

TENDENCIAS

Entre más tiempo hayas estado sol@, mejor te irá en tu próxima relación

El Ciudadano · 9 de noviembre de 2015



Las relaciones cada día se vuelven más complicadas. Sin basarnos en datos oficiales, pero teniendo en cuenta las relaciones que una persona tiene en la vida –sin contar las aventuras de una sola noche, ni los ‘amigos con derechos’–, la probabilidad de que las cosas funcionen en una relación es de entre 10 y 15 por ciento. Tal vez menos si tomamos en cuenta los matrimonios que fracasan o que son muy infelices.

Ahora bien, ¿por qué nos aferramos a tener pareja si la mayoría de las veces estamos condenados al fracaso? Tal vez el problema de las relaciones está en que las personas solemos aprender a punta de

‘prueba y error’. Como no estamos seguros de qué funciona, salimos con cualquiera que atrape nuestro interés para ver si somos afines.



Pero tiene que haber algo más que eso, porque muchas relaciones de pareja, aunque se hayan esforzado, fracasaron. Querer una relación no es lo mismo que estar lista para una, y a veces no estamos emocionalmente preparadas para salir con alguien. Tener una cita después de una decepción amorosa, por ejemplo, siempre es difícil.

En realidad, para que una relación funcione ambas personas deben tener una vida emocionalmente saludable. Y estar emocionalmente lista no es lo mismo que estar mentalmente preparada para ello.

Una de las principales razones que llevan a una pareja a terminar es que alguno, o ambos, no se encuentran mentalmente listos. Aún no entienden qué es lo que quieren y necesitan. Y no están dispuestos a hacer los sacrificios necesarios. Se podría decir que no están lo suficientemente maduros.



¿Cómo puede una persona estar preparada para hacer los sacrificios necesarios si ni siquiera sabe qué es lo que está sacrificando? O lo que es peor, no sabe lo que significa el compromiso.

Sólo existe una manera de prepararte mentalmente para poder estar en una relación que funcione como una unidad amorosa: tienes que conocerte a ti misma en el nivel más profundo e íntimo. Sí, tú necesitas estar un tiempo a solas contigo misma. Recuerda que llegar a un nivel de conocimiento íntimo sólo es posible si estás contigo y con nadie más.

Cuanto más tiempo estés soltera, viviendo un proceso de conocimiento personal, mejor pareja serás en un futuro.

Es necesario llegar a conocerte a ti mism@

La mayor parte del tiempo vamos por la vida poniéndonos máscaras ante la gente para que así no puedan lastimarnos. Pretendemos ser una persona que en realidad no somos. Y de repente, es tanto lo que vamos fingiendo, que nos perdemos a nosotros mismos (casi siempre sin darnos cuenta).

Todos cambiamos con el tiempo, pero no siempre *crecemos* con el tiempo. Crecer significa ser una mejor persona cada día.

Una vez que te tomes un tiempo para estar sola y descubrir quién eres –teniendo en cuenta la persona que deseas ser– vas a poder quitarte todas esas máscaras que fuiste poniendo y podrás conocerte a ti misma de nuevo. Te darás cuenta de las cosas que realmente son importante para ti, y aprenderás a distinguir lo que es trivial y desechable en tu vida.

No esperes que esto sea fácil. Al contrario. Puede parecer fácil, pero es más difícil de lo que crees. Los viejos hábitos con frecuencia se niegan a morir. Estar sola es la única manera de tener suficiente espacio para respirar y poder entender qué es lo que hay que hacer.

Tienes que estar bien con la soledad. Tienes que aceptar que tú eres suficiente.

Es lógico que quieras tener a alguien a tu lado en la vida. A nadie en este planeta le gusta sentirse solo. Pero debes aprender a ser feliz en la soledad para poder disfrutar la compañía. Además, debes entender que tu felicidad, tus ganas de vivir y tu propósito en la vida no dependen de alguien más. Claro que en algunos momentos esto resulta casi imposible. La mayoría de las personas somos más felices cuando tenemos pareja. Pero no puedes permitirte que la ausencia de alguien defina tu vida.

No puedes pensar que una vida con otra persona es mejor que tu vida ahora. Eso sólo significaría que la vida que estas viviendo ahora no es buena. Y eso no es así. El hecho de que estés viviendo en

soledad no significa que tu vida sea mala. Simplemente es diferente, y hay que aprender a estar bien con algo diferente.

Muchas personas utilizan las relaciones como 'curitas', pero al final la herida sigue sangrando

Todos, en algún momento, nos encontramos un poco lastimados, heridos, marcados. Algunas veces más que otras. Pero al final, la felicidad es realmente una opción. Una relación no va a curarte. La decisión de cómo percibes al mundo es sólo tuya.

Si en el momento en que te vuelves consciente de esto, decides seguir viendo las cosas como hasta ahora, es tu problema. En cambio, si decides que es momento de cambiar, una perspectiva diferente te puede permitir ser feliz con la vida que tienes. Serás feliz contigo misma y aprenderás a controlar tu vida. Además, tendrás algo que muchos de nosotros hemos perdido: esperanza.

Involucrarte en una relación cuando no estás preparada emocional y mentalmente, reduce las posibilidades de que todo salga bien. ¿Cómo podrán amarte de verdad si no conocen tu yo real?

¿Cómo puedes sentirte amada cuando ni tú te has amado de manera genuina? Y, ¿cómo amarás a alguien más, verdadera y auténticamente?

Cuanto más tiempo decidas tener a solas contigo misma para entenderte y crear la vida que tienes en mente, es más probable que tu próxima relación sea la última, pues esta vez será para siempre.

Fuente: [OK](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)