

25 Cosas que las parejas que tienen una relación sana NO hacen

El Ciudadano · 5 de octubre de 2015

Marc y Angel Chernoff han pasado alrededor de una década ayudando a su clientes a construir relaciones saludables y duraderas. En su [blog](#), comparten sus respuestas a una de las preguntas más comunes: ¿Qué se necesita para crear y alimentar una relación saludable?

Aquí presentamos un listado de lo que NO debes hacer para tener una relación saludable

1. No esperes que la relación resuelva tus problemas



Si bien es cierto que una relación saludable es una fuente de alegría, no es obligatorio para nadie llenar tus vacíos. Ese es un trabajo que sólo a ti te corresponde, y hasta que aceptes la responsabilidad de tus vacíos, miedos o aburrimiento, los problemas en la relación inevitablemente van a persistir.

2. No te confíes

A veces olvidamos que mantener el fuego encendido requiere cierto trabajo. Si tu pareja siente que su esfuerzo no es valorado, seguramente comenzará a preguntarse por qué debería permanecer en una relación así. Las parejas felices se dan cuenta de que el amor es una decisión que toman cada día, y mantienen una actitud constante de agradecimiento porque su compañero o compañera elige darle tiempo, atención y afecto.

3. No esperes que la relación sea fácil

Las relaciones largas son maravillosas, y rara vez son fáciles. Resistir las dificultades y verlas como una señal inmediata de que algo anda mal o que estás con la persona equivocada sólo hace más grandes los problemas. Por otra parte, encontrar la voluntad de ver los retos como oportunidad de aprendizaje te dará la energía y la fuerza para continuar y hacer que la relación pase a otro nivel.

4. No dejes que el miedo domine el amor y la confianza

Nunca se pierde por amar; se pierde por contenerse. Ninguna relación es imposible a menos que te niegues a darle una oportunidad. Amar a alguien es dar oportunidad a alguien de herirte, pero también de hacerte feliz, así que no puedes ir por la vida con miedo a relacionarte. Lo mejor es confiar plenamente en las buenas intenciones de tu pareja.

5. No guardes secretos

La confianza es la base de cualquier relación. Punto. Una vez que se pierde, toma mucho tiempo y voluntad por parte de ambos para que se recupere. Es muy frecuente escuchar frases como “no se lo dije, pero tampoco le mentí”, lo cual es una total contradicción, pues las omisiones son mentiras. Si por alguna razón vas cubriendo tus huellas, es solo cuestión de tiempo para que la verdad salga a la luz y la confianza en la relación se pierda. Habla con la verdad, sin importar las consecuencias; la honestidad es la única forma de estar en paz contigo y con los demás.

6. No finjas sentimientos

No te esfuerces por ser una persona amorosa, mejor trabaja en ser real. Ser real es dar amor.

7. No escondas tu verdadero yo

No hay nada mejor para tu felicidad y el bienestar de la relación que mostrar a todos quién eres y qué es lo que te hace vibrar.

8. No busques la validación de los otros

Nunca esperes el permiso de alguien para ser tu mismo(a). No necesitas la validación de nadie para ser feliz o vivir una vida plena. Ese es un estado mental que sólo tu puedes crear y luego compartir en la relación.

9. No te pegues

Al inicio de la relación es normal el deseo de estar todo el día con tu pareja. Cuando Cupido dispara sus flechas de amor, se puede llegar al extremo de estar juntos todo el tiempo, y aquí empiezan los problemas. Pasar mucho tiempo juntos puede terminar en tres escenarios conflictivos: una atención neurótica para ver quién hace más; falta de reconocimiento o la negación de la individualidad del otro.

Las parejas felices valoran el tiempo a solas y disfrutan su independencia para ver y hacer cosas diferentes, porque al final del día, comparten todas estas experiencias.

10. No te quejes de tu relación con familia o amigos

Es mejor no involucrar a otros en tu relación. En lugar de ello, habla directo con tu pareja si hay algún problema. Al consultar a otros corres el riesgo de que hagan comentarios negativos que terminarían por afectar tus decisiones.

11. No tomes las cosas demasiado en serio

La felicidad compartida es una de las constantes de una buena relación. Incluso cuando la vida presenta situaciones difíciles y estresantes, las parejas felices salen en citas con regularidad y se divierten juntos.

12. No critiques

En una pareja saludable, ambos buscan las cualidades en el otro, y cuando están molestos, aprenden a pedir lo que necesitan de una manera sensible, pues la crítica afecta y crea una ruptura en la relación.

Si tu pareja hace algo que no te gusta, presta atención al por qué te molesta y aprende a hablar del tema de una forma tranquila y asertiva.

13. No evadan temas financieros

El estrés financiero representa uno de los problemas que más presión ejerce en una pareja. Lo más recomendable es hablar sobre sus metas financieras para tomar decisiones responsables para el futuro. Si el dinero es un tema sobre el cual prefieres no discutir, debes saber que evitarlo sólo empeora las cosas.

14. No compares

Las parejas felices se aman y aceptan al otro tal como es. Saben que las comparaciones son poco realistas e injustas, pues dejan un sentimiento de inseguridad en la relación.

Si pasan tiempo con otras parejas, aún cuando veas más cualidades en otr@ compañer@, confía y no hagas conjeturas sobre tu elección. El pasto no siempre es más verde del otro lado, aunque a veces pueda parecer lo contrario.

15. No seas víctima

En una pareja que funciona, ambos se hacen responsables de sus sentimientos y de su lugar en la relación; no culpan al otro por sus problemas. Al contrario, piden lo que necesitan en lugar de sumergirse en la autocompasión o culpar al otro de lo que ocurre.

16. No trates de leer su mente

Las parejas sanas saben cómo comunicarse para conocer las necesidades y sentimientos del otro. No importa que creas que están muy conectados, simplemente no esperes que tu pareja como por arte de magia sepa lo que deseas o cómo te sientes. Habla claro: si no tienes la atención que necesitas, sólo dilo.

17. No des por obligación

Haz algo especial por quien amas y por un desconocido hoy. Hazlo porque puedes y porque eso hace que el mundo sea un lugar más feliz. Cuando cambiamos la actitud de 'qué puedo obtener' por 'qué puedo dar' te sorprenderán los regalos que recibirás.

En realidad, las personas que tienen relaciones satisfactorias por lo general buscan formas de ayudar a los demás.

18. No aparezcas sólo cuando las cosas van bien

Hazte presente en las buenas y en las malas, en los tiempos de felicidad y los de tristeza. Es importante estar dispuesto a escuchar, dar un abrazo o apoyar a tu pareja ante cualquier circunstancia. En una relación saludable, ambos saben que pueden contar con el otro y que siempre estarán disponibles, no sólo cuando es conveniente.

19. No trates de cambiar al otro

El arte de cuidar a una pareja se basa en el amor y el respeto. Implica escuchar con el corazón y hacerle saber que es tomada en cuenta y valorada. No hay espacio para tratar de ‘arreglar’ al otro. Se trata de ver la totalidad de otro ser humano.

20. No tomes las cosas de manera personal

Si tomas todo a título personal lo más probable es que permanezcas ofendido u ofendida por el resto de tu vida. Lo que hacen los demás es por ellos, no por ti. Nunca permitas que su comportamiento influya en tu bienestar.

21. No digas “sí” cuando quieras decir “no”

Es imposible ser agradable todo el tiempo. Tratar de quedar bien todo el tiempo es la forma más segura de que la gente se aproveche de ti. A veces es mejor establecer límites claros a tiempo.

22. No permitas que el otro te detenga

Siempre da una oportunidad a los demás, pero también date cuenta de que no puedes crecer al lado de alguien que no quiere crecer por sí mismo. Procura pasar menos tiempo con aquellos que son tercos y permanecen en su zona de confort, y si alguien no te deja crecer, posiblemente sea tiempo de dejarle partir.

23. No te obsesiones con los roles

Por lo general, las parejas más allegadas son flexibles y capaces de realizar tareas necesarias de inmediato, incluso si no son su punto más fuerte. Así que aún cuando tu pareja sea el típico que repara cualquier desperfecto en el hogar, de vez en cuando es un buen detalle que lo hagas en su lugar y lo releves de esa responsabilidad.

24. No regañes

En lugar de presionar, las parejas felices se animan el uno al otro. Siempre encuentran la forma de apoyarse mutuamente. Si tu pareja de pronto se queda sin empleo, en lugar de arrastrarle a entrevistas de trabajo, trata de levantar su ánimo y mostrar empatía por su situación.

25. No dejes que el pasado te defina

Mientras te preocupe poder repetir algún patrón de una relación pasada dolorosa, no serás libre para crear lazos nuevos y sanos. Independientemente de lo que temas, comienza por reconocer que esos miedos están presentes y luego recuerda que no estás condenada o condenado a un destino inevitable.

Fuente: [OK](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)