

La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica

Belem Medina Pacheco

Psicoterapeuta Humanista. Maestra en Desarrollo del Potencial Humano por el Instituto Desafío (Celaya, Gto.) y Licenciada en Psicología por la UVAQ. Especialidades en Psicoterapia Gestalt y Constelaciones Familiares por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt (IHPG Querétaro). Actualmente, Profesor-Investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

E-mail: belemed@yahoo.es.

Claudia Reyes García

Licenciada en Psicología por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

E-mail: clau2904@hotmail.com

Tamara M. Villar Zepeda

Psicoterapeuta Humanista. Estudios de Maestría Psicoterapia Humanista y Licenciatura en Psicología por la UVAQ. Especialidad en Psicoterapia Humanista por el Instituto de entrenamiento en Psicoterapia Humanista (IDEPH). Actualmente, Técnico Académico de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

E-mail: tamara_villar@hotmail.com

Resumen

El presente artículo es producto de una investigación que pretende dar a conocer la forma en que la confluencia afecta las relaciones de pareja, influyendo en el crecimiento personal de los miembros de la misma. Desde un punto de vista gestáltico, a través de una investigación cualitativa y el método fenomenológico, se analizó la experiencia personal de los participantes respecto al tema, y el significado que tiene para ellos esa experiencia. Las participantes en esta investigación son 4 mujeres de entre 22 a 35 años de edad, quienes autodefinen su relación de pareja como conflictiva, y quienes mantuvieron una relación de confluencia (noviazgo o matrimonio) en algún momento de su vida. Las técnicas de recolección de datos utilizadas fueron la entrevista individual y la autobiografía. Conforme al análisis realizado durante esta investigación se encontró que: la confluencia y la codependencia mantienen características similares, sin embargo la diferencia esencial básicamente se refiere a que la primera es considerada un mecanismo de defensa desde la Gestalt, mientras que la segunda se califica más como una enfermedad (Melody, Wells y Miller, 2003; Barnetche, De Maqueo y De Martínez, citados por Ruíz, 2007). Además, se identificó que los principales factores que favorecen la confluencia en una relación de pareja son la historia personal, la baja autoestima y la falta de límites claros. También, se encontró que los sentimientos predominantes en una relación confluyente son el miedo a la soledad, la desconfianza en la pareja y los celos. Por lo tanto, se concluye que la confluencia sí limita el crecimiento personal pues la persona se enfoca en su relación de pareja más que en sí misma.

Palabras clave: pareja, confluencia, codependencia, crecimiento personal y gestalt.

Abstract

Confluence in the couple relationship as a limit for the personal growth. A Gestalt vision.

Frequently, when someone decides to establish a couple relationship, this individual starts to worry more for the other person than for oneself, people worry more about the couple's needs to be satisfied while the own needs are left in a second place. Finally, the people are immersed in a not very satisfactory couple relationship, in which

they are afraid to show the other person how they are in fact or what they wish, so the individuals end up depending, to a great extent, on the other person, to such a point that they cede the other person the responsibility of their own happiness. In this kind of relationships it is very difficult that someone gets to have enough confidence in the partner when there is the fear to abandonment and to loneliness.

All this contributes to the existence of diverse problems in the population in general, whether they are physical, psychological or emotional; because human beings live each time less happily, due to the lack of satisfactory interpersonal relationships, in which the people feel understood and listened, and in which they can develop fully without existing the fear to rejection and to abandonment. On the other hand, the relationships based on the confluence seem to abound everywhere and in any culture or social stratum

Keywords: couple relation, confluence, codependency, personal growth, gestalt.

La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal

Quiero poder abrir la mano y soltar lo que hoy ya no está, lo que hoy ya no sirve, lo que hoy no es para mí, lo que hoy no me pertenece.

No quiero retenerte, no quiero que te quedes conmigo 'porque yo no te dejo ir'.

No quiero que hagas nada para quedarte más allá de lo que quieras.

Mientras yo deje la puerta abierta voy a saber que estás acá porque te quieres quedar, porque si te quisieras ir ya te habrías ido.

(Bucay, 2007)

Frecuentemente, cuando una persona decide establecer una relación de pareja, comienza a preocuparse más por la otra persona que por sí misma, se preocupa más porque las necesidades de

su pareja sean satisfechas mientras que las propias quedan en segundo plano. Finalmente, la persona se sumerge en una relación de pareja poco satisfactoria, en la que se teme mostrar al otro cómo se es en realidad o qué es lo que se desea, por lo que se termina dependiendo en gran medida de la otra persona, hasta el grado de cederle la responsabilidad de la propia felicidad. En este tipo de relaciones es muy difícil que se consiga tener la suficiente confianza en la pareja cuando existe el temor al abandono y a la soledad.

Todo esto contribuye a la existencia de diversos problemas en la población en general, ya sean físicos, psicológicos o emocionales; pues los seres humanos se viven cada vez menos felices, debido a la falta de relaciones interpersonales satisfactorias, dentro de las que la persona se sienta comprendida y escuchada, y en la que pueda desarrollarse plenamente sin que exista el temor al rechazo y al abandono. En cambio, las relaciones basadas en la confluencia parecen abundar en todas partes y en cualquier cultura o estrato social.

Debido a esto, en primer lugar, resulta necesario realizar una pequeña introducción acerca de lo que es la confluencia y cuál es su relación con la teoría gestáltica. De acuerdo con esta teoría la confluencia es una de los principales cinco mecanismos de defensa del self por medio de los cuales las personas se relacionan con su entorno. De esta manera, etimológicamente, la palabra confluencia (confluir) significa <<juntarse>> (Castanedo, 2002), en las personas confluentes el self y el medio ambiente se juntan o mezclan como si fueran una sola unidad. Así, según Polster y Polster (1985) y Castanedo (2002), las resistencias en la Gestalt se pueden clasificar en cinco:

- **Introyección.** La persona que introyecta integra dentro de sí mismo aquello que el medio o los demás le proporcionan, sin asimilarlo o estar consciente de ello, por lo común se trata de normas, valores o actitudes, por lo que actúa a partir de estos en lugar de tomar en cuenta sus propias necesidades.

- **Proyección.** En la proyección la persona no se responsabiliza de sus sentimientos y actos, sino que los desplaza al otro, porque cree que no debería sentir ni actuar de esa manera.

- **Retroflexión.** El individuo dirige hacia sí mismo los sentimientos de agresión que deberían estar dirigidos hacia el exterior o hacia lo que causó que surgiera la emoción. Por lo que la energía está dirigida hacia sí mismo.

- **Deflexión.** Se da cuando la persona intenta desviar la atención del tema que realmente tiene importancia, y de lo que aparece aquí y ahora, a temas secundarios. La energía se utiliza para evitar entrar en contacto y enfocarse en sí mismos.

- **Confluencia.** Surge cuando se borran las fronteras entre el self y el exterior, de forma que la persona no se siente separada de los demás, aparte de que suele estar siempre de acuerdo con el otro y no reconocer las fronteras que la separan de los demás, por lo que tiende a no identificar cuáles son sus conductas.

De esta forma, se puede notar con más claridad la manera en que el ser humano protege su *self*, y de qué manera permite el contacto con los demás, utilizando alguna de las resistencias o mecanismos de defensa. Puede observarse también que la persona que utiliza la confluencia como forma de contacto con los demás suele perderse en el otro, para evitar de esta manera llegar al contacto real y auténtico, por lo cual existe poco interés en sí misma, haciendo a un lado su propia identidad para tomar decisiones en forma dependiente.

Es por esta razón que, en la actualidad, el concepto de relación de pareja saludable ha comenzado a utilizarse cada vez más por diversos teóricos de la salud mental y emocional de los seres humanos, principalmente por aquellos que siguen una corriente humanista, puesto que se encuentran interesados en el logro de unas relaciones interpersonales más positivas y sanas en la población. Cuyo éxito podría tener un alcance mayor dentro de la sociedad, pues al fortalecer un modelo más sano de relaciones interpersonales dentro de la familia, se lograría influir en las relaciones externas y en la sociedad en general. Este podría parecer un objetivo bastante ambicioso, pero si los individuos pudieran ser orientados en el desarrollo de las habilidades necesarias por las primeras personas con las que se relacionan, este propósito podría ser considerablemente viable.

De esta manera, varios autores (Jourard y Landsman, 2001; Rage, 1996; Satir, 1991) coinciden en que algunos de los elementos necesarios para que pueda surgir una relación sana y productiva entre dos personas son: la autoestima; la capacidad de conservar la propia autonomía, libertad e individualidad ante los demás; el manejo adecuado de las emociones y la sana comunicación con las demás personas.

La Autoestima: Nathaniel Branden (1999) define a la autoestima como el “estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de felicidad” (p. 17). De esta manera, la autoestima está integrada básicamente por dos aspectos: la autoeficacia y el autorrespeto; el primero se refiere a la confianza que tiene la persona en su propia capacidad de resolver los problemas que se le presenten; mientras que el autorrespeto determina qué tan digno se siente una persona de merecer la felicidad, por medio del amor, el trabajo, el respeto etc. Para que una persona sea capaz de proporcionar amor a la otra persona, necesita primero aprender a amarse a sí misma, respetando sus propias necesidades y deseos, aceptando tanto sus defectos como sus virtudes y, de esta forma, aprender a conocerse a sí misma.

Autonomía, libertad e individualidad: Aunque es cierto que la completa independencia no existe, pues todos necesitamos de los demás en algún momento, es importante aprender que en una relación saludable cada una de las partes reconoce que el otro necesita de cierto espacio y libertad personal en su vida para lograr la autorrealización, lo que no impide que exista un compromiso mutuo más amplio y profundo (Rogers, citado por Jourard y Landsman, 2001). En una relación saludable existe un interés genuino por la preservación de la autonomía del otro, aunque esto signifique romper la relación en algún momento por el bienestar de la persona amada (Jourard y Landsman, 2001).

Autoapoyo: De acuerdo con González (2004, p.151) el autoapoyo “consiste en que nuestro centro o eje sobre el cual gira nuestra vida, se encuentra en nosotros mismos y no en aspectos exteriores como la pareja”. La persona que cuenta con este autoapoyo, aún cuando depende en ciertas ocasiones de las demás

personas, se da cuenta de que las habilidades para seguir adelante y conseguir sus metas se encuentran dentro de sí misma, y no en los demás. Además de que tiene la capacidad para aceptar sus errores y responsabilizarse por ellos.

Manejo de emociones: La inteligencia emocional se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para controlar sus emociones, para poder prevenir enfermedades físicas o psicológicas por un inadecuado manejo de ellas (Salmurri, 2004). Por lo que, una persona que tenga un buen autocontrol emocional, estará mejor preparada para mantener relaciones interpersonales más sanas y positivas, ya que será capaz de manejar de manera adecuada sus emociones y sentimientos, además de que los aceptará y podrá expresarlos con mayor facilidad, claridad, asertividad y respeto ante sí misma y ante los demás. De igual manera, estará mejor preparado para comprender y respetar las emociones de los demás, especialmente las de su pareja.

Comunicación Auténtica: Para Rogers (citado por Fadiman y Frager, 2001) el proceso de la comunicación en una relación interpersonal tiene dos etapas: la primera se refiere a manifestar o expresar la emoción; en tanto que la segunda, se trata de ser sensible y comprensivo ante la respuesta de la otra persona, con una actitud empática. Así, en una relación saludable y positiva existe una comunicación auténtica y se conocen los propósitos de cada una, ambas partes pueden conocerse entre sí mediante la revelación mutua del yo, es decir, son capaces de sentirse con la libertad y confianza necesarias para revelar al otro los temores, las esperanzas, las alegrías y tristezas, los planes para el futuro, así como las memorias del pasado. Todo esto puede ayudar a aliviar el sentimiento de soledad que experimentan muchas personas (Jourard y Landsman, 2001).

Así, el objetivo principal de esta investigación se refiere a analizar la confluencia en la relación de pareja en función del crecimiento personal. Por otro lado, en algunas ocasiones la confluencia puede llegar a confundirse con lo que es la codependencia, sin embargo, ambos términos tienen diferencias sustanciales que se verán un poco más adelante, lo que constituye uno de los objetivos secundarios de esta investigación. De igual manera, otro de los objetivos secundarios se refiere a la importancia de identificar

cuáles son los factores que favorecen la confluencia en una relación de pareja, así como identificar cuáles son los sentimientos de las personas participantes hacia su pareja, y cómo influyen estos para que se dé una relación confluyente.

Dentro de esta investigación, el grupo de participantes estuvo conformado por cuatro mujeres, de entre 23 a 35 años de edad, que tienen o tuvieron una relación de confluencia.

Los nombres de las participantes han sido cambiados por razones de confidencialidad, por lo que los seudónimos que serán utilizados durante la presentación de los datos obtenidos son: LU, NI, SO y ES. La siguiente tabla hace referencia a algunas de las características más relevantes de las participantes:

Participante	Edad	Estado civil	Tiempo de relación
LU	22	Soltera	3 años
NI	35	Casada	19 años y medio
SO	25	Soltera	6 años
ES	24	soltera	10 meses

El enfoque utilizado en esta investigación es el cualitativo, pues resulta el más adecuado para este tipo de estudio porque ve al ser humano de una manera holística, sin reducirlo a variables, pues lo consideran como un todo, tomando en cuenta el contexto de su pasado y de la situación actual; además de que se interesa por la forma en que las personas experimentan su realidad, profundizando en sus ideas, pensamientos y sentimientos (Álvarez-Gayou, 2003).

Igualmente, el método a utilizar es la fenomenología, pues en ésta el interés está centrado en la experiencia personal, en investigar cuáles son los significados que la persona le da a las experiencias que obtiene en su vida cotidiana, sin tratar de medirlas estadísticamente o investigar las opiniones sociales (Rodríguez, Gil y García, 1999). Las experiencias de la población a investigar pueden proporcionar abundante y valiosa información acerca de la forma en que viven su relación de pareja.

Para la obtención de datos las técnicas utilizadas fueron la entrevista individual y la autobiografía, mediante las cuales fue posible obtener datos valiosos acerca de su vida personal con mayor profundidad.

El análisis de la información y los hallazgos obtenidos se resumen en dos categorías de investigación identificadas de acuerdo a los objetivos presentados al inicio de la investigación y establecidas de acuerdo a las experiencias que se consideraron como las más relevantes en las relaciones de pareja de las participantes, y estas son:

- Categoría 1: Factores que favorecen la confluencia.
- Categoría 2: Sentimientos que prevalecen en la relación confluyente.

Categoría 1: factores que favorecen la confluencia

a) **Historia personal.** La historia personal o familiar de un individuo siempre ha influido, de alguna o de otra manera, en el establecimiento de sus relaciones de pareja. Así, dentro de esta historia personal se puede encontrar el modelo presentado por los padres en cuanto a relación de pareja se refiere, además de la forma en que la persona fue tratada durante su infancia y adolescencia. Como ejemplo se presentan algunas frases textuales de las participantes:

- La participante ES mencionó: **“las cosas en mi casa no estaban bien, mis papás peleaban mucho, pues mi papá tomaba y eso a mi mamá no le gustaba”.**

- La participante SO dijo al respecto, **“mi papá murió hace 5 años ...su vicio eran las mujeres, le fue infiel a mi mamá y llegó a tener hijos con ellas ... y yo creo que era eso, me sentía sola pues no tuve hermanos varones y mi papá falleció”.**

- La participante NI comentó **“yo crecí con mi mamá, nada mas, siempre quise tener también a mi papá... yo esperaba que alguien me quisiera, yo gritaba que alguien me quisiera, porque ni siquiera mi mamá ni ningún hombre me lo dijo, y como que era mi necesidad de encontrar quien me quisiera y que yo le importara”.**

b) **Baja autoestima.** La autoestima o el amor a uno mismo es la base primordial para que exista una relación verdaderamente saludable entre dos personas; por lo que la falta de ella puede llegar

a influir para que la persona establezca una relación confluyente, en la que sea más importante la otra persona que uno mismo.

Lo anterior dicho en palabras de las participantes:

- SO comentó **“a mí me hacía ver que nadie me iba a querer, que el único valor que yo tenía era porque él estaba conmigo... que él me va a aceptar, que él es mi amigo, mi novio... “Siempre me consideré moldeable y débil, y bastante sensible”.**

- La participante NI expresó: **“Soy débil, en cierta manera, pero soy también una persona que está como muy sentida con la vida... Hay muchas cosas en mí que me hacen sentir mal, no me siento nada fuerte, siento que cualquier persona me lastima, aunque no sea así”.**

c) **Falta de límites.** Este aspecto trata acerca de la capacidad que tiene la persona para identificar claramente las fronteras que existen entre lo que ella quiere y necesita, de lo que quiere la pareja, para poder definir y respetar las propias ideas y aspiraciones. En el caso de las participantes de la presente investigación, existía mucha dificultad para marcar límites y defenderse, como se puede observar en sus siguientes discursos:

- La participante ES dijo: **“la relación era inestable, pues nunca supe que fuimos, amigos o novios, nunca hubo estabilidad.”**

- SO mencionó: **Para él, la solución a las discusiones era tener sexo, y para mí no, era necesario hablar, entonces yo siempre termine cediendo en esa relación, en todo, en todo.**

- NI expresó lo siguiente: **“Puedo decir que sí había cosas buenas, de cierta manera con él, mientras yo hacía lo que él decía”.**

Categoría 2: sentimientos que predominan en la relación confluyente

a) **Miedo a la soledad.** El miedo a la soledad impide el crecimiento personal, pues el hecho de vivir temeroso a ser abandonado hace que la persona intente complacer a la pareja en todo, y se olvide de sí misma. Este miedo también es influido por la sociedad

al imponer como meta básica del ser humano el vivir con una pareja y formar una familia, por lo que vivir solo no es considerado como una opción adecuada.

Como ejemplo se presentan algunas frases textuales de las participantes:

- ES comentó: “La soledad para mí es una parte que llega a ser muy dolorosa... nunca pensé que va a pasar después, no me importaba si estaba casado, si tenía un hijo, no, yo simplemente quería estar con él, compartir con él, aunque fuera un ratito, pero yo quería estar con él”.

- Las palabras de SO al respecto fueron las siguientes: “La soledad es para al mí el hecho de sentir que no merezco el amor, o que de repente piense que nadie me apoya, que ninguna persona me respalde”.

- NI expresó: “Cuando nos separamos me sentía muy deprimida, no sabía qué hacer, y me decía para que estoy aquí sola, mejor me regreso”.

- LU comentó: “La soledad... sentir un vacío que nadie puede llenarte... yo a veces me siento muy sola, y tengo amigas, pero siento esa soledad muy grande que me entristece demasiado”.

b) **Desconfianza.** Los sentimientos que surgen ante una relación de pareja son varios, entre ellos está el amor, el compromiso, la confianza, el respeto, cariño, ternura etc.; sin embargo, también pueden surgir sentimientos como la desconfianza, entre otros, que no permiten el crecimiento de ambos y el establecimiento de una relación madura, pues estos sentimientos demuestran cierta inseguridad hacia sí mismo y a la pareja.

Al respecto las participantes comentaron lo siguiente:

- ES, “él ya estaba casado, y a mí eso me hacía sentir muy poca confianza en él, aunque no me quería separar de su lado, y él por su parte tenía miedo de que yo conociera a otra persona, porque como yo era libre, el sentía que podía tener otro novio, eso me dolía”.

c) **Celos.** De la misma manera que la desconfianza, los celos tienen como fondo la inseguridad en uno mismo, aunque estos últimos tienen que ver más con la necesidad de controlar las acciones del otro.

En el caso de las participantes de esta investigación tenían celos de sus parejas la mayor parte del tiempo, y sentían que podían “irse” fácilmente, lo cual les hacia anclarse más a ellos.

Conclusiones

Como se mencionó anteriormente, la confluencia y la codependencia mantienen características similares, por lo que resulta fácil confundir ambos términos, sin embargo, existen diferencias esenciales que los identifican. Así, para la teoría gestáltica, la confluencia es considerada un mecanismo de defensa en el que la persona confluyente se pierde dentro de la relación de pareja, al no hacer contacto consigo mismo, así como con sus sentimientos y pensamientos; por lo que trata de evitar cualquier confrontación con el otro y “concordar”, en apariencia, todo el tiempo con las opiniones y deseos de los demás, en lugar de aceptar su propia autonomía e individualidad (Castanedo, 2002).

Además, en lo que respecta a la codependencia, a pesar de que existen diversos conceptos relacionados, habitualmente este término se utiliza para definir una enfermedad en la que el individuo no puede involucrarse de forma “positiva” en la relación, pues no está en contacto con sus propios sentimientos y necesidades, por lo que vive tratando de complacer a la otra persona antes que a sí mismo, anteponiendo las necesidades de los demás a las propias (Barnetche, De Maqueo y De Martínez, citados por Ruíz, 2007).

Al consultar las teorías de diversos autores al respecto, se ha llegado a la conclusión de que las similitudes y diferencias esenciales entre ambos términos pueden resumirse en los siguientes puntos (Barrera, 2006; Mellody, Wells y Miller, 2003; Polster y Polster, 1985; Castanedo, 2002):

Similitudes:

- Existe una baja autoestima.
- No establecen límites funcionales, pues se borran las fronteras entre ambos.
- Existe una gran necesidad de afecto, por lo que se tiende a depender emocionalmente del otro.

- Temor a estar solo
- No hay contacto consigo mismo, ni con las propias necesidades.

Diferencias:

- La codependencia suele estudiarse con un enfoque social, mientras que la confluencia tiene de base un enfoque gestáltico.
- La codependencia puede darse en la adicción tanto a personas, como a sustancias o al trabajo; la confluencia surge entre personas.
- Mientras que en la codependencia la persona puede ser muy apegada o muy desapegada, pues no experimenta la realidad con moderación; en la confluencia la persona suele ser demasiado apegada a su pareja.
- En la codependencia se complementan entre sí (dominante-dominado), mientras que en la confluencia la persona se pierde en el otro.

Por otro lado, existen tres factores importantes en el surgimiento de la confluencia en una relación de pareja: la historia personal, una baja autoestima en el individuo y la falta de límites.

Como se mencionó anteriormente, la historia personal se refiere a dos aspectos importantes en la vida de un individuo, el modelo de pareja presentado por los padres y la falta de aceptación de personas significativas durante la infancia. En el primer caso, puede ser que la persona reproduzca con su compañero (a) el modelo de pareja con el que creció; así, si sus padres mantuvieron una relación de pareja confluyente, en donde las necesidades y sentimientos propios quedaban en un segundo plano, su relación tenderá a repetir el mismo patrón de conducta, pues es la forma en la que aprendió a relacionarse y a establecer contacto con los demás.

En el segundo caso, la persona intentará buscar satisfacer con su pareja, las necesidades que no fueron satisfechas durante su infancia. De esta manera, si sus padres no le proporcionaron suficientes muestras de amor y aceptación durante la niñez, al crecer y establecer relaciones, buscará sentirse amado y aceptado por los demás, especialmente por su pareja.

El segundo factor que propicia una relación confluyente se refiere a la baja autoestima, pues es indiscutible que la autoestima representa una parte fundamental en la formación de cualquier relación interpersonal. Así, si se tiene una autoestima y autorrespeto adecuados la persona estará en mejores condiciones para buscar aquello que la haga sentir bien y la ayude a crecer interiormente. Sin embargo, en el caso contrario, si existe una autoestima inadecuada la persona no se sentirá con la suficiente capacidad para conseguir lo que realmente necesita dentro de su relación de pareja, por lo que tenderá a conformarse con lo que se le ofrece, en este caso, hablando de una relación de pareja poco saludable, en la que se le esté minimizando constantemente.

La falta de límites es considerado el tercer factor en una relación confluyente, pues se encontró en las participantes una baja convicción para establecer una barrera adecuada entre sí mismas y su pareja, es decir, que no existe una distinción entre lo que ellas necesitan y lo que necesita su pareja. Por otro lado, también suele suceder que la persona tenga miedo de establecer límites dentro de su relación debido al miedo de que la pareja la abandone por no ceder ante sus peticiones.

Lo que lleva directamente a los sentimientos que comúnmente surgen dentro de este tipo de relaciones, los cuales básicamente son tres: el miedo a la soledad, los celos y la desconfianza. De esta manera, una persona que tiene miedo de estar solo intentará hacer lo posible para que la relación con su pareja no termine, tratará de evitar las peleas o acceder en todo lo que su pareja le pida.

La desconfianza y los celos hacia la pareja encierran ese mismo temor a estar solos, a que la otra persona se vaya, a quedarse con uno mismo y no sentirse necesitado nunca más. Por esta razón, en una relación confluyente la persona se siente insegura de su relación de pareja, lo que implica un sentimiento de inseguridad en sí misma y en su capacidad para lograr que el otro se quede. Además de que esa falta de confianza hacia la pareja puede ocasionar que la otra persona evite hablar sobre ciertos temas que sabe que le molestan al otro o, en otros casos, que evite hacer cosas que puedan traer un conflicto con la pareja.

En base al análisis hecho al discurso de las participantes mediante las categorías mencionadas, se llegó a la conclusión de que la confluencia en la relación de pareja si limita el crecimiento personal, pues, a pesar de que las participantes comentaron tener una meta profesional, en algunas ocasiones esa motivación se perdía en su relación de pareja, pues muchas veces dejaban de lado esa meta para atender las necesidades de su pareja.

Por otro lado, se puede decir que el crecimiento de una persona no sólo se manifiesta en el deseo de prosperar laboralmente sino también en la necesidad de desarrollarse interiormente, en el sentido de buscar un ambiente en el que la persona se siente cómoda consigo misma y con la pareja, un ambiente de respeto y seguridad, no de desconfianza y de celos, como sucede en las relaciones de las participantes. Se manifiesta también en el amor propio, pues si una persona se ama a sí misma tendrá deseos de crecer continuamente, no sólo materialmente sino emocionalmente; además de que la condición de estar solo, de encontrarse sin pareja, no implicará un sentimiento de infelicidad sino de conocimiento personal.

Es así, que la propuesta de esta investigación se basa en el modelo de relación de pareja saludable, presentado brevemente con anterioridad, en la que la autoestima y el autoapoyo sean la base principal de la misma, pues si una persona cuenta con estos elementos podrá ser capaz de aprender a manejar sus sentimientos adecuadamente, mediante la aceptación y confianza en sí mismo para asimilarlos y expresarlos adecuadamente. De igual manera, su autoestima e inteligencia emocional se verán reflejadas en la capacidad que tenga para expresar al otro sus necesidades y deseos, dejando a un lado los prejuicios y las limitaciones, y sin temer a ser juzgado.

Tener una buena autoestima, y por lo tanto autoeficacia y autorrespeto, es fundamental en la persona, pues a partir del desarrollo de ambos aspectos se puede promover la confianza en sí mismo para tomar las decisiones y acciones adecuadas a nuestras necesidades, y no a las necesidades de los demás. Al dejar de buscar que el otro decida por nosotros lograremos confiar en que los recursos necesarios para salir adelante y lograr nuestras metas están dentro de nosotros mismos y no en el exterior, lo que

no significa que no necesitemos de los demás, al contrario; sin embargo, seremos capaces de ver que podemos desarrollarnos con o sin el otro, hablando específicamente de la pareja, confiando plenamente en nuestras capacidades.

Además de que en la medida en que un individuo aprenda a amarse a sí mismo, y responsabilizarse de sí mismo y su propia felicidad, se encontrará en mejores condiciones para amar a los demás, y podrá establecer una relación más sana, duradera y productiva. Si una persona no se quiere y se respeta a sí misma, es difícil, si no es que imposible, que el otro la quiera o la respete. El mismo Nathaniel Branden (1999), nos dice al respecto que:

Si nos sentimos competentes y valiosos a nuestros propios ojos, si nos sentimos dignos de ser amados, tenemos los recursos interiores (la 'riqueza emocional') que hace posible que amemos a otra persona. No nos quedamos atrapados en sentimientos de deficiencia. Tenemos algo que ofrecer.

Y además, somos capaces de apreciar la bondad de los demás, de verlos como un fin en sí mismos, no como simples instrumentos para satisfacer nuestras necesidades. De este modo, somos capaces de interactuar con ellos de la forma apropiada, sin ánimo de aprovecharnos y sin necesidades tóxicas (p. 65).

La relación de pareja debe ser un proyecto entre dos personas, en el que se permita el crecimiento y autorrealización de ambos, en el que cada uno pueda mostrarse al otro tal y como es, en el que se puedan conjuntar dos formas diferentes de ver la vida, en el que puedan unirse sin perder la individualidad, en el que pueda existir apoyo y amor mutuo, y en el que exista también la igualdad de oportunidades sin interesar el género; sino que lo que realmente importe sea la necesidad de crecimiento interior inherente a todo ser humano.

Referencias

Álvarez-Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. México, DF: Paidós Educador.

- Barrera, J. (2006). *Cuando el amor se convierte en una droga: La codependencia*. Recuperado el 10 de octubre de 2006, de <http://www.sapiens.com/sapiens/comunidades/psicarti.nsf/webtitulos!openform>
- Branden, N. (1999). *La Autoestima de la mujer: Desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*. México, DF: Paidós.
- Bucay, J. (2007). *Hojas de ruta*. México, DF: Océano.
- Castanedo, C. (2002). *Terapia gestalt: Enfoque centrado en el aquí y el ahora* (4ª ed.). Barcelona, España: Herder.
- Fadiman, J., & Frager, R. (2001). *Teorías de la personalidad* (4ª ed.). México, DF: Oxford University.
- González, R. (2004). *Los guerreros del amor: El nuevo paradigma de la pareja*. México, DF: Proyecto Mina Estrella.
- Jourard, M., & Landsman, T. (2001). *La personalidad saludable*. México, DF: Trillas.
- Mellody, P., Wells, A., & Miller, J. (2003). *La Codependencia: Qué es, cómo procede, cómo sabotea nuestras vidas: Aprende a hacerle frente*. México, DF: Paidós.
- Polster, E., & Polster, M. (1985.) *Terapia guesáltica*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Rage, E. (1996). *La pareja: Elección, problemática y desarrollo*. México, DF: Plaza y Valdés.
- Rodríguez, G., Gil, J., & García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. España: Aljibe.
- Ruíz, M. de L. (2007). *De la codependencia a la coparticipación positiva*. Recuperado el 10 de octubre de 2007, de <http://www.christianrecovery.com/vb/archive/index.php/t-6271.html>
- Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional: Estrategias para educar las emociones*. Madrid, España: Paidós Ibérica.
- Satir, V. (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México, DF: Pax.

Recebido em 07 de janeiro de 2009

Aceito em 14 de abril de 2009

Revisado em 26 de maio de 2009