# 101 respuestas acerca del amor, la pareja y las rupturas

Vicente Herrera-Gayosso

PAX

# Índice


Prólogo 13
*Mauricio Ochmann*
Introducción 17

**Las 101 preguntas... y sus respuestas** 23

1. ¿Qué es el amor? 25
2. ¿Qué significa *relación de pareja*? 27
3. ¿Puedo vivir el duelo por mi ruptura estando aún en pareja? 29
4. ¿Es lo mismo *relación* que *vínculo*? 31
5. ¿Siempre es posible reconocer las señales que manda una persona tóxica? 33
6. ¿Por qué me da miedo amar de nuevo? 34
7. ¿Es normal sentir amor y odio por mi pareja? 36
8. ¿Es distinta la ruptura para hombres y mujeres? 38
9. ¿Por qué me duele que mi expareja sea feliz? 40
10. ¿Por qué se separan las parejas? 42
11. ¿Qué es el duelo amoroso? 44
12. ¿Una pareja "fría" puede cambiar? 47
13. ¿Es lo mismo *enamorarse* que *amar*? 49
14. ¿Qué mantiene unida a una pareja? 51
15. ¿Por qué me cuesta tanto superar mi rompimiento? 54
16. ¿Por qué duele tanto una infidelidad? 56
17. ¿Volveré a amar de nuevo? 59

18. ¿Qué son los lenguajes del amor? 61
19. ¿Amar sin apegarme está mal? 64
20. ¿Existe el amor incondicional en pareja? 65
21. ¿Un "clavo" puede sacar a otro "clavo"? 67
22. ¿Se puede tener el corazón roto por amor? 69
23. ¿Es normal que me sienta infeliz en mi matrimonio? 71
24. ¿Cómo sé que mi pareja me ama? 73
25. ¿Por qué me sigo acostando con mi *ex*? 75
26. ¿Por qué me busca para intentarlo de nuevo? 77
27. ¿Mi pareja es tóxica? 80
28. ¿Cuánto tiempo lleva superar a una expareja? 82
29. ¿Debo "sacrificarme" por mi pareja? 83
30. ¿Es sano ser una persona romántica? 85
31. ¿Por qué se dice que el amor es una elección? 87
32. ¿Cómo puedo saber si mi pareja es psicópata? 89
33. ¿Por qué siempre quiero rescatar a mi pareja? 91
34. ¿Puedo volver a amar a una expareja? 93
35. ¿Cómo empiezo a superar a mi expareja? 95
36. ¿Son infidelidades las fantasías sexuales con otras personas? 96
37. ¿Debo guardar la esperanza de que mi *ex* regresará? 99
38. ¿Puedo convencer a mi pareja de tomar terapia? 101
39. ¿Por qué repito relaciones disfuncionales? 102
40. ¿Es lo mismo *fidelidad* que *lealtad*? 104
41. Si mi pareja me golpeó, ¿lo volverá a hacer? 107
42. ¿Por qué mi pareja no controla sus emociones? 109
43. ¿Mi pareja puede cambiar? 111
44. ¿Por qué no basta con el amor en una relación? 113
45. ¿Por qué mi pareja es tan celosa? 116
46. ¿Los hijos repiten los patrones de pareja de sus padres? 118
47. ¿Los padres influyen en la dinámica de la pareja? 120
48. ¿Será mi *ex* una mejor persona en su nueva relación? 122

49. ¿Los hijos son una amenaza para la estabilidad de la pareja? 124
50. ¿Qué hago si siento envidia o celos de los hijos de mi pareja? 127
51. ¿Es malo quedarse en una zona de comodidad? 129
52. ¿Cómo sé si soy codependiente? 130
53. Si ya no me ama, ¿por qué no me deja? 133
54. ¿Cuál es el mejor momento para mudarme con mi pareja? 135
55. ¿Qué es una relación de rebote? 137
56. ¿Es lo mismo *apego* que *dependencia*? 139
57. ¿Le digo todo a mi pareja? 141
58. ¿Por qué mi pareja no quiere convivir con mi familia? 144
59. ¿Me conviene tener una relación abierta? 146
60. ¿Por qué me atraen las personas casadas? 148
61. ¿Por qué soy infiel? 150
62. ¿Mi pareja infiel me ama? 152
63. ¿Qué hago si mi pareja no acepta a mis hijos? 154
64. ¿Funcionan las relaciones a distancia? 155
65. ¿Puedo amar a dos personas a la vez? 157
66. ¿Las parejas tienen que ser "uno mismo"? 160
67. ¿Me tiene que gustar físicamente para que funcione la relación? 162
68. ¿Se puede superar una infidelidad? 164
69. ¿Es cierto que la infidelidad puede ayudar a una pareja? 166
70. ¿Es posible que mi expareja y yo seamos amigos? 168
71. ¿Una ruptura de pareja me puede provocar un trauma? 170
72. ¿Es buena idea regresar tan pronto con mi *ex*? 171
73. ¿Por qué mi expareja habla mal de mí? 173
74. ¿Estoy en peligro si mi pareja me cela? 175

75. ¿Cuál es la mejor manera de empezar el duelo amoroso? 178
76. ¿Por qué siento que no puedo estar sin pareja? 180
77. ¿Enfrento a su amante? 182
78. ¿Por qué existen los amantes? 184
79. ¿Cuánto dura el duelo amoroso? 186
80. ¿Por qué no puedo perdonar una infidelidad? 188
81. ¿Soy la parte tóxica de mi relación? 190
82. ¿Por qué mi pareja me dejó para volver con su *ex*? 192
83. ¿Por qué no dejo a mi pareja abusadora? 194
84. ¿*Perdonar* significa que debo regresar? 196
85. ¿Por qué escojo parejas con algún tipo de adicción? 199
86. ¿Por qué me obsesiona tener pareja? 200
87. ¿Qué es el complejo de Wendy? 203
88. ¿Qué es el síndrome de Peter Pan? 204
89. ¿Por qué me cuesta tanto trabajo decirle que "no"? 206
90. ¿Por qué quiero controlar a mi pareja? 209
91. ¿Los celos son amor? 211
92. ¿Qué pasa después de un divorcio? 213
93. ¿Influye el estilo de apego en mi relación de pareja? 215
94. ¿Cómo sé si ya pasé el duelo de mi rompimiento? 218
95. ¿Es posible sentir envidia y amor a la vez? 219
96. ¿Por qué mi pareja se comporta de forma infantil? 222
97. ¿Por qué mi pareja prefiere a su familia? 224
98. ¿Por qué no me atrevo a terminar la relación? 227
99. ¿Cómo sé que estoy en una relación de rebote? 229
100. ¿Por qué me acostumbré al maltrato? 231
101. ¿Debo terminar la relación con la familia de mi *ex*? 234

Bibliografía 237
Acerca del autor 239

# 1. ¿Qué es el amor?

*Marcela*

¿Por qué nos cuesta tanto trabajo ponernos de acuerdo en una definición de *amor*, particularmente si este se refiere al plano romántico? Si bien es cierto que puede haber una idea general de lo que es el amor, no resulta tan fácil cuando queremos explicarlo o, más complicado aún, dar una definición al respecto. Por ejemplo, si nos enfocamos en lo que el vocablo *amor* como tal significa, este se refiere —en esencia— a un *sentimiento* que genera bienestar, felicidad y alegría. Es necesario recalcar que un sentimiento no es igual a una emoción; la diferencia básica consiste en que una emoción es algo inevitable, mientras que los sentimientos son sensaciones que se crean con el tiempo; por lo tanto, el amor se crea y no simplemente ocurre, como muchos piensan. Por el lado etimológico, la palabra proviene del verbo latino *amare* y de la raíz *amma,* que es la voz infantil para llamar a la madre; esto es importante ya que puede relacionarse el acto de amar con la necesidad primigenia de recibir lo esencial que toda persona espera de su madre. También se suele usar la palabra como el estado sexual —o *eros*— que experimentamos con alguien, aunque en realidad esta es solamente una de las etapas del amor, y si, finalmente, hablamos de este sentimiento como un acto de disciplina, podemos decir que el amor es una elección (ver respuesta 31).

En el caso del amor romántico, cuando cuestionamos a alguien sobre ¿qué es el amor? o ¿cómo sabes que amas a alguien? (pregunta que les hago a mis pacientes constantemente y que tiene como efecto, por lo general, dejarlos con la mente en blanco), la inmensa mayoría de las personas responde que simplemente "lo saben", pero en realidad quieren decir que simplemente "lo sienten". Esta diferencia entre *saber* y *sentir* es fundamental por-

que representa la base que explica lo que el amor es: *un constructo social*. ¿Qué es un constructo social? Es algo que se sabe que existe pero que, al tratar de definirlo, esto se vuelve una tarea difícil o polémica, por lo que se intenta llegar a un acuerdo compartido por la mayoría de la gente, aunque en algunos casos, como en el del amor, habrá un asomo de duda, producto de la percepción individual. Por ejemplo, si tres personas de distintas nacionalidades —y por lo tanto, cultura e idioma diferentes— se reunieran delante de un muelle, todas sin excepción estarían de acuerdo en que lo que tienen frente a ellos se llama *océano*, porque el mar es palpable, comprobable y real, se ha establecido un acuerdo para definir a esta masa de agua como *océano*. Sin embargo, si a estas tres personas les cuestionáramos si existe el amor y de qué trata tal cosa, con toda seguridad podrían aceptar que el amor existe porque *lo han sentido,* pero darían opiniones distintas acerca de este, debido a que *lo han sentido de manera diferente*. Esto sucede porque —al igual que con conceptos como la *inteligencia*, la *creatividad* o la *madurez emocional*— el amor puede experimentarse, pero no definirse con exactitud, pues los parámetros varían de acuerdo con cada experiencia. Por lo tanto, el amor es un constructo conformado por cada una de las veces que hemos oído hablar de él y por las formas en que lo hemos vivido.

Es importante saber y tener en cuenta la idea anterior porque, con demasiada frecuencia, termina convirtiéndose en una de las causas principales por las que una pareja tiene problemas: uno de los miembros cree que *no está recibiendo amor* del otro, cuando en realidad sí está ocurriendo así, solo que el constructo de amor de ese miembro de la pareja no es el mismo que el de su compañero (ver respuesta 10).

## 2. ¿Qué significa *relación de pareja*?

*Hugo*

Antes que nada, es importante tener en claro lo que significa *pareja* y esto es: *semejanza*. Los seres humanos somos animales gregarios, es decir, que buscamos la proximidad con otras personas de forma innata, ya que para tener mejores oportunidades de sobrevivir, tanto física como emocionalmente, necesitamos forjar vínculos sociales y afectivos. La relación de pareja es el primer grupo que forma el ser humano, un grupo de dos, y de esto pueden emerger muchos vínculos más como, por ejemplo, la familia, pero en esencia es de este tipo de relación donde brota todo lazo socioafectivo y resulta fundamental para el avance de la especie humana. Esta es la causa —lejos del ideal romántico—, por la que las personas sienten la imperiosa necesidad de hallar una pareja.

Al decidir tener un compañero sentimental, somos propensos —de forma natural— a buscar a otra persona que sea semejante a nosotros y nuestra historia; esto es relevante porque intentamos cimentar de la forma más segura posible la relación con alguien que nos complemente y nos respete. Sin embargo, muchas veces ocurre que, en la primera parte del proceso de la formación de una pareja, el enamoramiento, solemos darles más importancia a las diferencias que a las semejanzas existentes; por ejemplo, si somos tímidos nos sentimos interesados por alguien que sea expansivo socialmente o siendo románticos nos gusta estar con personas más pragmáticas. Esto ocurre porque, aunque estamos disponiéndonos a formar pareja, durante la etapa de enamoramiento solo estamos centrados en el ideal de lo que nos gustaría tener, mas no en lo que realmente tenemos con esa persona. Este es el motivo por lo que después del enamoramiento muchas parejas se separan: descubren que sus semejanzas están en desproporción con sus diferencias. Por otro lado, las parejas que, pasado *eros*, descubren que sus semejanzas

ces hemos sanado y sabemos que nuestro duelo ha llegado a su fin. Así que si estás en proceso de comenzar a vivir tu duelo, te sugiero que repases sus seis momentos o etapas para que tengas una visión más clara de lo que enfrentarás. Recuerda: *para sanar, el duelo es vital; el evitarlo solamente acumulará sufrimiento, tristeza y desesperación*.

## 12. ¿Una pareja "fría" puede cambiar?

*Juan Pedro*

Cuando una persona usa el término "frialdad" con respecto a una pareja, casi siempre se quiere referir a un ser que no le está dando el amor como —según ella— "debería dárselo". Desde el principio la idea ya tiene implícita una falla. Es importante aclarar esto porque es común que se pase por alto una cuestión fundamental en todo intercambio afectivo: que lo que una persona puede considerar una actitud "fría" —debido a su historia, a su temperamento o sus ideas—, para otro individuo puede no ser así; incluso esa persona podría estar convencida de que está demostrando claramente su afecto en la relación y evidentemente le sorprendería que la otra parte la considere "fría". En muchas ocasiones, al confrontar a estas personas, responden: "Pero yo te demuestro mi amor". Esta declaración es honesta, en realidad dan lo que creen es la manera adecuada de mostrar afecto o, dicho de otra forma, dan lo que les alcanza para dar. El problema surge cuando se empieza a fiscalizar lo que un miembro prodiga basado en si es mejor o peor que lo que el otro aporta a la relación. Por supuesto que un vínculo sano se mueve en la tónica de que ambos integrantes obtengan algo similar a lo que ofrecen, pero esto se refiere al compromiso con el vínculo, no significa

Estos son los cuatro pilares de lo que las personas llaman *amor* en una relación y que, desde mi experiencia terapéutica, puedo afirmar que tienden a mantener unidas a las parejas. Después de comprender de qué se tratan, sería ideal buscar su perfeccionamiento mediante la práctica para, de esta forma, acceder a un vínculo saludable, armónico y lo más libre de conflictos posible. El resto, lo que llamamos *amor*, caerá por sí solo cuando ello ocurra.

## 15. ¿Por qué me cuesta tanto superar mi rompimiento?

*Cleotilde*

Es esta una pregunta que escucho de manera constante en mi consulta y, para quien la hace, es bastante desesperanzadora. Lo último que cualquier persona desearía es tener que atravesar una pena como la que entraña una ruptura amorosa; sin embargo, es muy común que quien tiene el corazón roto por amor sienta que no podrá salir adelante de esa crisis. ¿Por qué ocurre esto? Desde mi perspectiva, son dos las razones primordiales, una que compete al ámbito químico y otra al psicológico. Con relación al primer ámbito, existe toda una maquinaria biológica involucrada en el proceso de la ruptura amorosa; así como hemos hablado de la relación entre el enamoramiento y la química cerebral que se da en hombre y mujeres por igual (ver respuesta 8) y de cómo el cerebro libera al torrente sanguíneo una cantidad exagerada de hormonas durante *eros*, asimismo al atravesar una decepción amorosa la biología vuelve a hacer de las suyas.

Diversos estudios apuntan a que las zonas involucradas en este proceso son las mismas que se inmiscuyen en la generación del dolor "real", por decirlo de alguna manera, aquel que es produc-

to de —por ejemplo— una herida física o de un padecimiento médico.[2] Cuando una relación acaba, se sufre una disminución drástica en la generación de dopamina, que es la sustancia encargada de hacernos sentir felices, por lo que la emoción por la vida y la fortaleza para enfrentarla tienden a decaer; al mismo tiempo, la disminución de la oxitocina u "hormona del amor" provoca la remembranza de los recuerdos buenos de la expareja, lo que hace más difícil superarla y, al escasear la serotonina, hay una propensión mayor a llorar y sentirnos tristes. Además, otros estudios sugieren que aproximadamente son tres meses el tiempo que necesita un organismo para empezar a recuperarse de una caída hormonal de este tipo, aunque esto no siempre es así, ya que ello dependerá de factores como la edad (es más difícil salir adelante si se sufre la ruptura antes de los 25 años), la duración del vínculo (se calcula que cada año de relación requiere de 90 días de recuperación) y, en menor medida, el género (los hombres tienen mayores cantidades de testosterona y vasopresina, por lo que son menos propensos a estancarse en los momentos tristes). En una frase: superar una ruptura amorosa cuesta tanto trabajo porque es un trance controlado, en gran medida, por procesos bioquímicos fuera de nuestro control.

Con relación al otro ámbito, el psicológico, este impide en ocasiones salir de la crisis tan rápido como deseáramos. Cuando ocurre la ruptura solemos anclarnos en conductas y actitudes poco o nada favorecedoras para su superación y permanecemos en ellas con la esperanza de que puedan revertir la situación, pero en realidad ocurre lo contrario. Algunas de estas actitudes son: la no aceptación del fin de la relación; la insistencia en querer recordar el vínculo o a la persona mejor de lo que realmente fue; el apego a la idea, muchas veces fuera de toda lógica, de que se necesita vivir de nuevo la relación terminada para estar

[2] Flaskerud, J. H. (2011). "Heartbreak and Physical Pain Linked in Brain". *Issues in Mental Health Nursing*. Vol. 32, núm. 12, pp. 789-791.

bien; el mantener el contacto con esa persona bajo autoengaños como, por ejemplo, el de ser amigos; engancharse con algún otro sentimiento que aparentemente significa lo contrario al amor, como la venganza, pero que en realidad continúa la unión aunque en otro sentido con la expareja, y un largo etcétera. Mientras más se mantenga alguien en estas actitudes y aunado al proceso químico de la pérdida, resulta obvio que el superar la ruptura amorosa podría prolongarse de forma innecesaria. ¿Qué hacer entonces? Lo mejor es aceptar el primer proceso —la inevitable química—, al mismo tiempo que se trabaja en conductas y actitudes contrarias a las que puedan perpetuar el sufrimiento. Acudir a terapia, apoyarse en la familia y en los amigos, llevar a cabo actividades que causen, aunque sea un mínimo de placer, o enfocarse en actos creativos o profesionales, puede ayudar a combatir esas predisposiciones a hacer más largo el proceso de la ruptura amorosa. Todo esto implica una tarea a realizar con disciplina y constancia que toda persona que quiera superar una pérdida amorosa debe afrontar, porque, ciertamente, es increíble lo que las personas llegan a hacer con tal de superar a su expareja. El problema es cuando alguien no cree que pueda hacerlo y, por lo tanto, no lo hace.

## 16. ¿Por qué duele tanto una infidelidad?

*Brenda*

La infidelidad nos duele tanto porque la asociamos automáticamente con el fin de una relación de pareja, por lo que al pensar en ella de inmediato evocamos sensaciones de pérdida, fracaso y desesperanza. Tenemos muy arraigada la idea de que —sin importar si es verdad o no— una aventura fuera del vínculo de

pareja siempre dañará de forma irremediable a la relación y por ello nos afecta tanto. Casi todas las personas creen que si sufren los estragos de un amorío de su pareja, eso significa que es inmadura, que es un ser egoísta y que la única forma de salir de todo ello es la inevitable ruptura; por eso, la palabra *infidelidad* nos genera una mezcla de pánico y enojo, sensaciones muy poco deseadas de experimentar. Estamos tan condicionados a sesgar nuestra opinión hacia el acto de infidelidad como algo negativo, que muy pocas veces consideramos la idea de que, en ocasiones, es justamente esa acción la que permite generar un revulsivo positivo a la pareja (ver respuesta 69).

El dolor proviene, asimismo, de reconocer de repente una ausencia total de honestidad por parte de la pareja; lo que hace daño a la persona que la padece es la mentira bajo la que ha vivido, incluso más que el hecho como tal. De pronto su mundo, al menos el que conocía en su relación, se derrumba y no parece haber nada cierto en lo que hasta ese momento tomaba como verdad. El desconcierto provoca un estado de *shock* tan grande que la persona no sabe qué rumbo tomará ahora su vida y eso, además de dolor, genera mucho miedo. No obstante, acaso lo más desgarrador del asunto es el sentimiento de humillación sufrida a manos de los infieles lo que hace que veamos ese acto como lo más bajo y miserable que se puede cometer en nuestra contra. Esto es especialmente lacerante porque quien nos ha puesto en una situación tan vergonzosa es una persona a la que dimos nuestra confianza y amor, alguien que accedió a nuestra intimidad y que la aprovechó para traicionarnos; lo que duele, en fin, no es tanto el *qué* sino el *cómo* de la infidelidad.

Por otro lado, la pérdida de expectativas tras la infidelidad es un dolor difícil de llevar. Bien o mal, cuando se está en pareja se crean proyectos en común y la irrupción de un tercero evidentemente es un factor que puede poner en riesgo esos planes en conjunto. La mayoría de las personas que tienen una relación es-

## 24. ¿Cómo sé que mi pareja me ama?

*Teresa*

¿Cuántas veces nos hemos hecho la pregunta: *en verdad me ama*? Cierto que, en ocasiones, sentimos que nuestra pareja no nos ama, pero cuando esto ocurre, cuando esa sensación aparece solo por momentos y luego remite, es probable que lo que se esté experimentando sea el sentir de que nuestra pareja no nos ama como esperamos que nos ame; no obstante, dentro de lo emocionalmente sano, todas las personas expresan su amor de forma distinta aunque, a su vez, parecida (ver respuesta 18). Bueno, pero ¿qué sucede cuando la sensación no se va y permanece latente en nuestro interior? Por un lado, sabemos que el amor es un sentimiento que se va gestando con el tiempo, conforme avanza la relación con determinadas personas, y que se basa —entre otros aspectos— en la honestidad, la confianza, el apoyo, la empatía y en buscar que el otro sea la mejor versión de sí mismo, por lo que, en tal caso, la respuesta tal vez pueda ser la siguiente: *la voluntad de amarte de tu pareja está en proporción directa con qué tanto respeta la libertad de ser tú*.

La primera y más básica actitud de sana interacción social entre los seres humanos es el respeto; en torno a este se establecen los límites de una adecuada y productiva convivencia; sin respeto las relaciones tienden a echarse a perder y la agresividad, así como la violencia, ocupan su lugar rápidamente. En esencia, el respeto no es imponerse al otro, sino colaborar con esa persona para ayudarla a expresar lo mejor de sí misma y, en pareja, si un miembro despliega su potencial como individuo ayudado por su compañero, es muy probable que ello impacte positivamente en la relación para que ambos crezcan juntos y a la par, dando como resultado un vínculo sano, estable y feliz. Pero si no es así, si uno o ambos integrantes de la relación cortan o condicionan la posibilidad de que el otro miembro se muestre como es —repito, dentro de lo física,

## 46. ¿Los hijos repiten los patrones de pareja de sus padres?

*Martha Alicia*

Sí, lo hacen, igual que nosotros lo hicimos con los de nuestros padres. Mira, los niños suelen aprender por un proceso llamado *modelamiento*, es decir, mediante la observación e imitación de conductas y actitudes provenientes de aquellos que consideran guías confiables, que son, casi siempre, sus padres. Lo anterior incluye pautas de comportamientos y pensamientos que reciben el nombre de *patrones*. Los patrones se heredan en procesos llamados *intergeneracionales* (cuando el mismo modelo se repite a lo largo de varias generaciones) e *intrageneracionales* (cuando se observa directamente en la relación de padres e hijos). Estos moldes —que todos tenemos— surgen de la forma en que se relacionan entre sí los padres, de sus estilos de personalidad, hábitos y conductas, así como de la manera en que los hijos van percibiendo y adaptando a su propia vida este tipo de actitudes relacionales (ver respuesta 85). Ahora, no siempre se repiten los patrones heredados de los padres o las generaciones anteriores, existen excepciones, pero, en general, la probabilidad de que esto ocurra es muy alta y de ello depende la personalidad del hijo, su capacidad resiliente y la tendencia al autoanálisis, entre otros aspectos.

De todas las manifestaciones en que se puede observar dicha repetición, es en la pareja donde más claro se aprecia. Está perfectamente demostrado, por medio de investigaciones serias —entre las que destacan las realizadas por Kim Bartholomew—, que los hijos que provienen de patrones relacionales de padres con apegos inseguros, es decir, con una vinculación demandante o bien evitativa a nivel emocional, son propensos a replicar esas

## 66. ¿Las parejas tienen que ser "uno mismo"?

*Tina*

El gran Erich Fromm se refería a esto al explicar que la paradoja —y a su vez, maestría— del amor consistía en la capacidad de los amantes para comprender que podían llegar a ser uno mismo, pero sin jamás dejar de ser dos.[15] Fromm quería transmitir la importancia de la coincidencia, en el asunto más que en la mimetización de la pareja, como factor preponderante en el logro de una plenitud amatoria. No obstante, multitud de personas están convencidas de que para que una relación funcione y se tome como "verdadero amor", ambos integrantes deben fundirse entre ellos al grado de parecerse a un único ser formado por dos personalidades distintas. Estas parejas reciben el nombre de *relaciones mimetizadas* (proveniente del vocablo griego *mímesis*: imitación o simulación). Las personas que se mimetizan, lo que intentan hacer es parecerse a otro ser con ahínco y si es con una pareja copian sus modales, gustos, ideas e incluso apariencia. El gran problema de esto es que no hay rasgos de autenticidad, incluso aunque la persona se quiera convencer de que encontró a su "alma gemela", en realidad lo que ocurre es un abandono de la propia personalidad para simular otra que no se tiene; esto sucede porque la persona siente que será comprendida y por lo tanto aceptada más profundamente por su pareja si le muestra lo mucho que significa al —casi literalmente— transformarse en ella y viceversa. Esta actitud es propia de las personalidades ultra románticas y de aquellas con grandes fallas en su autoestima.

Ahora, ¿funcionan estas parejas? Hay que dejar en claro que una pareja puede funcionar en la dinámica que ha implementado sin que ello le haga necesariamente tener conductas sanas

[15] Erich Fromm hace alusión a esto en su libro emblemático: *El arte de amar.*