

Los Cuatro Pilares de las Relaciones Saludables y Nutritivas

Por Daniel Linder, MFT

Los cuatro pilares de una relación íntima — el respeto, la confianza, la aceptación y la comprensión — son cualidades imbuidas que a menudo se ignoran, se dan por sentadas y rara vez se discuten, pero que frecuentemente están en la raíz de los problemas que llevan a las parejas a la terapia.

Donde estos cuatro pilares están firmemente establecidos, veremos relaciones que son sólidas, nutritivas y conectadas. Donde uno o más faltan, he visto a muchas relaciones desmoronarse a causa de ello.

Los cuatro son innegociables. Son lo que hace que una relación sea lo suficientemente sólida y duradera para resistir la prueba del tiempo y las tormentas que dejan en ruinas a las relaciones que no los tienen. Es lo que mantiene el aire limpio para que la relación respire.

Para encarnarlos, debes tener una experiencia consciente de ellos. Debes saber cómo se siente ser respetado y irrespetado. Debes haber experimentado confiar y no confiar. Debes saber cómo se siente la aceptación, y cómo se siente cuando es condicional. Y debes saber la diferencia entre ser comprendido y no serlo.

El Respeto

¿Alguna vez notaste cuando te sentiste respetado o irrespetado? Tómate un momento para pensar qué significa el respeto para ti.

Para mí, el respeto significa tener a alguien en alta estima y tratar sus pensamientos y sentimientos como igualmente importantes y válidos que los tuyos. Proviene de una creencia subyacente — quizás una verdad universal — de que todos somos inherentemente dignos y merecedores de respeto.

Hay respeto impersonal — lo que extiendes a todas las personas por igual, simplemente por ser humanas. Hay un respeto elevado por alguien que irradia bondad, valentía, integridad o cualquier cualidad que admiras. Y luego está el respeto personal por cómo conoces a una persona, en su gloria única, tal como son en relación contigo.

¿Sabes cuándo te están irrespetando? Si tu sistema de orientación interno está en buen funcionamiento, te alertará. Estás más en riesgo cuando estás desconectado de esas señales de advertencia — no registrarás la línea que se está cruzando y no podrás protegerte.

La Confianza

La confianza es una presunción de honestidad. La honestidad es un precursor de la confianza. Cuando dos personas son honestas y auténticas entre sí de manera consistente, están construyendo una base de confianza. No ocurre en el vacío. Se necesita tiempo y experiencia para descubrir si puedes confiar en alguien, y cuánto.

Hay confiar en alguien para no traicionar tu confianza. Hay confiar en alguien para que esté ahí para ti en cualquier momento — para que te respalde, siempre velando por ti. Hay confiar en alguien para que cumpla su palabra, que haga lo que dice y diga lo que hace.

Como escribió Brené Brown, la vulnerabilidad y la confianza están vinculadas: "Construimos confianza cuando hablamos con verdad sobre lo que sentimos y necesitamos y le damos a nuestra pareja el espacio para hacer lo mismo." Necesitamos confiar para ser vulnerables, y necesitamos ser vulnerables para construir confianza.

Susan Johnson lo redujo a tres preguntas: "¿Puedo contar contigo? ¿Puedo depender de ti? ¿Estás ahí para mí?"

Cuando no has sido honesto y auténtico desde el principio, la relación se construye sobre una base de desconfianza. Y si tu sistema de advertencia está en funcionamiento, te alertará cuándo no confiar — retrocede, sé cauteloso, protégete. Ese mismo sistema te dice cuándo avanzar, abrirte más, acercarte.

La Aceptación

La aceptación incondicional es la aceptación mutua en el núcleo — no basada en el comportamiento, sino en la presunción del valor inherente. Todos somos "bolsas mixtas," tú y yo incluidos. La aceptación incondicional es el ingrediente secreto para crear seguridad para ser vulnerable, para responder libremente, para ser completamente tú mismo, con defectos y todo.

Creo que sé lo que es — lo que se siente al desearlo, cuando lo tengo y cuando no lo tengo. Cuando no lo tengo, me rebelo. "Quiero ser aceptado por quien soy, no por quien no soy. Necesito sentirme especial y abrazado por quien soy por dentro."

Un "estado mental de bolsa mixta" es una lección de humildad. Cuando puedes mirarte y aceptarte a ti mismo, puedes aceptar a otros incondicionalmente. Esto resulta útil cuando enfrentas conflictos, diferencias y limitaciones — las tuyas y las de tu pareja — no una o dos veces, sino decenas de veces a lo largo de la vida de una relación. Las diferencias se convierten en algo dado, bienvenido y abrazado en lugar de amenazante.

La aceptación condicional es lo opuesto: aceptar solo si la otra persona coincide con tus imágenes de cómo debería ser. Una aceptación que debe ganarse y nunca se otorga simplemente por ser tú.

La Comprensión

Donde hay intimidad, hay comprensión. Es el puente que conecta a dos personas. Nuestra necesidad de comprensión es una necesidad humana básica.

La comprensión es llegar a ver más de lo que parece a simple vista. Como el amor y la intimidad, la comprensión se siente bien. Te sientes más cercano y más conectado cuando la persona con la que estás te comprende. Es inherentemente nutritivo.

¿Puedes verme? ¿Puedes escucharme? ¿Puedes sentirme?

Las relaciones son tan buenas como las conversaciones que se tienen, y la comprensión es lo que las hace buenas. Uno de los principales criterios que uso para evaluar la salud de una relación es la calidad de las conversaciones — cuánto hablan, de qué hablan, y lo más importante, cuánto se entienden mutuamente. Cuando hay una incapacidad para tender puentes de comprensión, la acumulación de sentimientos no expresados y problemas no resueltos es lo que destruye las relaciones.

Sé por mí mismo — cuando me comprenden, siempre me siento mejor, más cercano, más conectado; me estimula. Cuando no me comprenden, estoy irremediamente desconsolado y me siento mal conmigo mismo. La comprensión puede ser lo que más necesito. La comprensión y la conexión van juntas. La falta de comprensión y la desconexión van juntas.

Daniel A. Linder, MFT, es un Terapeuta Matrimonial y Familiar licenciado en práctica privada en el área de la Bahía de San Francisco.