

“TODO LO QUE USTED QUERÍA SABER SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA ... y no sabía a quién preguntar”.

E. Manuel García Pérez (www.manuelgarciaperez.com)
Psicólogo Consultor. Director Técnico del Grupo ALBOR-COHS
e-mail: albor@gac.com.es

PREGUNTA (04):

En ocasiones nuestra pareja se dirige a nosotros expresando, con unos u otros matices: “no puedo vivir sin ti”. ¿Qué significado se debe dar a la citada expresión?: ¿es un indicador de amor sincero y apasionado? ¿puede ser indicador de dependencia u otra cosa?. ¿Debemos valorar como deseable que nuestra pareja “no pueda vivir sin nosotros?”

RESPUESTA:

Evidentemente, escuchar de alguien con quien mantenemos una relación de pareja, una relación de intimidad afectiva, una frase tal como “no puedo vivir sin ti”, o bien, “no podría vivir sin ti”, resulta muy “alarmante” por cuanto su significado puede variar mucho según el contexto en el que se dice, según la calidad e intensidad de la relación.

En ocasiones, una pareja vive una relación muy intensa y apasionada. Ambos se sienten muy unidos y las emociones que sienten el uno por el otro son tan fuertes que, en alguna ocasión, a modo de declaración amorosa, se dicen algo similar a estas frases: “no puedo vivir sin ti”, “no podría superar perderte”, “mi vida no tendría sentido sin ti”,...

La respuesta a la pregunta formulada se debe considerar, por lo tanto, de acuerdo a la calidad de dicha relación:

1. Si la relación es buena. Si el nivel de intimidad y confianza entre ambos miembros de la pareja es alto, esta frase es una declaración amorosa que sencillamente comunica al otro, de manera verbal, un fuerte sentimiento de “pertenencia”. Esto es: mi amor te pertenece totalmente a ti. Te quiero intensamente. No existe en la vida nadie que pueda sustituirte en mis sentimientos. Y, por ello, debe valorarse de manera muy positiva y deseable.
2. Si, por el contrario, la relación está deteriorándose, la pareja se encuentra en crisis y, una de las partes le hace esta afirmación a la otra, su significado cambia totalmente.

Este tipo de afirmación bien puede representar un intento de manipulación emocional, con el que se intenta evitar la posible decisión de ruptura o abandono por la otra parte. Puede constituir una declaración de dependencia afectiva que conllevaría un gran sufrimiento en caso de ruptura o abandono, del que se intenta hacer responsable a quien rompe la relación. En general, la declaración tiene un cierto componente de sinceridad (verdaderamente quien lo dice piensa que su vida cambiaría de un modo que no puede ni quiere imaginar), pero también conlleva otro componente de engaño: lo que quiere decir es que “mi bienestar depende de ti, de tu presencia, de tu apoyo, de lo que tu pones en nuestra relación, y si me dejas yo pierdo todo esto...” En este caso es una “elegante declaración del más puro egoísmo”.

Y, en este caso, la persona que lo escucha no debe considerar tal declaración como un elemento a tener en cuenta si está pensando seriamente en poner fin a su relación de pareja.

Por supuesto que, de ningún modo puede admitir un sentimiento de culpabilidad ni de responsabilidad sobre el malestar que puede sufrir la parte “abandonada”.

3. Finalmente, cada cual puede valorar como deseable tener una pareja “dependiente afectivamente”, en cuyo caso puede pensar que estupendo es que te digan esto; o bien, valorar la dependencia como un factor de riesgo para el futuro y considerar que no es deseable que su pareja “dependa emocionalmente” de él o ella.

