

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA
CUANDO YA NO ERES FELIZ CON TU PAREJA
JUEVES 21 DE ABRIL DEL 2016

Si te has hecho la pregunta ya tienes el primer paso, que es darse cuenta de que uno no es feliz, muchas veces parece que si nada va mal ya quiere decir que está bien y no es así, una relación puede no hacernos feliz aunque no haya nada malo, simplemente porque no nos llena. Darte cuenta de que no eres feliz o de que te falta algo es el primer paso. Si es algo más obvio y estas en una relación tóxica, tal vez ya lo sepas y simplemente estés evitando pensar en ello o ignorando lo que ya sabes. En cualquier caso debes identificar si eres feliz o no y si no lo eres plantearte porque sigues en esa relación. El artículo de hoy pretende ayudarte a saber porque mantienes esa situación y así ayudarte a salir de ella. Lo más seguro es que la respuesta esté dentro de ti.

¿Por qué sigo enganchada/o?

Normalmente hay un conjunto de factores comunes que ocurren en gente que pasa por la situación de mantener algo que no le hace feliz, normalmente aparecen conjuntamente unos cuantos, los más importantes son:

- **Baja autoestima.** La baja autoestima hace que sientas que no vales la pena, que si no estás con esa persona nadie más te querrá, hace que te sientas mal contigo misma/o. Puedes sentirte poco atractiva/o, que no eres lo suficientemente inteligente, que eres difícil de aguantar, no gustarte tu forma de ser, etc, esa visión de ti misma/o hace que mantengas algo que no quieres porque crees que es lo mejor que encontraras

y porque justificas a la otra persona (mientras te culpabilizas e infravaloras). No sentirse merecedor de algo mejor ocurre también por baja autoestima lo mismo que creer que nunca encuentres a alguien que se enamore de ti o que al no ser “una chica/o guapa/a o con éxito” debes conformarte.

- **Idealización de la pareja.** El amor nos cega y con esto evitamos ver muchas cosas. Idealizamos a la otra persona y pensamos que no encontraremos a nadie igual, a nadie que nos quiera tanto. A nadie tan... “inteligente”, “divertido”, “guapo”... Bueno gente inteligente y divertida sin duda hay mucha, y seguramente que además no te hagan sentir mal.
- **Baja autoeficacia.** Esta rara palabra básicamente viene a decir que no confías en tu capacidad para lograr algo, está asociada con la baja autoestima y quiere decir que siempre piensas que vas a fracasar, infravaloras tu capacidad y esto en una relación puede traducirse en creer que no eres capaz de dejar a esa persona o creer que no eres capaz de soportar el sufrimiento o estar sola/o. No te ves así, capaz de hacerlo, te sientes inútil o incapacitada/o para ello. Esto por supuesto está en tu cabeza, todos somos capaces de hacer casi de todo, pero no lo sabemos hasta que lo hacemos.
- **Dependencia o baja autonomía.** Siempre tienes que hacer las cosas con alguien, no te gusta tomar decisiones, necesitas la opinión de los demás antes de hacer algo, entonces puede que seas algo dependiente. Esto hace que necesites más de lo necesario a la otra persona y por lo tanto te veas incapaz de dejarlo/a. Pero ojo, ten en cuenta que entonces no estás con él/ella porque quieres sino porque crees que sola/o no

puedes. No es el mejor motivo para estar con alguien ¿No crees?

- **Negación.** Te niegas a aceptar la situación y eso te mantiene bloqueada/o. Tienes poca conciencia (quizás intencionalmente) de lo que ocurre. No quieres ver que no eres feliz o que la cosa no va a mejor. Niegas los problemas obvios por temor. Hay mucha gente que no ve lo que no quiere ver por evitar los problemas.
- **La conveniencia.** Es práctico, conveniente y cómodo mantenerse en la relación. Por ejemplo si compartes vivienda, vehículo, gastos, etc. Será un lío solucionarlo. Sí, pero no es imposible.
- **Sigues en la relación por otras personas:** los hijos, los padres, las amistades en común.
- **Hábitos.** Los hábitos por definición son conductas que tienden a mantenerse por su propia inercia, el borrego que sigue al resto mira, llevas años en una relación y por inercia sigues en ella. La rutina nos lleva como la corriente y la comodidad hace que pasen los años. Cuando te habitúas a algo es difícil hacer cambios.
- **Ciclo luna de miel-desengaño.** Este fenómeno es muy interesante, las relaciones difíciles, tóxicas o destructivas suelen mantenerse por un proceso circular. Suele ocurrir así: La pareja discute, se gritan o dicen palabras feas (o no) y hay un fenómeno de separación (objetivo o subjetivo), luego se da el reencuentro-reconciliación, es aquí donde aparece la fase de luna de miel, donde todo es tan bonito (pues se compara con la fase previa de enfrentamiento), aquí todo parece ideal, se hacen promesas y se esfuerzan ambas partes, pensando

que todo ha cambiado y todo es genial. Lo que ocurre es que como todo ciclo tiende a repetirse, así pues le sigue otra discusión con su separación y dolor emocional, tras la cual vendrá otra “luna de miel”, esta luna de miel es la que nos mantiene enganchados pues nos hace creer que si eso ocurre durante un periodo de tiempo hay esperanza, además somos adictos a esa sensación aunque sea breve. El problema es que no nos damos cuenta que esa fase ocurre simplemente porque se intenta reenganchar a la otra persona, no es algo que vaya a perdurar en el tiempo ni representa la normalidad que podría tener la relación pues básicamente solo aparecerá si hay previamente una discusión, luego estamos abocados a vivir en ese rol.

- **Crees que el malestar es solo un algo temporal y las parejas se apoyan en los buenos y los malos momentos.** Ciertamente puede ocurrir, pero una cosa es apoyar a alguien o darle un tiempo para ajustarse y modificar su conducta y otra cosa es agarrarse de algo que no funciona (porque simplemente no debe ser). Debes diferenciar un momento difícil de una relación acabada. ¿Cuánto llevas así? ¿Cuántas veces has tenido “crisis” sin factores externos que los determinaran? ¿Ha sido así más veces?
- **Miedo al futuro y a lo desconocido.** El miedo está en casi todas las decisiones erróneas en la vida. El ser humano teme por naturaleza a lo desconocido, pero la única forma de vencer ese miedo es saltar al vacío y arriesgar, nunca vamos a poder predecir el futuro ni saber algo 100% seguro, si no te arriesgas no ganas.

- **Miedo a estar sola/o.** Esto es lo mismo que ser dependiente. Recuerda que mejor estar sola/o que mal acompañado/a. ¿Te vale la pena aguantar algo que no te hace feliz? o ¿tal vez deberías dedicar tus esfuerzos a poder estar a gusto sola? Cuanto más a gusto estés sola, contigo misma, más fácil será que puedas estar a gusto con otros y de forma tranquila. De nuevo si temes estar sola lo mejor que puedes hacer es forzarte a estarlo, acostumbrarte, tú nunca te dejaras a ti misma/o, cuando aprendas a estar contigo nunca estarás sola/o.
- **Miedo a reconocer un fracaso, sentirte fracasada/o.** Otra cosa que le cuesta mucho al ser humano es lo que podríamos ver como “ir hacia atrás”, “, pensar que nos hemos equivocado. Pero si lo pensamos no tiene nada de malo darse cuenta de que nos hemos equivocado de camino, da un paso a un punto anterior en el camino y corregir el rumbo hacia uno más correcto, al fin y al cabo mejor eso que no seguir hacia delante y acabar donde no queríamos y cada vez más lejos de nuestra meta. Reconocer que te equivocaste a tiempo puede ahorrarte muchos problemas. No seas duro/a contigo mismo, todos nos equivocamos alguna vez, no pasa nada, aunque se diga mucho la vida si da otras oportunidades y será que no hay gente en el mundo por conocer. Seguro la experiencia te enseñó algo y ya con eso puedes entender que no ha sido un completo fracaso ni una pérdida de tiempo.
- **Sentimientos de tiempo perdido, culpabilidad, frustración.** Las emociones como estas nos provocan problemas de decisión y razonamiento. Vamos a pasar más tiempo lamentándonos que actuando y eso es un problema. Nadie se mete en una relación o la estropea para sentirse mal, luego

deja de culparte. A veces el amor se acaba y no se puede hacer nada ni nadie tiene la culpa, no busques culpables, no te martirices analizando los motivos. No te frustres por todo lo que sientes, por todo lo que deseas y no tienes. Hay cosas que no se pueden cambiar, pero podemos cambiar que hacemos nosotros respecto a ellas.

- **Miedo al rechazo.** Vivimos en un mundo en el que medimos nuestra valía por como la valoran los demás, ¿si nos rechazan no somos nadie? Pues no. El mundo tiene millones de personas, no podemos esperar que todas nos acepten y les caigamos bien, la vida estará llena de rechazos hasta encontrar al adecuado, ese alguien especial obviamente nos costará algo de esfuerzo encontrarlo, es una ruta de ensayo-error hasta acertar. No debes tomarte un rechazo como algo malo, mejor que te rechacen a estar con alguien que no te valora.
- **La esperanza** (en ocasiones casi delirante) de que a pesar de que las cosas no han cambiado en años, pronto lo harán. Los recuerdos de los buenos momentos mantienen tu esperanza. La esperanza es buena, pero aplicada de forma lógica. Puedes tener esperanza de que encuentres algo mejor, de que aparecerá la persona adecuada. Pero tener esperanza ante algo para lo que tenemos evidencias diarias en contra, es algo ilógico.

Si consideras que estás pasando por una vivencia así, es muy importante que busques ayuda psicológica, para poder salir adelante, porque vivir así, no es vida.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla, favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Sitio Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico