



RELACIÓN DE PAREJA BASADA EN EL SUFRIMIENTO. TRABAJAR PARA SALIR DE ELLA

Tras salir de una relación de sufrimiento, se siente miedo al comienzo de otra nueva relación. Hay que intentar que dicha emoción no nos paralice, que no evite enamorarnos de nuevo. Evitar hacerlo, va en contra de nuestra naturaleza, no hay que evitar vivir una experiencia tan maravillosa cómo es el amor.

Hay que aprender de la relación pasada y con el aprendizaje llegarán los cambios para que no se vuelvan a cometer los mismos errores y así, tener la capacidad de percibir las señales que indican que vuelves a estar en un sitio parecido al que estuviste en la relación pasada. Tras el aprendizaje, adquieres recursos y herramientas para poder salir corriendo cuándo percibas qué hay posibilidades de que se repite la misma historia.

Cuándo alguien vaya en contra de tus valores, creencias, principios y necesidades, es necesario hacérselo saber a la otra persona, para que sea consciente de la repercusión negativa que ocasiona a la relación. Le podemos dar una oportunidad para cambiar, pero si falla varias veces significa que no hay intención de cambio, que volverá a hacerlo. Quizás esa persona necesita ayuda externa, un psicólogo que le ayude a cambiar. Cuándo sane que vuelva, pero por sí misma una persona no cambia, porque no tiene recursos para hacerlo.

Cuándo hay dependencia emocional, cuando sientes que esa persona lo es todo en tu vida, que sin ella no podrás ser feliz, aún sufriendo a su lado, hay que salir de ahí, se trata de un amor no correspondido, se trata de una relación de desequilibrio, en la que probablemente, te has convertido en su madre o padre, en su psicóloga, en su salvadora. Sientes que tu vida, se ve obstaculizada, no puedes ser tú misma o mismo, no puedes hacer las cosas que te gustan o estar con las personas que te apetece ver.

En las relaciones calificadas de tóxicas, no hay amor, hay dependencia, porque no estás bien y aún así no eres capaz de salir de la relación, existe un enganche hacia esa persona, tus diálogos contigo mismo o misma son para convencerte de que sin esa persona vas a sufrir más, por lo cual desde tu creencia, evitas dejarla y así no sufrir, pero realmente lo que consigues es sufrir cada vez más.

Permanecer en este tipo de relaciones, hace que seas incoherente con la realidad que deseas, te esfuerzas constantemente para que la relación funcione, aunque el resultado nunca sea satisfactorio, por lo que la autoestima se daña y a menudo aparece el pensamiento de no ser suficiente o de no estar a la altura de la relación.

Probablemente, antes no sabía que estabas en una relación tóxica y pensabas que eso es amor, por creencias y habías normalizado este tipo de relación. Al principio, esa persona te gustaba, le veías cualidades y te sentías bien a su lado, hasta que llegó el día en el que empezaste a sentirte mal por su forma de tratarte o por cómo te hacía sentir, pensaste que era algo puntual y llegaste a habituarse esa situación dañina.

El amor nada tiene que ver con el sufrimiento, hay que liberarse de ese vínculo tóxico lo antes posible. Te ayudará analizar, qué sientes y qué cosas positivas te aporta, pregúntate por qué sigues con esa persona, piensa qué es lo que te mantiene atrapado en esa relación, pregúntate si sientes miedo y cuáles son tus miedos. Toma conciencia de si esos miedos son coherentes con tus pensamientos, piensa si el miedo es real o si no lo es, piensa en si esa persona no estuviera en tu vida si la necesitarías realmente. Expresar todo lo que sientes, háblalo con personas de confianza, qué te quieren de verdad y qué te desean lo mejor, explícales qué te ocurre, por qué esa relación te hace sentir mal.

En las relaciones de pareja, influyen cuatro variables, cuales son sus circunstancias personales, cuáles son sus patrones de comportamiento, cuáles son sus rasgos de personalidad y cuáles son sus experiencias pasadas y cuál ha sido su aprendizaje.

Pregúntate por qué haces lo que haces, pregúntate si eres consciente de todo lo que llevas en tu mochila de la vida, de todas tus experiencias pasadas, estás eligiendo en tus relaciones el mismo tipo de relación que has tenido con tu madre, con tu padre, con las personas de tu entorno o con tus ex parejas. Alivia comprender lo que te ocurre y es mucho más fácil avanzar y construir una relación sana con alguien. Por ejemplo, si tus padres tuvieron una relación desastrosa, llena de mentiras, de sufrimiento y de infelicidad, consideras que el amor es sufrimiento e infelicidad y vives una relación complicada y dolorosa. Hay que aprender de las experiencias, para continuar y no seguir atascado en patrones antiguos, que nos condicionan a la hora de buscar pareja.

Sentir inseguridad y falta de confianza dentro de una relación, es porque dentro de ella hay muchos altos y bajos. Cuando existen problemas dentro de la relación, son de ambos, no son problemas tuyos o suyos.

Se debe analizar la situación en la que se encuentra la pareja y ello te permitirá tomar mejores decisiones, es imposible sentirse seguro en una relación, en la que por ejemplo, tu pareja te ha dejado antes o pasa en poco tiempo de la intensidad al agobio. Ello provoca mucha inestabilidad y falta de confianza dentro de la relación. Para tener una relación sana, hay que salir de las inseguridades previas y analizar la situación real que se está viviendo, aquello que tapándote los oídos ves, no basarse en las fantasías, en lo que desearías o en lo que fue. Hay que tomar las mejores decisiones para la salud mental y emocional, siempre buscar que prevalezca el

bienestar y el equilibrio mental y emocional, hay que tomar distancia de la relación y pensar en cómo estarías sin esa persona.

En una relación siempre hay que fijar límites infranqueables, aquellos que demuestran que la persona con la que estás saliendo te va a dar lo que quieres, lo que necesitas, lo que sabes que te haría permanecer en una relación basada, en la calma, tranquilidad, seguridad y bienestar.

Hay que saber lo que necesitas en una relación, a la hora de buscar compromiso con alguien, buscar en la otra persona todo aquello que indica que estás en una relación sana, que exista una comunicación fluida, que puedas ser tu misma o mismo, sentir apoyo, que tenéis proyectos en común, que veis la vida de la misma forma, que esa persona te hace crecer y te apoya en todo tipo de decisiones, cuando existen conflictos y desacuerdos no hay faltas de respeto, gritos, no hay humillaciones, todo fluye. La comunicación se basa en la escucha activa, en estar atentos al mensaje de forma recíproca, existe empatía, los sentimientos se validan, cuando existe algún conflicto, el objetivo es buscar soluciones, no se trata de competir por ganar la discusión, no existen reproches porque todo se ha ido solucionando conforme ha ido ocurriendo, porque no hay miedo a expresar los sentimientos o el malestar que se tiene por algo que la otra persona haya dicho o haya hecho, no se juzga, hay un compromiso al cambio, a mejorar. Cuando encuentras a la persona perfecta sientes que tu vida es mejor desde que está a tu lado, aunque tu vida antes era completa, desde que está esta persona a tu lado todo es mejor, compensa estar con ella, porque es un ingrediente más de tu bienestar.

Estar en una relación sana, no significa que siempre vaya a serlo o que dure para toda la vida, no hay que vivir con ese agobio y con esa ansiedad, muchas relaciones no duran para siempre, ni son eternas, lo importante es sentir que hoy quiero estar contigo y espero mañana seguir queriendo estar a tu lado, pero no se puede prometer que esto sea para toda la vida, ya que somos seres cambiantes y dinámicos, y podemos cambiar nuestros sentimientos o caminar hacia direcciones totalmente diferentes.