

TENDENCIAS

4 razones principales por las que las parejas FRACASAN

El Ciudadano · 5 de abril de 2015



En teoría las relaciones de pareja son una de las mayores fuentes de alegría y satisfacción emocional, pero en la práctica no siempre es así.

“Las relaciones amorosas pueden ser el fundamento de una vida significativa, y nuestra ancla en medio de dificultades de la vida e incertidumbres. Sin embargo, alrededor del

40% de los matrimonios terminan en divorcio, y las rupturas son más frecuentes entre las parejas no casadas”, señala la doctora en psicología Melanie Greenberg, quien es experta en relaciones de pareja.

En este contexto, la profesional escribió una columna en el portal especializado Psychology Today, donde indica que hay algunas razones que se repiten entre las parejas, y llevan al fracaso de un lazo sentimental.

“Las relaciones comprometidas pueden sobrevivir a altibajos, pero algunos patrones y comportamientos pueden crear un daño más permanente. En mis años como terapeuta e investigadora he identificado **cuatro patrones dañinos** que levantan banderas rojas en cualquier relación o matrimonio”, plantea.

A continuación te señalamos cuáles son.

1. El egoísmo, el narcisismo, y el desequilibrio



La experta dice que el egoísmo hace que las personas se centren siempre en sus propias necesidades y no piensen en la otra persona cuando deben tomar decisiones importantes o incluso en las interacciones del día a día.

“Si no contribuyes con las tareas del hogar o el cuidado de niños, tu pareja comenzará a construir resentimiento y sentirse poco querida”, dice la experta.

Por otro lado, señala que el narcisismo es un trastorno de la personalidad que puede abarcar muchas características, incluyendo el encanto superficial, la falta de empatía por los demás, y manipular a otros para fines propios.

Cuando las relaciones no están equilibradas y la familia no es la prioridad, o es sólo uno el que decide siempre cómo gastar el dinero, los lazos se van fracturando.

“El matrimonio y las relaciones comprometidas son, principalmente, asociaciones. Cuando el sentido de colaboración es deficiente, cuando tu pareja se muestra ajeno o desconsiderado con tus necesidades, la relación se debilita. Cuando exiges cosas de una pareja sin tener en cuenta cómo se sienten al respecto; cuando reprochas a tu pareja por no cumplir con tus necesidades sin tener en cuenta su punto de vista o la situación; y cuando ignoras las necesidades expresadas relacionadas con la intimidad, la comprensión y ayuda, se empiezan a crear heridas que son difíciles de reparar”, manifiesta Melanie.

“Si esto suena familiar, intenta ponerte en los zapatos de tu pareja y piensa en cómo te sentirías si actuaran de esa manera contigo. Aprende a ser agradecido por tu pareja y empieza a expresarlo con palabras y acciones” aconseja.

2. La relación no es una prioridad



“Nuestro sistema educativo no nos enseña que las relaciones amorosas toman trabajo y compromiso diario. Es fácil pasar la relación a un segundo plano cuando hay niños. Si no

te haces tiempo para la intimidad sexual, el deseo se diluye. Si dejas de hablar con tu pareja acerca de tus esperanzas y sueños, se empiezan a distanciar. Si no te haces tiempo para hacer actividades divertidas juntos y con la familia, pueden comenzar a llevar vidas separadas”, dice Greenberg.

“Por todas estas razones, es importante que tengas tiempo para escuchar las historias y preocupaciones de tu pareja. La investigación muestra que haciendo actividades divertidas juntos, las parejas se sienten más cerca. Salgan a caminar o den un paseo en bicicleta, o inscribanse en una clase de baile o cocina”, recomienda.

La psicóloga dice que también puede pasar que algunos estén más preocupados de los suegros, los amigos, los vecinos y los negocios. “De vez en cuando haz un inventario de cómo estás gastando tu tiempo y asegúrate de que el tiempo con tu pareja no sea lo último en la lista”, indica.

3. Estallidos de ira y rabia



“Las diferencias que se resuelven, y las expresiones de enojo controlado, son partes normales de una relación sana. Pero gritar enfurecido a la pareja puede hacer daño tanto a la persona como la relación. Las parejas en relaciones infelices pueden entrar en ciclos negativos, en las que cualquier pelea se intensifica rápidamente con acusaciones y comentarios negativos sobre la intención o el carácter de la otra persona”, explica Melanie.

Ella dice que hay mucho de cierto en la creencia de que es más fácil dañar a las personas más nos importan. “Sabemos exactamente cómo ir por su yugular y golpearlos donde más les duele. Y el estrés crónico hace que sea más difícil mantener el control emocional”, expresa.

“Las parejas de hoy tienen que hacer malabares -tráfico, cuentas, hipotecas, ahorros, jefes exigentes, responsabilidades de un hogar y los niños- por lo que es fácil estar

emocionalmente inestables y estresados”, señala la psicóloga, añadiendo que no es raro estar a la defensiva todo el tiempo por efecto del estrés.

La especialista dice que “para evitar dañar tu relación, es importante no hablar de asuntos importantes cuando has estado bebiendo, tomar un descanso si tú o tu pareja andan mal emocionalmente, y atenerse al tema específico sin sacar en cara cosas del pasado. Puedes comunicar que un comportamiento es molesto, pero aún así transmitir que tu pareja es una hermosa persona”.

4. La infidelidad



Las relaciones saludables se basan en la confianza y cuando ésta se rompe, es muy difícil restaurarla.

Cuando hay una infidelidad, “la relación puede sobrevivir pero tendrá para siempre una parte rota”.

La experta dice que la infidelidad no implica sólo tener relaciones sexuales con otra persona. Tener “asuntos emocionales” y coqueteos por internet con terceros también pueden dañar las relaciones.

“Las mujeres, en particular, se sienten perturbadas cuando sus parejas tienen una estrecha conexión emocional continua con otra mujer. La infidelidad puede actuar como un trauma en la persona traicionada, haciendo que se sienta insegura y enojada, y se obsesione con lo que su pareja está haciendo. El engaño y la mentira para encubrir la infidelidad, suele tomarse como otra capa de traición”, comenta Melanie.

via **Difundir.Org**

Fuente: [El Ciudadano](#)