

7 RAZONES



Por la cual
no tienes
pareja.

HIPNOAMOR

Estas son, como nos cuenta Espejo, las características generales de quienes no encuentran pareja:

1. **Tener expectativas demasiado altas** y ser demasiado exigente. Si pones excesivos requisitos y quieres encontrar al "hombre ideal" o "mujer ideal" de una forma demasiado literal e irreal, probablemente nunca encuentres a nadie "lo suficientemente bueno" para ti. En el fondo, es un buen filtro para alejar a las personas y no tener que exponerte a intimar con nadie y a que afloren tus propias carencias. El imperfecto siempre será el otro.
2. **Ser intolerante e inflexible.** Cuando no aceptamos a los demás tal como son (con sus defectos y virtudes) o esperamos que hagan todo como nosotros queremos, es muy probable que nos cueste convivir, compartir momentos con los demás. Intimar con personas impositivas y rígidas no es agradable, ya que parece que lo único válido es su criterio y provocan fuertes tensiones.
3. **Baja autoestima.** Si no te sientes merecedora del amor ajeno, es fácil que lo rechaces inconscientemente cuando se te acerque. ¿Cómo voy a aceptar el amor de los demás si yo misma soy incapaz de quererme y de tratarme bien?
4. **Timidez, excesiva introversión.** Vives con pánico de lo que dirán y pensarán los demás. No soportas que te critiquen o rechacen. No sabes cómo gestionar tu inseguridad y eso provoca que te alejes para evitar enfrentarte a lo que tan nerviosa te pone. Y al final te proteges tanto que te haces daño tú sola porque nadie puede traspasar esa barrera de acero que tú misma has puesto. Y, sin embargo, estás deseando que alguien lo haga.
5. **Fuerte auto-exigencia y perfeccionismo.** Tiene mucho que ver con el primer punto. Si eres "Doña Perfecta" y no te pasas ni un error, lo mismo vas a hacer con los demás. Estarás siempre tensa por dentro y

eso hará que saltes a la mínima. Deseas alcanzar un ideal de perfección que no existe, injusto y que te hace daño.

6. **Tener "ideales Disney"**. Es otro punto relacionado con el primero. Si en tu cabeza todo tiene que ser "románticamente perfecto" y no aceptas nada que no sea como las parejas de cine de las pelis de Hollywood, estarás rechazando muchas oportunidades.
7. **Etiquetas internas**. Revisa qué cosas te estás diciendo: "No valgo para tener pareja", "soy insoportable", "no tengo suerte en el amor", "soy un desastre"... Estos mensajes que te repites inconscientemente te condenan, te sabotean y te arrebatan la posibilidad de esforzarte por cambiar, porque "yo es que soy así...".

Miedos e inseguridades personales

Aparte de las características que suelen compartir las personas que no encuentran pareja, Espejo nos señala otras de tipo personal que tal vez pueden afectarte:

1. **Miedo al compromiso** o impotencia emocional. Temer perder libertad, independencia y autonomía.
2. **Miedo a profundizar en las relaciones** e incluso ¡miedo al sexo! Aunque suene paradójico, a veces huimos de lo que deseamos.
3. **Miedo al fracaso**, a que salga mal la relación, a cometer errores, a no ser lo suficientemente buena en pareja y/o en el sexo.
4. **Miedo a las críticas**, a sentirte juzgada, vulnerable, expuesta y a no saber cómo gestionar un posible rechazo.
5. **Miedo a no ser aceptada**, querida o deseada.
6. **Miedo a la cercanía personal**, a la intimidad emocional, a conectar realmente con otra persona.
7. **Miedo a sufrir**. Y/o a repetir experiencias dolorosas del pasado.
8. **Miedo a crecer, a madurar**, a "tener que pasar por el aro" de lo que la sociedad se supone que espera de nosotras.
9. **Miedo a lo desconocido**, al descontrol, a salir de tu zona de confort.
10. **Desconfianza extrema de los demás**. Etiquetarles rápidamente y pensar que siempre van a ser malos contigo o "te la van a jugar".

11. **Atelofobia, o miedo a ser imperfecta**, a no gustar a los demás o a decepcionarlos.

Competencias interpersonales que afectan a las relaciones personales

La experta en relaciones personales nos habla de una tercera categoría de factores que pueden estar interponiéndose en tu búsqueda de pareja:

1. **Falta de gestión e inteligencia emocional.** Si no eres capaz de comprender y controlar tus emociones, quizá seas algo imprevisible y resulte difícil relacionarse contigo de forma pacífica.
2. **Falta de habilidades sociales**, en especial el no ser una persona más empática. ¿Esperas que siempre te comprendan y se pongan en tu lugar pero rara vez lo haces tú con los demás? ¿Dices las cosas tal como las sientes o piensas, sin filtro, sin cuidar tus formas ni importarte cómo afectarán a los otros?
3. **Dificultades para integrarse** y relacionarse convenientemente en sociedad.
4. **Falta de tolerancia ante la frustración.** ¿No soportas que las cosas no salgan como tú quieres, que la gente no actúe como tú esperas, que haya imprevistos o no lo puedas tener todo bajo control? Debes aprender cómo superar la frustración incluso en los momentos más críticos.
5. **Malas habilidades comunicativas.**
6. **Instrumentalización del amor.** No percibes al otro como alguien con quien compartir o disfrutar, sino como un instrumento para satisfacer tus deseos personales (lo que implica desconexión del otro, egoísmo y egocentrismo). Incluso puedes llegar a verle como un estorbo, algo que roba tu tiempo, tu energía o incluso tu dinero (sin darte cuenta de lo que obtienes por parte de la otra persona a cambio).

7. **Creencias erróneas respecto al amor.** ¿Crees que estar enamorada, ser afectuosa, cariñosa o romántica, significa ser alguien débil y absurdo?

Como dice Espejo, "todos estos factores (y seguro que muchos más) pueden ser los que se escondan tras la 'mala suerte' en el amor. ¿Cumples muchos de ellos? Tranquila, , **se trata de "tu mundo interior", no de circunstancias externas ante las que no puedes hacer nada, y está en tu mano cambiarlo.** "Si te has visto reflejada y deseas liberarte de esta 'maldición' (que seguramente se extienda también a otros ámbitos de tu vida) no lo dudes y ponte en contacto con un profesional especializado en Relaciones y Autoestima para que te ayude cuanto antes.