

## 7 claves para comprenderte mejor

### ✓ Contentar al otro sin ser tú.

Si nos dedicamos sistemáticamente a conformar al otro, terminaremos creándole la sensación de que tiene 'una deuda' con nosotros por todo lo que le damos y esa persona acabará por alejarse. Lo importante es tener un equilibrio entre lo que se da y lo que recibe.

### ✓ Mostrarse perfecta o autosuficiente y sin debilidades.

Conoce y muéstrale tus puntos débiles para ser más auténtica y, al mismo tiempo, genera un espacio donde la otra persona te acompañe en los momentos difíciles.

### ✓ Intentar conseguir al otro a cualquier precio

El verdadero encuentro entre dos individuos se da desde la honestidad. Olvidate de ser feliz si piensas que las personas se consiguen por la fuerza.

### ✓ Tolerar las conductas del otro que nos causan malestar.

Tus valores nunca pueden ser menospreciados por tu pareja porque quieres estar con él. Muéstrale tus propios límites y que no aceptas todo.

### ✓ Depositar en el otro nuestro bienestar.

Tú eres la única responsable de ser feliz. Ni la mejor pareja del mundo nos la puede proporcionar.

### ✓ No aceptar la propia soledad.

Debes trabajar en la capacidad de estar a solas. Nos prepara para acompañar a otros y dejarnos acompañar mejor, sin destruir ni dejarnos destruir en una relación posesiva.

### ✓ Relacionarnos deficientemente con nosotras mismas.

Tener pavor a la soledad no favorece el hallazgo de un vínculo afectivo. Debemos, mediante actividades, experimentar el placer de estar con nosotras mismas. Alimentar nuestra autoestima y sanar nuestro cuerpo y emociones para sentirnos más felices.



# ¿Das más de lo que recibes?

En pareja a menudo surgen situaciones de posesión. Hallar el equilibrio entre lo que ofrecemos y recibimos es la clave para establecer relaciones afectivas satisfactorias.

**L**a realización en la pareja nos ayuda a soportar el desamparo existencial que todos podemos sentir. Sin embargo, estamos mejor predispuestos a crear una pareja sana si aceptamos que el otro está porque quiere y no porque yo "lo hago" estar, a base de ofrecerle todo, renunciando a mi tiempo personal, a mis preferencias, a mis propias necesidades. Cuando esto sucede, lo asociamos a una falsa creencia con la que hemos crecido y con la que nos hemos familiarizado que viene a decir: "Cuanto más doy más me van a querer", pero nada más lejos del amor que anularse a una misma. Por el contrario, cuanto más doy más endeudo emocionalmente al otro y a nadie le gusta contraer deudas.

## UN MIEDO IRRACIONAL

En el origen de esta fórmula desproporcionada se encuentran dos elementos fundamentales: la falta de autoconfianza y el miedo. Es sabido que una traición mata de modo fulminante la confianza y pulveriza las relaciones. Este miedo se dispara e incrementa a partir de los 35 años, tal vez porque con la edad se nos acumulan traiciones y pérdidas. También es mayor esa sensación de que las relaciones pierden fluidez y ganan superficialidad. Cuando aplicamos la fórmula de darlo todo es cuando comen-

zamos a conectar con el miedo a la decepción, al abandono o a la traición. Pero como todo miedo, es importante desgranarlo y reconocer que es irracional, desproporcionado y no responde a una amenaza real.

## EQUILIBRAR LAS CUENTAS

Llegamos a un punto crítico porque venimos cargando diferentes cosas que en un momento estallan. Eso es lo que llamamos "crisis". La crisis la constituyen una serie de factores que se van sumando. Esta puede ser la oportunidad para darte cuenta de lo mucho que estás dando y de lo poco que recibes. Despejar esta ecuación te ayudará a dejar espacio y tiempo en tu horizonte emocional. No quiere decir que sea fácil. El momento suele ser, muy por el contrario, bien difícil. Al principio es una sacudida que luego se llena de replanteos. La buena noticia es que esto se puede trabajar para poder dejar maneras obsoletas de relacionarnos y dar lugar a otras nuevas. ■

## Nuestra experta

### Verónica Rodríguez Orellana

Directora de Coaching Club y psicoterapeuta.

Terapeuta Gestalt especializada en Coaching Sistémico certificada por la Asociación Española de Terapia Gestalt.

