

No tolero la negatividad de mi pareja: ¿Qué puedo hacer?

Escrito por Administrator

Sábado, 16 de Abril de 2016 15:36 - Actualizado Viernes, 27 de Mayo de 2016 02:13

Amor y aguante no son sinónimos en ninguna de sus formas. Muchas veces nos encontramos con personas que no saben estar bien, que su vida se centra en un manojo de problemas y no encuentran modo alguno de vivir de otra forma. Existe la adicción a la infelicidad. También pueden ser personas que han sido muy descalificadas durante toda su historia y han creído en esos mensajes recibidos como ciertos y entonces para ellos nada les puede salir bien.

Cuando una persona tiene como forma de vida el pesimismo, el buscarle los defectos a todo, nada les acomoda, todo les disgusta, les das un regalo y la cara no es normal, que si gastaste mucho, que si no había de otro color, etc.,... Reclaman por todo, tienen el síndrome de Calimero, “van al cielo y van llorando”, son como “la gata Flora: que si se les dan chilla y si se les quitan llora”, son individuos a quienes les das TODO y TODO NO ES SUFICIENTE...

Tal vez usted sufra y se confunda, porque puede sentirse culpable y con rabia, al mismo tiempo que en un estado de indefensión y miedo. Paralizado/a culpándose por ser injusto/a y caer en la trampa del hacer feliz a otro.

Puede ser que en un principio usted se haya creído capaz de llenar de alegría la vida de su pareja y salvarlo de su negatividad, creyendo que lo logrará y que va a salir ilesa. No amigos/as esto no es así. Usted terminará lleno/a de angustia, de culpa, frustrados y en segundo plano, porque la mala actitud de él/lla serán su prioridad y sus requerimientos, sean problemas o no. La atención que usted requiere de su pareja, como es normal, brillará por su ausencia. Si reclama la atención que usted necesita tal vez haga un esfuerzo por hacer algún cambio, pero esto es temporal, se verá obligado, no quiere tener problemas con usted, no le convence aunque lo/a ame y quiera permanecer en la relación. Entonces será usted quien pronto volverá a sentirse del mismo modo y la relación estancada, repetitiva. Comenzará a ser quien se moleste controlando cualquiera que sea su necesidad, acumulando quejas y reproches, quedando de nuevo excluido/a de la pareja y la tensión casi que podrá cortarla en pedacitos. A menos que busquen la ayuda idónea.

Este tipo de relación agota a cualquiera, y es así porque por años hemos escuchado que la pareja es para que nos “haga felices”, o que tenemos que “hacer felices” a nuestra pareja, en el caso de este tema. Esto es una gran mentira... Nadie tiene la capacidad de “hacernos felices ni

No tolero la negatividad de mi pareja: ¿Qué puedo hacer?

Escrito por Administrator

Sábado, 16 de Abril de 2016 15:36 - Actualizado Viernes, 27 de Mayo de 2016 02:13

de hacer feliz a nadie”, nos sentimos felices o no. No vinimos al mundo con ese objetivo, no es la razón de existir.

Por ejemplo: Vamos a una fiesta, donde el anfitrión ha organizado una cantidad de actividades para “divertir” y “hacer felices” a sus invitados. Él no va a poder controlar el gusto o disgusto que estas actividades nos proporcionen. Podemos tomar en cuenta la intención y trabajo de él, pero si no se divirtió ni se sintió feliz, es asunto suyo. Siempre tiene la opción de retirarse de la fiesta y agradecer.

Otro ejemplo lo tenemos en cuanto a la pasión. Cada quién es dueño de su pasión, es su responsabilidad regar esa matic, en tal caso eso es lo que es o debería ser recíproco. Cuando a usted le dicen “ya no me apasionas” es importante revisar si se ha descuidado ciertamente, si usted ha descuidado su pasión hacia su pareja, porque cuando estamos enamorados florecemos, pero si recibe esta información de una de esos seres que nada les acomoda, sólo hay que entregarles su responsabilidad y preguntarle qué está haciendo el/lla con su pasión.

Así, cada quien es dueño de su malestar, su rabia, su tristeza, su incomodidad, esto no significa que no podamos acompañar al otro, así como nosotros necesitamos de consuelo, de silencio con presencia, de atención cuando no nos sentimos a gusto, o simplemente tenemos un malestar, sólo que si es crónico, se ha convertido en la negatividad cotidiana y necesita ayuda.

Hay que tomar muy en cuenta la propuesta de buscar ayuda porque estas situaciones pueden desencadenar en violencia psicológica manifestada en consecutivas descalificaciones y críticas muy duras donde el sarcasmo y la ironía aparecen, por ejemplo cuando usted hace un comentario o da su opinión, sin importar herirle. Sentir, no sólo la falta de atención, sino angustia frente a su pareja, expuesto/a a una situación dolorosa, molesta e inmerecida por la negatividad de su pareja le deja un vacío importante. Se hace necesario que se de cuenta qué pasa con usted que busca este tipo de relación.

El negativismo lo expanden personas que van de mal humor, riegan malestar donde quiera, quejas, protestas, tristeza, la falta de consideración, victimización, miedo, envidia, comparaciones y que cuando se alejan el alivio es inminente. Entonces si no buscan ayuda mejor alejarse porque le chuparán todo su energía y su existencia.

No tolero la negatividad de mi pareja: ¿Qué puedo hacer?

Escrito por Administrator

Sábado, 16 de Abril de 2016 15:36 - Actualizado Viernes, 27 de Mayo de 2016 02:13

Identifíquelos: no se harán cargo de sí mismos y menos de usted, ellos serán lo más importante porque demandarán todo tipo de cosas y comportamientos suyos, tendrán en su boca la palabra "TU". No le preguntarán cómo está usted, sólo si les interesa, son egoístas y egocéntricos, cuando no se les complace comienzan las descalificaciones y críticas y hasta la violencia. No saben competir sino destruyendo a otros, son incompetentes para resolver las situaciones de la vida diaria.

¿Qué hacer? Si no van en busca de apoyo terapéutico aléjese, y si se siente entrampado en la relación busque ayuda antes que sea muy tarde.

"La tristeza del alma puede matarte mucho más rápido que una bacteria" J. Steinbeck

[Publicado por El Mismo Pais](#)