

“Las personas se sitúan desde la confianza o la desconfianza. Son posiciones vitales muy distintas”, dice sicóloga

# ¿Confianza full o desconfianza total?: expertos en relaciones explican si funciona el sistema de monitoreo de la pareja 24/7

FABIÁN LLANCA

El sistema de conexión completa -como la que implementó la comunicadora Rosario Bravo con su marido (ver nota en <https://goo.su/iKtk>)- apela a una confianza total, aunque dependiendo de los contextos puede también aludir a una profunda desconfianza, incluyendo la ubicación por GPS.

## Correcto

Ricardo Cariaga, coach de parejas y director del centro “Vivir en pareja”, recalca la relevancia del consentimiento en este tema: “Si hay un acuerdo mutuo, me parece bien lo de esta pareja, es correcto. Cuando ambos están de acuerdo en que a los teléfonos hay que ponerles claves y que cada uno mantiene su espacio, también me parece correcto”.

## Incertidumbre

María Teresa Barbató, bióloga especialista en emparejamiento humano, apunta que “antes de juzgar una conducta per se, debemos empezar a entender las motivaciones que pueden llevar a una pareja a tenerla. Generalmente, pueden ser por miedo a lo desconocido y, si esto es así, existen mecanismos de retención que disminuyen la incertidumbre cuando el ambiente y los lugares son distintos y puedes conocer a diferentes personas en entornos diversos”.

## Cultura interna

Luis Pino, director de la carrera de Psicología UDLA, aporta que “las parejas van construyendo su propia cultura relacional o su propia cultura interna. Y si hay un control para saber dónde está una de las partes, que está siendo acordado y tiene un objetivo en pro del desarrollo, en pro de la seguridad de la pareja, esto podría ayudar a llevar de mejor forma la relación o a solventar la dinámica de pareja”.

## ¿Y la individualidad?

Además del control consentido, la psicóloga Marcela Flores -terapeuta familiar y de pare-



MIRONA

**El excesivo control puede funcionar como un aliciente en la relación sentimental, pero también puede ser una fuente de dependencia y menoscabo.**

jas- menciona otra arista “que puede responder a cierta mirada ingenua respecto del ‘amor como ser uno’. Esta mirada considera la individualidad o el espacio personal como ‘menos amor’ y la fusión como signo de mayor amor. Las parejas para llevar una relación saludable necesitan equilibrar la proximidad y la distancia; es decir, estar suficientemente cerca sin perderse en el otro, así como suficientemente lejos que no implique distancia o ruptura”.

## Acuerdos

Según Ricardo Cariaga -@cariaga.ricardo en Instagram-, “el problema surge cuando uno de los dos quiere una cosa y el otro quiere otra. O también hay un pro-

blema cuando me entero que ha estado metida en mi celular sin mi consentimiento. Me parece que todos los acuerdos son sanos en una relación de pareja, independiente de lo que se trate. En cierta forma, es como la infidelidad consentida. Hay parejas que acordaron ser infieles consentidamente y funciona. Hay gente que esto le parece una aberración, pero si están de acuerdo, no les pasa nada y les gusta, entonces funciona”.

## Desconfianza

Respecto de la desconfianza soportada, María Teresa Barbató -@enteradelove en Instagram- precisa que “la confianza desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de relaciones sociales

y románticas, profundizando la intimidad y proporcionando continuidad en la cooperación, tal como en actos de altruismo y reciprocidad. Es un factor clave para la supervivencia de la especie, considerando que necesitamos generar confianza para cooperar en ambientes donde las transacciones podían ser desiguales”.

Agrega que “muchas veces se asume que las conductas de retención de pareja contradicen estos sentimientos de confianza, pero la verdad es que no siempre es así. A menudo, podemos sentir alta confianza en nuestra pareja, pero cuando el ambiente cambia, necesitamos saber qué está sucediendo”.

## Control

El académico Luis Pino, de la UDLA, se centra en que este sistema de confianza full también puede trasuntar desconfianza total.

“Si esto está asociado al control, al menoscabo o si una de las partes se siente intimidada o manipulada, la influencia podría estar asociada principalmente a dependencia y maltrato, pues las relaciones que están sustentadas en el maltrato, las personas las aceptan con naturalidad y a partir de eso comienzan a ser adeptas y dominadas por la otra”.

## Traumas

Más que las parejas, la psicóloga Marcela Flores asume que “las personas se sitúan desde la confianza o la desconfianza. Son posiciones vitales muy distintas. Generalmente, cuando ha habido experiencias traumáticas o dolorosas, ya sea personales o transgeneracionales, aparece más la desconfianza como modo subjetivo de habitar la convivencia. La confianza básica es algo que se adquiere, o no, tempranamente en la infancia en función de cuán cuidado o protegido has sido. Cuando no se da suficientemente ese cuidado o protección, se instala la desconfianza como modo de pararse ante el mundo”.