

TENDENCIAS

12 lecciones sobre el amor si quieres sobrevivir a tus 20's

El Ciudadano · 29 de septiembre de 2015



Las relaciones son hermosas, crudas, reales y únicas. No hay mejor sensación en todo el mundo que la que tenemos cuando una relación va bien. Pero, cuando las cosas se ponen complicadas, no hay nada que nos provoque más ansiedad.

A lo largo de la vida vamos aprendiendo lecciones muy valiosas que nos ayudan a encontrar la felicidad en nuestras relaciones futuras.

Aquí están 12 lecciones más importantes que debes aprender sobre las relaciones cuando tienes 20 (y seguir aprendiendo y practicando el resto de tu vida).

1. Aprende a dar libertad a la otra persona

Cuando te involucras con alguien, no debes olvidar prestarle atención a la parte más importante de estar en una relación: la aceptación y la comprensión. La libertad es necesaria para el crecimiento, e importante para poder descubrir sueños, pasiones y la felicidad.

Cuanto más eres capaz de dar libertad a tu pareja, más se sentirá comprendido, apreciado y amado. Él o ella va a querer pasar más tiempo contigo porque tu amor le es dado sin ninguna condición.

En cambio cuando no quieres otorgar libertad en una relación y pones por delante tu miedo y tu ansiedad antes que tu amor y comprensión, la confianza necesaria para una relación sana no existe. Y, por supuesto, tan pronto la otra persona se sienta atada, querrá alejarse de ti. Pasará lo que tanto querías evitar: perderlo.

2. Sé la mejor versión de ti

Cuando nos involucramos con una persona, solemos obsesionarnos con convertirnos en la persona ideal para él o ella. Estamos dispuestos a cambiar todo lo que somos para complacer.

Debes recordar que si alguien se sintió atraído por ti desde un principio, fue nada más y nada menos por lo que tú eres. Si estás en una relación o no, durante los veinte debes aprender a ser la mejor versión de ti. Tener expectativas sobre ti mismo es tan importante como tenerlas de los demás.

3. Aprende del amor propio

El amor propio va de la mano con la confianza en uno mismo. Es lo que te permite sobresalir, brillar y te empuja a crecer. Tener confianza te lleva a tomar decisiones basadas en el amor y la bondad, en lugar del miedo, la culpa y la ansiedad, que son las tres emociones que te llevarán directamente a una ruptura dentro de una relación.

Antes que otra cosa, debes aprender a amarte a ti misma incondicionalmente. Esto significa aceptar que nunca serás perfecta, pero que al mirarte al espejo, estás a gusto con lo que ves. Debes de estar en paz con tus demonios del pasado, dejar ir el equipaje que te ahoga, liberar tu alma y encender tu espíritu.

Y no te preocupes si no lo dominas del todo, porque esta es una lección para aprender durante toda la vida.

4. Aprende a confiar

Aprender a confiar es muy difícil. Hay personas que necesitan imponer condiciones para confiar en alguien más, algo así como: “voy a confiar en ti si siempre me cuentas lo que te pasa”, o “voy a confiar en ti si me dices con frecuencia que soy la mejor persona para ti.”

Con el tiempo aprenderás que este tipo de confianza no es real, sólo crea dudas. Dicen que “el que busca, encuentra”: si buscas con insistencia un problema, siempre lo encontraras.

5. Aprende cuándo debes ser vulnerable

El revestimiento emocional es lo que hoy en día se conoce como el miedo de una persona a ser herida, que la lleva a cerrarse completamente ante sus emociones. El único resultado es que como no se permiten sentir sus emociones al máximo, pierden el sentido de lo que es vivir.

Ser vulnerable requiere una gran fuerza y lleva tiempo. Se necesita hacer lo que está en tu corazón y alma. Significa admitir que amas a alguien antes de que él o ella te diga que te ama. Que muestres cuando estás triste. Aprender a estar bien con tus ansiedades y miedos y lograr convertirlas en fortalezas que te lleven a la libertad emocional.

6. Entender que hay una diferencia entre hombres y mujeres

A pesar de que se ha luchado por una verdadera igualdad entre sexos, debemos entender que un hombre y una mujer no son lo mismo. Las diferencias se deben en gran parte a nuestra biología y también al condicionamiento social. Sin importar cuál sea la razón, aprender a aceptar estas diferencias, te harán sentir más cómodo en una relación.

Los hombres se retraen cuando están pensando las cosas. Necesitan espacio y tiempo y a menudo no les gusta recibir consejos. Ellos necesitan procesar temas emocionales. Les gusta pasar tiempo con sus amigos y no siempre quieren ser la persona a quien le cuentes cada pequeño detalle de tu vida.

Las mujeres solemos confundir las cosas, tomamos su necesidad de espacio como algo personal.

7. Aprende a respetar

Aprender a respetar a los demás es enorme. El respeto no es una acción egoísta.

Encontraras que nunca recibirás un mal trato si dices “por favor” y “gracias”, y por supuesto, tampoco por respetar los límites y las necesidades de otra persona.

El respeto es algo que se construye.

8. Respétate a ti mism@

Así como es importante respetar a los demás, es igual de importante respetarte a ti mism@.

La vida muchas veces te pone frente a personas que te faltan al respeto, y aunque no se puede cambiar a la gente, si puedes evitar volverte una de esas personas.

Aprende a respetarte a ti mism@, y no permitas que las personas que no lo hacen estén dentro de tu vida.

9. Aprende a apoyar y ser apoyad@

Debes aprender a apoyar a la gente sin ser egoísta. A tratar y escuchar a los demás que piden apoyo, y no a dar tu opinión, solamente limitarte a atender y consolar a la otra persona. De igual manera, debes aprender a recibir apoyo, a saber aceptarlo, a no tomarte las opiniones como algo personal sino como un intento de ayuda.

10. Aprende cómo diversificar tus intereses y tus relaciones

Nunca pongas todos los huevos en una sola canasta. Lo peor que puedes hacer en una relación es sólo tener amigos dentro del círculo social de tu novio y cortar contacto con tus propios amigos. Te darás cuenta que es una mala decisión cuando la relación termine.

Esto sólo demuestra que no eres leal a tus amigos y al apoyo que ellos te brindan, y cuando sea inevitable terminar con tu relación te quedarás sin nada.

Diversifica tus intereses, haz amigos con gente del trabajo o la escuela.

11. Comprométete con el romance

El romance puede llegar a ser aterrador, e involucrarte en todas las cursilerías como las flores, el vino, las cartas de amor, pueden hacerte sentir vulnerable.

Aunque el romance asusta a muchas personas, es una parte esencial para una relación de pareja. Ese viaje a un destino paradisíaco, o aquella noche romántica en su restaurante favorito ayuda a crear recuerdos especiales y momentos que amarás aunque ya hayan terminado.

12. Deja de lado el miedo

Esta es una lección que tienes que practicar durante toda tu vida. A veces, cuando tenemos cansancio, estrés, mal humor, o la vida no sale como queremos, caemos en un lugar oscuro y las decisiones que tomamos están basadas en el miedo.

Cuando tomas decisiones basadas en este sentimiento, comunicas mal tus emociones, y alejas y hieres a las personas que quieren estar a tu lado.

Fuente: [OK](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)