



Emparejarnos y compartir la vida con otra persona responde a la necesidad que tenemos de ser amados y reconocidos, de comunicarnos afectivamente y vincularnos con alguien. Elegir con quien hacerlo es importante, y elegir bien fundamental. Al fijarnos en alguien estamos respondiendo a un estímulo de atracción. Físicamente nos gusta, aunque eso es sólo el primer eslabón de una cadena de cualidades y factores que se van tejiendo, hasta que se formaliza el vínculo. Pero hay que tener muy presente que ese vínculo será más sano y maduro cuando 'nuestra relación' con nosotros mismos sea buena. Esto es, para elegir pareja, nos encontraremos en un punto de partida más adecuado si nos conocemos, si nuestra autoestima no está por los suelos, si somos más o menos conscientes de nuestros límites y, por tanto, gozamos de libertad para decidir.

AMAR ES VINCULARSE, NO AFERRARSE

El encuentro con la otra persona tendrá dificultades para prosperar si antes no nos consideramos libres, responsables y únicos. Si no es así, lo más probable es que se establezcan dependencias insanas debido a nuestras carencias afectivas.

- Si no nos amamos, será más difícil que aceptemos el amor que nos ofrecen. Sucede como cuando se recibe un piropo: quien no está a gusto con su cuerpo no lo agradecerá ni se lo creará, e incluso no lo tolerará.

- Si no nos mostramos como somos y no nos comunicamos, la otra persona no puede enterarse de nuestra existencia real y leernos el pensamiento, y sólo logrará devolvernos la invisibilidad que proyectamos.
- Si no nos reconocemos con dignidad y derecho a respeto, difícilmente pediremos ser tratados como merecemos.
- Si no conocemos nuestros límites, potencialidades y ritmos, viviremos desdibujados, invadiendo el espacio del otro y permitiendo invasiones en nuestro espacio íntimo y personal.

¿CUÁNDO ES MÁS FÁCIL CAER EN UNA RELACIÓN DE DEPENDENCIA INSANA?

Hay personas con mayor predisposición a equivocarse y caer en una dependencia insana en sus relaciones de pareja. En general, estas personas responden a un perfil concreto en el que se evidencia un bajo nivel de autoestima. Fallan en el conocimiento personal, en reconocerse físicamente y en saber qué quieren, piensan y sienten. Tienden a establecer comparaciones en las que siempre se califican de manera negativa, y no se aceptan ni se quieren y se valoran poco.

Llegar a descubrir que se sufre este bajo nivel de autoestima no es fácil. Reconocerlo es un paso de gigante. Para empezar, **podemos repasar los siguientes síntomas. Si sumamos más de tres, la autoestima puede estar en una situación delicada.**

¿Por qué algunas relaciones son insanas?

ELEGIR PAREJA

- ▼ **Bajo nivel de seguridad personal.** La seguridad no se mide, pero se sabe. No es segura la persona 'echada para adelante', sino la que reconoce sus debilidades, no se las niega y las acepta.
- ▲ **Alto nivel de miedo ante el desarrollo personal de la individualidad.** Existe temor a manifestarse tal cual se es. Tal vez en demasiadas ocasiones se le han reprochado rasgos de la personalidad y se opta por silenciarlos.
- ▼ **Baja tolerancia a la frustración,** así como escasas expectativas personales y, por ende, baja asunción de riesgos. Se trata de evitar el dolor de errar, y el miedo es un sentimiento que paraliza y amordaza.
- **Interiorización rígida de valores,** desde donde se detona rápidamente el sentimiento de culpa. Propios o ajenos, se asumen principios inamovibles que no pueden cuestionarse, pues si se hace llega el castigo.
- **Sistema de pensamiento rígido,** perfeccionista y controlador. La máscara que se crea está firmemente fijada, y se trabaja para que no se mueva.
- ▼ **Baja autonomía personal,** lo que conduce a imitar modelos de referencia, en especial de la madre o del padre (por emulación o en contraposición) y a creer en mitos de lo que supone o debe ser una pareja. ◀

Evitemos relaciones no saludables

- **NO SOMOS MEDIA NARANJA.**
El mito de la media naranja nos lleva a pensar que somos una mitad en busca de la otra mitad que nos complemente. Aunque con carencias, somos unidades enteras que tienen que responsabilizarse de su propia felicidad.
- **HAZ FELIZ A TU PAREJA Y TU PAREJA TE HARÁ FELIZ A TI: EL AMOR NO ES TAN SIMPLE.** La felicidad sólo puede ser compartida y ofrecida cuando cada una de las partes es feliz por sí misma. Entonces se podrá ser generoso y compartirla con el otro.
- **NO HAY QUE SER TODO DE LA OTRA PERSONA. "Sin ti no soy nada".** Este mito indica reminiscencias del vínculo materno-filial. Cortar el cordón umbilical es llegar a ser autónomo y, por tanto, libre.
- **HAZ FELIZ A TU PAREJA Y TU PAREJA TE HARÁ FELIZ A TI: EL AMOR NO ES TAN SIMPLE.** La felicidad sólo puede ser compartida y ofrecida cuando cada una de las partes es feliz por sí misma. Entonces se podrá ser generoso y compartirla con el otro.
- **HAY QUE SER UN INCONDICIONAL DEL OTRO: UN ERROR.** Si la pareja no nos corrige cuando debe hacerlo, tampoco nos aplaudirá. Si se impone la condescendencia generada por la obligación del vínculo, es muy fácil terminar en la indiferencia.
- **EL VERDADERO AMOR NO ES FUNDIRSE CON LA OTRA PERSONA.** La fusión con la pareja es imprescindible en momentos puntuales, pero precisamente para llegar a esa fusión hay que saberse un ser único y separado.
- **HAY QUE SER ADIVINO DEL OTRO: ESTO NO ES MAGIA.** Nadie puede saber con certeza qué piensa o qué siente su pareja. Ni siquiera uno lo sabe de sí mismo. Jugar a adivinar o ser adivinado genera incomunicación.
- **JUNTOS PARA TODO NUNCA.** La pareja ha de comunicarse y compartir, pero sólo se podrá compartir un espacio cuando éste se posee, cuando cada cual tiene su parcela que mima y enriquece para uno mismo, del que después hará participé al otro.
- **LOS PROBLEMAS DE PAREJA NO SE COMENTAN: el silencio no ayuda.** No se trata de aguantar y luchar por el matrimonio, se trata de buscar ayuda para uno/a mismo/a. Hay que recuperar a la persona. Tal vez así la pareja pueda funcionar. O tal vez no.