

LAS MUJERES QUE AMAN DEMASIADO. (Tomado del libro de: Robin Norwood).

Nadie se convierte en una mujer que ama demasiado por casualidad. Crecer como miembro femenino de esta sociedad y en una familia disfuncional puede generar algunos patrones previsibles. Las siguientes características son típicas de las mujeres que aman demasiado,

1. Proviene de un hogar disfuncional que no satisfizo sus necesidades emocionales.
2. Han recibido poco afecto y tratan de compensar indirectamente esa necesidad insatisfecha proporcionando afecto, en especial a hombres que parecen, de alguna manera, necesitados.
3. No se pudo convertir a los progenitores en los seres atentos y cariñosos que usted ansiaba, reacciona profundamente ante la clase de hombres emocionalmente inaccesibles a quienes puede volver a intentar cambiar, por medio de su amor.
4. Como la aterra que la abandonen, hace cualquier cosa para evitar que una relación se disuelva.
5. Invierten tiempo y dinero en ayudar al hombre con quien usted está involucrada.
6. Acostumbradas a la falta de amor en las relaciones personales, están dispuestas a esperar, conservar esperanzas y esforzarse más para complacer.
7. Están dispuesta a aceptar mucho más del 50% de la responsabilidad, la culpa y los reproches en cualquier relación.
8. El amor propio es críticamente bajo, y en el fondo no creen merecer la felicidad. En cambio, cree que debe ganarse el derecho de disfrutar de la vida.
9. Necesitan con desesperación controlar a sus hombres y sus relaciones, debido a la poca seguridad que experimentaron en la niñez. Disimulan sus esfuerzos por controlar a la gente y las situaciones bajo la apariencia de "ser sutiles".
10. En una relación, está mucho más en contacto con su sueños o el pensamiento de lo que desearían que con la realidad de su situación.
11. Son adicta a los hombres y al dolor emocional.
12. Es probable que estén predispuesta emocionalmente y, a menudo, bioquímicamente, para volverse adictas a las drogas, al alcohol y/o ciertas comidas, en particular los dulces.
13. Al verse atraídas por hombres que tienen problemas por resolver, o involucradas en situaciones que son caóticas, inciertas y emocionalmente dolorosas, evitan concentrarse en su responsabilidad para consigo misma.
14. Es posible que usted tengan una tendencia a los episodios depresivos, los cuales tratan de prevenir por medio de la excitación que le proporciona una relación inestable.
- 15 No la atraen los hombres que son amables, estables, confiables y que se interesan por e Esos hombres "agradables" le parecen aburridos.

1.-Típicamente, usted proviene de un hogar disfuncional que no satisfizo sus necesidades emocionales.

Por necesidades emocionales no entendemos únicamente las necesidades de amor y atención. Si bien ese aspecto es muy importante, más crítico resulta aún es el hecho de que sus percepciones y sentimientos hayan sido, en su mayor parte, ignorados o negados en lugar de aceptados y valorados. Las niñas que crecen en hogares disfuncionales pueden tener dificultad para confiar en sí misma y en sus percepciones, tanto en la niñez como en la edad adulta, especialmente en las relaciones cercanas.

La necesidad de afecto también puede ser negada o satisfecha en forma insuficiente. Cuando los padres están peleando o atrapados en otro tipo de luchas, es probable que quede poco tiempo y atención para los hijos. Eso hace que la niña sienta hambre de amor y, al mismo tiempo, no sepa como confiarlo o aceptarlo y se sienta in merecedora de él.

¿Qué es un hogar disfuncional?

- Donde ocurre abuso de alcohol y/o drogas (prescriptas o ilegales)
- Conductas compulsivas como, por ejemplo, una forma compulsiva de comer, trabajar, limpiar, jugar, gastar, hacer dieta, hacer gimnasia, etc., éstas practicas son conductas adictivas, además de procesos de enfermedad progresivos. Entre muchos de sus efectos, alteran y evitan el contacto sincero y la intimidad en una familia.
- Maltrato del cónyuge y/o los hijos
- Conducta sexual inapropiada por parte de unos de los progenitores para con un hijo o hija, desde seducción hasta el incesto.
- Discusiones o tensión constante.
- Lapsos prolongados en que los padres rehúsan a hablarse.
- Padres que tienen actitudes o principios opuestos o que exhiben conductas contradictorias que compiten por la lealtad de los hijos.
- Padres que compiten entre sí o con los hijos.
- Uno de los progenitores no puede relacionarse con los demás miembros de la familia y por eso les evita activamente, al tiempo que les culpa por esa efusividad.
- Rigidez extrema con respecto al dinero, religión, trabajo, el uso del tiempo, las demostraciones de afecto, el sexo, la televisión, el trabajo de la casa, los deportes, la política, etc. Una obsesión por alguno de estos temas puede impedir el contacto y la intimidad, porque el énfasis no se coloca en relacionarse sino en acatar reglas.

Si uno de los progenitores exhibe alguno de estos tipos de conducta u obsesiones, resulta perjudicial para el hijo.

Si ambos padres están atrapados en alguna de esas prácticas nocivas, los resultados pueden ser más perjudiciales aún. A menudo los padres practican tipos de patologías complementarios. Por ejemplo, una persona alcohólica a menudo se casa con otra que come compulsivamente, y entonces cada uno lucha por controlar la adicción del otro. Con frecuencia, los padres también se equilibran mutuamente en formas dañinas, cuando una madre abrumadora y sobre protectora está casada con un padre irascible que tiende al rechazo, en realidad las actitudes y la conducta de cada uno de ellos inducen al otro a continuar relacionándose con los hijos en forma destructiva.

Las familias disfuncionales presentan muchos estilos y variedades, pero todas comparten un mismo efecto sobre los hijos que crecen en ellas: esos hijos sufren cierto grado de daño en su capacidad de sentir y relacionarse.

2.-Habiendo recibido poco afecto, usted trata de compensar indirectamente esa necesidad insatisfecha proporcionando afecto, especialmente a hombres que aparecen, de alguna manera necesitados.

Piense en cómo se comportan las criaturas, especialmente las niñas, cuando les falta amor y la atención que quieren y necesitan. Mientras que un varón puede enfadarse y reaccionar con una conducta destructiva y pelear, en una niña es más frecuente que desvíe su atención hacia una muñeca preferida. La acuna y la mimas; al identificarse con ella en algún nivel, esa niña está haciendo un esfuerzo indirecto para recibir el afecto y la atención que necesita. Al llegar a adultas, las mujeres que aman demasiado hacen algo muy similar, solo que tal vez en forma ligeramente más sutil. En general nos convertimos en personas que proporcionamos afecto en la mayoría de las áreas de nuestra vida, si no en todas.

Las mujeres que provienen de hogares disfuncionales (y especialmente, las que provienen de hogares de alcohólicos) se encuentran en gran cantidad en las profesiones asistenciales, trabajando como enfermeras, consejeras, terapeutas y asistentes sociales. Nos vemos atraídos hacia los necesitados, nos identificamos con compasión con su dolor y tratamos de aliviarlos para poder disminuir el nuestro. El hecho de que los hombres que más nos atraen sean aquellos que parecen más necesitados tiene sentido si entendemos que la raíz de esa atracción es nuestro propio deseo de ser amadas.

Un hombre que nos atraiga no necesariamente tiene que estar en banca rota o tener mala salud. Quizá sea incapaz de relacionarse bien con los demás, o puede ser frío y desenamorado, obstinado o egoísta, malhumorado o melancólico. Tal vez sea un poco rebelde o irresponsable, o incapaz de comprometerse o de ser fiel. O quizá nos diga que nunca ha podido amar a nadie. Según nuestros propios antecedentes, responderemos a distintas variedades de necesidad. Pero sin duda responderemos, con la convicción de que ese hombre necesita nuestra ayuda, nuestra compasión y nuestra sabiduría para mejorar su vida.

3.- Debido a que usted nunca pudo convertir a su(s) progenitor(s) en los seres atentos y cariñosos que usted ansiaba, reacciona profundamente ante la clase de hombres inaccesibles a quien puede volver a intentar cambiar, por medio de su amor.

Quizá su lucha haya sido con uno solo de sus padres, quizá con ambos. Pero lo que haya estado mal, haya faltado o haya sido doloroso en el pasado es lo que usted está tratando de corregir en el presente.

Ahora comienza a ser evidente que ocurre algo muy nocivo y frustrante. Sería bueno que trasladáramos toda nuestra compasión, nuestro apoyo y comprensión a relaciones con hombres sanos, hombres con quienes hubiera alguna esperanza de satisfacer nuestras propias necesidades. Pero no nos atraen los hombres sanos que podrían darnos lo que necesitamos. Nos parecen aburridos. Nos atraen los hombres que reproducen la lucha que soportamos con nuestros padres, cuando tratábamos de ser lo suficientemente dignas, útiles, buenas, cariñosas e inteligentes para ganarnos su amor, la atención y la aprobación de aquellos que no podían darnos lo que necesitábamos debido a sus propios problemas y preocupaciones. Ahora funcionamos como si el amor, la atención y la aprobación no tuvieran importancia a menos que tratáramos de obtenerlo de un hombre que también es incapaz de dárnoslo, debido a sus propios problemas y preocupaciones.

4.- Como la aterra la idea de que la abandonen, hace cualquier cosa para evitar que una relación se disuelva.

"Abandono" es una palabra muy fuerte, implica ser dejadas, posiblemente morir, porque quizá no podamos sobrevivir solas. Hay abandono literal y abandono emocional. Todas las mujeres que aman demasiado han experimentado por lo menos un profundo abandono emocional con todo el vacío y el terror que eso implica. Como adultas, el hecho de ser abandonas por un hombre que representa en tantos aspectos a aquellas personas que nos abandonaron primero, hace aflorar una vez más ese terror. Claro que haríamos cualquier cosa por evitar sentir eso otra vez. Esto nos lleva a la siguiente característica.

5.- Casi ninguna cosa es demasiado problemática, o tarde demasiado tiempo o es demasiado costosa si "ayuda" al hombre con quien usted está involucrada.

La teoría que subyace a toda esa ayuda, si da resultado, el hombre se convertirá en todo lo que usted necesita que sea, lo cual significa que usted ganará esa lucha para obtener lo que ha deseado durante tanto tiempo.

Por eso, mientras que a menudo somos frugales e incluso austeras para con nosotras mismas, llegaremos a cualquier extremo para ayudarlo a él. Alguno de nuestros esfuerzos por él incluyen los siguientes:

- Comprarle ropa para mejorar la imagen que tiene de sí mismo.
- Encontrarle terapeuta y rogarle que vaya a verlo.
- Financiar hobbies costoso para ayudarlo a aprovechar mejor su tiempo
- Soportar perturbadoras reubicaciones geográficas porque " él no es feliz aquí".
- darle la mitad o el total de nuestras propiedades y posesiones para que no se sienta inferior a nosotras.



- Proporcionarle un lugar donde vivir para que se sienta seguro.
- Permitir que abuse de nosotras emocionalmente porque "antes nunca le dejaron expresar sus sentimientos".
- Encontrarle empleo

Esta es solamente una lista parcial de las maneras en que tratamos de ayudar. Rara vez cuestionamos lo apropiado de nuestras acciones a favor de él. De hecho gastamos mucho tiempo y energías tratando de idear nuevos enfoques que podrían funcionar mejor que los que ya hemos probado.

6- Acostumbrada a la falta de amor en las relaciones personales, usted está dispuesta a esperar, conservar esperanzas y esforzarse más para complacer.

Si otra persona con antecedentes distintos se encontrara en nuestras circunstancias, sería capaz de decir: "Esto es horrible. No seguiré haciéndolo más."

Pero nosotras suponemos que, si no da resultado y no somos felices, hay algo que no hemos hecho bien. Vemos cada matiz de conducta como algo que quizás indique que nuestra pareja finalmente está cambiando. Vivimos con la esperanza de que mañana será diferente. Esperar que él cambie en realidad es más cómodo que cambiar nosotras y nuestra propia vida.

7- Está dispuesta a aceptar mucho más del cincuenta por ciento de la responsabilidad, la culpa y los reproches en cualquier relación.

A menudo aquellas que provenimos de hogares disfuncionales tuvimos padres irresponsables, inmaduros y débiles. Crecimos con rapidez y nos convertimos en pseudo adultas mucho tiempo antes de estar listas para la carga que suponía ese papel. Pero también nos complacía el poder que nos conferían nuestra familia y los demás. Ahora, como adultas, creemos que depende de nosotras hacer que nuestras relaciones funcionen bien, y a menudo formamos equipo con hombres irresponsables que nos culpan y contribuyen a nuestra sensación de que todo realmente depende de nosotras. Somos expertas en llevar esa carga.

8- Su amor propio es críticamente bajo, y en el fondo, usted no cree merecer la felicidad. En cambio, cree que debe ganarse el derecho de disfrutar la vida.

Si nuestros padres no nos encuentran dignas de su amor y atención, ¿cómo podemos creer que realmente somos buenas personas? Muy pocas mujeres que aman demasiado tienen la convicción, en el centro de su ser, de que merecen amar y ser amadas simplemente porque existen. En cambio, creemos que albergamos terribles defectos y fallas y que debemos hacer buenas obras para compensarlos. Vivimos sintiéndonos culpables por tener esas deficiencias y temerosas de que nos descubran. Nos esforzamos mucho en tratar de parecer buenas, porque no creemos serlo.

9- Necesita con desesperación controlar a sus hombres y sus relaciones, debido a la poca seguridad que experimentó en la niñez. Disimula sus esfuerzos por controlar a la gente y las situaciones bajo la apariencia de "ser útil".

Al vivir en cualquiera de los tipos más caóticos de familia disfuncional, como una familia alcohólica, violenta e incestuosa, es inevitable que una niña sienta pánico por la falta de control de la familia. No puede contar con las personas de las que depende porque están demasiado enfermas para protegerla. De hecho, a menudo esa familia constituye una fuente de amenazas y daños más que la fuente de seguridad y protección que ella necesita. Debido a que esa clase de experiencia es tan abrumadora, tan devastadora, aquellas que hemos sufrido en esa forma buscamos cambiar posiciones, por así decirlo. Al ser fuertes y útiles para los demás, nos protegemos del pánico que surge al estar a merced de otro. Necesitamos estar con gente a quien podamos ayudar, a fin de sentirnos seguras y bajo control.

10- En una relación, está mucho más en contacto con su sueño de cómo podría ser, que con la realidad de la situación.

Cuando amamos demasiado vivimos en un mundo de fantasía, donde el hombre con quien somos tan infelices o estamos tan insatisfechas, se transforma en lo que estamos seguras de que puede llegar a ser, y en lo que se convertirá con nuestra ayuda. Dado que sabemos tan poco cómo es ser feliz en una relación y tenemos muy poca experiencia en el hecho de que alguien a quien queremos satisfaga nuestras necesidades emocionales, ese mundo de ensueño es lo máximo que nos atrevemos a acercarnos para tener lo que queremos. Si ya tuviéramos a un hombre que fuera todo lo que quisiéramos, ¿para qué nos necesitaría? Y todo ese talento (y compulsión) para ayudar no tendría dónde operar. Una parte importante de nuestra identidad estaría desempleada. Por eso elegimos un hombre que no es lo que queremos...y seguimos soñando.

11- Es adicta a los hombres y al dolor emocional.

Según las palabras de Stanton Peele, autor de Amor y adicción: “Una experiencia adictiva es aquella que absorbe la conciencia de una persona y, al igual que los analgésicos, alivia su sensación de ansiedad y dolor. Quizá no haya nada tan bueno para absorber nuestra conciencia como una relación amorosa de cierta clase. Una relación adictiva se caracteriza por un deseo de tener la presencia tranquilizadora de otra persona. El segundo criterio es que disminuye la capacidad de una persona para prestar atención a otros aspectos de su vida y para ocuparse de los mismos”.

Usamos nuestra obsesión con los hombres a quienes amamos para evitar nuestro dolor, vacío, miedo y furia. Usamos nuestras relaciones como drogas, para evitar experimentar lo que sentiríamos si nos ocupáramos de nosotras mismas. Cuanto más dolorosas son nuestras interacciones con nuestro hombre, mayor es la distracción que nos proporcionan. Una relación verdaderamente horrible cumple para nosotras la misma función que una droga fuerte. No tener un hombre en quien concentrarnos es como suspender el consumo de una droga, a menudo con muchos de los mismos síntomas físicos y emocionales que acompañan la verdadera suspensión de una droga: náuseas, sudor, escalofríos, temblor, ansiedad, una forma obsesiva de pensar, depresión, imposibilidad de dormir, pánico y ataques de angustia. En un esfuerzo por aliviar esos síntomas, volvemos a nuestra última pareja o buscamos una nueva con desesperación.

12- Es probable que usted esté predispuesta emocionalmente, y a menudo, químicamente, para volverse adicta a las drogas, al alcohol y/o a ciertas comidas, en particular los dulces.

Esto se aplica especialmente a muchas mujeres que aman demasiado que son hijas de adictos a cierta sustancia. Todas las mujeres que aman demasiado cargan con la acumulación emocional de experiencias que podrían llevarlas a abusar de sustancias que alteran la mente a fin de escapar de sus sentimientos. Pero los hijos de padres adictos tienden a heredar una predisposición genética de desarrollar sus propias adicciones.

Tal vez porque el azúcar refinado es casi idéntico en su estructura molecular al alcohol etílico, muchas hijas de alcohólicos desarrollan una adicción a ella y adquieren una forma compulsiva de comer. El azúcar refinado no es una comida, sino una droga. No tiene valor alimenticio; sólo calorías vacías. Puede alterar en forma dramática la química cerebral y es una sustancia altamente adictiva para mucha gente.

13- Al verse atraída hacia personas que tienen problemas por resolver, o involucrada en situaciones que son caóticas, inciertas y emocionalmente dolorosas, usted evita concentrarse en su responsabilidad para consigo misma.

Si bien somos muy buenas para intuir lo que otra persona siente, o para descubrir lo que otra persona necesita o debería hacer, no estamos en contacto con nuestros propios sentimientos y somos incapaces de tomar decisiones acertadas en aspectos importantes de nuestra vida que son problemáticos para nosotras. A menudo no sabemos en realidad quienes somos, y el hecho de estar enredadas en problemas dramáticos nos impide tener que detenernos a averiguarlo.

Nada de esto significa que no podamos emocionarnos. Podemos llorar y gritar y aullar. Pero no somos capaces de usar nuestras emociones para guiarnos en la tarea de tomar las decisiones necesarias e importantes en nuestra vida.

14- Es probable que usted tenga una tendencia a los episodios depresivos, los cuales trata de prevenir por medio de la excitación que le proporciona una relación inestable.

La depresión, el alcoholismo y los desórdenes en la comida están estrechamente relacionados y parecen tener una conexión genética. Por ejemplo, la mayoría de las anoréxicas o con problemas de depresión tenían por lo menos un progenitor alcohólico. Si usted proviene de una familia alcohólica, tiene doble probabilidad de tener problemas de depresión, debido a su pasado y a su herencia genética. Es irónico, pero la excitación de una relación con alguien que padezca esa enfermedad puede ejercer una fuerte atracción en usted.

15- No la atraen los hombres que son amables, estables, confiables y que se interesan por usted. Esos hombres “agradables” le parecen aburridos.

El hombre inestable nos resulta excitante; el hombre que no es confiable nos parece un desafío; el hombre imprevisible, romántico; el hombre inmaduro, encantador; el hombre malhumorado, misterioso. El hombre furioso necesita nuestra comprensión. El hombre desdichado necesita nuestro consuelo. El hombre inadecuado necesita nuestro aliento, y el hombre frío necesita nuestra calidez. Pero no podemos “arreglar” a un hombre que está bien tal como es, y si es amable y nos quiere tampoco podemos sufrir. Lamentablemente, si no podemos amar demasiado a un hombre, por lo general, no podemos amarlo.



¿Cómo salir de este enredo emocional?

Los pasos son sencillos, pero no fáciles. Todos son igualmente importantes y aparecen en la lista en el orden cronológico más típico.

- 1.- Busque ayuda
- 2.- Haga que su recuperación sea la prioridad absoluta en su vida
- 3.- Busque un grupo de apoyo integrado por pares que le entiendan
- 4.- Desarrolle su lado espiritual mediante la práctica diaria
- 5.- Deje de manejar y controlar a los demás
- 6.- Aprenda a "no engancharse" en los juegos
- 7.- Enfrente con coraje sus propios problemas y defectos
- 8.- Cultive lo que necesite desarrollar en usted misma
- 9.- Vuélvase "egoísta"
- 10.- Comparta con otros lo que ha experimentado o aprehendido.

Es importante analizar nuestra forma de amar, la manera de hacer las elecciones de parejas, las causas por las cuales hacemos esa elección, así como también transformar nuestra conducta inadecuada por una forma más sana de relacionarnos.

EL AMOR QUE USTED DESEA. (Tomado del Correo del Caroní 20-02-1994. Original de la revista NEW WOMAN 1994).

Todos queremos ser felices en nuestras relaciones, encontrar la persona correcta para nosotras y vivir juntos en armonía. Ninguna de nosotras sale deliberadamente a escoger parejas equivocadas. Pero la triste realidad es que a menudo, nuestras elecciones en el amor terminan siendo errores dolorosos.

¿Como pude haber sido tan ciega? Nos lamentamos mirando atrás. Esto es lo que significa sabotear nuestra vida amorosa. Tomar decisiones inconscientes o sin saber en su relación qué las condena al fracaso.

La verdad es ésta: no existe la mala suerte, pero sí decisiones equivocadas, elecciones que tomamos debido a patrones emocionales dañinos- equipaje que cargamos desde nuestra infancia- o decisiones que tomamos debido a hábitos amorosos pobres.

Si sospecha que ha estado sabotajeando su vida amorosa al hacer elecciones pobres no se desespere. El primer paso es percatarse de sus hábitos auto- derrotadores para poder así hacer elecciones nuevas y más sanas.

¿SE ENAMORA POR TODAS LAS RAZONES EQUIVOCADAS?

Comencemos por el principio: Elegir establecer una relación.

Una de las primeras maneras en las que usted puede estar disminuyendo su vida amorosa es que usted se involucra con alguien por todas las razones equivocadas. He aquí lo que debe observar y evitar.

1.-Edad y presión familiar: ¿Forman parte de una pareja la mayoría de sus amigas y usted continúa soltera? ¿Es soltera y mayor de 30 años? ¿Es usted la última persona de su familia en “asentarse”? Si contestó SI a cualquiera de estas preguntas entonces ya conoce la presión.

La presión es la influencia de la familia, los amigos, la sociedad y de su propia programación emocional que le susurra en la mente: “Si no tienes una relación, algo malo hay en ti”. Cualquiera sea la fuente de la presión el resultado es el mismo: *Puede bajar sus estándares para una pareja aceptable sólo por tener una relación con alguien o permanecer en una relación de forma tal que no tenga que enfrentar el estar sola.* Naturalmente estas relaciones no funcionan y después usted sentirá que ha fracasado.

2.-La Soledad y la desesperación: Conoce la historia. Enfrenta otro fin de semana viendo películas de vídeo. De repente recuerda a un tipo que conoció la semana pasada y que la invitó a salir. Sabe que no es el apropiado para usted pero decide llamarlo. Después de todo, es mejor que una cita con la tienda de vídeos. ¿Correcto? ¡Incorrecto! Todos experimentamos períodos de nuestra vida en que nos sentimos tan emocionalmente vacíos que nos desesperamos por tener a alguien a quien amar. Pero lo que se inicia como un acto solitario de salir al encuentro de otro ser humano puede terminar en una relación muy decepcionante.

Recuerde: cuando se sienta desesperada es más probable que tome decisiones amorosas pobres. Usted no es una tienda tratando de deshacerse de mercancía haciendo una rebaja. Es un ser humano valioso, amable, que merece tener el tipo de relación que quiere.

3.- Hambre sexual o “ceguera lujuriosa”. Todos hemos experimentado “el ansia” – ha pasado tiempo desde que tuvo relaciones sexuales y usted se involucra con alguien con quien normalmente no estaría porque quiere que la toquen. Cuando se siente este tipo de presión sexual, se sufre de lo que denomino “ceguera lujuriosa”, y todos los hombres que generalmente ni miraría lucen bien. Estas relaciones son potencialmente peligrosas, porque usted tiende a tratar de legitimarlas convenciéndose de que es feliz o que él es un tipo maravilloso, cuando en verdad sencillamente está disfrutando del sexo. Y en esta era de enfermedades de transmisión sexual, un caso de ceguera lujuriosa temporal puede tener consecuencias mortales.

4.- Distracción de su propia vida o vacío emocional. ¿Tiende a involucrarse románticamente de una forma más bien rápida? ¿Encuentra que las llamadas telefónicas o las necesidades de otras personas la distraen fácilmente de sus tareas? ¿Se le hace difícil reconocer cosas buenas en usted, recibir cumplidos o confiar en que otros la aman? Si usted respondió si a cualquiera de estas preguntas, podría estar usando sus relaciones para evitar hacerse cargo de su propia vida. Después de todo, si está ocupada amando a otra persona y trabajando horario completo para hacerlo feliz, no tendrá ni el tiempo ni las energías para cubrir sus propias necesidades.

Algunas personas establecen relaciones porque están aburridas por la falta de pasión y propósito en sus propias vidas, y en lugar de mirar adentro para descubrir porque se sienten así, se involucran en relaciones amorosas y hacen que ellas sean su propósito. Estas relaciones jamás funcionan porque en realidad no está enamorada de la persona- está enamorada de la distracción.

¿SE ESTÁ ENAMORANDO DE LA PERSONA EQUIVOCADA?

La segunda manera de sabotear su vida amorosa es enamorarse de hombres que no son adecuados para usted. Después de años de atender personas he llegado a la conclusión de que existen ciertos tipos de relaciones amorosas que están condenadas desde el principio y ciertos tipos de personas con quienes está destinada a ser miserable. He aquí algunas señales que indican que una relación no funcionará:

1.-Usted se enamora del “potencial” de su pareja: En realidad usted no está enamorada de la persona que él es en realidad- usted está enamorada de quien usted espera en que él se convierta. Estas no son relaciones, son proyectos. Recuerde: tener una relación sana con un hombre significa amarlo por quien es ahora, no amarlo a pesar de lo que es hoy o con la esperanza de lo que será mañana.

Las mujeres que se sintieron de niñas rechazadas o no queridas, podrían inconscientemente buscar hombres que no le den lo que necesitan, bien sea porque éste escenario es tan familiar o porque es un reto, un intento de obtener lo que jamás obtuvieron de Mamá o Papá. Al final, enamorarse del potencial de un hombre usualmente nos deja heridas y amargadas por haber desperdiciado tanto tiempo y tantos sueños.

2.- Usted se encuentra en una misión de rescate. ¿Se siente responsable por ayudar a su pareja a arreglar su vida? ¿Le atemoriza que si se aleja su pareja quedaría emocionalmente destrozada? Un sí a cualquiera de estas preguntas significa que usted es aficionado al rescate y no lo sabe. Las rescatadoras son similares a las mujeres que se enamoran de un potencial de un hombre pero se involucran de manera más activa en el proceso de rehabilitación de sus parejas. Si a menudo toma un rol paternal con los hombres, encuentra hombres con problemas emocionales, físicos o económicos serios, o siente que su pareja se apoya más en usted que lo que usted se apoya en él, probablemente sea una rescatadora en sus relaciones.

Las mujeres que ven a un padre o a un hermano maltratado o ignorado cuando niñas podrían inconscientemente escoger parejas por las que sientan lástima, con el fin de dar ayuda que no pudieron dar cuando estaban creciendo. Estas relaciones son difíciles de terminar pues es muy probable que siente que está abandonando a su pareja. La misma culpa que la involucró en la relación en primer lugar la puede mantener en ella aun después de saber que debe alejarse.

3.- Su pareja no está disponible. Algunas mujeres hacen del involucrarse en relaciones frustrantes con hombres no disponibles una carrera. Para aquellas que pretendan no saber lo que significa disponible, esta es mi definición: *Disponible: Libre de entablar una relación con usted. No está involucrado con nadie más, soltero, sin compromisos, no tiene una relación estable, no piensa regresar con la ex, no duerme con otra persona, solo, soltero, sólo suyo.*

Disponibile no significa que está con otra persona pero promete dejarla pronto, que está con alguien pero que no tienen relaciones sexuales, que está con alguien pero se queda por los niños. *En otras palabras, aléjese de las personas que no le pueden dar el amor, el tiempo y la atención que merece.*

Si usted tiene el hábito de escoger hombres no disponibles, pudo haberse sentido abandonada cuando niña y repite ese patrón como adulta a escoger parejas que no pueden estar con usted. También es posible que le tema a la intimidad. Después de todo estar en una relación con una pareja no disponible es una manera increíble de evitar una verdadera intimidad, y podría ser una forma inconsciente de protegerse del dolor.

4.- Su pareja no está disponible emocionalmente. A veces al estar con un hombre que no está emocionalmente disponible puede ser igual de doloroso que compartirlo con alguien más. Cuando escoge estar con un hombre que no comparte sus emociones o no puede compartirlas, usted se convierte en un “abridor de latas humano”, tratando de que se abra. ¡Ese no es trabajo suyo! Es trabajo de él.

Naturalmente, todos aprendemos con el tiempo a confiar cada vez más y a conectarnos con nuestra pareja. Pero algunas personas están emocionalmente bloqueadas, Necesitan sanarse antes de ser capaces de dar o recibir amor. Si se siente emocionalmente abierta y desea encontrar un compañero que le dé el amor que siempre soñó, no se conforme con alguien que no puede o no corre a la misma velocidad emocional que usted.

5.- Su pareja es un devoto del control. ¿Siente como si tuviese que caminar en puntillas cerca de su pareja, por temor a disgustarlo o que la critique? ¿Su pareja siempre tiene que hacer las cosas a su modo y si no se molesta muchísimo?

Las mujeres siempre confunden a los controladores con hombres poderosos. Pero existe una enorme diferencia entre ser poderoso y ser controlador. A los hombres controladores no les gusta admitir que se equivocan, pueden ser compulsivos en sus hábitos, críticos hacia usted y se les dificultará muchísimo el amar a una mujer independiente, fuerte. Las relaciones con los controladores tienden a estar llenas de miedo y de tensión y a dejarla con una autoestima baja.

¿Qué atrae a una mujer a un hombre controlador? A veces escogemos hombres así como una reacción a una pareja anterior demasiado complaciente y débil – nos vamos al extremo. A menudo, es por haber tenido un progenitor controlador, y así asociamos mentalmente “amor” con “control”, encontrando parejas que nos dominan. Una cosa si es segura – amar a un controlador que no está dispuesto a trabajar en su problema le impedirá a usted vivir la vida al máximo.

¿COMO DEJAR DE SABOTEAR SU VIDA AMOROSA?

He aquí algunas maneras de dejar de sabotear tu vida amorosa al estar más consciente en el inicio de la relación:

1.- Hágale preguntas a su pareja. Muchas de nosotras hacemos menos preguntas sobre nuestras parejas cuando nos involucramos que antes de comprar un par de zapatos. Al hacerlo perdemos la oportunidad de descubrir cosas sobre nuestros amantes en potencia que podrían ser cruciales en el éxito o en el fracaso de nuestras relaciones. Quizás no le parezca romántico entrevistar a un compañero en potencia (Como dice una amiga mía.



¡No destruyas mi fantasía al obligarme a enfrentar la realidad!). Pero es la única manera inteligente de aprender mucho en un corto período. Pregúntele sobre su familia, sus relaciones amorosas pasadas y las razones de los rompimientos. ¿Cual es su ética, sus valores y moral, sus actitudes con respecto al amor, el compromiso y la comunicación? ¿Qué tal sus metas profesionales y personales? Obviamente no estoy pidiendo que saque un cuestionario de diez páginas en su primera cita. Pero mientras más información tenga de él estará en mejor capacidad de juzgar si esta persona hará una buena pareja romántica.

2.- Préstele atención a las señales que advierten problemas en potencia. Si le echa una ojeada a alguna de sus relaciones decepcionantes, le garantizo que notó cosas de su pareja que al principio le advirtieron tener cautela, pero usted escogió consciente o inconscientemente ignorar esas señales de advertencia.

Este es un ejercicio que la ayudará: Escriba los nombres de sus anteriores parejas románticas que fueron importantes en su vida y bajo cada una haga una lista de señales de advertencia a las que debió haberle prestado atención. Luego escriba unas cuantas oraciones sobre como resultó cada relación, especialmente los problemas que eventualmente se desarrollaron. Note como las señales de advertencia y las dificultades eventuales se relacionan directamente. Es posible que note un patrón en su lista-ciertos tipos de conducta que usted obvio en cada relación. Relea la lista antes de cualquier cita y cada para de semanas de un nuevo romance para asegurarse de que la historia no se repita.

3.- No ceda a la ceguera lujuriosa. La química sexual puede ser poderosamente engañosa, convenciéndola de que está enamorada cuando en realidad es lujuria. A menudo es la pasión y no la persona quien le atrae. Y enfrentémoslo, una vez que se involucra sexualmente, estará demasiado ocupada disfrutando como para hacer una evaluación racional de su pareja. Mi consejo es posponer las relaciones sexuales con una nueva pareja hasta que no aguante más. No estoy hablado de tres semanas en una relación. Asegúrese de que son emocional e intelectualmente íntimos antes de intimar sexualmente, que respeta y le gusta su pareja y, por supuesto, que hayan discutido sobre método anticonceptivo y las enfermedades transmitidas sexualmente – usted debe conocer lo más posible la historia sexual de su pareja.

4.- No juzgue a un hombre por el tamaño de su cartera. En nuestra sociedad, donde se hace tanto énfasis en la riqueza externa en lugar de la interna y los logros, a menudo somos víctimas de la seducción material a la hora de escoger nuestra pareja. Nos dejamos influenciar por el dinero, el poder, el estilo de vida o la reputación de un hombre y no pasamos suficiente tiempo averiguando como es por dentro. Cuando se escoge una pareja en base a lo que puede ofrecer materialmente en lugar de lo que le puede ofrecer emocionalmente, usted podría estar saboteando su vida amorosa.

5.-Reciba una retroalimentación de amigas que respeta. Muy a menudo aquellos que nos aman pueden ver las cosas que no estamos dispuestas a ver en nuestra relación. Encuentre el coraje para pedirles a las personas que en verdad respeta a compartir su opinión honesta sobre el hombre con el que piensa involucrarse (o ya está involucrada). Ciertamente, puede doler, pero ¿No es mejor oírlo ahora y no a los tres años después de un rompimiento doloroso? Le sorprenderá averiguar cuánto bien le desean aquellos que la aman, incluso más de lo que usted está dispuesta a insistirse a usted misma.