



Sin pareja no soy feliz.....pero puedes serlo!!

Psicología, 19/10/2012



Llegado a una etapa de nuestras vidas, a la mayoría de los humanos nos interesa vivir en pareja. La idea es satisfacer necesidades del tipo:

No estar solo/a Sentir el apoyo de otra persona cercana con la que mantenemos un vínculo lo suficientemente fuerte y único, que aunque podamos sentir el apoyo de otras personas, el que recibimos de la pareja tiene un significado de protección especial, incomparable. Crear nuestra propia familia (con hijos o sin ellos) pero crear ese espacio real y subjetivo en el que sólo cabemos NOSOTROS. Compartir nuestros ratos libres, nuestros momentos difíciles, nuestros triunfos, nuestros fracasos. Satisfacer nuestras necesidades sexuales, poner en marcha nuestra sexualidad con ese otro ser. Compartir nuestros gastos, nuestros ingresos, nuestros proyectos, la economía en general. No estar solo/a Sentir el apoyo de otra persona cercana con la que mantenemos un vínculo lo suficientemente fuerte y único, que aunque podamos sentir el apoyo de otras personas, el que recibimos de la pareja tiene un significado de protección especial, incomparable. Crear nuestra propia familia (con hijos o sin ellos) pero crear ese espacio real y subjetivo en el que sólo cabemos NOSOTROS. Compartir nuestros ratos libres, nuestros momentos difíciles, nuestros triunfos, nuestros fracasos. Satisfacer nuestras necesidades sexuales, poner en marcha nuestra sexualidad con ese otro ser. Compartir nuestros gastos, nuestros ingresos, nuestros proyectos, la economía en general.

Pero una vez dicho esto y colocado en el puesto de relevancia que se merecen las relaciones de pareja, la pregunta que me hago es ¿Por qué cuando las personas no tenemos pareja nos sentimos incompletas? ¿Este sentimiento se da de la misma manera y con la misma intensidad en hombres y mujeres?

Mi experiencia profesional me lleva a tener un mayor registro de las vivencias femeninas, seguramente no porque los hombres no sientan o no tengan vivencias, sino porque tienden a compartirlas menos y por consiguiente es más difícil que soliciten ayuda.

Las mujeres a las que he tratado de una manera u otra en relación a esta "problemática" refieren sentirse **vacías, incompletas, inconformes, incapaces de ser feliz y de disfrutar plenamente de lo que hacen, deseosas de ser importantes para otra persona, necesitadas de un vínculo emocional fuerte y seguro para poder disfrutar de la sexualidad con otro hombre, utilizadas si no se logra ese vínculo y la relación se limita al sexo, con miedo a no tener ellas sentido para nadie cuando sus hijos crezcan y dejen de necesitarla del mismo modo y con la misma frecuencia e intensidad.....** Y toda una serie de emociones negativas que se justifican en la realidad social a la que se nos somete continuamente.

Por esta razón, hace no muchos días le comentaba a una paciente:

"El miedo a la soledad es muy común en todos los seres humanos, y muy especialmente en las mujeres ya que durante la mayor parte de nuestras vidas nos han ido enseñando de una manera o de otra que sólo estaríamos a salvo y sobre todo felices cuando lográsemos enamorarnos, formar una familia y por supuesto tener un matrimonio. La buena noticia es que esto no es cierto en lo absoluto, si así fuera bastaría con estar casada para ser feliz, y sin embargo, no es precisamente el modo en que te has sentido tú todo este año. Por otro lado, ¿crees entonces que las personas que no tienen pareja son todas unas desgraciadas? Creo que como mínimo estas dos realidades o pensamientos nos deben hacer dudar respecto a las ideas que nos han inculcado desde niñas, haciéndonos sentir como personas dependientes que sólo están completas con otro ser: un hombre. Podemos ser felices y personas plenas viviendo en pareja pero también podemos serlo si en determinados momentos (bien por causas ajenas a nuestra voluntad, bien por voluntad propia) no la tenemos.

La cuestión aquí no es determinar qué es mejor: tener pareja o no tenerla. Este tipo de disyuntivas no son serias y no nos llevan a un análisis real y maduro de lo que nos sucede y de cómo nos sentimos. Lo importante es que desarrollemos una filosofía de vida que nos permita entender un postulado fundamental y a partir de ahí continuar en la vida:

"Sólo tengo una vida, ésta muchas veces estará plagada de situaciones que yo haya podido controlar y determinar, otras veces me sucederán cosas que se escapen a mi elección; pero en todo momento sabré que la vida es el mayor y mejor regalo que me hayan podido hacer, es mi bien más preciado y la disfrutaré en todo momento, aprenderé de ella en todo momento y sobre

todo la viviré en todo momento. Porque de lo que sí soy responsable, de lo que sí puedo encargarme, aquello que sí puedo controlar son mis pensamientos, mis actitudes, mis postulados, mis emociones, mis actos y claro está MI BIENESTAR y aquí entendamos que bienestar la final se traduce en esa felicidad que todos perseguimos”

Y como sólo tengo una vida me propongo:

- No estar solo/a aunque no tenga pareja y para ello crearé y alimentaré relaciones de amistad, relaciones familiares, la relación conmigo mismo.
- Sentir el apoyo de otras personas con las que sea capaz de establecer vínculos y aunque seguramente este apoyo no tenga las características del que esperamos recibir de una pareja, igual lo disfrutaré y valoraré, porque puedo contar con él.
- Crear mi familia, tenga ésta las características que tenga, mi familia puede ser tan extensa y diversa como yo pueda y quiera.
- Con otras personas importantes compartiré mis momentos relevantes, mis triunfos, mis fracasos, mi tiempo, mi ocio.
- Disfrutaré de mi sexualidad porque es un bien propio, que tiene vida más allá de otra persona, que puedo enriquecer en solitario si compartirla sin sentimientos me hace sentir vacío o que incluso puedo compartir, si así lo decido, aún y cuando luego no pase nada más con la persona elegida para ello.
- Me haré cargo de mi economía porque puedo, porque puedo disfrutar también de las cosas positivas de esta opción y porque, acorde a mis posibilidades reales, puedo ser capaz de salir adelante aún y sin vivir en pareja.

Y como sólo tengo una vida me propongo:

Que cuando viva en pareja disfrutaré de todo lo que ella me aporte y de las ventajas que ella me asegure, sabiendo que puedo ser feliz de muchas formas en mi vida.

Muchas gracias por dedicar su tiempo en leerme.

Puedes visitar www.mayset.es/blog si estás interesado en más información.

