



De niña soñaba con una pareja, un día me salvaría, me rescataría del sufrimiento y... “seríamos felices y comeríamos perdices” como en los cuentos.

Viví una niñez en la que los sentimientos de abandono, soledad, falta de protección y de amor, estaban instalados en mi, unas necesidades que no me fueron satisfechas, un/a niño/a depende de su papá y mamá, necesita de ellos de forma natural en los primeros años de vida, mis padres no tenían amor, protección, seguridad, así que no podían dármele, sus padres a ellos tampoco se lo dieron, no lo conocían, así es como de generación en generación, se repiten los modelos, hasta que nos hacemos conscientes y paramos la cadena.

Al llegar a la adolescencia, mi sueño se hizo realidad, por fin encontré a mi “salvador”, el que me iba a curar todas mis heridas y me iba a proporcionar lo que yo necesitaba. Eso fue lo que aprendí, creía que el amor venía de fuera y que te lo tenían que dar. Desde el primer momento, esta relación fue un desastre, mis demandas afectivas eran insatisfechas, esta persona no me podía quitar la sensación de vacío que yo tenía. Necesitaba su aprobación constantemente, me obsesioné en “caerle bien”, en tener una buena apariencia física de acorde a sus gustos. Quería disponer constantemente de su presencia, le llamaba continuamente por teléfono, quería pasar todo el tiempo con él, le exigía que renunciara a lo que a él le gustaba hacer (jugar al fútbol, salir con sus amigos, relacionarse con chicas...) todo por la tremenda necesidad de afecto que tenía.

Mi autoestima era muy baja, soportaba desprecios y humillaciones, me sentía explotada, sufrí maltrato físico y emocional, renuncié a mis gustos, a mis ideales y mi vida se basaba en complacerle a él. Todo ello, por miedo al abandono, la relación no llenaba mi vacío y cada vez estaba más desesperada, con más sufrimiento. Una relación insatisfactoria, donde no se producía intercambio afectivo, porque ninguno de los dos se quería a sí mismo. Realmente no me importaba ser querida o no, lo único que me obsesionaba era no estar sola. Necesitaba tremendamente de esa persona, pero en realidad no tenía ni idea, que era lo que yo necesitaba, mi brújula se había estropeado, me sentía perdida.

Por aquellos años, tenía un concepto de mi misma negativo, que no se ajustaba con la realidad, ya que de pequeña nunca me sentí querida y valorada. Tenía una autoimagen de “perdedora”, me sentía frustrada, ignoraba lo positivo de mi misma y de mi vida. Mi cara y mi humor mostraban una tristeza honda, padecía trastornos de ansiedad y llegué a abusar del alcohol excesivamente. Hoy soy consciente que me sometí a él, con tal de que la relación siguiera adelante, le admiraba continuamente, “ignoraba sus defectos” y lo ponía en un pedestal, me infravaloré tanto, que perdí mi identidad.

Con este panorama, 24 años, una relación de pareja de casi 10 años, llegó el momento en el que me pregunté ¿quién era?, en quién me había convertido,

no me reconocía, había dejado atrás mis proyectos, mi risa, mis valores y ya era hora de hacer algo por mi misma, así, que con mucho miedo y sin saber por donde caminar, tomé la decisión de dejar la relación, el primer acto de Amor que realicé por mi y por él...

Después de esta etapa, me obsesioné con el pensamiento de tener pareja, con unas características determinadas, como si se tratara de un “objeto” que se puede adquirir en una tienda. Con la simple aparición de una persona, me ilusionaba y fantaseaba con la idea de que podía ser “mi pareja”, cada vez que comenzaba una relación o tenía posibilidades de empezarla, me sentía eufórica, me creaba unas “expectativas irreales” de formar pareja con alguien que no conocía. De hecho, una y otra vez, me embarcaba en una nueva relación, que apenas duraba 1 ó 2 meses, después, la ruptura, lo que me suponía un trauma, pero el deseo de tener una relación era tan grande, que sin pasar el “periodo de abstinencia” ya estaba buscando otra persona, todo ello, inconscientemente. En la mayoría de los casos era abandonada, normalmente por “otra”, eso suponía para mi volver a revivir el abandono que sentí de niña, sentir que no era importante para nadie, que algo malo había en mi que nadie quería estar conmigo y que siempre vendría alguien a quitarme “lo mío”, una y otra vez, repetía la historia de mi niñez. Esa niña que fui, seguía esperando que papá la fuera a rescatar, pero su padre nunca llegó, después de 30 años, le he dicho a mi niña que su padre jamás va a llegar, que ahora soy yo la que le da lo que ella necesita (amor, protección, escucha, valía...). Ha sido una aventura estupenda, ir comprendiendo que esas necesidades que esperaba que los demás cubrieran por mi, es mi responsabilidad satisfacerlas, ¡es maravilloso! ¡No tengo que esperar por nadie! Ya no me siento sola, la tristeza ha desaparecido, la risa ha vuelto, ahora me siento contenta, feliz, me respeto, ha sido un gran hallazgo para mi, ser consciente de todo esto que aquí les cuento, también ha sido doloroso, pero ese dolor que he traspasado, es el que ha hecho que hoy me sienta Viva, que sienta aprecio por mi misma, que me valore y me quiera tal y como soy.

Hace unos días he llegado a aceptar mi situación, sí, esa de no tener pareja, ya no siento la necesidad de ir en busca de alguien, se que lo que tenga que surgir, surgirá. Ahora quiero compartir desde el Amor y no desde la carencia, se que va a llegar a mi vida una persona que al igual que yo, se Ame y se respete a sí mismo y desde ahí compartiremos. El Amor Verdadero surge desde el interior de cada uno/a, hasta que no lo sienta uno/a por uno/a mismo/a, nunca llegará. Nadie me va a Amar como yo me Amo, nadie ha venido a este mundo a cumplir mis expectativas, soy un ser completo, con mis carencias y virtudes. Por fin, me siento libre, resulta que no era como me contaron, todo empieza por mi misma... El Amor existe.