## Responsividad en relaciones versus crítica

Aprendemos mucho de nuestros entornos de relación tempranos y esto a menudo determina cómo seremos en nuestra relación con nosotros mismos y con los demás como adultos. Dos variables que parecen jugar un papel crucial en este aprendizaje son el nivel de crítica y la cantidad de capacidad de respuesta que existía en nuestros entornos iniciales. Está claro que crecer con relaciones que fueron muy críticas, donde hubo mucha vergüenza, castigo o dureza puede tener algunos impactos negativos duraderos. Pero también sabemos que las relaciones que carecen de responsividad, aquellas en las que las emociones no se comparten abiertamente o en las que habitualmente no se responde a ellas con calidez y amabilidad, también pueden tener consecuencias dolorosas. Y estas dos cosas, la crítica y la capacidad de respuesta, no se excluyen mutuamente. La falta de crítica no es lo mismo que la presencia de responsividad. El hecho de que alguien haya sido cálido y afectuoso a veces no significa que tampoco hayamos experimentado críticas y vergüenza de esa relación. Si bien hay muchas formas en que estas historias de relaciones tempranas podrían impactarnos en la edad adulta, a continuación se presentan algunos de los resultados más comunes.

**Alta crítica / baja responsividad**: puede ser muy atemorizante y amenazante estar en relaciones donde hay mucha crítica y dureza y no mucha calidez o amabilidad. Tiene sentido que crecer en estos entornos pueda enseñarte a tener miedo en las relaciones. La intimidad, la cercanía y la vulnerabilidad pueden parecer amenazadoras. Quizá respondas a los sentimientos de vulnerabilidad en las relaciones tratando de defenderte o protegerte. O alternativamente, podés aprender que no te podés proteger y quizá colapses bajo la crítica de ti mismx o de los demás, quedando indefensx en situaciones en las que te estás siendo atacadx (por otros o vos mismx). Podés sentirte abrumadx por las relaciones a veces y tener dificultades para calmarte cuando estás molestx.

**Alta crítica/Alta responsividad**: los entornos en los que hay muchas críticas pero que también responden bastante pueden ser bastante confusos. Por un lado, alguien te está criticando y al minuto siguiente también está siendo amable y vulnerable. Es comprensible que si creciste en este tipo de relaciones, tiendas a estar ansiosx en las relaciones actuales. Es posible que sientas un fuerte deseo de tener relaciones cercanas y cálidas, y de ser cálidx y comprensivx contigo mismx, pero hacer eso puede provocar una gran cantidad de sentimientos conflictivos y ansiedad o miedo. Es posible que tiendas a dudar de las intenciones de los demás cuando expresan calidez, y puede que te sientas en conflicto por tratarte con gentileza.

**Baja crítica / Baja responsabilidad**: Si bien puede que no haya un alto nivel de crítica intensa o dureza en estas relaciones, se podría decir que no hay mucho de nada. Crecer en un entorno en el que no había mucha calidez, vulnerabilidad o apertura podría hacer que te sientas invisible, no entendidx o no valoradx. Como resultado, podés sentirte bastante solo. Es posible que hayas aprendido que estás solx y que realmente no se puede confiar en que otros se preocupen por vos o que estarán allí para vos. Al carecer de un modelo de calidez y cuidado, también es posible que no sepas la mejor manera de ser cálidx con vos mismx y quizás también con los demás. También puede ser difícil saber cómo interactuar con otros en las relaciones.

**Baja crítica/Alta responsividad**: ¡Este es el ideal! Es lo que desearíamos para cualquier persona que amamos. Las personas que crecen en entornos con mucha capacidad de respuesta y poca crítica y vergüenza tienden a tratarse a sí mismos y a los demás de la misma manera. Si creciste en este tipo de ambiente, es más probable que hayas aprendido a ser sensible y compasivx con vos mismx y también a aceptar y confiar en esa calidez, apertura y vulnerabilidad en sus relaciones con los demás.