

¿Una autoestima baja afecta las relaciones?

Definitivamente la respuesta es sí y aunque hay diversos tipos comenzaré con las relaciones de pareja.

La autoestima afecta la igualdad entre los dos miembros de una pareja. Como su nombre lo indica y de manera idealista, una relación de pareja se establece entre dos personas que se consideran iguales en tanto que son seres humanos con los mismos derechos y con las mismas obligaciones que incluyen el respeto tanto a sí mismos como al otro. Esto quiere decir que ninguno de los miembros de la pareja se considera superior o mejor aunque cada uno tenga sus propias virtudes y defectos. Que desean apoyar al otro tanto en las buenas como en las malas. Que conocen y aceptan las características de la personalidad de su pareja. Que no tratarán de cambiar al otro para que se ajuste a su forma de ver la vida, etc.

El idealismo del párrafo anterior se ve desvirtuado por numerosos factores personales, socioculturales y aún religiosos que desembocan en una realidad que puede llegar a ser muy diferente, pero aquí nos interesa cómo la autoestima afecta esa igualdad entre los dos miembros de una pareja.

Las personas con autoestima elevada tienen ciertas características, por ejemplo:

- Se sienten bien consigo mismas.
- Expresan su opinión ante los demás.
- Saben definir sus límites y los defienden.
- Saben identificar y expresar sus emociones.
- Se valen por sí mismas ante las situaciones que se les presentan aún si ello implica dar y/o pedir apoyo.
- Se interesan por los otros con sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas, sin críticas negativas.
- Luchan por alcanzar lo que quieren.
- No tienen miedo a preguntar.
- Defienden asertivamente su posición.
- Reconocen sus errores cuando se equivocan y se disculpan.
- No les molesta que se mencionen sus cualidades.
- Se saben responsables de sus actos.
- Son líderes.

Las parejas en las que al menos uno de sus miembros tiene una **autoestima** baja difícilmente podrán sostener las actitudes mencionadas y con ellos se desarrollan en sus relaciones algunos de los escenarios descritos a continuación:

- Una competencia entre ellos por tener la razón.
- Surge una necesidad por controlar al otro.
- Las escaladas de poder en las que un miembro lanza un ataque y el otro responde con un ataque con mayor volumen, nada bueno puede suceder.
- Si en lugar de pedir lo que les gusta y lo que necesitan comienzan a exigirlo o a condicionar su comportamiento dependiendo de si el otro los complace o no.
- Si se han creado demasiadas expectativas acerca de su capacidad para que el otro cambie.
- Dejan de confiar en lo que dice o hace el otro.
- Los celos se convierten en un componente diario de sus pensamientos.
- Comienzan a “adivinar” lo que el otro está pensando.
- Dejan de preguntarse lo que les sucede o lo que está sucediendo en su relación.
- Comienzan a emitir juicios de valor de uno hacia el otro.
- Se inicia una serie de comparaciones con lo que hacen o dicen otras parejas.
- La caja de recuerdos está repleta de situaciones pasadas no resueltas.
- No son capaces de aceptar sus errores y disculparse ante el otro.
- Hacen planes para la pareja sin considerar al otro.
- Califican su relación con el otro en términos de blanco y negro. O todo es bueno o todo es malo. Les cuesta trabajo ver los grises en la relación.

Lo interesante ahora es saber qué hace una persona con autoestima elevada cuando se da cuenta de que en su relación de pareja se están desarrollando escenarios como los descritos.

Si consideramos nuevamente sus características podría decirse que se esforzarán por preguntar y apoyar a su pareja pues se sienten bien consigo, expresarán sus opiniones, no temerán hablar y expresarán sus emociones y pensamientos pues tienen sus límites definidos.

¿Cómo reaccionará la pareja que tiene una **autoestima** baja o que está disminuida debido a diferentes circunstancias cuando el otro miembro comience a apoyarla desde su propia perspectiva?

Hay tres opciones al menos:

La primera es que acepte examinar sus comportamientos y sea capaz de externar lo que se ha venido callando. Conviene recordar que el silencio puede llegar a ser un escondite tan caro como peligroso y que en él se ocultan partes que presionan desde el inconsciente para tener un sitio en el mundo exterior. Mientras más partes estén a la vista de la consciencia del individuo y sean aceptadas por él, su **autoestima** aumentará.

La segunda opción es que acepte algunas cosas y poco a poco vaya regresando hacia la posición en la que probablemente inició su relación. Esto significa que ya existía un nivel alto de **autoestima**.

La tercera opción es que no acepte nada a pesar de que sabe que está equivocado, sufriendo y que, además, elija ocultarse dejando la responsabilidad de lo que ocurre en la relación al otro miembro de la pareja.