

## LA CONFIANZA EN LA PAREJA

La forma como se gesta la confianza en cada persona es precisamente a través de una relación amorosa. Es la primera relación que todos vivimos y se desarrolla con la persona, generalmente la madre, que se ocupa de nosotros durante los primeros tiempos de nuestra vida, esa persona con su amor y dedicación hace que nos desarrollemos y salgamos adelante en esa etapa de total desvalimiento.

En ese período de la vida es cuando se desarrollan sentimientos profundos de seguridad y confianza, eso sucede cuando las necesidades del bebe son satisfechas de forma rápida, permanente y con amor. Durante la infancia necesitamos que nuestro entorno y especialmente nuestros padres aporten seguridad, atención y una actitud que nos haga sentirnos queridos. Todo esto produce sensación de confianza en uno mismo, sentimiento que se genera en nuestro interior pero basado en nuestras primeras relaciones. Esta confianza interna se convertirá en el patrón de la que, posteriormente, podamos depositar en nuestras relaciones.

Entre todos los vínculos que podemos establecer los seres humanos el de pareja es el más complejo y el que está influido por todas las relaciones afectivas anteriores.

Para que la pareja funcione bien es necesario cuidar mucho la relación y, sobre todo, tener la decidida voluntad de preservar el espacio en el que se desarrolla la convivencia. Para que ello sea posible hay una serie de elementos a tener en cuenta entre los cuales podemos destacar como esenciales la confianza y la comunicación, las cuales, además, están íntimamente conectadas. Sin una comunicación permanente no podemos conocer cosas de la otra persona, ya que sin ella no podremos saber, aspectos que solo podemos descubrir a través del dialogo: tales como su modo de sentir, lo que le gusta, lo que le desagrada, sus temores, etc. Este conocimiento hará que podamos entender mejor a nuestra pareja e interpretar lo que hace de acuerdo a su percepción de la realidad y no a lo que podamos imaginar que suele estar basado en nuestras propias aprensiones.

La confianza es esperar que se cumpla lo prometido. Cuando esto sucede se refuerza y en caso contrario se pierde, sobre todo en las ocasiones en las que se ocultan cosas y cuando el otro no respeta lo acordado de forma continuada. Si esto ocurre la relación queda gravemente dañada porque el recelo lleva al temor, al malestar, a la insatisfacción. La duda y la inquietud paralizan, hacen sufrir y abocan a la precariedad de la relación.

Requisitos básicos para que pueda haber confianza mutua en la pareja son la lealtad y la honestidad de ambos miembros. La lealtad alude a la determinación de cumplir con los compromisos establecidos y está íntimamente ligada al concepto de fidelidad. Por su parte, la honestidad consiste en expresarse y comportarse con coherencia y sinceridad. Por tanto para que haya confianza ha de haber previamente un comportamiento basado en la fidelidad y la sinceridad. No se puede pedir confianza si no se ponen todas las cartas sobre la mesa. Muchas veces aparecen sentimientos de desconfianza hacia el otro porque no se tienen las cosas claras consigo mismo, es conveniente examinar con

sinceridad y valentía lo que uno siente y desea antes de achacar a la pareja cosas que, en realidad, son propias.

Las personas somos todas diferentes unas de otras, esto no cambia por el hecho de enamorarse de alguien y considerarlo “un alma gemela”, esta visión suele ser efecto del mismo enamoramiento que hace que se proyecten nuestras ilusiones y deseos sobre la otra persona hasta el límite de creer que es, piensa y siente igual que uno mismo. Cuando el enamoramiento va dejando paso a un sentimiento más fundado en la realidad puede aparecer la decepción y la desconfianza porque podemos llegar a creer que el otro nos ha engañado, cuando lo que ha pasado es que en lugar de ver cómo era lo veíamos como queríamos que fuese. Es precisamente en ese momento cuando hemos de aceptar al otro como es, sin pretender cambiarlo, poniendo en él no una confianza ciega pero sí una confianza realista y generosa que será el fundamento en el que se apoye la construcción de la vida en común.