

¡Mi pareja me agota psicológicamente!

Dr. Franco Lotito C.
Conferencista, escritor e investigador (PUC)

Aun cuando se espera –y se desea– lo contrario, en ocasiones, la relación sentimental entre dos personas puede convertirse en una carga emocional extremadamente pesada e intolerable.

Todo el mundo supone que las relaciones de pareja representan un refugio seguro, feliz y agradable, es decir, un lugar donde disfrutaremos de afecto, paz, tranquilidad y de apoyo. Sin embargo, la realidad puede darnos un portazo en la cara y ser muy distinta a aquello que esperábamos, al punto que terminamos por darnos cuenta que nuestra pareja es quien, justamente, nos agota psicológica y emocionalmente.

Si bien esto resulta ser una experiencia dolorosa y, en algunos casos, traumática, es una situación que, últimamente, se ha vuelto más común de lo que muchas personas quieren admitir. Las razones para que esto ocurra son variadas y diversas, y van desde: (a) la existencia de diferencias irreconciliables y muy difíciles de negociar, (b) una pobre, mala y/o nula comunicación, (c) actitudes personales que dejan mucho que desear, (d) presencia de abusos, mentiras y engaños. Sólo por mencionar algunas. Aclaremos previamente,

que el “agotamiento emocional es un estado de cansancio y desgaste mental que surge cuando las personas están expuestas de manera prolongada a un estrés emocional de carácter crónico y prolongado”, condición que al decirlo con otras palabras, significaría, simplemente, que “la persona ya no puede más”. Revisemos algunas de estas situaciones:

1. Conductas disfuncionales: son conductas que están directamente relacionadas con ciertas actitudes o dinámicas personales que pueden ser calificadas de tóxicas y frustrantes, tales como: manipulación emocional, conductas celópatas y controladoras, comportamientos abusivos, violencia intrafamiliar, etc.

2. Carencia de apoyo emocional: en lugar de recibir contención y apoyo emocional en momentos difíciles, lo que se recibe son críticas, indiferencia o incluso, descalificaciones. Cuando esto sucede, la persona se ve enfrentada a un sentimiento de profunda soledad y desconexión emocional, además de incomprensión y de escasa valoración por parte de la pareja, todo lo cual, redundará en un gran agotamiento a nivel

psicológico.

3. Mala o nula comunicación: la incapacidad para expresar sentimientos y emociones al mismo tiempo que ser incapaz de escuchar con atención, desgasta, incluso, la relación de pareja más sólida. Si las conversaciones que sostiene la pareja adquieren el formato de un campo de batalla o, peor aún, son inexistentes, el malestar emocional no tardará mucho en aflorar y acabar con la relación.

4. Falta de un espacio personal: detrás del sentimiento de que “tu pareja te agota psicológicamente” puede esconderse un desequilibrio entre la vida de pareja y la vida personal. Este cansancio podría estar asociado a un sentimiento de asfixia, de estar pasando demasiado tiempo pegado a la pareja y dedicar mucho tiempo y energía a la relación, descuidando, por esta vía, las propias necesidades, intereses y deseos.

Por lo tanto, tenga presente que ignorar estos problemas no hará que se resuelvan como por arte de magia. Por el contrario: se corre el riesgo de reaccionar muy tarde y de poner en serio peligro la estabilidad mental y emocional de la persona en cuestión.