

TENDENCIAS

¿Qué haces mal para que tus relaciones sean infelices?

El Ciudadano · 25 de septiembre de 2015





Las relaciones y el amor no se tratan solo de regalar cajas de chocolates en San Valentín o tener un gran número de detalles.

Una relación satisfactoria y sana te puede hacer mejor persona, más feliz y sano. Para lograr esto, necesita existir una buena comunicación, respeto y buenos hábitos de pareja.

“La compañía de otra persona debe añadirle valor a tu vida, no suplir una carencia emocional”.

-Gottfried Kerstin-

Cuando la comunicación, el respeto y los buenos hábitos no existen, nacen las relaciones infelices. Peor aún es mantenerse en esas relaciones por comodidad con los siguientes comportamientos:

No prestarle atención a tu intuición

¿Tu vocecita interior lleva algún tiempo diciéndote que tu pareja no es lo que parece?

Es muy común que al inicio de la relación todo parezca miel sobre hojuelas. Es la parte del enamoramiento que nos acerca a esa persona: solemos minimizar sus defectos y aumentar sus cualidades.

El problema inicia cuando comienzan a aparecer o empiezas a ver ciertos comportamientos poco sanos como mentiras, comportamientos raros y celos excesivos.

Si te encuentras en esta situación, deja de darle vueltas al asunto o entrarás en una de esas relaciones infelices que nadie quiere.

Analiza la situación y si consideras que en realidad estáis cayendo en comportamientos poco sanos piensa en las diferentes opciones existentes.

Algunas veces se puede buscar ayuda externa y otras, es mejor terminar para evitar problemas más serios en el futuro.

“La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y ha olvidado al regalo”.

-Albert Einstein-



Ansiedad sobre la vida en pareja

Si tu familia es como la mía, querrán saber cuándo te casarás. Mostrarán su preocupación por la soltería sin importar tu edad o metas. Es algo muy común y debes aprender a lidiar con ello en lugar de obsesionarte con el tema.

Muchas relaciones infelices nacen de esta preocupación. **Tanto mujeres como hombres pueden verse tentados a iniciar una relación para evitar las constantes preguntas.**

“El problema es que vivimos en la cultura del final feliz, la cultura del “cómo debería ser” en lugar del “cómo es”. Si no nos hubieran enseñado esa fantasía, creo que seríamos menos neuróticos”.

-Anónimo-

Cuando ya está el noviazgo, comienzan a verse presionados por el matrimonio. Finalmente se casan y al cabo de un tiempo están envueltos en una relación que no es lo que desean.

Lo mejor que puedes hacer es no preocuparte por la presión externa. **Si ahora no estás listo, simplemente explica eso a quien te pregunte.**

Cada uno tiene sus propios tiempos y debemos aprender a respetarlos.

Nos conformamos

Este comportamiento puede relacionarse con el anterior, pero no necesariamente va de la mano. Se trata sobre **aquellas situaciones en las que mantienes una relación con otra persona solo para evitar las preguntas**, pero sin que realmente ames a esa persona.

Quizás la quieres, pero no la amas o existen cosas que realmente no toleras, pero te aguantas porque es “más fácil” que soportar la presión social.

También puede pasar que no haya presión externa. Tu mayor ilusión puede ser casarte y tener hijos para formar una familia estable.

Entonces, buscas y encuentras a una persona que quiere más o menos lo mismo. Lo más probable es que no cumpla con todas tus expectativas pero ya que está dispuesto a darte lo que quieres, lo tomas.

Como te podrás imaginar, en cualquiera de las dos situaciones te enfrentarás a relaciones infelices. Al inicio puede funcionar. Pero al cabo de unos años, habrá demasiados problemas.

“Nunca te conformes con ser el “algo” de una persona cuando puedes ser el “todo” de alguien más”.

-Anónimo-



Cómo cambiar estos comportamientos

Todos tenemos intuición aunque no siempre le hacemos caso. Hacer caso a esta intuición es la mejor forma de evitar y terminar con las relaciones infelices. Solo necesitas escuchar lo que te dicen tus sentimientos.

Siempre tratamos de evitar el dolor y el sufrimiento. Es muy normal.

Por ello, podemos hacer dos cosas con las relaciones infelices: salir de ellas o convencernos de que todo va bien. **Para mantenerte sano, lo mejor es terminar**

las relaciones infelices.

No será fácil pero estarás tomando el control de tu vida y podrás buscar una relación que realmente te haga sentir bien.

“Guiarse por las intuiciones no es lo mismo que guiarse por los impulsos... La intuición ve más allá de tus ojos. El impulso es temerariamente ciego.”

-Anónimo-

Imágenes cortesía de Nicoletta Ceccoli, Claudia tremblay, Melissacopeland

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: El Ciudadano