

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 08 DE MAYO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA INDIFERENCIA EN LA PAREJA**

Creemos que ser indiferente es una actitud pasiva que consiste en no realizar una acción, por ejemplo, no elogiar a nuestra pareja, a nuestros hijos, nuestros padres, nuestros amigos, no compartir sus inquietudes y problemas, no manifestarles nuestro amor, etc.

Sin embargo, la indiferencia rompe un mecanismo básico en la consciencia humana: el mecanismo de acción y reacción. No consiste sólo en dejar de hacer algo. Consiste en dañar mediante la suspensión de nuestra intervención, en donde nuestra intervención es esperable.

Pues cada vez que actuamos de cierta manera, esperamos que la otra persona reaccione en consecuencia.

Llega a implicar una falta total de emociones y de interés por la persona amada, **un desprendimiento total que aísla por completo a la pareja**. Todos esperamos algo del otro/a y él o ella también espera algo de nosotros. Cuando esa espera se ve frustrada, la relación se resiente.

Hacer aquello que se sabe que al otro/a le molesta, o no escuchar lo que piensa y hasta sus reclamos, son actitudes que también van dentro de la indiferencia porque tienen como rasgo en común la indiferencia ante las demandas o expectativas del otro/a.

A veces esa reacción no es la que esperábamos, pero resulta muy difícil de comprender la ausencia total de ella. **La comunicación se vuelve imposible** y el intento por interactuar se hace forzado y desgastante.

## **Un tóxico peligroso.**

Bajo una apariencia inocua, la indiferencia esconde un alto grado de toxicidad. Cualquier relación afectiva puede durar mucho tiempo, incluso toda la vida, segregando este tipo de toxicidad, pero, pasados ciertos límites de permanencia e intensidad, esa relación dejará de ser tal, aunque sigan juntos.

Es un sentimiento destructivo porque genera un progresivo sentimiento de distancia y extrañamiento respecto del otro/a. Cuando esa forma de relación subsiste a través del tiempo, quienes alguna vez dijeron sentir afecto o amor, terminan por convertirse en dos extraños con pocas cosas en común.

### **Cómo se manifiesta.**

Para describir la Toxicidad de la Indiferencia: “En cualquier relación afectiva con uno solo que sea indiferente basta”.

En efecto, hay relaciones afectivas que no son indiferentes de manera bilateral: sólo lo es uno de sus integrantes y el otro sufre de manera reiterada la frustración de estrellarse contra un muro de silencio e indiferencia que no puede interpretarse de otra forma que como una manifestación de desamor, aunque no precisamente lo sea.

Sin embargo, la indiferencia es como un río que puede terminar por arrastrar también al otro integrante de la relación que en un principio no era indiferente. Cansado/a de “darse contra la pared” una y otra vez, termina por convertirse en indiferente con el fin de preservarse.

Ya sea que la indiferencia sea unilateral o bilateral, siempre es un problema de ambos miembros de la pareja. Se trata de una forma de toxicidad y las relaciones tóxicas siempre se generan de a dos, aunque sea sólo uno/a el que manifieste las características más evidentes de esa toxicidad.

Además, aunque él o la que soporta la indiferencia jamás se convierta en indiferente, la actitud tóxica de la otra parte afectará a la relación en su conjunto.

## **Características de la indiferencia.**

La indiferencia tiene grados que pueden ir de la indiferencia leve en áreas precisas, a un bloqueo total del interés por la vida del otro/a que abarca desde sus sentimientos hacia su trabajo, sus planes de futuro, sus sueños, etc.

Como se trata de un tóxico/a silencioso, es preciso poner atención a los pequeños indicios para poder detectarlo. Algunas de sus manifestaciones más comunes son:

- \* Un silencio de parte de uno o de los dos integrantes de la relación, ante hechos en los que serían esperables palabras de aliento.
- \* No estimular ni sentirse estimulado/a por el otro/a.
- \* Aislamiento.
- \* Carencia de planes en común.
  
- \* Descuido del lugar en el que se vive. Como si uno o ninguno de los dos siente que ese lugar le pertenece, no lo cuida y pasa a ser más un lugar al que se va a dormir que un hogar.
- \* Fuerte sentimiento de frustración por una o por ambas partes.
- \* Descuidos afectivos respecto del otro/a y falta de interés.
- \* Rabia que no se manifiesta en palabras.
  
- \* Rencores viejos hacia el otro/a, deudas pendientes de afecto que se consideran insalvables.

Aunque en muchos casos la indiferencia propia no es percibida como tal, la indiferencia del otro/a es percibida como una actitud de desamor.

El peligro es que, con el tiempo, cuando esta situación persiste, la indiferencia se “naturaliza” y cada uno termina por no esperar nada del otro dejando así la relación, para transformarse en dos personas que, por alguna extraña razón, comparten el mismo espacio no sólo físico, sino también existencial.

No es preciso invertir el resto de nuestra vida tratando de averiguar por qué la otra persona actúa de esa forma. Cuando se trata de combatir esta actitud tóxica: pequeños cambios de actitud pueden generar enormes cambios en la calidad del vínculo.

Empezar a demostrar amor, con actitudes y palabras, aunque el otro/a no los corresponda, pueden ser un buen inicio de cambio, que muchas veces funciona.

Pero si sientes que aun así estas sufriendo los efectos dañinos de la indiferencia, sientes que las consecuencias perjudiciales se están “instalando” en ti, será necesario recurrir a un profesional en psicología capaz de establecer una guía de actitudes mediante un tratamiento para salir del círculo vicioso en que estás inmerso/a.

Aunque en ocasiones también habrá que romper con una relación de indiferencia para darte una nueva perspectiva del mundo y potenciar tu desarrollo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**

