

### ¿Es normal aguantar en una relación que nos hace sufrir?

Esta es la gran pregunta...puede que alguna vez alguna amiga o algún amigo te la haya hecho “¿Por qué aguantas eso de tu chico?, yo no lo aguantaría...!” o “Pasa de esa tía, que no te conviene; yo en tu lugar...”. Puede que también te lo hayas preguntado...

Pues bien, para responder esta pregunta te proponemos lo siguiente:

#### ➤ Conéctate a través de esta emisora de radio!

Es especial y única así que ¡a relajarse, tirarse en un lugar cómodo y agudizar el oído!

El objetivo es hacer un viaje interior, comunicarnos con nuestros sentimientos y pensamientos (que es una buena forma de buscar respuesta a nuestras preguntas) y ver cómo nos afectan en nuestras relaciones.



- Por no hacer daño a la otra persona prefiero callarme lo que pienso.
- En esta vida hay gente con suerte y es a esos a quienes les va bien.
- Cualquier cosa que hago me sale mal.
- Tengo que hacer las cosas bien

- Solo me siento bien si mi pareja aprueba las cosas que hago o digo.
- Todo debería ser de otra manera.
- Doy demasiada importancia a las tonterías.

### Tengo que hacerlo todo bien

Creer que debemos alcanzar la perfección en todo lo que hacemos es una carga tan pesada que no nos da más que problemas:

1. No nos deja pedir ayuda cuando realmente la necesitamos.
2. Siempre es culpa nuestra si las cosas no salen bien.
3. Dejamos de intentar que las cosas mejoren cuando no conseguimos que sean como esperábamos.
4. No valoramos lo positivo que tenemos y las cosas que sí nos salen bien.
5. Otras personas nos ven demasiado exigentes y eso puede traernos problemas a la hora de establecer relaciones.

### Sólo me siento bien si mi pareja aprueba las cosas que hago o digo

Si alguien nos dice “te equivocas”, o “no tienes ni idea”, o “Yo no opino como tú”... no pasa nada; seguramente nos incomode, pero no necesariamente tenemos que sentirnos mal. Date cuenta que caer bien a todo el mundo es imposible! Creer que esto se puede lograr nos mete en más de un lío:

1. No decimos lo que realmente pensamos, y menos si es opuesto o sospechamos que va a hacer enfadar al otro. De esa forma, las personas tampoco llegan a conocernos.
2. Hacemos cosas que realmente no queremos hacer, pero que creemos que pueden agradar a otra persona.
3. No planteamos nuestros desacuerdos para no discutir o pelear. Si pasa una vez está bien, el problema es que lo hagamos siempre.

**Decir ¡NO ESTOY DE ACUERDO CONTIGO! no tiene por qué afectar negativamente nuestra relación, al contrario, puede contribuir a que la otra persona nos respete y aprecie más... e incluso que nos admire.**

### Todo debería ser de otra manera

Eterno lema de los infelices! ¿Todo lo que te rodea es negativo? ¿Estás siempre quejándote? Es tu opción, pero no olvides que eres tú el que tiene que hacer algo para cambiar. ¡Ojo! ¡No pretendas que sea tu chica o tu chico quien lo haga por ti! Esa es una carga demasiado pesada para la otra persona y está abocada a fracasar, por lo que tarde o temprano acabará decepcionándote.

### Doy demasiada importancia a las tonterías

Olvidarnos un día las llaves o el móvil es un hecho aislado, eso no significa que seamos un desastre, pero si olvidamos las llaves o el móvil todos los días es que tenemos un problema con nuestra atención.

Ahora bien, los líos con tu pareja son un hecho aislado o son constantes? ¿Te hace daño de vez en cuando o todos los días?

Muchas veces ver esto hace daño, por eso intentamos, por todos los medios, suavizarlo: “son tonterías” o “es un hecho aislado...”. Si es un hecho aislado, se trata de problemas de pareja; si hay bronca todos los días por el mismo tema, nos estamos deslizando a una relación de maltrato.

### Dejo de expresarme o de hacer cosas por no hacer daño a mi pareja

Callarse siempre pasa factura. Aunque lo hacemos para evitar malos rollos, la realidad es que al final lo único que nos genera es un mal rollo gordo. Nos parece que nuestra pareja es quién tiene la culpa de que no podamos expresarnos, y eso nos llena de malestar y resentimiento. Para colmo, la otra persona no nos entiende. Pero párate a pensar. Es imposible que nos entienda porque no le hemos dado la oportunidad de conocer lo que realmente pensamos y sentimos. Sus reacciones no dependen tanto de lo que digamos, sino de cómo lo digamos. Así mismo, si siempre evitamos decir lo que realmente pensamos la confianza mutua terminará resintiéndose.

### En esta vida hay gente con suerte y a quienes les va bien

¡Claro que el azar está ahí, pero nuestra actitud y nuestra conducta contribuyen poderosamente a que las cosas vayan a mejor o a peor!

Creer que todo está controlado desde fuera, o permitir que sea otra persona la que tome el control en nuestra relación, nos impide tomar las riendas de nuestra vida, movernos para cambiar las cosas que no nos gustan, para reforzar las relaciones que son importantes.

### Cualquier cosa que hago me sale mal

Esta creencia funciona como una maldición que se cumple una y otra vez. Y si lo pensamos con fuerza y sin descanso conseguimos que los demás respondan de tal manera que confirmen esto. ¡Es una cadena interminable a la que puedes poner fin!

Piénsalo bien; por ejemplo, si vamos a una fiesta, nos ponemos en un rincón con cara de pocos amigos y evitamos hablar con la gente, nuestra actitud estará enviando un mensaje subliminal a todo el mundo: que nadie se acerque. Es posible que al salir le digamos a un colega: ¿Ves?, ¡Ya te lo decía yo! Me tenía que haber quedado en casa. Esta gente pasa de mi!

Prueba a salir del rincón y romper la cadena.