

Tema N° 13

# Relaciones de competencia y dependencia

*Muchas parejas viven en constante tensión, porque uno quiere dominar al otro. Pareciera que se trata de una verdadera competencia en que debo tratar, por todos los medios, de imponerme al otro.*

## Motivación Inicial



**L**a actitud de competencia está centrada en el propio yo y muchas veces esconde un complejo de inferioridad. Da origen a una constante crítica destructiva. En una relación de competencia, cada uno defiende su propia parcela y quiere imponerse sin valorar la apreciación del otro, sin respetar verdaderamente al otro.



No se logra la seguridad en sí mismo “aplastando” al otro. No se trata de una competencia en donde se ponga en juego quien gane o pierda, más bien se trata de una relación en donde considerando ambos puntos de vista, se busca el equilibrio, un acuerdo que satisfaga a los dos.

Yo no puedo relacionarme con quien amo pensando que “perderé mi ventaja” si expreso lo que siento o “me muestro débil” si cedo a su querer. Es imposible utilizar cálculos egoístas respecto de cuánto yo cedo, cuánto entrego.

También en el pololeo e incluso de matrimonio, se puede dar una relación de profunda dependencia del

*En las relaciones de dependencia uno ahoga al otro e invade su intimidad y originalidad.*

uno al otro; son relaciones muy cercanas, pero que ahogan e invade de tal manera la propia intimidad, que termina siendo una relación que no permite un desarrollo individual, personal de cada uno, pudiendo llegar a generar una dependencia enfermiza.

Cuando el amor es real, no amarra ni hace dependiente a la persona amada, sino que libera para que ella se despliegue en toda su plenitud. El ser libre implica también respetar la propia libertad.

Cuando no nos valoramos a nosotros mismos, utilizamos al tú para afirmar nuestro propio valer. El otro pasa a ser una especie de bastón o de pedestal para sustentar nuestro propio yo.

Las relaciones posesivas pueden darse en dos formas: activa o

*En las relaciones de competencia cada uno defiende su propia parcela y quiere imponerse.*

pasiva. Puede existir un afán posesivo como ansia de dominio: en este tipo de relación, para afirmar el propio yo, la persona tiende a dominar o manipular al otro. Le gusta mandar y determinar todo. A veces en forma imperceptible: “Tengo para ti un panorama fantástico”, “ya había pensado en ello”, “sé que es lo que te gusta”, etc. Pero también puede darse en forma abierta. El otro termina accediendo como una forma de complacer a quien ama. La relación posesiva de sumisión se produce cuando uno se refugia en el otro y se hace absolutamente dependiente hasta terminar con su propia autonomía y dignidad. Se apega desesperadamente al otro y pierde su capacidad para decidir u opinar por sí mismo.

Una relación sana, en cambio, brota de un amor que es libre. El amor se da, se ofrece, se regala, se agradece, pero nunca se impone con violencia. Nunca se deja manipular, ni instrumentaliza al tú. Eso no sería amor, sino egoísmo, pasión e instinto, ansias de poder.



a) se comentan a viva voz diferentes ejemplos de competencia entre pololo versus polola.

# Dinámica

## Ejemplos:

- ¿Quién gana más?
- ¿Quién tiene más amigos?
- ¿Quién es más deportista?
- ¿Quién tiene más personalidad?
- ¿Quién tiene un mejor trabajo?
- ¿Quién tiene la mejor familia?
- ¿Quién es más atractivo/a? Etc.

b) abordan el tema laboral en relación a las siguientes preguntas:

- ¿Te importa si él/ella gana más que tú?
- ¿Te afecta que él/ella sea más exitoso/a que tú?
- ¿Quién debe ser el que gana más?
- ¿Quién debe ser el que trabaja más?



## Desmotiva...

Saber que tu mujer venció...  
Cuando le sueltas la tarjeta de crédito y la sobregira...

—JaZZaJ—

[www.desmotivaciones.es](http://www.desmotivaciones.es)

*c) reciben una hoja de trabajo.*

- Responde las siguientes preguntas, pintando la cantidad de cuadraditos que más se ajuste a la respuesta (de 0 a 10)

¿Cuánto le celebro a él/ella sus logros?									
¿Cuánto me esfuerzo para que el otro obtenga logros?									
¿Qué tan inferior me siento frente a mi pololo/a?									
¿Qué tan feliz o infeliz me siento cuando mi pololo/a tiene un logro?									
¿Qué tan auténtico/a soy cuando conversamos temas relacionados con la competencia?									
¿Qué tan posesivo/a soy contigo?									
¿Cuánto fomento tu libertad, tu "m2" ?									
¿Qué tan dominante me siento contigo?									
¿Qué tan complaciente me siento frente a ti?									
¿Qué tan manipulador/a soy con él/ella?									
¿Cuánto me apoyo en ti?									
¿Cuánto cedo?									

- Escribe una lista con 7 actitudes que esperas de tu pololo/a en relación a la competencia y dependencia.

*d) Se juntan con su respectivo pololo/a en distintos lugares y analizan las respuestas pintadas y escritas.*