

Relaciones simbióticas: todo juntos, nada separados

Hay parejas para las que solo existe su propio universo. No tienen tiempo para nada ni para nadie, solo para estar juntos. Se trata de las relaciones simbióticas, esas que se entrelazan psicológicamente a niveles extremos.

Existen tantas formas de amar como personas hay en el mundo. Sin embargo, a pesar de las diferencias, también existen una serie de aspectos comunes que definen las distintas formas de amar y relacionarse en



pareja, como la necesidad de fusionarse con el otro y llegar a perder la identidad individual que se da en las relaciones simbióticas.

Se trata de parejas que se encuentran enlazadas psicológicamente a niveles extremos y en las que sus miembros se comportan como si fuesen uno solo. No existe nada más allá, solo su universo particular, ese en el que hacen todo en conjunto, para bien y mal. *Profundicemos.*

Un mundo de dos: características del vínculo simbiótico

En el mundo animal, la simbiosis es el proceso por el que al menos dos especies diferentes se unen o interactúan entre sí

con distintos niveles de cooperación para obtener un beneficio, ya sea común o únicamente para una de los participantes. Es el caso del tiburón ballena que permite que peces muchos más pequeños, como los peces piloto, le limpien la mandíbula, las branquias y la piel y estos son alimentados y protegidos mientras lo hacen.

Sin embargo, **en las relaciones de pareja**, este fenómeno ocurre de una forma diferente, ya que **sus miembros se acaparan entre sí de manera completa** hasta llegar al punto de que no pueden hacer nada el uno sin el otro. No hay tiempo ni atención para otros asuntos. Han pasado de ser dos personas para convertirse en uno.

Quizás al principio pueda parecer algo confuso, pues a menudo se piensa que así es como deben ser las relaciones de pareja. Lo que ocurre es que **en las relaciones simbióticas, sus miembros están ahogados en un nosotros**, es decir, todo lo demás se ha terminado hasta aquello que cada una hacía en solitario. Solo existe su universo, su mundo. Se ha perdido la individualidad.

Además, en este tipo de relaciones se suelen dar otro tipo de características:

- **Se aman porque se necesitan.** Las personas que crean este tipo de vínculos suelen ser inmaduras a nivel emocional y se relacionan entre ellas desde la necesidad, en lugar desde la preferencia. A menudo, rellenan sus vacíos emocionales con la presencia del otro.
- Sus miembros suelen tener **baja autoestima o problemas en la infancia.**
- **Se responsabilizan del dolor del otro.** Al no existir individualidad, se sienten responsables de los sentimientos del otro, aunque en ciertos momentos también lo responsabilizan de cómo se sienten y no dudan en reprochárselo.
- **Suelen aparecer miedos y celos de forma constante.** La

baja autoestima suele originar un gran número de preocupaciones, como que la otra persona acabará rompiendo la relación o será infiel. Es tanta la inseguridad que se experimenta, tanto el miedo que les asfixia, pero están tan camuflados, que aparecen a través de este tipo de pensamientos y conductas. Además, al ser relaciones posesivas, los celos también son bastante frecuentes.

- **Falta de identidad.** Los miembros de las relaciones simbióticas pierden de forma progresiva su identidad para adoptar los gustos, preferencias y formas de pensar de compañero. Esto ocurre hasta tal punto que acaban por no poder diferenciar entre lo que le gusta a la pareja y sus gustos propios.
- Se genera **bastante sufrimiento y malestar.** Es inevitable que el sufrimiento aparezca en este tipo de relaciones, si solo hay necesidad y no libertad, si la posesión y la fusión con el otro son los modos que tienen de relacionarse, ya que ponen la posibilidad de ser felices en el otro.

¿Cómo romper la simbiosis?

Salir de una relación simbiótica es posible, sin embargo no es sencillo. No lo es porque se necesita reconfigurar la concepción que se tiene tanto sobre el amor como sobre las relaciones de pareja, además de sanar las heridas emocionales del pasado, para poder así conocerse y no perder la individualidad. Para ello, es importante tener claro ciertos aspectos:

- **Amar no es necesitar.** Nacimos enteros, no necesitamos una media naranja para completarnos. Por lo tanto, el amor no se nutre de la necesidad, sino de la preferencia, de la elección libre. La otra persona no está para tapar nuestras carencias ni rellenar nuestros vacíos.

- **Hay tiempo para todo.** Que tengamos pareja, no implica que abandonemos todo lo que estábamos haciendo o que dejemos de ver a nuestras amistades y familiares. Es cierto que al principio de la relación tenemos esas ganas intensas de estar 24 h con el otro, pero es fruto de la revolución que se produce en la fase de enamoramiento. Sin embargo, conservar las actividades, relaciones o hobbies es sinónimo de salud, porque entonces ¿dónde quedamos nosotros?
- **Cada uno es responsable de sí mismo.** Este es uno de los aspectos más importantes: no podemos responsabilizarnos de todo lo que dice, hace o siento la otra persona, no es nuestra responsabilidad, sino la suya. Podemos ayudarlo, comprenderlo o escucharlo, pero en última instancia es ella quien tiene que tomar decisiones y actuar.
- **Es necesario mantener la identidad personal.** No podemos invisibilizar quiénes somos y adoptar los comportamientos, pensamientos y sentimientos del otro. Más que nada porque nos anulamos a nosotros mismos y engañamos al otro, ya que no le permitimos descubrir cómo somos. Esta actitud tan camaleónica, propia de las relaciones simbióticas, es sin duda muy peligrosa porque en el proceso de amar acabamos perdiéndonos a nosotros mismos.
- **Hay que aprender de las diferencias.** Descubrir al otro, identificar sus diferencias, aprender de ellas... puede resultar fascinante. Esto no implica que te tenga que gustar todo de ella, sino que estás dispuesto a conocer otras formas de observar el mundo, otras perspectivas que si son saludables, pueden aportarte mucho.

También es importante **reflexionar sobre la relación de pareja, es decir, ¿qué beneficios tiene para tu bienestar? ¿qué pérdidas implica?**

Buscar un lugar tranquilo para hablar con tu pareja sobre de

qué forma os relacionáis puede ser una oportunidad para comenzar a plantearos las cosas de otra manera. Hablar de vuestro dolor, del miedo o la ansiedad que experimentáis, de cómo ahoga la inseguridad...

Por último, en el caso de que no sepáis muy bien qué hacer o que experimentéis que el malestar está presente la mayor parte del tiempo en vuestra relación, lo recomendable es que acudáis a terapia psicológica.

Salir de las relaciones simbióticas requiere tanto tiempo como toma de conciencia y esfuerzo por los miembros de la pareja, pero el resultado merece la pena: porque la experiencia de amar sanamente es extraordinaria.

Fuente: lamenteesmaravillosa.