



Què és la síndrome de la Ventafocs i com saber si ho pateixes?

Tothom coneix el conte de la Ventafocs. En el món de la psicologia aquesta història es tradueix en una síndrome que podria exemplificar com et relaciones amb la teva parella. El 1981, Collete Downing, relacionava aquest conegut conte infantil amb una síndrome que portava el nom d'aquesta princesa.

En què consisteix aquesta síndrome? La idea de la dependència de parella per aconseguir ser feliç, així com la necessitat de ser rescatada, fa molt de temps que està arrelada a la nostra societat, a la literatura i a la cultura pop. Això també ha portat a creure en **la figura del 'príncep blau'**, que pot comportar a dependre d'un home i creure que només ell pot salvar-te.

Doncs bé, aquesta síndrome descriu a dones que se senten totalment dependents dels homes emocionalment. Aquesta **dependència emocional en parella** no només pot generar pànic o ansietat, sinó també pot influir directament en l'autoestima de la persona dependent. En el conte de la Ventafocs, ella és incapaç d'alterar la seva condició de serventa sense la intervenció d'una fada protectora i per descomptat, sense la figura masculina representada pel Príncep Blau.

Com podem lluitar contra aquesta síndrome?

Tant si creus que estàs patint aquesta síndrome com si no és així, és important saber alguns consells per evitar-ho. Una de les primeres passes seria analitzar què és el que creiem sobre l'amor. Tenir una visió molt romàntica de l'amor, com en les pel·lícules, és un factor molt important darrere de la dependència emocional.

També es recomana **treballar la nostra autoestima**, fer-nos preguntes sobre què és el que volem i el que busquem en una relació. El més important també és posar límits i saber dir que 'no', a més d'una bona dosi d'amor propi, és a dir, saber fins on podem arribar amb la parella, però sense deixar d'estimar-nos a nosaltres mateixos.

D'altra banda, la por que ens deixin és comprensible, però pot ser preocupant. Si aquesta por es converteix en una obsessió i condiciona aspectes fonamentals de la vida d'un mateix com el **creixement personal o el benestar emocional** i la calma, cal estar atents/es.