

Teresa Magallanes, psicóloga

«La esfera individual es importante en una relación, no somos amebas que nos fusionamos»

«Decir la verdad siempre y en todo momento no tiene sentido, eso es sincericidio», señala en relación a la convivencia



Teresa Magallanes se coloca frente al fotógrafo, antes de realizar la entrevista. / MIGUE FERNÁNDEZ

¿Cuánto debería compartirse en una relación? Esta duda razonable sirve de partida para conversar con la psicóloga **Teresa Magallanes** sobre la transparencia y los secretos en pareja. Sobre excitaciones y enamoramientos ocultos, y sobre esos espacios que permiten crecer al amor. «El ser humano es desconfiado por naturaleza», avisa con voz pausada. Apela a consensuar unas reglas de juego.

**–Si alguien llega a su consulta y le dice mi pareja tiene secretos. De entrada, ¿eso le suena bien o le suena mal?**

–Creo que habría que distinguir entre tres conceptos: la honestidad, la sinceridad y el sincericidio. La honestidad es la base de una relación sana. El engaño genera muchísimo daño en la otra persona. La sinceridad es decir la verdad. Y el sincericidio es decir la verdad siempre y en todo momento. Eso no tiene mucho sentido porque vas a escuchar cosas que no quieres oír. No hay que olvidar que somos seres individuales que formamos pareja. Por lo tanto, hay una parte que es la esfera individual y es importante. No somos amebas que nos fusionamos.

**–¿No cree que ha llegado el momento en el que habría que rehabilitar a los secretos?**

–Bueno, podríamos considerar sano a un secreto si no aporta nada positivo a la otra persona. Ojo, siempre sobre la base de la honestidad. En no permitir el engaño y no traicionar a la persona. Puede ser algo que tenga que ver con tu pasado o puede ser algo que tenga que ver con el día a día. Cosas que surgen y son intrascendentes. Si yo me levanto por las mañanas y pregunto a mi pareja cómo me ve. Si me ve fatal ese día, que me lo diga, no me va a aportar nada.

**–¿Deberíamos compartir detalles de relaciones pasadas con la actual pareja?**

–Depende de la función que eso vaya a tener. Creo que hay cosas de relaciones anteriores, que si se saben, no ayudan en nada. Por eso digo que depende del objetivo que tiene la respuesta a esa pregunta. Conocer aspectos de la intimidad que se haya tenido con otras personas puede resultar doloroso para la actual pareja.

**–¿Cómo se debería gestionar el balance entre compartir una vida en pareja y mantener el espacio individual?**

–El sano equilibrio está en que tú tengas un acuerdo de honestidad con la persona, que haya un acuerdo consensuado en el que cada uno sepa las reglas del juego. Que todos sepan a qué estamos jugando. Y partir de ahí, que no haya engaño.

**–¿Puede dar algunos ejemplos concretos de secretos que se pueden guardar en pareja?**

–A ver, yo no sé si puedo dar algún ejemplo. Yo insistiría en que tiene que haber una base honesta hacia la persona, donde haya cierta equidad. No hay que guardar nada para ti que a ti no te gustaría que guardara el otro.

**–Ocurre que en el día a día uno se encuentre con personas que le resulten atractivas. Un enamoramiento instantáneo en el metro, por ejemplo, que luego se pasa. ¿Eso es un peligro para una relación o es normal?**

–Eso es normal. Contar eso sería un sincericidio. Si yo tuviese que escuchar a mi marido cada vez que le resulte atractiva una persona en la parada del autobús... eso no tiene ningún tipo de funcionalidad. Seguramente, forma parte de que en los modelos de relaciones de pareja más frecuentes de nuestra sociedad necesitamos de estímulos novedosos. Está en contraposición con la relación de afectividad, que se basa más en la estabilidad, en lo previsible, en la confianza y en la continuidad.

**–¿Cómo afectan las redes sociales y las plataformas para conocer a otras personas? Algunas sugieren directamente que se tengan secretos, garantizan confidencialidad.**

–Básicamente, es lo mismo. Lo que cambia es el medio. Va a depender del principio de honestidad que tú ejerzas en el uso de esas plataformas. Es cierto que ese tipo de plataformas permiten el contacto de una manera más fácil, más rápida. Yo diría que igual que es más fácil contactar, también es más fácil engañar a tu pareja. Aquí está el riesgo de tener una intimidad con la persona que luego no se refleje en lo que te encuentras cuando veas a esa persona de forma física. ¿Por qué? Porque los canales que intervienen son distintos.

Funcionan otras vías. Lo visual, la feromona, el olfato... Es importante que esto se sepa. Seguramente, no va a coincidir el nivel de intimidad que tenías en esos mensajes con lo que te vas a encontrar cuando conoces a la persona.

**–¿Intimidar por mensajes es otra forma de ser infiel?**

–Depende de lo que esté permitido en cada pareja. Señalo otra vez ese acuerdo previo del que hemos hablado antes. Si no está dentro del acuerdo que tenemos, claro que es una infidelidad. Yo distingo entre varios tipos de infidelidad. Está la sexual, la afectiva y la social. Y uno puede ejercer una infidelidad dentro de esas líneas.

**–¿Qué diferencia a ese enamoramiento instantáneo, referido antes, del sexting?**

–La diferencia es la intencionalidad. No puedes evitar cruzar una mirada, en un momento dado, con alguien. Otra cosa moverte para conocer a esa persona y llegar a una situación de mayor intimidad. El sexting lleva implícito una intencionalidad. Volvemos a lo de siempre. Si es una infidelidad o no, eso depende de nuestro acuerdo previo.

**–La persona que sistemáticamente pone el móvil bocabajo para tapar la pantalla. ¿Qué hay detrás de ese gesto?**

–En principio no me dice nada. Si tú tienes una buena base y en la pareja hay honestidad, no me parece malo. Creo que forma parte de esa individualidad a la que todos tenemos derecho.

**–¿Hasta qué punto es legítimo hurgar en la vida de la pareja? Cosas cotidianas, no hablo ya de mirar el móvil.**

–¿Qué buscas si haces eso? Ahí hay una desconfianza latente. Y esto tiene que ver con la sociabilidad. Los seres individuales son más débiles. Si nos juntamos somos más fuertes. A través de la sociabilidad consigues poder compartir, poder cooperar. Por eso es tan importante elegir bien en quién

confiar. Saber si esa persona quiere compartir conmigo y no con otros. Una relación es compartir una serie amplia de recursos.

**–¿El ser humano es desconfiado por naturaleza?**

–Pues sí, el ser humano es desconfiado por naturaleza.

**–Si partimos de la premisa que somos seres sociales, ¿hay alguna manera de obtener la seguridad total?**

–No. La seguridad no existe, es una ilusión. Pero podemos alcanzar cierto nivel de confianza.