



## APRENDE A DIFERENCIAR AMOR DE APROBACIÓN

Revista Psicología número 140

Carlos Odriozola

**De niños aprendemos que, para recibir aprobación, hemos de situar las necesidades de los demás por encima de las nuestras, lo que supone un error.**

**¿Tratas de agradar a las personas que quieres a costa de renunciar a ti mismo? ¿Crees que eso es amor?**

Entiendo por sucedáneo amoroso una relación afectiva que, aunque consideramos importante para nuestro bienestar cotidiano, no tiene como objetivo ni como resultado mi crecimiento o el de la persona "amada".

### **Te quiero sólo si haces lo que yo te digo**

En la etapa de los dos o tres años, los adultos empiezan a moldear nuestra conducta a base del 'Te quiero si...' y, en sentido contrario, el 'No te quiero si...'. A esa tierna edad, el niño comienza a tener necesidades propias que, en muchas ocasiones, chocan con las de su entorno. Entonces tiene que elegir entre contentar al mundo para recibir la aprobación o mirar por su necesidad arriesgándose al rechazo. El conflicto está servido y, en ese momento de vulnerabilidad afectiva, lo corriente e "inteligente" es renunciar a nuestras necesidades, pero ¿a cambio de qué? Pues de una simple aprobación sin garantía de continuidad. Es un venderme a los deseos y necesidades de los demás (prostitución afectiva) para recibir a cambio una sonrisa, una palmadita o un comentario aprobatorio.

### **¿Lograste superar la etapa infantil?**

Puedes fácilmente entender que esa actitud de compraventa afectiva no tiene nada que ver con el concepto que queremos manejar del amor.

Esta relación que comienza a tempranísima edad, y que lamentablemente tendemos a perpetuar de por vida, en absoluto está al servicio de desarrollar personas con criterio, sino personajes asustados mendigando torpemente pseudoafecto.

Cuando no maduramos en nuestro concepto de amor y nos quedamos fijados en esta etapa de "amor-aprobación," la existencia se nos hace muy difícil porque la vida se convierte en un juicio permanente que implica:

1. **Atender y satisfacer** las necesidades de los demás renunciando a las nuestras.
2. **Vivir asustados** y temerosos en espera de que llegue la siguiente sentencia.
3. **Callar, aguantar** y reprimir lo que sentimos y pensamos... no se vaya a enfadar alguien a quien queremos.
4. **Delegar nuestra autoestima** en el criterio de los demás, sin darnos cuenta de que el criterio depende únicamente de que las expectativas del otro se vean satisfechas.





5. **Contaminar**, en definitiva, nuestras relaciones afectivas con el miedo al rechazo, renunciando a la satisfacción del encuentro.

Que te aprueben no es que te amen

Cuando de pequeños nos enchufamos a la aprobación, hicimos lo que mejor podíamos hacer en aquel momento.

Fue la mejor salida estratégica para sobrevivir y tener garantizados los afectos necesarios.

El gran error es quedarnos fijados en aquella experiencia pseudoamorosa y, a día de hoy, muchos años después, seguir creyendo que necesitamos el beneplácito de los demás para mantenernos en pie. Seguir pensando que de la opinión o del juicio de los demás depende nuestra autoestima y seguir confundiendo la aprobación y la prostitución afectiva con el verdadero amor supone un grave error que, si queremos, podemos solucionar.

### Recuerda:

1. Mientras el amor es aceptación, la aprobación es una exigencia.
2. Mientras el amor es incondicional, la aprobación se basa en un "depende."
3. Mientras el amor genera paz y seguridad, la aprobación genera tensión y alerta continua.
4. Mientras el amor nos nutre, la aprobación nos empequeñece y limita.
5. Mientras el amor no entiende de juicios, la aprobación es una sentencia.

¿De qué te sirve establecer y mantener relaciones afectivas que te exigen a cambio renuncia, frustración y miedo?

Me despido con una conocida reflexión que procuramos tener siempre presente los terapeutas gestálticos.

"Yo soy yo y tú eres tú. Yo no estoy en este mundo para vivir conforme a tus expectativas, ni tú estás en este mundo para vivir conforme a las mías.

Yo atiendo mis necesidades y tú atiendes las tuyas. Si en nuestras necesidades nos encontramos, será maravilloso. Si no es así.... dejémoslo estar".

