



FUERA EQUÍVOCOS

“Enséñale que te encanta vivir y pasar el tiempo con él, pero que también puedes vivir sin él, porque es así. La frase ‘no puedo estar sin ti’ está superada. Las mujeres hoy nos sentimos realizadas dentro y fuera de la pareja”, dice Tecchiati.

¡Sé libre sin ser infiel!

Vivir juntos es maravilloso. Pero no tener que rendirle cuentas a nadie también. ¿Hasta qué punto eres tú misma o has dejado de serlo dentro de tu relación? **¿Cómo podemos ser libres y disfrutar de una relación auténtica y plena, encontrar el equilibrio entre estos ‘ideales contradictorios’? ¿O es que no lo son?**

por CARMEN SABALETE

SÉ ALGUIEN INDEPENDIENTE DE TU RELACIÓN: TÚ MISMA

“Una pareja únicamente puede existir si la constituyen dos personas que deciden compartir un proyecto común sin dejar de ser ellas mismas; ambas se ‘autorizan’ a existir de forma independiente”, dice la psicóloga y sexóloga Carmen Raya, de Granada (carmenraya.com). ¿Qué es lo que sucede? Que no es evidente para todo el mundo todo lo que conlleva esa autorización; se trata del acuerdo que da vigor y flexibilidad al vínculo entre dos: “Yo decido compartir mi vida contigo, pero mi vida, como la tuya, no acaba en esta relación”.

¿POR QUÉ OCURRE? Sobre todo, por la falta de autoestima; por el miedo a perder al otro si nos mostramos desnudas, tal cual somos. “A no ser, claro está, que nuestra relación sea superficial, más de disfrutar el momento, y en ella pueda encajar no tener que enfrentar nuestras

complejidades y esa sensación de vacío que a veces experimentamos”, agrega la psicóloga granadina.

¿QUÉ PODEMOS HACER? “No te sientas culpable si vas a pasar tiempo con tu mejor amiga o te vas unos días a casa de tu familia para visitarla. Para mantener tu relación en plena forma, necesitas cultivar las otras relaciones de calidad que te conforman, que te hacen sentir bien contigo misma y con el mundo”, explica la *coach* Elena Tecchiati, de Barcelona (elenatecchiati.com). No renuncies a ellas, es una equivocación en la que solemos caer.

DA SIN ESPERAR A CAMBIO

Sí, lo sabemos: cuando llegamos a acuerdos, cuando negociamos, comprometemos parte de nuestra libertad. “Pero en eso estriba el compromiso. Además, en una relación sana, ha de afectar a las dos partes. Lo que no puede suceder es que siempre sea una quien ceda. No tenemos derechos

Una relación de pareja nunca puede ser algo que limite tu crecimiento como persona. Tiene que ayudarte a ser quien deseas ser.

sobre la otra persona. Y, por otra parte, se puede caer en el error de dar buscando una compensación, y así generar en el otro la obligación de tener que satisfacer nuestras necesidades”, añade la *coach*.

¿POR QUÉ OCURRE? Cuando estamos enamorados, cuando acabamos de iniciar una relación, solemos verter sobre la otra persona todo lo bueno: ella es única, tiene la virtud de agradarnos, satisfacernos, queremos... como nadie. “Esa fantasía, esa confusión, nos termina volviendo dependientes del otro”, agrega.

¿QUÉ PODEMOS HACER? Somos autónomos, libres, cuando damos sin esperar nada a cambio, por el simple hecho de dar amor. No busques contraprestaciones; es una forma de atar al otro y, sobre todo, de atarte tú sin ser consciente: te estás generando necesidades y dejando su solución en manos de otro (no es lo mejor, aunque sea tu pareja).

TOMA TÚ TUS DECISIONES

Compartir la vida no significa delegar en el otro nuestras responsabilidades, y entre ellas está la de tomar decisiones. ¿A qué nos abocaría eso? A tener menos confianza en nosotras mismas, ya que de esa forma nos situamos en un plano inferior y no de igual a igual; nos volveríamos dependientes y ‘tensaríamos demasiado la cuerda’: ¿no puede nuestra pareja cansarse de llevar todo el peso? ¿No estamos avalando su posición de fuerza?

¿POR QUÉ OCURRE? Por lo mismo que en el caso anterior, según Tecchiati: “Por que la fantasía del enamoramiento nos conduce a creer que el otro es la única persona capaz de satisfacer nuestras necesidades y terminamos delegando todo en él”.

SOLUCIÓN: “Si hay decisiones importantes en tu vida, como por ejemplo la posibilidad de cambiar de trabajo, háblalo con él, pero escúchate a ti siempre cuando llegue el momento de tomar la decisión. Cada persona sabe exactamente lo que necesita hacer en los momentos importantes de su vida; todos tenemos valores, así como sensaciones positivas o negativas que nos guían para tomar la decisión adecuada”, dice Tecchiati. Y agrega: “Toma decisiones con inteligencia, y no por querer demostrar que eres una mujer fuerte e independiente. No tienes que demostrar nada a nadie”.



CULTIVA TU PRIVACIDAD

No confundas omitir con ocultar. “Tener una buena comunicación, compartir, ser transparentes el uno con el otro no significa contarle absolutamente todo”, dice Tecchiati. ¿Qué hay de tu privacidad?

¿POR QUÉ OCURRE? Por una creencia errónea: pensar que guardarnos algo para nosotras es mentir.

SOLUCIÓN: “Cada una de nosotras tiene pequeños secretos, y con esto no quiero decir que debamos tener secretos con nuestra pareja. Sólo quiero decir que tenemos el derecho a no decirle todo lo que nos pasa en la vida, siempre que no perjudique a la relación. Si tu ex te felicita por tu cumpleaños en Facebook, por ejemplo, es sólo cosa tuya”, agrega Elena. Y algo más: tus fantasías son tuyas; tan auténticas como tú. No las pierdas.

DIVIÉRTETE (TAMBIÉN) TÚ SOLA

¿Hacéis juntos todas las cosas? Cuidado: “Por ese motivo, a veces renunciamos a las cosas que nos gustan, a nuestro propio ocio, si los gustos no coinciden”, dice la psicóloga granadina.

¿POR QUÉ OCURRE? Por la falsa creencia de que tener un proyecto en común es estar juntos las 24 horas del día.

SOLUCIÓN: “Una relación debe sumar, nunca restar. Si te coarta, si te limita de alguna forma, no es la mejor pareja que puedes tener precisamente. Piénsalo”, concluye. ■

Nuestra
experta



“POTENCIA TU LIBERTAD INTERIOR”

“Ser libre es una cuestión de sentirse libre, dado que vivir de manera independiente es una cuestión de actitud y significa poder tomar decisiones sobre ti misma de manera independiente, sin que nadie te pueda condicionar.”

La relación con tu pareja no puede ser algo que te limite, sino un apoyo activo a tu desarrollo personal y profesional, a ser quien quieres ser. Entonces, el primer paso hacia ser una mujer feliz y realizada es elegir al ‘hombre correcto’ para que esté a tu lado; es decir, al hombre que te respete y respete tus decisiones y tu manera de ser y de hacer. Se trata de un intercambio, tú harás lo mismo por él.

Desde el principio evita ‘engancharte’ a tu pareja. Él podría pensar que tú no eres capaz de ser independiente. A largo plazo, este comportamiento también puede molestarle y tu relación puede sufrir hasta llegar a romperse”.

Elena Tecchiati, COACH Y EXPERTA EN COMUNICACIÓN DE BARCELONA (ELENATECCHIATI.COM).

CLAVES PARA NO PERDER TU LIBERTAD

RESPETA TUS NECESIDADES

No las relegues al ‘furgón de cola’. Valora si son auténticas, si proceden de ti misma, y entonces satisfácelas tú misma. No las dejes en manos de nadie.

SÉ TRANSPARENTE

Habla, cuenta a tu pareja tus miedos, dudas y deseos. Para ser libre, es fundamental que te muestres tal como eres, sin ocultar esas incertidumbres, esa ‘zona oscura’.

TIEMPO PARA TI

Para estar sola, para ir con tus amigos, para hacer lo que quieras. Sin justificarte, sólo comentando que ‘lo coges’; no generes condicionantes donde no tiene que haberlos.