



## Elegir pareja en verano

Llega la noche mágica de San Juan el 23 de junio y nos encontramos con una oportunidad especial en el año para "elegir" pareja. Elegir pareja no es lo mismo que buscar pareja, así que lo primero que tenemos que tener en cuenta es que el hecho de ser pareja no va a ser una cuestión de azar, sino una cuestión de invertir, de seleccionar y de escrutar muy bien qué es lo que queremos, o mejor dicho, a quién queremos a nuestro lado.



**El ideal romántico** y su media naranja no nos beneficia para nada. Porque si yo busco a mi media naranja significa que en algún momento me partieron en dos, y voy caminando a la deriva esperando a que alguien me complemente y me vuelva a hacer un ser completo. Además, si imaginamos dos naranjas que se cortan a la vez, y un trozo se puso en la nevera y el otro a la

de mosquitos. O a lo mejor una estará mohosa y la otra con una vitalidad inimaginable. Por tanto, dos naranjas que se hayan cortado el mismo día, y se hayan mantenido en el mismo sitio, y además se hayan conservado igual y se encuentren en un momento vital determinado, créanme, eso es casi imposible. Pero si me creo que soy una



estará en disposición de elegir pareja. Si no tienes una autoestima adecuada a la hora de tener pareja, nos conformamos con cualquiera, que a la larga nos hará sentir peor porque no es lo que queríamos tener y además sentimos que hemos fracasado. Sin embargo, si yo tengo una autoestima adecuada, tendré un empoderamiento necesario para

### Elegir pareja en verano

Llega la noche mágica de San Juan el 23 de junio y nos encontramos con una oportunidad especial en el año para "elegir" pareja. Elegir pareja no es lo mismo que buscar pareja, así que lo primero que tenemos que tener en cuenta es que el hecho de ser pareja no va a ser una cuestión de azar, sino una cuestión de invertir, de seleccionar y de escrutar muy bien qué es lo que queremos, o mejor dicho, a quién queremos a nuestro lado.

El ideal romántico y su media naranja no nos beneficia para nada. Porque si yo busco a mi media naranja significa que en algún momento me partieron en dos, y voy caminando a la deriva esperando a que alguien me complemente y me vuelva a hacer un ser completo. Además, si imaginamos dos naranjas que se cortan a la vez, y un trozo se puso en la nevera y el otro a la intemperie, con el tiempo esas dos medias naranjas no podrán unirse, porque una estará fresca y seca, y la otra húmeda y llena de mosquitos. O a lo mejor una estará mohosa y la otra con una vitalidad inimaginable. Por tanto, dos naranjas que se hayan cortado el mismo día, y se hayan mantenido en el mismo sitio, y además se hayan conservado igual y se encuentren en un momento vital determinado, créanme, eso es casi imposible.

Pero si me creo que soy una fruta entera, con todas mis cualidades, sin ser la mitad de nada, con mis valores, con mis buenas virtudes, estaré en disposición de elegir pareja. Para entender la diferencia entre "elegir" y "buscar" pareja, utilizaré la frase de mi amiga Mariló: *"en rebajas buscas, en temporada eliges; a las 11 de la noche de un sábado eliges, a las 4 de la madrugada buscas"*.

Si no tienes una autoestima adecuada a la hora de tener pareja, nos conformamos con cualquiera, que a la larga nos hará sentir peor porque no es lo que queríamos tener y además sentimos que hemos fracasado. Sin embargo, si yo tengo una autoestima adecuada, tendré un empoderamiento necesario para saber qué tipo de persona quiero a mi lado, y de entender que si el otro o la otra no quieren estar conmigo no va a pasar nada: “Esta vez no ha podido ser, seguramente porque no era lo mejor para mí, y tengo la convicción de que la próxima vez será una persona más indicada que ésta”.

La noche de San Juan, como Nochevieja, el cambio de estación del año, el primer día del mes, el día de mi cumpleaños, o un lunes de cualquier semana, nos puede ir muy bien para empezar a elegir pareja. Lo primero que podemos hacer es enviar un fax al Universo, para eso buscaremos un lugar de la casa especialmente tranquilo, o un lugar bonito donde nos guste estar, y empezaremos a escribir el borrador del tipo de persona que nos gustaría que estuviera a nuestro lado.

Para eso vamos a describir en un papel, muy detalladamente, las siguientes características que queremos que tenga la otra persona:

- El aspecto físico (altura, constitución, color de pelo...).
- El tipo de carácter (de talante serio, que me haga reír, que sea bromista...).
- Sus valores y creencias (ideología política, opinión sobre el mundo, sobre la naturaleza, mundo religioso o espiritual...).
- Sus pasiones o intereses (viajar, inquietudes, tener familia, convivir con alguien...).
- Tres cualidades indispensables (persona trabajadora, con ganas de tener un compromiso, que le gusten los bebés...).
- Cualquier otro aspecto que también sea importante y no hayamos puesto anteriormente (que le guste la comida vegetariana, que le agrade estar con más gente, que le guste tener un animal de compañía en casa...).

Cuanto más desarrollado esté el fax, más fácil será saber qué tipo de persona queremos elegir. Elaborarlo nos puede llevar un par de días, y no es necesario tenerlo acabado en una tarde, y si a medida que pasan los días crees que te has olvidado de algo, puedes volver al borrador y añadirlo. Una vez que lo das por finalizado, lo pasas a limpio, en un papel bonito y letra clara, y lo pones en un lugar cerca de ti en forma de pergamino, ya sea en tu dormitorio, donde lo veas cada día y duermas cerca de él, o en la cartera, o también en la entrada de casa al lado de unas velas. Seguro que habrá muchos lugares bonitos donde enviar tu solicitud.

Con este listado de características conseguiremos darnos cuenta de si la persona que tenemos delante es solo un pasatiempo, o si, por el contrario, es con quien realmente queremos estar. ¡Suerte!

**©Teresa Ramos Díaz**

**Sexóloga y Terapeuta de pareja**

[www.sexologateresaramos.com](http://www.sexologateresaramos.com)

Publicación para: BSB

Fecha de publicación: JUNIO 2016

Contacto: [info@sexologateresaramos.com](mailto:info@sexologateresaramos.com)

Enlace: [https://issuu.com/mallorcamente/docs/revista\\_bsb\\_nr.4](https://issuu.com/mallorcamente/docs/revista_bsb_nr.4) (Pág. 40)