

5 creencias que sabotean tus intentos de tener pareja



Si deseas tener pareja, pero no lo consigues, es probable que algunas creencias disfuncionales te lo estén impidiendo. Descubrir las te ayudará a modificarlas.

Algunas personas escogen deliberadamente la soltería como estilo de vida. Otras se encuentran en un momento en el que prefieren no implicarse emocionalmente con nadie porque sienten que en sus vidas no cabe nadie más en ese momento. Sin embargo, **existe un tercer grupo de individuos que desean disfrutar de una relación y para los que esto parece ser una misión imposible.** Si este es tu caso, te interesará conocer algunas de las creencias que sabotean tus intentos de tener pareja.

Cada situación particular es diferente. Hay quienes no se

sienten atraídos por nadie de su entorno, quienes no logran conectar emocionalmente y quienes, habiendo iniciado una relación, no consiguen que se consolide. En todos los casos es común que aparezca un pensamiento pesimista: “el mundo está en mi contra”, “tengo muy mala suerte”. Pero, **¿y si te dijera que eres tú mismo (o más bien tus creencias) quien está sabotando el proceso?**

Las creencias que sabotean tus intentos de tener pareja

Para explicar esta realidad, podemos realizar una comparación entre los seres humanos y los ordenadores o las computadoras. **Las creencias son tu *software*, ese conjunto de programaciones que guían tu forma de desenvolverte día a día.** Estas tendencias a interpretar el mundo de un modo determinado comenzaron a instalarse ya durante la gestación, se establecieron durante la infancia y se consolidaron mediante distintas experiencias vitales que has tenido a lo largo de los años.

De este modo, **posees una serie de pensamientos sobre ti mismo, sobre los demás y sobre el mundo que ejercen en ti una influencia mucho mayor de lo que puedes imaginar.** Si estas creencias, que actúan desde dentro, no son las más adecuadas, puedes encontrar dificultades para alcanzar el éxito en distintas áreas de tu vida. En este caso, hablamos de aquellas que te impiden tener pareja.

No soy suficiente

El autoconcepto resulta fundamental a la hora de relacionarnos con los demás, especialmente cuando queremos establecer una relación de pareja. **¿Qué piensas y qué sientes sobre ti? ¿Te consideras valioso y merecedor de amor y respeto?**

Algunas personas creen que no son lo suficientemente

atractivas como para que alguien más se fije en ellas; otras consideran que no poseen lo necesario para mantener el interés de la otra parte a largo plazo. En cualquier caso, **estas ideas tan arraigadas condicionan su comportamiento, haciéndoles perder seguridad** y llevándolas a sabotear cada intento de relación.

Nadie es suficiente

En otras ocasiones las creencias disfuncionales se centran sobre los demás, sobre todas aquellas personas que podrían ser un prospecto de pareja. No importa cuántas personas conozcas o cuán interesantes, divertidas o educadas sean: siempre falla algo.

¿Te ha ocurrido? **Si siempre echas en falta alguna cualidad, tal vez debas revisar tus exigencias y expectativas.** Al fin y al cabo, nadie es perfecto y, si te dieras la oportunidad de conocer a estas personas en profundidad y con una mente abierta, quizá llegarían a sorprenderte.

No podré soportar otro desengaño

El miedo es una de nuestras principales motivaciones para obstaculizar nuestros éxitos, aunque sea a nivel inconsciente. Si has tenido experiencias negativas y dolorosas con parejas anteriores, es posible que temas que estas vivencias se repitan.

En este caso, **es importante que recuerdes que cada persona y cada relación es diferente**, y no hay por qué asumir que todo volverá a desenvolverse del mismo modo.

Sanar las relaciones pasadas y realizar un trabajo personal puede ayudarte en gran medida a no volver a repetir patrones.

Todas las personas son iguales

Las generalizaciones no suelen ser positivas y es muy probable que formen parte de las creencias que sabotean tus intentos de tener pareja.

El modelo de relación que viste en tus padres, tus experiencias pasadas o las parejas de tu entorno pueden haberte conducido a pensar que todas las personas son egoístas, infieles o manipuladoras y que la vida en pareja es un sacrificio o una condena a sufrir. Puede que esta idea no sea consciente, pero si está operando en ti resultará complicado que te involucres en una relación.

Tengo que darlo todo / no tengo que entregar tanto

Por último, en función del tipo de apego establecido en la infancia, y en base a las relaciones anteriores, es posible que tengas una idea muy estricta de cómo has de desenvolverte en el plano social.

Quienes tienen un apego ambivalente tienden a complacer en exceso al otro, llegando incluso a olvidarse de sí mismas, con el fin de no ser abandonadas. Por otro lado, las personas con un apego evitativo consideran que la implicación emocional lleva asociada un gran riesgo; este es el motivo por el que se muestran frías y distantes. En cualquier caso, sus acciones están sabotando esa relación que inician.

Puedes corregir las creencias que sabotean tus intentos de tener pareja

Si te has visto reflejado en alguna de las situaciones anteriores, puede que estés sintiéndote culpable o

desesperanzado. Sin embargo, **identificar estas creencias resulta muy positivo, ya que nos permite hacernos responsables de nosotros mismos** y realizar las modificaciones necesarias. Por fortuna, todos estos aprendizajes pueden sustituirse por otros modos más flexibles y funcionales de interpretar la vida. Este software puede modificarse.

Cada vez que te encuentres reproduciendo alguna de estas creencias, detente, analízalas y tratar de observar la situación desde otra perspectiva. No obstante, si no logras hacerlo por ti mismo, buscar orientación profesional puede serte de gran ayuda. Cuando cambies internamente tu realidad exterior también comenzará a modificarse.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).