

Síndrome de la cama vacía

Saborear la vida sin cadenas ni ataduras, es decir, **estar soltera, puede ser maravilloso.** Pero, ¿sabes gestionarlo o te obsesiona compartir el lecho solo por sentirte completa? ¿Es tu caso?

por SONIA CORONEL

Un gran vacío

¿El amor es tu asignatura pendiente? ¿Sientes que has perdido el tren? ¿Sufres cierto desasosiego cuando se acerca la noche? Quizás sufras el síndrome de la cama vacía. "Es un trastorno que afecta sobre todo a mujeres y se traduce en pensar que la vida en pareja resulta el estado perfecto y propicio para alcanzar la felicidad. El problema es que si este hecho no acontece, los sentimientos negativos pueden dispararse y generar preguntas del tipo: ¿seré muy selectiva? ¿me ven independiente y por eso se van?", explica la experta de Coaching Club (coachingclub.es).

¿Por qué lo sufrimos?

Aunque las nuevas formas de convivencia se van instaurando, persiste el mensaje subliminal propiciado por la publicidad y los modelos mentales de que el matrimonio es el estado ideal. Por eso muchas mujeres, a pesar de los logros profesionales o intelectuales, viven la soltería como una especie de castigo divino. "La consecuencia de ello resulta evidente: muchas de ellas



terminan eligiendo a alguien por necesidad más que por deseo, conexión o amor, los motivos que deberían imponerse a la hora de buscar con quién compartir la vida".

¿Sus síntomas?

El síndrome de la cama vacía genera sensación de desprotección, tristeza y abandono. "Además puede causar toxicidad emocional, trastornos del sueño, pensamientos obsesivos y desórdenes depresivos".

Dormir sola

Es algo frecuente tras una ruptura o separación. "La sensación de incertidumbre suele ser mayor en aquellas féminas que han convivido en pareja y se han acostumbrado a tomar resoluciones juntos. ¿El problema? Al fallar el otro desaparece la

seguridad, la realización y el reconocimiento, dando paso a la inseguridad".

Ayúdate con un spa emocional

Sea cual sea tu caso, es posible solventar este malestar anímico. Es fundamental reconocer que tenemos un conflicto interno y crear un escenario para resolver el problema. "Date la oportunidad para conectar con tu libertad y tus deseos más recónditos. Esto fortalece el autoconocimiento y la autoestima". También es importante salir de la rutina y hacer cosas que en una relación no se hacían por falta de tiempo o porque no estaban bien vistas "Ampliar la lista de actividades y autoconcesiones desarrolla la creatividad y permite desafiar creencias y estereotipos". ■

Claves para superar este trastorno

1. **Conecta con tus necesidades** y no antepongas códigos y mandatos familiares y culturales a tus deseos. Tampoco te dejes llevar por el 'que dirán'.
2. **Acepta la soltería.** "No es una penitencia. Es un estado natural y puedes crear una existencia a tu medida".
3. **No busques la felicidad en formato de pareja tradicional.** "El bienestar físico y psíquico no depende de vivir sola o acompañada".
4. **Sal del modo control** y deja que la vida discorra sin manipular, evitando obsesiones y ofuscaciones.
5. **Evita los chantajes emocionales** de amigas y familiares en relación a temas vinculados con la soledad y la pareja.

La experta

"APRENDE A ESTAR SOLA"

Establecer un vínculo a cualquier precio compromete tu salud emocional. Vas a centrar tus esfuerzos en el hecho de ser amada más que en el de amar, focalizando tu atención en aquello que te falta y no en lo que posees. Puedes desear tener una media naranja, pero piensa que las relaciones que funcionan empiezan y fluyen con suavidad y no nacen para mitigar necesidades o supuestos vacíos.



Verónica Rodríguez
TERAPEUTA Y
DIRECTORA DE
COACHING CLUB.