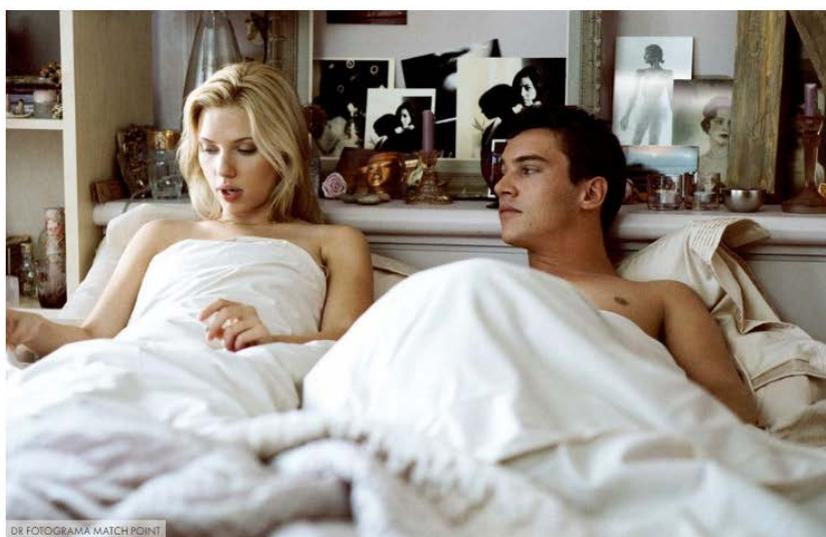


Aprender a confiar en tu pareja pasa por interiorizar estos 7 gestos

— Cuando los celos y la desconfianza se convierten en rutina, hay que pasar a la acción. Hablamos con una experta para detectar los problemas más comunes y que podáis ponerle solución (haya habido infidelidad o no).



POR INÉS MARTÍNEZ 07/03/2021



DE FOTOGRAFÍA MATCH POINT

Antes de entrar en materia, quise hacer un sondeo entre amigas. **¿Qué es lo peor que habéis hecho en una relación por culpa de la desconfianza?** La lista era larga. Ataques de celos, revisar sus Whatsapps mientras dormía, acribillarle a preguntas tras cada noche con amigos, montar en cólera simplemente por oír el nombre de su ex, presentarse en la oficina para poner cara a esa nueva compañera de trabajo... En definitiva, **nada de lo que sentirse especialmente orgullosa.**

El respeto y la confianza son los pilares de cualquier relación y, sin embargo, a veces los celos y las inseguridades nos lo ponen muy difícil, colándose entre los **problemas de pareja más comunes.**

Para deshacernos de toda esa toxicidad, distinguir lo que es real de lo que no y aprender a construir una relación sana —con nuestra pareja y con nosotras mismas— hemos hablado con **Olga Fernández-Velilla Lapuerta**, psicóloga del **Instituto Psicológico Cláritas**, donde cuentan con una amplia trayectoria en tratar los problemas de pareja.

¿Qué nos preocupa cuando hablamos de confianza en la pareja? Un vistazo al predictivo de Google revela que "después de una infidelidad", "si te ha mentado", "a distancia" y "no ser celosa" son las búsquedas más comunes sobre este tema.

Tal y como explica nuestra experta, la desconfianza puede surgir por **mentiras, traiciones e infidelidades**, aunque "también puede nacer de la propia inseguridad o ser fruto de aprendizajes anteriores". Con estas siete pautas aprenderás a ver tus temores de otra manera.

¿Infidelidad? Superarlo es difícil, no imposible

Puede que hayáis comprobado que tras una vida trabajando la confianza, esta se puede esfumar en un segundo. Sin embargo, el primer paso es saber que no está todo perdido. "Es delicada y difícil de restaurar o de depositar, pero no imposible. **Muchas veces para poder hacerlo se necesita ayuda profesional, además de tiempo y paciencia**", explica Olga. Hasta **Gisele Bündchen** y **Tom Brady** revelaron haber necesitado terapia de pareja para solucionar sus problemas de comunicación y lograr que él se implicara más en la vida familiar.

La rabia que sientes tiene un nombre: miedo

"La desconfianza está muy relacionada con el **miedo a perder al otro y a que nos hagan daño**", aclara la psicóloga, y añade que habitualmente esto se traduce en **celos**. Es un error pensar que desaparecerá solo ya que según un estudio de Attridge Consulting Inc., cuanto más importancia le damos a una relación, más predispuestos estaremos a reaccionar de forma celosa. Sin embargo, también concluyó que **cuanto más tiempo de calidad pasamos juntos**, menos cuestionaremos su fidelidad.

Si decides perdonar una infidelidad, no te aferres a ella

Nadie dijo que fuera fácil, pero ya sabemos que la confianza se puede restaurar. Eso sí, solo si mantenemos una comunicación abierta y fluida con nuestra pareja. "Es importante que el que la comete lo reconozca, **poder ver las causas que llevaron a eso** y aclarar qué tipo de infidelidad fue. Una vez se desvele esto, **el tiempo será fundamental para decidir qué camino se quiere seguir y poder sanar heridas**. A partir de ahí recordar que, si se decide continuar con la pareja, **es una decisión compartida**, así que hay que evitar caer en el reproche", advierte Olga. No será igual un "desliz" puntual que un error prolongado en el tiempo. Deberás valorar los daños y meditar tu decisión, pero entiende que no podrás usarlo como comodín en cualquier discusión. Mejor deshacerse del rol de mártir.

Si vuestra relación es a distancia: más seguridad y contacto

"Las relaciones a distancia **requieren de una dosis extra de confianza**, por lo tanto, en estos casos el reto será aún mayor. Si vives una infidelidad estando en una relación a distancia **intenta centrarte en el presente y ver qué fue lo que llevo a la persona a llevarla a cabo**. Como en toda relación, será imprescindible que ambos miembros quieran superarlo y que para ello se muestren sinceros. Aquí, aún más, la clave será la comunicación", adelanta la psicóloga.

*Como ya te explicamos en [este artículo](#), cuidar una relación a distancia pasa por buscar un nuevo sistema con el que relacionaros que se adapte al nuevo contexto, **aceptar los cambios naturales** que sufrirá la otra persona sin ponernos automáticamente en lo peor y darle a nuestra pareja la **confianza y libertad** que se merece.*

Encontrar el origen de tu desconfianza, la clave de todo

¿Te pasa exclusivamente con tu pareja o tiendes a no fiarte de tu entorno? Si has respondido lo segundo, **habrá que ir a la raíz del problema**. "Esta dificultad nos está hablando de que hay algo sin resolver. La historia previa y **los aprendizajes que hemos tenido a lo largo de nuestra vida** suelen ser factores muy influyentes", aclara Olga.

Si en cambio la desconfianza se ciñe a la pareja, tendrás que considerar si es concreta y real, o si en cambio es ante las relaciones de pareja en general. "Desconfiar de una persona en concreto porque nos ha hecho daño o nos ha engañado en el pasado **es una manera de protegernos**", sentencia Olga. Si no corres el riesgo, no podrán hacerte daño... pero tampoco podrán hacerte feliz.

Prohibido: alimentar tus propias fantasías

Dícese del "si se acerca tanto a ti es porque quiere algo" o "es imposible que no te hayas fijado en ella, ¿has visto qué cara tiene?". Nuestra experta nos recomienda valorar seriamente si la preocupación es real o no. "Nuestra pareja se puede sentir atraída por otras personas pero **eso no implica que vaya a traicionarnos**. Creo que algo que ayuda mucho en esos casos es poder expresar nuestra preocupación con la pareja para poder establecer **acuerdos y límites con los que ambos os sintáis cómodos**, sin olvidar que cada uno es libre e independiente". En definitiva, practicar la comunicación abierta y la empatía.

Si lo que te preocupa es el pasado –quizás os convertisteis en pareja a raíz de una infidelidad anterior– aprende a diferenciar la relación extinta de la actual. ¿Verdad que erais personas distintas viviendo un contexto muy diferente? Si en cambio son **celos irracionales** como los que nos provoca el recuerdo de una expareja, cambia el foco del problema. "Cuando no existe un motivo real por el que

desconfiar, **eso está hablando más de nosotros que de nuestra pareja**. Habladlo, apoyaros pero, céntrate en ti para encontrarlo".

Antes de "entrar en bucle", actúa

Si ya hemos asumido que la confianza es fundamental y reconstruirla es difícil, no dudes en pedir ayuda. "Muchas parejas en estas situaciones acuden a terapia de pareja, ya que si no se suele **caer en el conflicto y en los reproches**".

Por tu parte, si quieres reducir la preocupación en un pico de desconfianza, aprender a detectarla cuando se trata de un episodio irracional es de por sí un primer gran paso. "Normalmente la manifestación de estos picos suele aparecer **en forma de ansiedad o de ira**, para lo cual puede ser beneficioso emplear **técnicas de respiración o de relajación**. También poder volcar esas emociones **escribiendo, hablando o pintando**. Otra opción es tratar de enfocar nuestra mente en algo que nos distraiga y nos resulte agradable, como pasear o escuchar música", sentencia Olga Fernández-Velilla.