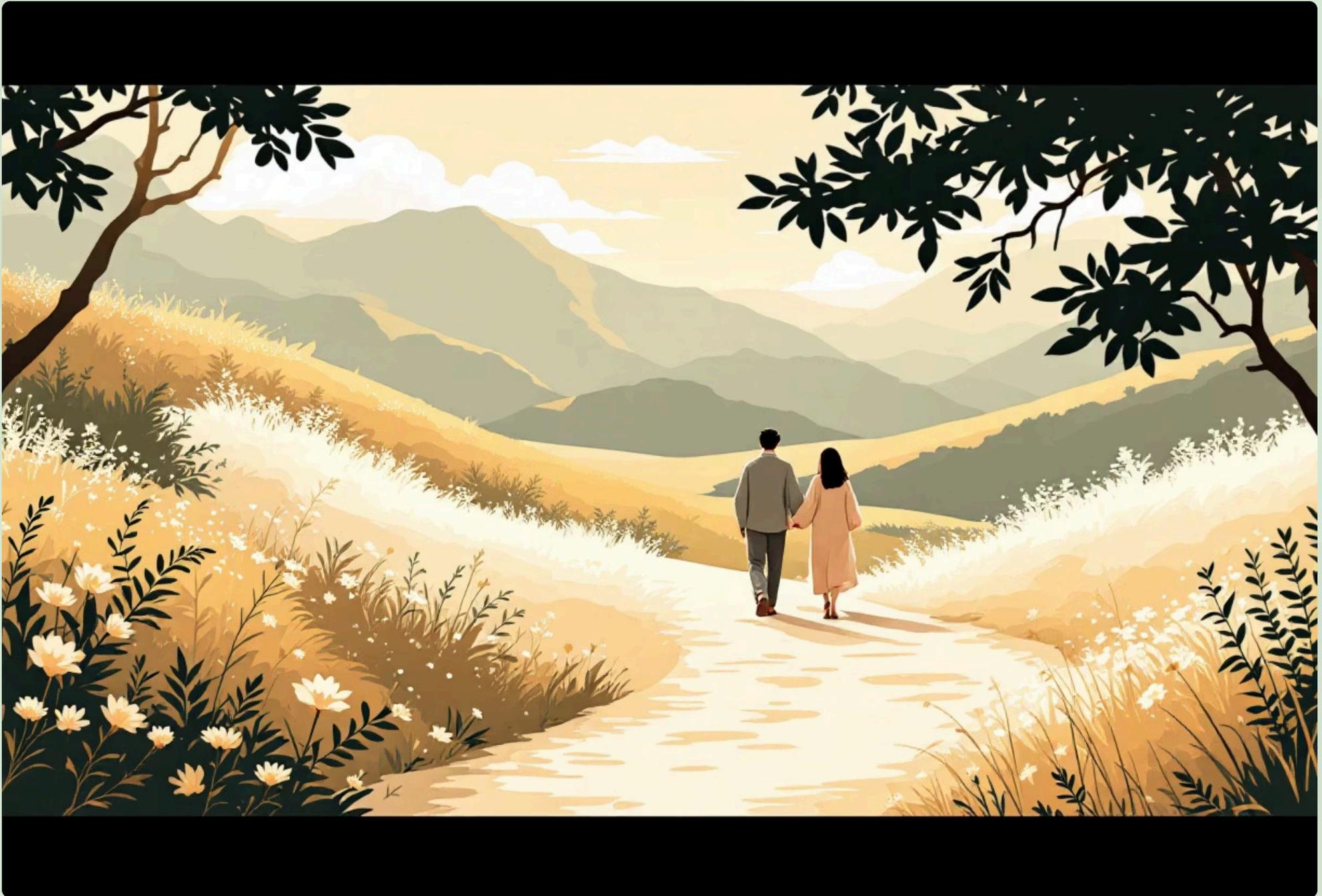


BREVE GUÍA PSICOLÓGICA PARA CONSTRUIR UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA



Esta guía detalla los principios fundamentales para la **construcción y mantenimiento de una relación de pareja saludable**, basándose en la salud mental individual, la realidad, la autonomía y la cooperación mutua, evitando la dependencia y la hostilidad.

Una relación sana de pareja se fundamenta en la **cooperación y el crecimiento mutuo**, no en la fusión o la dependencia. Implica que dos personas elijan caminar juntas sin que ninguna deje de ser plenamente ella misma.

Introducción

Esta pequeña guía es el reflejo del trabajo que se realiza en la consulta online de www.psicologiaenlared.com. Nuestro modelo es un proceso interactivo y dinámico donde la persona, guiada por el profesional, se convierte en un investigador activo de su propia mente y de su relación con la realidad.

Se utilizan diferentes herramientas disponibles como son las tecnológicas pero también libros, películas, artículos, etc... para facilitar la comprensión profunda y la reestructuración de los fundamentos existenciales de la persona hacia una mayor autonomía, fortaleza y bienestar psicológico. La riqueza de materiales y la flexibilidad de las herramientas digitales permite **adaptar la consulta a las necesidades y ritmos específicos de cada persona.**

El proceso terapéutico en Psicología en la Red es **reconocer la existencia de la persona como única**, profundizar en los conflictos psicológicos, definirlos y explicarlos desde la trayectoria vital, y plantear a la persona sobre la posibilidad de resolverlos en colaboración con el terapeuta. A continuación se puede ver este desarrollo en los siguientes puntos.



Los Pilares Personales: La Autofundamentación

Para amar de manera adecuada, es esencial que la persona esté bien consigo misma. La relación de pareja debe ser un acompañamiento y no un sustituto de la vida propia.

Fundamentar la Existencia en Sí Mismo y en la Realidad

- La **salud mental** requiere apoyar la existencia en uno mismo y en la realidad, y no en la presencia o aprobación de la pareja. Cuando el bienestar depende de factores externos (como "que me quieran" o "que no me dejen"), se cae en la **heterofundamentación** o alienación emocional.
- El **amor auténtico** surge cuando dos personas completas se eligen, no cuando dos mitades buscan completarse mutuamente. Si se ama desde la carencia, lo que se experimenta es **dependencia emocional**, no amor.
- Es necesario **ser fiel a la propia constitución antropológica** y no solo a lo que uno "es" en un momento dado, especialmente si ese ser se ha alejado de la realidad.

Abrazar la Verdad y Superar los Miedos

La Verdad y la Honestidad

- El **conocimiento de la realidad** es el único camino posible para la salud mental humana y para la realización del ser. Una mente sujeta al principio de **"la realidad por encima de todo"** tiene garantizada su salud.
- La **verdad comunicacional** se alcanza cuando lo que se dice al exterior coincide con lo que ya está enunciado en el interior de la mente (concordancia dentro-fuera), y a través de ella se existe y se aprende.
- Hay que **aprender a respetar la verdad** y a vivir honestamente, evitando que el "querer" influya en el pensamiento y las creencias. Ser verdadero beneficia al ser humano que es verdadero.

Superar Cargas Emocionales y Miedos

- Toda persona llega a la relación con una **"mochila psicológica"** que contiene heridas, miedos y experiencias no resueltas. Es crucial mirar dentro con verdad, comprender estas cargas y liberarlas para evitar proyectarlas en la pareja.
- El **miedo es incompatible con la autenticidad**. Cuando el miedo actúa (como el miedo al rechazo o al abandono), la persona deja de ser quien es. El miedo hace que uno no dependa de nada exterior y no se esclavice a las circunstancias.
- El **autoconocimiento** y la **autovaloración** son necesarios para conseguir cambios profundos y ser más adaptable.

La Elección de Pareja: Compatibilidad y Admiración

La elección de pareja se basa fundamentalmente en el **amor**. Para un amor sólido, dos conceptos son esenciales: **ser compatibles** y **admirar a la persona**.

Compatibilidad en la Esencia (Personalidad)

- Ser compatible significa poder existir junto a la otra persona **sin dañarse o perjudicarse**. La incompatibilidad se manifiesta a menudo en peleas continuas que se convierten en luchas de poder y destrucción mutua.
- La compatibilidad reside en la **forma de ser, la personalidad, la esencia** de la persona, lo cual incluye sus **creencias y valores** sobre sí misma y sobre el mundo. El planteamiento vital de cada miembro de la pareja debe estar acorde, de lo contrario, se producirán desacuerdos fundamentales.
- Las relaciones basadas en la atracción de "polos opuestos" suelen ser **relaciones asimétricas** donde uno suple las carencias del otro, lo que genera dependencia y sufrimiento, y no debe confundirse con el amor.



Admiración y Perspectiva Realista



Admiración como Fundamento del Amor

La **admiración** surge cuando se reconocen aspectos en la forma de ser de la otra persona que se valoran, que se reconocen en uno mismo, o que incluso se desearía tener.

Esta admiración lleva a querer que la otra persona siga existiendo tal y como es, y a tener actitudes de **cuidado, protección, preocupación** y deseo de compartir la vida.



La Importancia de la Perspectiva Realista

Es necesario encontrar **cuestiones reales** en la persona para poder admirarla y amarla de forma genuina.

La **idealización** es un error común que ocurre cuando la necesidad de vínculo supera la reflexión sobre la realidad. La persona idealizada adapta la realidad externa a su necesidad de estar vinculada con alguien.



Principios de Interacción en una Relación Sana

Una relación saludable debe regirse por la honestidad, la independencia y la actitud constructiva.

Principio	Qué Implica (Acciones Sanas)
Reconocimiento del Ser Unitario	Reconocer a la pareja como un ser unitario, separado e independiente. No verlo como una parte de uno mismo.
Conocimiento Objetivo	Buscar un conocimiento comprensivo y objetivo de la otra persona, captándola íntegramente. Esto significa descubrir lo que está encubierto.
Ausencia de Posesión y Control	No ejercer actitudes de dominio, control, o apropiación. Los celos intensos (celotipia) son una forma de posesividad y dependencia que anula la existencia del otro.
Respeto a la Autonomía	No dificultar ni impedir que la otra persona determine su propia actividad o se ocupe de los asuntos según su criterio. El amor más honesto promueve la libertad, propia y ajena.
Actitud Constructiva	Tener una actitud constructiva y beneficiosa basada en uno mismo. Encontrar la acción más beneficiosa para las dos entidades (uno mismo y el otro).
Disfrute de la Existencia Ajena	Disfrutar de la existencia del ser amado.
Comunicación Sincera	Mantener una comunicación abierta y sincera, basada en la verdad y no en la manipulación. La comunicación es la expresión de diferentes perspectivas (objetos afines) en la relación.
Proyecto Común	Establecer un proyecto común que dé sentido al vínculo (metas, propósitos, crecimiento compartido). Este proyecto debe ser claro y explícito, especialmente en relaciones a distancia.

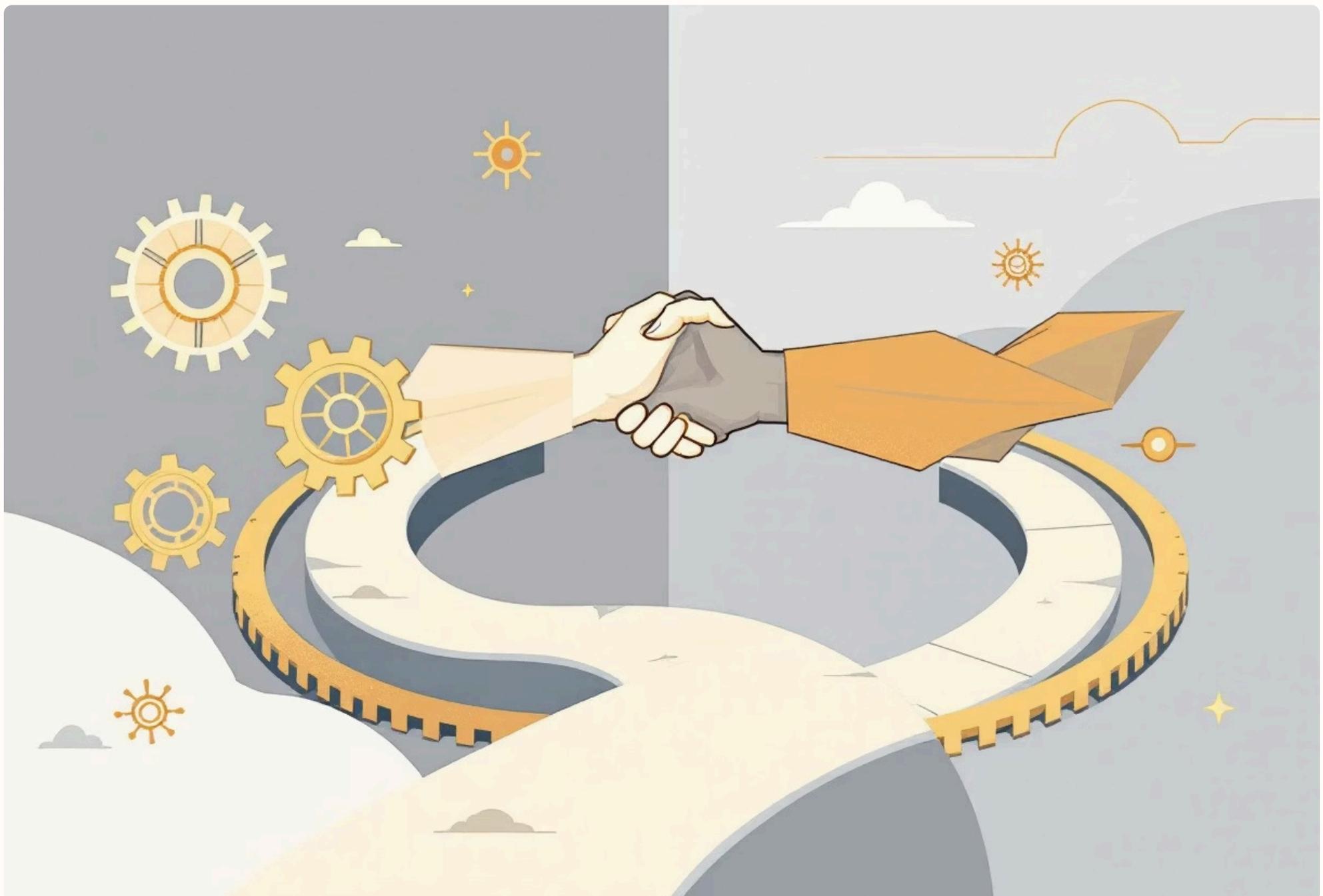
Reconocimiento de Relaciones Patológicas y Hostiles

Las relaciones se degradan o son insanas cuando adoptan un patrón de **"relación de guerra"** en lugar de cooperación.

Relación de Guerra vs. Relación de Cooperación

Una pareja sana es un equipo; una relación de guerra es un campo de batalla.

Cuando predominan la desconfianza, la hostilidad, la presión, la posesión, los celos, la utilización y la falsedad, **no es una mala relación de pareja, sino una relación de guerra**. La hostilidad defensiva o de ataque destruye la esencia misma de las relaciones humanas.



Riesgos de la Dependencia y Personalidades Tóxicas

Dependencia Emocional

La **dependencia emocional** se caracteriza por la incapacidad de funcionar con independencia de otros, la subordinación de las propias necesidades, la dificultad para iniciar proyectos propios y el miedo a la soledad.

Buscar una relación para salir del sentimiento de vacío o aislamiento puede llevar a **relaciones tóxicas** con personas que se aprovechan de esa angustia. El vacío existencial no se llena con algo ajeno a uno mismo, sino con uno mismo.

Vínculos Patológicos

Los **vínculos** se diferencian de las relaciones en que los vínculos patológicos, a diferencia de las relaciones existenciales, generan altos niveles de aislamiento y reducen el nivel existencial de la persona que depende. En un vínculo fusionante, la persona descarta su potencial autonomizador, quedando gobernada por el vínculo o por la otra persona.

Personalidades Tóxicas

Las **personalidades tóxicas** (o psicópatas) tienen una gran facilidad para el engaño y presentan una imagen completamente distinta a lo que realmente son (pura apariencia). Pueden buscar a su víctima ofreciendo una alianza basada en un enemigo externo y presentándose como un "salvador".

Una táctica es la **inversión de lo que es**, haciendo dudar a la víctima de lo que le ocurre, un proceso que puede hacer sentir a la víctima que "se está volviendo loca" (como la "luz de gas").

Finalmente, el "salvador" se convierte en **verdugo**, usando chantaje emocional, manipulaciones afectivas y generando culpa, atribuyendo a la víctima una identidad negativa ("Tú también me estás decepcionando").

Para evitar caer en estas relaciones dañinas, es crucial ser consciente de cómo son estas personas y de sus tácticas de engaño.

Recomendaciones para el Crecimiento Mutuo

La relación sana de pareja debe ser un **equipo existencial**. Las estructuras de inter-fundamentación compartida (equipos existenciales) son sanas siempre que cada miembro **conservé su capacidad de segregarse de la relación** para pasar a una estructura honesta individual cuando sea necesario.



Honestidad Ontológica

La honestidad es el apoyo de la existencia en uno mismo. Es esencial que las acciones propias se fundamenten en el propio ser, en las propias razones y principios gubernativos, y no que dependan de las acciones ajenas para tener valor.



Enfoque Constructivo

Una actitud constructiva y amorosa es fundamental para **Conocer y Existir**, y es la mejor forma de relación, rompiendo con los círculos viciosos de acción-reacción.



Volver a la Esencia

La persona ha de **recuperar la voluntad autonomizadora** para gobernar su propia vida. Esto implica amar la autonomía y la creación de **verdaderas relaciones existenciales** de uno mismo con los otros seres, y detestar las vinculaciones patológicas.



Madurez Relacional

Esto implica **moldearse desde uno mismo**, no desde lo que el otro espera o impone. Los valores internos (como el conocimiento, la verdad, la responsabilidad y el amor hacia uno mismo y hacia el otro) son los que acompañan a la persona y la fortalecen, independientemente del contexto.

Este test se basa en los principios psicológicos de la **sustantividad, la auto-fundamentación, la honestidad y la distinción entre relaciones de cooperación y relaciones de guerra**.

TEST DE SALUD RELACIONAL: ¿ES UNA RELACIÓN DE COOPERACIÓN O DE GUERRA?

Instrucciones: Responde a cada pregunta pensando en la dinámica general de tu relación. Responde con la opción que mejor represente tu experiencia. Es necesario tener en cuenta que **no es un instrumento científico**, sino una **guía reflexiva** basada en los principios de respeto, autonomía, desarrollo y amor constructivo. El objetivo no es diagnosticar, sino facilitar una reflexión sobre si la dinámica de pareja se apoya en la **realidad y la autonomía** (características de una relación sana) o en la **dependencia, el miedo y la ilusión** (características de una relación patológica o de "guerra").

PARTE 1: AUTOFUNDAMENTACIÓN Y AUTONOMÍA (La Base Individual)

Una relación sana requiere que cada individuo se fundamente en sí mismo ("Yo soy") y no en la pareja ("Yo valgo si tú me quieres").

Declaración	Sí / Siempre (2 Puntos)	A veces / En duda (1 Punto)	No / Nunca (0 Puntos)
1. Confianza en sí mismo: Siento que mi existencia y mi valía personal se apoyan en mi propio ser y mis funciones, no en la aprobación o el afecto de mi pareja.	2	1	0
2. Autonomía de decisión: Soy el sujeto de mis actos y decisiones. Nadie me dificulta o me impide determinar mi actividad según mi propio criterio.	2	1	0
3. Manejo de mis emociones: Cuando tengo un estado emocional o un sentimiento (ej. tristeza, enfado, angustia), lo atribuyo a mis propias dinámicas internas, no creo que mi pareja "me hace sentir" de esa manera.	2	1	0
4. Sacrificio del ser: No sacrifico cuestiones esenciales de mi propio ser (como mis principios, honestidad o desarrollo personal) para proteger mis intereses materiales o sociales en la relación.	2	1	0
5. Proyecto de vida propio: Tengo metas, propósitos o un desarrollo personal que sostengo con independencia del proyecto de vida de mi pareja.	2	1	0

PARTE 2: DINÁMICA RELACIONAL (Guerra vs. Cooperación)

Una relación sana se caracteriza por la cooperación y el disfrute de la existencia ajena. Lo contrario es una "relación de guerra".

Declaración	Sí / Siempre (0 Puntos)	A veces / En duda (1 Punto)	No / Nunca (2 Puntos)
6. Hostilidad: En la relación hay presencia de desconfianza, hostilidad, presión o falsedad.	0	1	2
7. Posesión y control: Mi pareja intenta dominar, controlar, o apropiarse de mi tiempo, mis actividades o mis relaciones (ej. Celos intensos).	0	1	2
8. Asimetría/Dependencia: Siento que uno de los dos está en la relación para suplir las carencias del otro (relación asimétrica), y que existe sufrimiento por ello.	0	1	2
9. Uso constructivo del conflicto: Cuando hay diferencias de criterio (objetos afines), buscamos una solución constructiva en lugar de entrar en luchas de poder o en una hostilidad defensiva o de ataque.	2	1	0
10. Independencia funcional: Ambos nos relacionamos desde nuestra sustantividad, reconociéndonos como seres separados e independientes.	2	1	0

PARTE 3: VERDAD Y REALIDAD (El Fundamento Cognoscitivo)

La salud mental y una relación funcional dependen del conocimiento de la realidad y la honestidad, no del "pensamiento funcional" (creer lo que conviene, no lo que es verdad).

Declaración	Sí / Siempre (2 Puntos)	A veces / En duda (1 Punto)	No / Nunca (0 Puntos)
11. Honestidad comunicacional: Mis enunciados al exterior coinciden con lo que está enunciado en mi mente (concordancia dentro-fuera).	2	1	0
12. Visión realista: Amo y admiro a mi pareja basándome en cuestiones reales de su ser, y no en una idealización o una creencia que he creado para satisfacer mi necesidad de vinculación.	2	1	0
13. Búsqueda de la verdad: Estoy dispuesto/a a afrontar la verdad de la relación y de mi pareja, incluso si esta es contraria a como quiero que sea, sin sesgar mi pensamiento por miedo o interés.	2	1	0
14. Comunicación sobre proyectos: Hemos planteado de forma abierta y explícita el tipo de relación que queremos construir y tenemos un proyecto común claro (metas, plazos, propósitos).	2	1	0
15. Miedo a la pérdida: El miedo al rechazo o al abandono me impide ser auténtico/a y me hace actuar en contra de mis propios valores o mi forma de ser.	0	1	2

Puntuación e Interpretación

Suma los puntos obtenidos en las Partes 1, 2 y 3. El puntaje máximo posible es **30 puntos**.

RANGOS DE PUNTUACIÓN

0 - 14 Puntos: Relación de Guerra o Vínculo Patológico La dinámica relacional se acerca más a una "relación de guerra" que a una de pareja, con alta presencia de hostilidad, control o falsedad . Existe una fuerte heterofundamentación (la existencia se apoya en el otro) que resulta en sufrimiento y dependencia emocional, donde la autonomía funcional está severamente mermada. Es esencial que la persona recupere la voluntad autonomizadora para gobernar su propia vida y salir de la objetualidad funcional.	15 - 24 Puntos: Relación con Riesgo de Vínculo La relación presenta elementos sanos (cooperación, comunicación), pero también existen zonas de dependencia o pensamiento funcional (creer lo que interesa en lugar de la realidad). Es probable que las decisiones y el bienestar se vean afectados por el miedo a la afección externa o la subordinación de las necesidades propias (auto-sacrificio). La autonomía de uno o ambos miembros puede estar comprometida, necesitando reforzar la independencia funcional .	25 - 30 Puntos: Relación de Cooperación Fuerte Indica que la relación se construye sobre una sólida base de autofundamentación individual y principios de honestidad y realidad . Ambos miembros muestran una actitud constructiva y se reconocen como seres separados, evitando la "relación de guerra" caracterizada por la posesión o la hostilidad. Existe un alto nivel existencial y autonomía funcional.
--	---	---

Reflexión Post-Test

- Si tu puntuación es baja (0-14), la problemática se relaciona con la **sustantividad**. El problema puede no ser la relación en sí, sino que la relación está **actuando como objeto de valor** (V1) por encima del valor de la realidad o del propio ser (V0). Esto lleva a la persona a un **pensamiento funcional** que distorsiona la realidad para mantener el vínculo, lo que es la base de la psicopatología.

Terapia para una Relación Sana

La terapia de pareja o el trabajo individual, cuando se enfocan en las dinámicas de la relación, buscan el **desarrollo personal y la reestructuración de los fundamentos existenciales** de cada individuo. El objetivo es construir relaciones basadas en la **autonomía, la realidad y la cooperación**, transformando modos de ser heterofundamentados hacia una sólida autofundamentación. Este proceso esencial permite superar dependencias y construir vínculos genuinos.

I. El Objetivo Central: Recuperar el Autogobierno y la Autonomía



Modificación del Fundamento Existencial

Los problemas de pareja suelen derivar de neurosis basadas en la dependencia psicológica. La terapia busca que la persona **rechace la vinculación desde la carencia y ame la autonomía** para modificar su estructura existencial, distinguiendo la dependencia emocional del amor genuino.



Transición de la Dependencia

Se trabaja para que el individuo supere la creencia infantil de que la felicidad depende de factores externos. El camino hacia la independencia es esperar **todo de sí mismo y nada del entorno** en cuanto a las reacciones psicógenas, fortaleciendo la capacidad de autogobierno.

II. Trabajo sobre la Estructura Mental y las Creencias Nucleares



Análisis y Sustitución de Creencias

La terapia va más allá de cambiar conductas, buscando **modificar la estructura interna**. Se detectan y sustituyen creencias irreales, a menudo instaladas en la infancia, por otras **más acordes con el ser y la realidad**.



Superación del Pensamiento Funcional

Se aborda el **pensamiento funcional**, que prioriza mantener el vínculo dependiente sobre la verdad. El terapeuta dirige a **desmontar la verosimilitud** de estas creencias, demostrando la utilidad del **valor de la verdad** para una actividad benigna y saludable.



Asumir la Autoría y la Causalidad

La persona aprende a dejar de **culpar a otros** por sus problemas o emociones. Se realiza un análisis de **retribución causal**, asumiendo las propias posibilidades de causación y transformando el "tú me haces" en "yo me hago".

III. Abordaje de la "Mochila Psicológica" y el Miedo



Mirar el Pasado para Liberar el Presente

Las cargas no resueltas del pasado se proyectan en la relación. La terapia implica **explorar y sanar heridas sin curar**, liberándose de miedos, angustias y frustraciones que impiden el crecimiento personal.



Afrontamiento del Miedo y el Control

Celos, desconfianza y control excesivo nacen del temor al rechazo. El **miedo es incompatible con la autenticidad**. Se busca superar lo traumático, aprender a no depender de lo externo y **confiar en uno mismo** para amar sin ansiedad.

IV. Fomento de Actitudes Constructivas y Relaciones Reales



Distinción entre Relación y Vínculo

Se aprende a establecer **relaciones existenciales** basadas en la libre elección y la expresión del ser, en contraste con **vínculos patológicos** que generan aislamiento y reducen el nivel existencial de la persona dependiente.



Comunicación Basada en la Verdad

La terapia promueve una **comunicación abierta, sincera y no manipuladora**. Es fundamental buscar el **conocimiento comprensivo y objetivo** del otro, captándolo íntegramente en su realidad.



Proyecto Compartido y Aceptación

Es vital establecer un **proyecto común claro** (metas, propósitos) y aprender a **aceptar y respetar las diferencias** del otro como una riqueza. El amor sano promueve la **libertad**, propia y ajena.



Recuperación de la Mismidad

Amar no significa disolverse en el otro. La persona debe **moldearse desde sí misma**, no desde expectativas externas, reconociendo al otro como un ser **separado e independiente**, lo que define la madurez relacional.

En resumen, la terapia ayuda a ambos miembros de la pareja a fortalecer sus **valores internos** como el conocimiento, la verdad y la responsabilidad. La relación prosperará cuando cada persona abandone los fundamentos externos y se rija por sus **propios principios** y un **uso adecuado de sus funciones psicológicas**.

Si tu deseo es **comenzar este proceso de terapia**, te facilitamos cómo comunicarte con nuestra consulta de psicología online

Contacto



Visita nuestra web

www.psicologiaenlared.com



Envíanos un email

info@psicologiaenlared.com



Llámanos

638 18 52 68