

[4 CREENCIAS QUE TE IMPIDEN SER FELIZ EN PAREJA]

Amar en plenitud

Es posible autodescubrir en qué estamos fallando, cómo podemos mejorar y fortificar nuestra relación de pareja, aplicando el método de los 4 pasos, ó 4 preguntas que cuestionan nuestras creencias básicas, que silenciosamente pueden estar boicoteando los asuntos del corazón.

Nuestros pensamientos nos influyen en todos los aspectos de nuestra vida y especialmente en las relaciones de pareja. Muchas veces son creencias inconscientes, basadas en la dependencia hacia la otra persona, en expectativas irreales y en delegar nuestra felicidad en otros, las que corren y boicotean los asuntos del corazón.

Para desarrollar relaciones sanas, amorosas y respetuosas se requiere poder identificar aquellas creencias que tenemos sobre el amor, las relaciones y nuestra pareja, disolver estos juicios y asumir nuestra responsabilidad en lo que nos acontece en la vida.

Sandra Iozzelli, experta en distintas técnicas energéticas y de desarrollo personal, nos presenta 4 creencias que te impiden ser feliz en pareja. De ella ya hemos publicado 4 preguntas que pueden liberarte del estrés y Cómo romper tus propios límites, pero en este texto aplica su metodología en el mundo de la pareja que, teniendo en cuenta el alto índice de divorcios y conflictos, está en crisis a nivel social pero es un reflejo del interior de las personas.

Cuestiona tus creencias

¿Qué es lo que crees sobre el amor, las relaciones de pareja y tu pareja? ¿Qué tal si las creencias más básicas, a las que has estado tan aferrado (o aferrada), y que has dado por hecho, te estén haciendo sufrir en tu rela-

ción de pareja?

Aquí resalto 4 creencias básicas y usaré parte del proceso de Byron Katie (autora de los best sellers *Amar lo que es* y *Necesito tu amor, ¿es verdad?*); 4 simples preguntas para ayudarte a cuestionar su veracidad y mostrarte cómo pueden estar afectando tu vida de una manera sigilosa pero profunda, y cómo vivir sin ellas te puede liberar y ayudar a experimentar una mejor relación de pareja...

CREENCIA 1:

“Seré infeliz sin ti...”

Esta es una creencia que parece muy inocente pero que puede afectar de una manera muy importante tu vida de pareja. Y la primera pregunta que te pido te hagas si tienes esta creencia, sería:

1) **¿Es verdad?** Respóndete con honestidad, simplemente con un sí o un no. Si has respondido sí, pregúntate:

2) **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza que serás infeliz sin tu pareja?** Deja que la respuesta emerja del corazón, deja que tu mente se abra y responde con un simple sí o no. Ahora te invito a que veas:

3) **¿Cómo vives tu vida cuando tienes la creencia de que serás infeliz sin tu pareja?** ¿Te imaginas una vida triste y en soledad? ¿Te vienen quizás imágenes pasadas o incluso de películas o canciones que te hacen creer que estar solo significa soledad, abandono, tristeza? Cuando tienes esta creencia, es posible que te afe-

rres a tu pareja, que te obligues a mantener la relación a toda costa, a aceptar cosas con las que no estás de acuerdo, o que no te hacen sentir bien. No dices lo que piensas. Es posible que intentes controlar constantemente a tu pareja, celarla, y estar pendiente de todo lo que hace para asegurarte de que no se vaya de tu lado. Este pensamiento puede crear miedo, estrés, dependencia y una convivencia difícil...

Ahora imagina:

4) **¿Cómo sería tu vida y tu relación de pareja si no pudieras creer que serás infeliz sin tu pareja?** Es muy posible que te relajés, que estés más tranquilo y confiado, que aceptes que esa persona puede entrar y salir de tu vida y estarás bien siempre. Puede que dejes de sentir la necesidad de controlarlo. Que te permitas disfrutar del tiempo que dura la relación, confiando en que disfrutarás de la vida con o sin pareja. Todo se siente más ligero, y estás más abierto a la vida, y a lo que pueda pasar... Te sientes más tú, más real, más abierto a decir y hacer lo que sientes...

¿Puedes ver la diferencia de cómo vivirías la vida y tu relación de pareja con esa creencia y sin ella? ¿Puedes ver que todo sería más fácil y armonioso cuando esa creencia no está en tu mente?

CREENCIA 2:

“El amor es tener lo que quieres y tener tus necesidades cubiertas”.

¿Es verdad? ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza que si tu pareja te ama, haría lo que le pides o te daría lo que crees que necesitas? Te pido que te tomes tu tiempo para responder... Que te preguntes si eso significa amor realmente y respondas con un sí o un no.

Ahora veamos cómo puede afectar tu vida esta creencia. Para ello pregúntate: ¿Cómo vives tu vida cuando crees que si tu pareja te ama, haría lo que le pides o te daría lo que necesitas

y no lo está haciendo? Es posible que te molestes, te resientas, te cierres a esa persona y le quites tu amor; que estés constantemente midiendo su amor, en base a lo que hace por ti. Puede que lo trates con dureza, malhumor, lo presiones o le recrimines. ¿Y cómo te tratas a ti mismo cuando tienes esta creencia? Te haces sentir inseguro/a, te obligas a hacer cosas por tu pareja que no quieres hacer, te fuerzas, te presionas.

Ahora, ¿cómo vivirías tu vida y tu relación si no pudieras creer que si tu pareja te ama, haría lo que le pides o te daría lo que crees que necesitas? Es posible que más abierto/a, serías menos exigente, más amoroso, no necesitarías nada de la otra persona, disfrutarías más de su presencia, sin exigir, sin poner condiciones, y te sentirías más libre para actuar de la manera en que realmente quieras, sin sentirte obligada a hacer cosas no tienes ganas de hacer. Habría más paz en tu vida y en tu relación...

Si los demás no cubren tus necesidades, es la señal de que tenemos que hacerlo nosotros mismos... Date la atención, las flores, los halagos, el cuidado, el cariño, el amor que le pides a tu pareja. Antes de exigirselo, pregúntate si tú te lo estás dando a ti mismo. Es muy posible que no lo estés haciendo, y que eso que le pides a tu pareja es solo el reflejo de lo que te tienes que dar a ti mismo y no te estás dando...

Byron Katie nos dice: “Las personalidades no aman, quieren algo. El amor no busca nada, no quiere nada, no necesita nada,

no tiene ‘deberías’. Así que cuando escucho a las personas decir que aman a alguien y que quieren ser amados en retribución, sé que no están hablando de amor. Están hablando de algo distinto”.

CREENCIA 3:

“Necesito ganar el amor y la aprobación de otras personas”.

Esta es una de las creencias más dolorosas con respecto a las relaciones. Nota cómo vives tu vida cuando buscas amor y aprobación. Tenemos miedo a estar solos y modificamos nuestro comportamiento para ganar la atención de otra persona y poder conseguir su amor. Cambiamos nuestro comportamiento para evitar el rechazo o las críticas. Al modificar quienes somos, nos convertimos en alguien no auténticos. Escondemos aspectos de nosotros por miedo a que otros nos juzguen o a no gustarles. Nos ponemos una máscara y vivimos con miedo a que descubran quiénes somos en realidad. Hacemos cosas que no queremos para complacer a los demás. Y esta es una forma muy dolorosa y agotadora de vivir, fingiendo ser quienes no somos... Esta creencia te lleva a una vida falsa y estresante.

Fijate ahora, ¿cómo vivirías si no creyeras que necesitas ganar el amor y aprobación de otros? Podrías disfrutar de ser quien eres, sentirte cómodo contigo, dándote a los demás tal cual eres, haciendo y diciendo lo que sientes en cada momento. Cuando nos liberamos de una creencia como ésta, podemos

dejar ir los miedos de ser quienes somos. Nos sentimos reales, honestos y relajados en la relación. Se hace fácil expresar amor y ser felices nuevamente, independientemente de lo que digan o piensen los demás.

CREENCIA 4:

“Mi pareja tiene muchos defectos”.

¿Que tal si te dijera que los aparentes defectos de tu pareja que tanto te molestan son una oportunidad para el autoconocimiento? Los demás son el reflejo de nuestros pensamientos y creencias. Byron Katie nos dice: *“Una vez que empezamos a cuestionar nuestros pensamientos, nuestras parejas son siempre nuestros mayores maestros. No hay errores acerca de la persona con la que estás; él o ella es el perfecto maestro para ti, ya sea que la relación funcione o no para ti, una vez que empiezas a cuestionar tus pensamientos, empiezas a ver esto claramente. No hay ningún error en el universo. Así que si tu pareja está molesta, bien. Si hay algo acerca de él que consideras un defecto, bien, porque estos defectos son los tuyos, tú los estás proyectando, y los puedes escribir, cuestionar, y liberarte. La gente va a la India para encontrar a un gurú, pero tú no tienes que hacerlo: estás viviendo con uno. Tu pareja te dará todo lo que necesitas para tu propia libertad.”*

Para desarrollar relaciones sanas, amorosas y respetuosas se requiere poder identificar aquellas creencias que tenemos sobre el amor, las relaciones y nuestra pareja, y disolver estos juicios y creencias. Para ello puedes utilizar el proceso de Byron Katie, esas 4 simples preguntas que te pueden ayudar a liberarte de aquellas creencias que te impiden disfrutar de tu relación de pareja y, por sobre todo, de tu relación contigo mismo. Cuando cuestionas tus creencias más estresantes, tu pareja se convierte en alguien muy importante en tu camino hacia el autodescubrimiento.

“Las personalidades no aman, quieren algo. El amor no busca nada, no quiere nada, no necesita nada, no tiene ‘deberías’. Así que cuando escucho a las personas decir que aman a alguien y que quieren ser amados en retribución, sé que no están hablando de amor. Están hablando de algo distinto.” (Byron Katie).