

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 11 DE FEBRERO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

MUJERES QUE PERMANECEN UNIDAS A RELACIONES TORMENTOSAS

Muchas veces las mujeres permanecen en relaciones que no les hacen bien, relaciones en las que se les maltrata, o se les es infiel.

¿Por qué pese a todo se quedan con quien tan poco las valora y respeta? ¿Qué motivos suelen tener las mujeres que deciden quedarse en relaciones tormentosas?

Pueden haber innumerables motivos por las que una mujer puede considerar dejar una relación: **abusos, maltratos, infidelidades, malas palabras, desamor, infelicidad, falta de respeto, etc.**

Muchas mujeres, pese a todo, siguen fielmente atadas a su pareja, soportándolo todo por mucho dolor que lleven dentro y ganas de salir de la tormentosa relación a la que están sometidas.

Existen muchos motivos por lo que las mujeres no son capaces de romper con sus parejas por mal que esté su relación:

Por el sentimiento de culpabilidad

Muy comúnmente, la mujer piensa que los problemas de pareja son por su culpa. Creen que si su novio o esposo les fue infiel, es porque ella de algún modo le ha fallado, que no le han dado lo que necesitaban, o que simplemente no hicieron las cosas de la forma correcta y como a él le hubiese gustado. En definitiva, piensan que la culpa es de ellas.

Por no ser capaces de soltar.

Para algunas mujeres, es muy difícil dejar que su pareja se marche de su lado o romper la relación. Aunque estén en una relación tormentosa, tal vez incluso recibiendo abusos físicos y emocionales, no se sienten capaces de dejarlo, decir adiós, soltar a su pareja. En algunos casos concretos, puede que el resultado final valga la pena, pero por lo general es mejor saber soltar a tiempo.

Por el miedo al qué dirán.

Muchas mujeres no se atreven a romper por miedo a lo que pudiera pasar a consecuencia de ello. Puede ser por miedo a lo que hará su ex o bien lo que él pueda decirle a los demás de ella, también está el miedo al qué dirán los demás, sus amigas y especialmente la familia.

Si las cosas están muy mal, igual conviene afrontar el qué dirán, a lo que puedan hablar mal de ti, pues sólo se vive una vez y es mejor vivir sintiéndose libres aunque para ello tengas que pasar por baches. La vida es demasiado corta como para desperdiciarla pensando en lo que dirán o pensarán los demás de ti.

Miedo a equivocarse.

Otro motivo para no dejar la relación, aunque sea una relación muy dura, es el miedo a equivocarse. Algunas mujeres observan que constantemente, en novelas, televisión, cine e incluso relaciones que conocen, después de dejar a sus parejas se arrepienten y desearían nunca haberlo dejado. Tienen miedo a que eso les pudiera pasar a ellas, y que después las cosas estarían peor que ahora.

Por los amigos.

Lo común es que la pareja tenga las mismas amistades, que se relacionen con las mismas personas. Si se produce una ruptura, sienten que tendrían que dejar esos amigos que tienen en común, y eso muchas veces puede resultar muy duro, teniendo que empezar

otra vez la vida sola, sin las amistades que las han rodeado durante años.

No tienen a dónde ir.

Este es un motivo muy fuerte para muchas mujeres, especialmente las que han pasado años compartiendo hogar o en matrimonio. No saben a dónde podrían ir si llegaran a romper con él, sienten que no tienen ningún sitio a dónde ir, a donde escapar y refugiarse. Si no hay ninguna casa de amigas o familiares disponibles, vale la pena pedir información acerca de las casas para mujeres maltratadas que prácticamente en todas ciudades hay.

Porque él es encantador.

Puede parecer paradójico, pero muchas veces ocurre que esa misma persona que les hace la vida imposible de repente también se convierte en un hombre encantador que las vuelve a enamorar una y otra vez. Hay que tener mucho ojo con esto, pues los hombres manipuladores y abusivos muchas veces utilizan estas técnicas para dominar y controlar.

Por los hijos.

Este es quizás uno de los principales motivos por los que muchísimas mujeres se quedan en relaciones tormentosas que muchas veces incluso llega a situaciones de abuso, manipulación, ataques físicos y emocionales. Las mujeres somos fuertes por naturaleza, y una madre con hijos por los que velar pueden serlo más aún. Lo que ocurre es que muchas veces esa fuerza va dirigida a aguantar y no a tomar nuevos riesgos por un mejor futuro lejos del padre de los niños. No quieren que sus hijos vivan con el trauma de los niños de padres divorciados o separados.

Por valores morales.

Porque sienten que dejarlo “no sería lo correcto”. A todas las educan con valores morales que se les han enseñado desde pequeñas, puede que diferentes valores, pero valores al fin. Esos valores familiares, sociales o religiosos muchas veces llevan a las

mujeres a aguantar junto a un hombre violento, aunque él no cumpla bien con su parte y abuse de ellas. Esto ocurre por que desde que nacieron crecieron como hijas, y como tal se sometían a sus padres sin importar lo justo o injusto que pudiera ser. Ahora siguen con ese **“síndrome de hija” con su pareja**, con quien creen que deben permanecer pase lo que pase.

Porque tendrían que redescubrirse.

Lo cierto es que darse cuenta y decidir que debe finalizar una relación que tal vez ha durado muchos años y una gran inversión personal en la vida, es muy duro. Pueden sentir que la relación era parte de su propia apuesta por la vida, por lo que lucharon, y si no funcionó y va a finalizar quiere decir que no valió la pena, que lucharon sin tener buenos resultados por algo que no valía, y por ello la definición de ellas mismas es confusa.

Piensan que se tendrían que volver a descubrir a si mismas, que tendrían que volver a empezar de cero, decidir quienes son, qué quieren en la vida, a dónde ir y muchas veces pensar en eso da miedo.

Mujer la vida es demasiado corta como para quedarte atada a algo que no sirve y sólo te hace mal. No debes tener miedo a cambiar y olvidar quien fuiste hasta ahora para dar paso al descubrir quien eres y quién vas a ser. Apuesta por tu futuro, no tu pasado.

Muchas veces las mujeres tratan en vano de salvar una relación que no tiene remedio. Se aferran por temor a enfrentar solas la vida, lo cual es un grave error.

Si sientes que no puedes dejar una relación tormentosa busca la ayuda de un especialista en psicología para que puedas trabajar tu codependencia y tus temores a quedar sola. Cuando estas a solas son cuando más salen a relucir tus habilidades y potencial de mujer. Debes demostrar que eres capaz de vivir, con o sin él.

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: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

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.