

“Tropecé de nuevo y con la misma piedra”

Ada Rosabal-Silva Psy.D., ACC

¿Por qué las personas tienden a escoger parejas que les dan los mismos problemas que las anteriores?

Este fenómeno tan común puede obedecer a una de tres razones principales.

La primera es que en el proceso de atracción original, apagan el lado lógico e inteligente del cerebro. Se dejan llevar solo por las emociones fascinantes y agradables que suelen surgir en esta etapa. La atracción primera que se experimenta, es personalmente pre-determinada y no tiene una sola razón de ser sino que tiene muchos componentes que responden a unos modelos de atracción que son únicos de cada individuo. Por ejemplo, algunas mujeres escogen, de manera inconsciente, figuras más parecidas a papa o a modelos idealizados en la pubertad o a experiencias agradables tempranas.

Lo importante es que ante esta atracción hacia estos hombres o mujeres de los que me siento atraída(o), debe estar acompañada de una evaluación de la personalidad, conducta y actitudes que podría estar mostrando de manera inadvertida. Por ejemplo, el cerrar con fuerza una puerta del carro al sentirse molesto, podría ser una señal aislada de molestia o podría responder a un patrón de dificultades con el control y manejo del coraje y la agresividad. Solo lo vas a averiguar si hablas con sinceridad de su preocupación y observas otros comportamientos similares.

La segunda razón por la que eso sucede es cuando carecemos de destrezas de mirarnos a nosotros mismos para determinar cuál es nuestra participación en las dificultades de parejas. Si somos nosotros los que tenemos dificultades de personalidad o de conducta, ellas se van a repetir con cualquier tipo de parejas que escojamos, porque la dificultad radica en nosotros no en ellos (ellas). Ej. “Él puede decir, me volvió a tocar una mujer controladora y exigente”, cuando podría ser en realidad, una dificultad propia en comunicarse en el nivel emocional y no poder establecer relaciones de intimidad con ellas.

La tercera razón, podría ser, que desconocen las reglas básicas de la relación de parejas. El amor es indispensable pero no suficiente para llevar a cabo una relación de compromiso. La mejor inversión que toda pareja puede hacer para que su relación funcione, es invertir en tiempo y esfuerzo para aprender cómo ser parejas: libros, talleres, conferencias, terapias. Todas ellas contribuyen a hacer una base sólida que pueda sostener una relación **para toda la vida.**