



**ROMPIENDO MOLDES:  
LA FÓRMULA SECRETA PARA UNA  
RELACIÓN DE PAREJA EXITOSA**





# Capítulo 1

Cuándo nuestras relaciones no resultan ser como quisiéramos o como las idealizamos, solemos pensar que hay algo mal con nosotros o con nuestra pareja, pero lo que realmente sucede es que hay una falta de entendimiento de nuestro código de atracción.

Es decir, en ocasiones no nos detenemos a pensar la razón por la cuál elegimos las parejas que elegimos, o por qué atraemos al tipo de personas que atraemos, cuál será la razón por la cuál hay un común denominador en los problemas que presento con mis parejas, tal vez haya algo que debemos sanar para poder conectar mejor con mis parejas.

**¿Es posible conectar con una pareja sin depender emocionalmente de ella?...**



Para comenzar a esclarecer este tipo de interrogantes debemos primero entender quienes somos nosotros como individuos, cuál es nuestra naturaleza, en qué contextos hemos crecido, qué hemos normalizado, debemos entender quién es la otra persona, debemos apropiarnos de nuestra vida, entender que la responsabilidad de nuestra felicidad es nuestra, no hay culpables ajenos a nosotros, **cada uno de nosotros somos los encargados de hacer de nuestro tiempo en la tierra una experiencia increíble, feliz y sana.**



Crear que nuestra felicidad depende de otra persona nos vuelve vulnerables a la manipulación. Entendiendo esto podremos sanar heridas, recuperar nuestra autoestima y conectar con un otro para tener una relación de pareja sana y exitosa.



Por otro lado, si queremos tener una relación de pareja estable y sana, debemos dejar de pensar en nuestros propios deseos y en el cumplimiento de nuestras propias expectativas. Esa necesidad de que nuestra pareja se comporte como nosotros esperamos que se comporte nos genera malestar y nos hace dar un paso atrás para llegar a esa relación sana que queremos tener.

Es importante no idealizar, entender que nosotros somos nosotros, y el otro es el otro; **aprendamos a vivir en sintonía con esa única persona con la cuál queremos tener una relación estable y sana.**

En todas las relaciones existen pensamientos negativos sobre la pareja, la clave está en no dejar que esos pensamientos negativos sobre el otro ahoguen los positivos.

Es acá donde cobran importancia los famosos acuerdos de la relación, pues son los términos bajo los cuáles van a participar como miembros de la relación, pero no es una obligación de ninguno de los dos miembros de la pareja.

Los dos miembros de la pareja crean los acuerdos bajo su propia voluntad, claro está, hay consecuencias en caso de no cumplir los acuerdos, pero cada quien es libre de cooperar en pro a mejorar la relación.





## Capítulo 2

Ahora bien, hay una serie de puntos a considerar para poder elevar nuestro estado emocional y conectar de una manera sana con nuestras parejas:

1

Debemos entender de qué manera y por qué razón estamos idealizando nuestras relaciones. Romper ese ideal (muchas veces irreal y basado en vacíos de nuestra infancia) es importante para abrirnos a conocer personas reales y únicas, y entablar con ellas relaciones sanas y duraderas desde lo que cada uno tiene para brindar y para construir.

Nadie llega a nuestra vida con la misión de hacernos felices, nosotros somos los encargados de ser felices sin depender de lo que haga o deje de hacer el otro.

2

Empecemos por ponernos en los zapatos del otro, entender por qué actúa como actúa, qué heridas o vacíos hay de fondo que lo hacen decir lo que dice o hacer lo que hace,

¿Qué es lo que realmente está tratando de comunicarme mi pareja?

De esta interpretación depende la manera en la que nos sentimos frente a estas situaciones y cómo resolvemos los conflictos con nuestra pareja.

# 3

Ahora es momento de mirar desde la otra perspectiva:

Qué es lo que estoy tratando de comunicarle a mi pareja cuándo YO soy reactivo, cuándo digo cosas hirientes, etc?

Acá entra la comunicación como papel importante de nuestra relación, aprender a comunicar de manera transparente y puntual qué es lo que está pasando y cómo me está haciendo sentir es clave para llegar a esa plenitud en pareja que tanto buscamos. Pues así como no estamos en la capacidad de adivinar qué es lo que el otro quiere si no lo comunica, no podemos pretender que nuestra pareja adivine qué es lo que estamos necesitando si no lo comunicamos de manera asertiva y concreta.

Para llevar esto a la práctica se haga un poco más fácil, pondremos un ejemplo:



## Situación

Pareja heterosexual en donde la mujer siente que su esposo no le dedica el tiempo suficiente, pues llega del trabajo a sentarse en el sofá y mirar sus redes sociales.



## Reacción inefectiva

“Que pereza, yo todo el día esperando que llegues para pasar tiempo contigo y tú lo único que haces es llegar a mirar el celular, no te importo, solo te importan tus redes sociales” Y otro poco más de cantaleta...



## Comunicación asertiva

“En ocasiones siento que no me estás dedicando el tiempo que me gustaría compartir contigo, me hace sentir sola que llegues a casa a mirar tu celular, me gustaría que pudiéramos compartir juntos más momentos de calidad. ¿Crees que podemos llegar a un acuerdo sobre esto?”

Intentemos no juzgar ni señalar al otro, sino más bien, comunicar cómo me hace sentir la situación, preguntarle que opina, proponer alguna solución, crear juntos un acuerdo para mejorar la situación.

4

Generalmente, cuándo queremos expresarle a nuestra pareja nuestro amor, le brindamos a nuestra pareja lo que para nosotros es amor, “nuestra versión de amor”. Y muchas veces ignoramos lo que para el otro es amor, muchas veces ignoramos su versión de amor. Para aterrizar esto a la realidad pensemos en una situación que pasa a menudo en las parejas: Para uno de los miembros de la pareja el amor se demuestra enviando mensajes de buenos días todas las mañanas, así que es lo que esta persona hace.

Sin embargo, para el otro miembro de la pareja el amor se demuestra mediante actos de servicio. Entonces lo que sucede es que el que envía los mensajes en ocasiones no recibe respuestas igual de entusiasmadas a los mensajes que envía, le reclama a la pareja porque no le contesta con la misma emoción y así va generándose un círculo vicioso en el cuál no existe respeto por la versión de amor del otro, sino que estamos viendo siempre lo que para nosotros es importante, pero...

**¿Nos hemos detenido a pensar en lo que es importante para mi pareja? ¿En algún momento le hemos preguntado para el/ella qué es el amor?**

No podemos pretender que nuestra pareja tenga nuestra misma versión de amor, debemos cooperar juntos para llegar a un balance entre lo que es para cada uno el amor. Es importante validar lo que para nuestra pareja significa el amor, dejar de tomarnos personal lo que hace o deja de hacer y comenzar a abrir la mente hacia otras formas de entender y expresar el amor.

## “Es lógico...”



Esta famosa frase que repetimos tanto cuándo esperamos algo de la otra persona “por lógica” suele causarnos bastantes inconvenientes. Esto sucede porque nuestra lógica es diferente a la lógica de nuestra pareja, entonces es útil pensar:

¿Eso que estamos esperando de nuestra pareja hace parte de un acuerdo que hicimos? ¿O es simplemente lógico (u obvio) que debe hacerlo? Como por ejemplo:

- “Es obvio que no me gusta que le des like a las fotos de él/ella”
- “Es lógico que si no vas conmigo a mis reuniones familiares es porque no te importo”

Puede que para nosotros, en nuestra cabeza, sean lógicas muchas cosas, pero por eso se suele decir que “cada cabeza es un mundo”. No podemos (ni debemos) esperar que todo el mundo actúe bajo nuestra lógica o bajo parámetros que para nosotros son obvios.

**Si hay algo en lo que no nos sentimos en sintonía con nuestra pareja debemos comunicarlo, dejar claro que es lo que esperamos de él/ella, llegar a un acuerdo.**

No se trata de invalidar la lógica del otro, se trata de lograr un balance entre lo que espero de mi pareja, lo que mi pareja espera de mí, y lo que es lógico para cada uno.



## Capítulo 3

Hablemos un poco sobre la inteligencia emocional, pues es algo que está sonando mucho ahora en el ámbito de la crianza; los padres y madres ahora se preocupan más por el bienestar emocional de los niños y se empeñan en trabajar esas habilidades desde que son muy pequeños, en los jardines y colegios ahora se empeñan más en enseñarle a un niño a reconocer sus emociones, expresarlas, comprender y respetar al otro, entre otros.



### ¿Qué pasaría si lo aplicamos en nuestra relación?

Que ya seamos adultos no significa que no podamos aprender a desarrollar habilidades emocionales; podemos tomar las riendas de nuestra adultez y trabajar en esos vacíos que tal vez muchos tuvimos en la infancia, claramente hace más de una década este tema de las emociones no era tan escuchado (y mucho menos aplicado).

Pero... ¿Por qué dejar que eso nos defina? Estamos a tiempo de aprender a gestionar nuestras emociones. ¿Y qué mejor que practicarlo juntos?. Una pareja emocionalmente inteligente tiene muchas más probabilidades de llevar una relación feliz y exitosa “hasta que la muerte los separe”



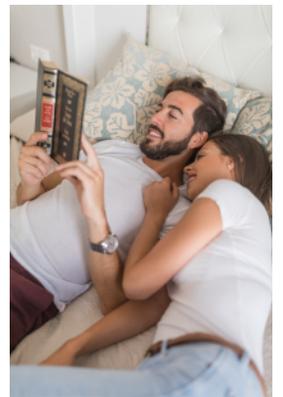
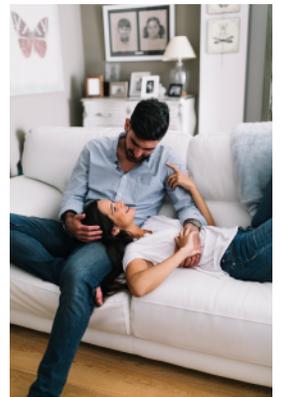
## Capítulo 4

¿Alguna vez has pensado en la profundidad de la frase “felizmente casados”?

¿Qué significa estar felizmente casado/a?

Las personas solemos reconocer el valor de nuestra relación cuándo ya es demasiado tarde; solemos dar por sentado que tenemos una buena relación porque ya llevamos mucho tiempo con alguien, no valoramos la relación que tenemos, no le dedicamos el esfuerzo y respeto que merece, no le damos los cuidados que necesita esa relación para seguir floreciendo.

Incluso las relaciones que parecen estar bien, necesitan un esfuerzo extra para mantener ese bienestar por un tiempo más largo, es necesario seguir cultivando nuestra relación día a día, no demos por hecho que ya tenemos una buena relación, seamos ambiciosos y esforcémonos cada día por tener una relación mejor que ayer, no tengamos la mente de tiburón solo en el trabajo, nuestra relación también vale la pena, vale la lucha, vale el esfuerzo.



Es necesario empeñarse para mantener una relación sana y feliz, no dejemos que el afán del día a día arrase con nuestra relación.



Es importante entender que existen diferentes tipos de conflictos y diferentes tipos de parejas; hay parejas que evitan las peleas a toda costa, hay otras que discuten de manera frecuente, así como también hay parejas que tienen la capacidad de solucionar sus diferencias por medio del diálogo y llegar a acuerdos o compromisos sin ni siquiera levantar el tono de voz. **Ninguno es mejor que el otro, siempre y cuándo la dinámica funcione para los dos miembros de la pareja.**

Si nos ponemos a pensar siendo realistas y basados tal vez en experiencias propias, la infidelidad no vendría siendo la causa del divorcio, sino que más bien, cuándo una persona busca una relación extramatrimonial se encuentra en búsqueda de apoyo, respeto, comprensión y cariño, que es lo que debería estar brindándole su matrimonio pero que desgraciadamente no está recibiendo.

Con el paso del tiempo las relaciones se van enfriando, los miembros de la relación confían en que la relación está estable y dejan de cuidarla.

Me gustaría finalizar con una situación que seguramente todos hemos vivido: Estamos preparando un delicioso chocolate caliente, le quitamos la atención UN SEGUNDO y termina regándose.

Y muchas veces pensamos “¡Solo fue un segundo que dejé de mirarlo!” y sí... Solo basta un segundo de desatención y descuido para que el chocolate se riegue, y para que la relación se enfríe.

¡Gracias!

**PADMA** ✦

3223810361 / [www.padmaterapia.com](http://www.padmaterapia.com)

Todos los Derechos Reservados

