

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 9 DE ENERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

PORQUE FRACASAN LAS RELACIONES DE PAREJA

Cuando una relación de pareja fracasa, genera culpa y baja autoestima, sin importar quién sea el que tiene la mayor responsabilidad en los **problemas**.

Un rompimiento no es un motivo que justifique sentirse desvalorizado, porque ambos siguen siendo quienes son y podrán seguir adelante solos, con la **experiencia** que brinda el dolor y la frustración.

El fracaso en la pareja se relaciona con la forma de **elegir** pareja, estableciendo vínculos amorosos con personas que habitualmente las atraen por su manera de ser, pero que más adelante rechazarán porque esa misma característica será la que no podrán tolerar.

Es difícil que una pareja se establezca con bases racionales, porque en general la gente primero se emociona y luego piensa, no quiere darse cuenta si son compatibles, confiables, si tienen objetivos comunes; no desea saber si realmente son personas sin compromisos, ni tampoco le interesa demasiado **conocer** un poco su historia.

La mayoría se maneja con impulsos y decide formar pareja movida por sus **emociones** y no con la razón, porque es muy agradable enamorarse e idealizar al otro. Pero luego, cuando la realidad se impone y se despeja el cúmulo de sensaciones, comienza a ver claro, las cosas cambian, el otro no resulta ser como creía, es diferente, se da cuenta que es egoísta, que puede ser indiferente y hasta cruel, ya no está tan segura de que sea la persona con quien quiere estar para siempre.

Esa mayoría de parejas sienten entonces una gran frustración y proyecta en el otro sus culpas, sin darse cuenta que los demás son exactamente como eran al principio y como lo conocieron.

Cuando una persona se enamora no puede decir que no a nada y está dispuesta a hacer concesiones de todo tipo con tal de no provocar una discusión o una pelea.

Si está demasiado involucrada, el **miedo** a perder al otro será más fuerte que su propia autoestima y se dejará manejar sin siquiera darse cuenta.

Pero con el tiempo, lo que antes no le molestaba, la comienza a perturbar, la incomoda, la hace desconfiar hasta el punto de pensar que sería mejor quedarse sola.

La experiencia de rompimiento es un aprendizaje doloroso que sirve para que la próxima vez sean más cautelosos; porque un corazón roto es un acontecimiento que hay que capitalizar para evitar que se siga rompiendo hasta destruirlo del todo y luego no ser capaces de atreverse a amar de nuevo.

No existe nadie más importante que uno mismo, porque para amar primero hay que aprender a quererse uno; y si además se conocen mejor, podrán valorar las virtudes de los demás y comprender mejor los defectos, ya que no existe nadie libre de ellos.

Saber por qué desean estar en pareja es la clave, porque hay muchos motivos para buscar una relación y alguno de ellos están lejos de ser razonables; como por ejemplo para no estar solos, para que les hagan compañía para salir o para tener con quien hablar; motivos insuficientes y egoístas para comprometer a otro en una relación.

Cuando se aferran a alguien a pesar de todo es mayor el sufrimiento que el bienestar que les proporciona, porque tolerar el maltrato, sentirse usados, no queridos y no respetados es peor que estar solos. Porque cambiar al otro es una utopía, ya que poca gente cambia del todo, algunos apenas mejoran cuando pueden reconocer que ni siquiera se agradan a ellos mismos, porque nadie cambia para agradar a los demás.

El tiempo cura todo y siempre se puede empezar de nuevo con mejores perspectivas si se ha aprendido algo en el camino.

Estar bien en pareja es posible y no es lo mismo que necesitarlo demasiado, porque lo mejor será siempre que necesiten a alguien porque lo aman y no que lo amen porque lo necesitan.

En cualquier caso, el **fracaso de la pareja** se da de manera paulatina, y suele ser una suma de factores que llevan a causar un deterioro tal en la relación que se hace imposible continuar con la pareja.

Cuando una persona comienza una **relación de pareja**, tiene la ilusión de que esta dure para toda la vida, pero sin darse cuenta a lo largo de la relación que tienen actitudes que hacen que la pareja esté destinada al fracaso.

Las **causas más frecuentes de fracaso en la pareja** son:

Dejar de expresar los sentimientos de amor: la rutina de la convivencia, hace que se pierdan de vista ciertos detalles como los halagos y los gestos románticos.

Perder el sentido del humor: No debe perderse la capacidad de reírse de uno mismo y de divertirse con la pareja para evitar el fracaso.

Trato indiferente o frío: el trato distante y el desapego afectivo, enfrían la relación contribuyen a generar desunión.

Mala comunicación: la falta de comunicación o la forma en la cual nos comunicamos son decisivas en una relación de pareja. Los reproches, las malas maneras con que nos dirigimos al otro, pueden llevar a una pareja a fracasar.

Falta de compañerismo: el desinterés por lo que le pasa al otro, el no estar presentes en aquellos momentos en los cuales la pareja nos necesita pueden llevar a situaciones de desgaste en la relación que tarde o temprano terminan por perjudicarla.

Todas estas son las causas más comunes que llevan al **fracaso de la pareja**. Si identificas que algunas de ellas están presentes en tu relación, es momento de ver la manera de cambiar esas actitudes que ponen en riesgo a la pareja.

Todas ellas, o la presencia de algunas, pueden ser cometidas en forma consciente o inconsciente, pero sin dudas son situaciones que ponen en juego la **continuidad de la relación**.

Es muy importante que si te identificas con lo antes leído busques ayuda psicológica, ya que solos no podrán salir adelante, los parientes y amigos, dan consejos. Pero no son profesionales y regularmente toman partido por algún integrante de la pareja.

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

Pagina 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.