

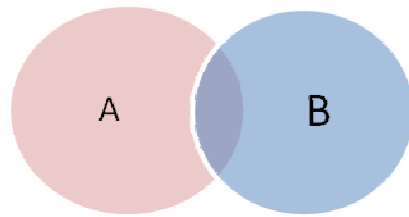
Muchas parejas cuando llegan a consulta buscando ayuda en la mayoría de los casos se encuentran con un nivel de deterioro de la relación bastante alto, acudiendo al psicólogo como último recurso ante la separación.

Variadas pueden ser las causas que hacen a una que una pareja se separe: *problemas de comunicación, infidelidades, incompatibilidades de algún tipo, la familia política, el sexo, los amigos...*

Una de las causas que deteriora la relación de pareja y en que ocasiones es la causante de las rupturas es: *la carencia de vida propia por parte de cada uno de los miembros de la misma o de uno de los miembros de la pareja.*

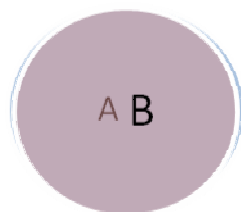
Es importante subrayar que *vida propia* o *vida sana* no sólo significa tener cosas que hacer fuera de la pareja, tratarlo dicho concepto de esa forma sería ser demasiado simplista; tener vida propio es tener autoestima, seguridad en sí misma, ser asertivo, aceptar las emociones negativas de manera adulta, respetar al otro...

La representación de una relación de pareja "sana" se puede llevar a cabo con dos círculos como está representado a continuación. Los círculos del ejemplo 1 (donde cada letra representa a cada uno de los miembros de la relación) convergen en un área determinada, pero a la vez cada círculo presenta un área propia que no se encuentra mezclada con la del otro. El área en la cual ambos círculos convergen podrá ser mayor o menor en función de cada relación; ahora bien para que exista una relación "sana", dicha área debe de estar bien delimitada, con acciones y hechos que demuestren que la misma existe. De esta forma la vida en pareja nunca suplantaré la vida individual.



### Ejemplo 1

Las relaciones “enfermizas” se representarían de la siguiente forma:

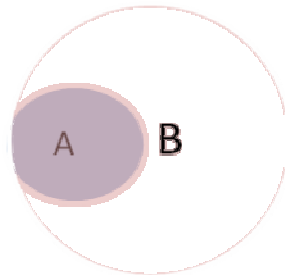


### Ejemplo 2

En este ejemplo 2 no se observa que haya un área específica donde cada miembro de la pareja se exprese de manera individual, más bien están confundidas dichas áreas, entremezclándose la una con la otra; lo más probable que esto traiga consigo discusiones frecuentemente ya que no existe vida individual por parte de ninguno de los miembros de la relación.

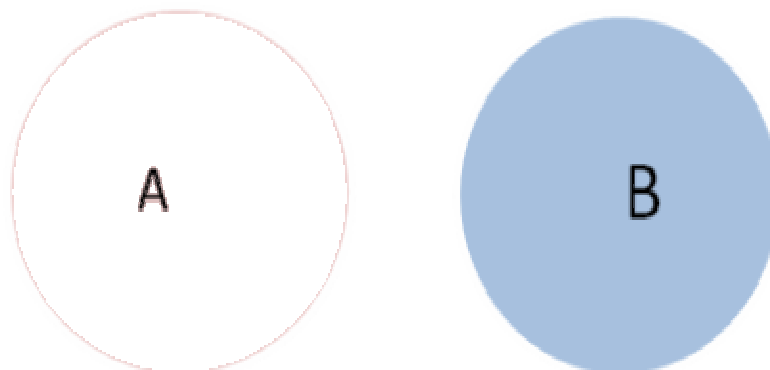
Otra forma de relación “enfermiza” es la representación del ejemplo 3, en ella se observa como el espacio de A se encuentra dentro del espacio de B. La persona representada por la letra A se verá en ocasiones desprovista de individualidad, desarrollando una relación de dependencia con su pareja, lo cual influirá de manera negativa

en la misma, dando lugar a discusiones y problemas. Esta persona suele caracterizarse por tener una baja autoestima, ser insegura, presentar pocas habilidades y recursos de tipo social.



### Ejemplo 3

La última representación de las relaciones de pareja que puede dar lugar a problemas en la misma es la contraria de la representada en el ejemplo 1. Esta es la representada en el ejemplo 4, es la típica relación de tú por un lado y yo por otro. Qué sucede con este tipo de relación? Pues que si no hay unos niveles de comunicación elevados puede dar lugar a sensación de vacía, de esta forma se favorecerá el que aparezcan emociones negativas vinculadas al hecho de que nunca compartimos nada.



### Ejemplo 4

Por tanto concluimos que no es tan importante el ser compatibles en todo en una relación, ni tan siquiera es importante el ser

compatibles. Más importante que la compatibilidad o incompatibilidad es que se tenga y se respete el espacio de cada uno en la relación, de esta forma se trabajará más por tener una relación de pareja con una adecuada autoestima y equilibrada.

**Nota:** entrecorillo las palabras enfermiza y sana debido a que son términos que pueden dar lugar a ideas generalistas. Por lo que todo deberá de ser estudiado en función del caso concreto a tratar, no se debe de generalizar ni aplicar dicha explicación a la relación sin la ayuda de un profesional.

Saludos,

Héctor Peraza Díaz

[www.psicologosbonnet.es](http://www.psicologosbonnet.es)