

Fecha: 26-03-2021
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Actualidad
Título: ¿Es importante sentir admiración por la pareja para que la cosa funcione?

Pág.: 19
Cm2: 774,9
VPE: \$ 4.261.310

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

Especialistas analizan el sentimiento que muta con el tiempo

¿Es importante sentir admiración por la pareja para que la cosa funcione?

"Se cultiva y es mutua, se da dentro de una relación sana, estable, madura, donde se reconoce en el otro características mejores que las que tengo", dice Rodrigo Venegas, sicólogo.

TERESA VERA

¿Usted admira a su pareja tanto como lo hace el actor Álvaro Gómez? Por lo menos él se embelesa con ella por su calidez como artista, compositora e intérprete. "Aunque suene cliché la música nos unió y aunque suene más cliché aún, para mí es algo fundamental que las parejas sientan un grado de admiración importante por el otro", asegura Gómez. Según los especialistas, Gómez está bien encaminado porque la admiración mutua consolida un amor más maduro y nutre la relación.

Jane Morgan, diplomada en sexualidad humana, opina que el actor "dio en el clavo. Si no admiras a tu pareja no la valoras y cuidas". Morgan recuerda que el sicólogo norteamericano John M. Gottman escribió "Siete reglas de oro para vivir en pareja y precisamente una de ellas es la admiración" (en <https://bit.ly/3d1FPNK> puede ver la propuesta de Gottman).

A juicio del sicólogo Rodrigo Venegas, académico de la Facultad de Psicología de la Universidad San Sebastián, la admiración, contraria a la envidia, "es lo primero cuando se inicia una relación y el último clavo antes del final". Explica que esa admiración por el otro "te saca de la borrachera del enamoramiento que son puras hormonas. Esta admiración se cultiva y es mutua, se da dentro de una relación sana, estable, madura, donde se reconoce en el otro características mejores que las que tengo. Muy distinto es el caso en el que a una de las partes le gusta ser admirada (narcisismo)".

Estima Venegas que "la admiración es uno de los pilares iniciales para generar el amor, interesarse por lo que hace el otro y admirarlo porque es más bueno que el pan, por ejemplo. Es un amor más maduro". Resalta que "el te dejé de admirar es una de las frases que se dicen las

parejas cuando terminan y también la pronuncian en las terapias de pareja". Anexa que la admiración varía.

Admiración mutua

¿Se puede mantener una relación de pareja cuando se acaba la admiración mutua? Eduardo Campusano, sicoterapeuta de parejas y familia y director de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor, dice que "en principio, la respuesta es sí. Básicamente, porque las relaciones no son estáticas, pasan por ci-

clos que tienen que ver con una serie de condiciones: inicio, el proyecto sobre el cual se funda la relación, el tiempo que llevan, las condiciones contextuales (si viven juntos, si tienen hijos, las relaciones con familias de origen, el tema laboral, cómo se estructuran las relaciones de poder etc.). Todo se va moviendo con el tiempo". El especialista traduce admiración por valoración por el otro u otra.

¿Y qué se admira o valora?

"Hasta los años 80, 90, propio de

la era de la modernidad, la valoración y los aspectos que las personas admiraban de uno u otro género tenían que ver con las características de la masculinidad y feminidad. En el caso del hombre: autonomía, valentía, agresividad, capacidad de tener fuerza, de ser competitivo, estar centrado en el pensamiento racional e incluso que no fuera bello. En cambio, la belleza estaba determinada al espacio de la mujer que además se caracteriza por la dependencia, preocupación por los afectos, la capacidad de empatía, se le asociaba a la debilidad, a cooperatividad, a la comprensión. Todos estos factores están trastocados y en movimiento con la post modernidad", detalla Campusano. "Raya para la suma", dice, "no es condicionante que se haya caído la admiración de uno hacia el otro. Todo proyecto se puede reconstruir en la medida en que las personas sean concientes de lo que les está pasando y puedan enmendar el rumbo", asegura.

Factor protector

El doctor Eduardo Sandoval Ovando, posdoctorado en desarrollo evolutivo y académico de la Universidad Autónoma, insiste en que "la admiración es un elemento relevante en la construcción de una relación de pareja y que determina, en gran parte, el éxito o la capacidad de afrontar eventos vitales estresantes. Para que este elemento sea un factor protector, para la continuidad de relación de pareja, debe ser un proceso recíproco porque permite que ambos crezcan y se desarrollen". Resume que la admiración recíproca determina la capacidad de resolver problemas, ayuda a ser más flexible frente a la construcción del proyecto de vida y lidiar de mejor forma con las adversidades.

