

UAP – Unitat d'Atenció Psicològica

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)

Pareja = felicidad.

Amor = Felicidad

¿Por qué? No lo sé, sinceramente. Lo primero que se me ocurre es que sentirme querida, atractiva, necesitada (que me necesiten), deseada hace que me sienta bien. Y eso puede ser "culpa" de mi falta de autoestima o puede ser, simplemente, porque es un estado-sensación bonito, agradable, en el que todo lo demás parece que va bien si la relación va bien. El amor hace que se relativicen los demás aspectos de tu vida.

Si el buscar el amor perfecto-verdadero se ve como un problema, podría ser también (me lo he planteado muchas veces) que tengo algún "trauma" infantil. No sé cuál. Porque considero que el hecho de que siempre me fije en hombres mayores que yo tiene un significado, seguro. Será porque busco protección, seguridad... Y de nuevo no sé porqué. Será porque busco sustituir la figura de un padre que marcó y ha marcado mi vida para bien o para mal. Para bien porque fue el que me dio más cariño en mi infancia, el que parecía entenderme, el que estaba a mi lado, me hacía reír, me consentía... Y para mal porque en el fondo actuó mal. No debía haberme criticado a la otra parte. Y no debería haber dejado este mundo sin hablar conmigo. O yo no tendría que haber dejado que se fuera sin haber hablado con él.

¿Por qué busco a mi príncipe azul? Porque creo en él supongo. Y hoy por hoy creo haberlo encontrado en [redacted]. Siempre pongo todas mis esperanzas, ilusiones y mis fuerzas en mis relaciones de pareja. Siempre pienso en que será la última, la verdadera, la definitiva. Incluso con [redacted] lo pensé, aún sabiendo que no me gustaban muchas cosas de él o de la relación. Esto no dice mucho a mi favor, lo sé. Pero ¿qué tiene [redacted] que no tuvieran los otros? Para empezar siente igual que yo. Me entiende, hace que no quiera enfadarme, me ayuda en cierto modo a ser mejor persona (al menos cuando estoy con él). Me controlo más. Me cuida, me mimas, me siento querida, deseada, me siento especial. Y él se siente igual. Le miro y me siento reflejada en él.

Según la psicología... por no personalizarlo en tu persona, mis relaciones fracasan por la falta de selección. [redacted] no cumple varias de las condiciones que se supone que debería tener mi pareja ideal: es mayor de 40, tiene hijos y está casado y es muy guapo, con lo que me provoca celos e inseguridad. Entonces... ¿debería dejarlo?

Me estoy desviando del tema... Amor = felicidad... ¿Mi falta de hobbies puede ser la causa? No creo, porque creo que aún teniendo hobbies seguiría buscando a mi hombre ideal...

Si lo pienso fríamente, es cierto, centro todas mis energías en mi pareja o en la persona de la que me siento enamorada. Pierdo el mundo de vista. No puedo estar ni un día sin verlo... Y, sinceramente, no creo que sea muy sano. Lo primero que hago por la mañana es mirar si tengo un mensaje, por ejemplo... Necesito el contacto, el saber que piensa en mí. Tengo pavor de que esos sentimientos cambien... Y si tengo que elegir entre quedar con él o con mis amigos no hay lugar a dudas: él. Y soy consciente de que no debería ser así.

Peco de tantas cosas que no sé...

¿Por qué <sup>pareja</sup> amor=felicidad? Hago esfuerzos por encontrar la respuesta. Y es como forzarla. Porque también se me ocurre que, como en mi casa no he visto una relación bonita, yo quiero tenerla a toda costa.

¿Podría ser una necesidad física? Como tú me dijiste una vez, y bueno, lo leemos en cualquier libro o revista, el enamoramiento es un estado "químico". Igual tengo una "drogodependencia"...

Yo voy disparando... Como ves, de cada vez las respuestas parecen más absurdas.

Espero que tú seas capaz de responder a esta pregunta y puedas darme las herramientas necesarias para vivir esta nueva relación, por ejemplo, de una manera sana.

**COM CONTACTAR AMB NOSALTRES?**

En cas de que estiguin interessats en ampliar informació sobre el nostre centre o els diferents tractaments que oferim, poden dirigir-se a la següent pàgina web:

**[www.uap.cat](http://www.uap.cat)**

O bé poden contactar amb nosaltres a la direcció, telèfon i e-mail següents:

**Avda. Diagonal 449, 4art. 08036 Barcelona**

**Telf. 93 410 04 05**

**[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)**