar tener una experiencia compartida que los enriquezca a ambos ~ intenta establecer una relación de pareja esperando que la otra persona le llene sus necesidades emocionales de recibir atención, seguridad y amor. La relación de sobre dependencia se convierte entonces en la manera



en que se trata de resolver las carencias afectivas de su pasado.

Las relaciones adictivas también reducen la motivación de la persona para desarrollar las destrezas necesarias para atreverse a enfrentar, de manera independiente, los retos u obstáculos que se le presenten en la vida. La persona al sentirse más vulnerable, pierde confianza en sí misma, lo que aumenta aún más sus sentimientos de inseguridad y se queda atrapada en un círculo vicioso.

Otra característica de este tipo de relación es que la persona adicta tiende a descuidar sus propias necesidades por la atención obsesiva que le presta a su pareja. Se le olvidan sus propias necesidades por estar pensando e invirtiendo demasiado tiempo y energía preocupándose por el bienestar de la otra. Los límites de lo que se debe hacer para mantener una relación saludable desaparecen. La persona abandona su propio bienestar por complacer continuamente al otro.



¿Estás involucrado(a) en una relación de pareja adictiva?

- ◆ A pesar del hecho de que reconozco que estoy atrapado(a) en una relación adictiva que sé que no me conviene, cuando trato de terminar la relación siento una terrible ansiedad y miedo que me predispone a permanecer en la misma.
- ◆ Admito que con tal de mantener la relación, me auto engaño, olvido, niego, exagero, miento, idealizo y cultivo falsas ilusiones románticas que no existen en la realidad.
- ◆ Tiendo a minimizar o justificar los defectos de mi pareja, evado analizar los hechos, excuso el poco amor recibido y persisto en recuperar su amor.
- ◆ El estar con la otra persona va por encima de casi cualquier otra consideración. No importa la cantidad de tiempo, esfuerzo o el precio que tenga que pagar.



- ◆ Siento temor de quedarme solo(a) y reconozco que tengo limitaciones personales para enfrentar la vida, lo cual me mantiene más apegado(a) a mi pareja.
- ◆ Reconozco que por estar tan involucrado en la relación, he sufrido unos cambios en mis estados de ánimo, actitud y comportamiento que provocan un deterioro en mi ajuste social, académico, laboral, recreativo o que afectan otras áreas importantes de mi vida.

Si la mayoría de estos indicadores aplican a tu persona, es probable que hayas perdido la capacidad de dirigir tu propia vida y estés involucrado(a) en una relación de pareja adictiva.

Estrategias de manejo para superar las relaciones de pareja adictivas

1. Reconocer que la recuperación emocional, la autonomía y el auto-respeto, deben tener la prioridad en tu vida.



2. Debes hacer una observación de ti mismo y un análisis franco de tus fortalezas y áreas a mejorar en tu persona.
3. Grupos de apoyo. Busca amistades que te sirvan de apoyo, comprensión y con las cuales puedas compartir experiencias y aprendizajes.
4. Aceptar la realidad.. Atrévete a ver tu relación de pareja tal y como es. Analiza honesta y francamente lo que es y no lo que te gustaría que fuera.
5. Metas. Haz una lista de áreas en tu vida que has estado descuidando tales como estudios, salud, vida espiritual, hogar y relaciones de amistad.
6. Busca ayuda profesional si te sientes infeliz en una relación en la cual no sabes si debes continuar, esforzarte en mejorarla o terminar la misma.



Nuestro Personal

Dra. Gloria A. Oliver, Directora
Departamento de Consejería
Tel. 787.257.0000 Ext. 4482
gloria.oliver@upr.edu

Dr. Antonio Vidal
Psicólogo Clínico
Tel. 787.257.0000 Ext. 3356
antonio.vidal@upr.edu

Prof. Luz Aquino, Consejera
Tel. 787.257.0000 Ext. 3359
luz.aquino2@upr.edu

Prof. Eileene Pérez, Consejera
Tel. 787.257.0000 Ext. 4012
eileene.perez1@uprc.edu

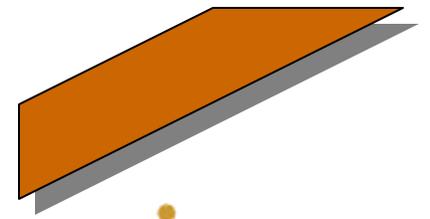
Prof. Milagros Ramos, Consejera
Tel. 787.257.0000 Ext. 3540
milagros.ramos1@upr.edu

Sra. Carmen M. Pastrana
Asistente Administrativa IV
Tel. 787.257.0000 Ext. 4001
carmen.pastrana@upr.edu

Preparado por: Dr. Antonio Vidal Pizá



C. Pastrana



~Relaciones de Parejas Adictivas~

