

Cómo superar el miedo a perder a tu pareja: 6 consejos

Estas pautas a seguir te ayudarán a superar el miedo a perder a tu pareja.

El mundo de las relaciones de pareja es complejo, ya que existen muchas formas de amar distintas; tantas como maneras de gestionar las emociones. Sin embargo, a veces ponemos demasiado énfasis en asegurarnos que nos comportamos de la manera adecuada para satisfacer las necesidades de la otra persona, y perdemos de vista la otra faceta fundamental de los noviazgos y de los matrimonios: cómo nos sentimos nosotros en ellos.



Por ejemplo, a veces pueden desarrollarse miedos y preocupaciones constantes, y muy intensas, ante la idea de ser abandonados por nuestra pareja, y además asumimos que esto es

normal, como si el amor fuese siempre acompañado por este tipo de dolor emocional.

Estos estados mentales son muy dolorosos para ambas partes y con el paso del tiempo suelen generar en la relación un ambiente negativo y tóxico basado en el miedo, los celos y las dinámicas de dominación-sumisión. Por eso, en este artículo **te daré algunos consejos generales para afrontar el miedo a perder a tu pareja.**

Qué hacer para afrontar el miedo a que tu pareja te deje

Si tienes miedo a perder a tu pareja y no sabes cómo hacerlo para que esta emoción no te desborde en el día a día, sigue leyendo.

A continuación encontrarás pautas y consejos que podemos seguir para desarrollar una relación de pareja más positiva y centrada en el apoyo entre ambas personas como iguales.

1. Potenciar la confianza mutua

Una de las primeras pautas que podemos poner en práctica si albergamos algún miedo a perder a nuestra pareja es potenciar la confianza mutua centrándonos en **darnos cuenta de lo que nuestra pareja hace por nosotros** diariamente.

Y es que la confianza es una de las piedras angulares más importantes de cualquier relación de pareja, un eje sobre el que se construyen las relaciones afectivo-amorosas más resistentes y duraderas.

Centrándonos en lo bueno que recibimos de nuestra pareja y los esfuerzos que esa persona invierte en nuestro bienestar, tanto a nivel de atenciones, afecto, cuidados o favores, será más fácil tener una percepción más realista de ese matrimonio o noviazgo.

2. Trabajar la autoestima

La baja autoestima es una de las principales causas que pueden explicar el miedo a perder la pareja, ya que la persona suele desarrollar en su fuero interno pensamientos o ideas negativas sobre sí misma como “no soy lo suficientemente bueno para ella” o “encontraré a alguien mejor y me dejará”.

Trabajar nuestra autoestima diariamente nos ayudará a **superar las inseguridades que nos llevan a proyectar nuestra frustración** y nos generan este tipo de pensamientos negativos que nos hacen sentir mal con nosotros mismos.

Acudir a un profesional de la psicología es la mejor forma de desarrollar una autoestima equilibrada, ya que en su consulta podremos aprender todo tipo de ejercicios, estrategias y pautas de actuación que nos permitan lograr un autoconcepto más positivo de nosotros mismos.

3. Ser conscientes de nuestra autonomía, visualizar nuestra vida sin pareja

Este es uno de los ejercicios clásicos que se realizan en psicoterapia para ayudar a la persona a relativizar sus miedos a perder la pareja, ya que **ayuda a que la persona se dé cuenta de que puede vivir solo perfectamente.**

Este ejercicio de visualización de un futuro sin la pareja nos ayuda a darnos cuenta de que en esa situación también podríamos vivir perfectamente, logrando por nosotros mismos todo tipo de objetivos y logros personales.

Esta visualización también nos hace aprender que no debemos vincular nuestra felicidad presente a ninguna otra persona que no seamos nosotros mismos.

4. Evitar los celos

Los celos también son elementos generadores de todo tipo de miedos, complejos y preocupaciones por parte de uno de los miembros de la pareja, y en función de su intensidad pueden acabar convirtiéndose en motivo de separación o divorcio en la misma. Una vez hemos integrado en nuestro día a día los patrones de comportamientos basados en los celos, **se crea un círculo vicioso de desconfianza**, por lo que hay que evitar a toda costa normalizar estas actitudes de búsqueda de control sobre el otro o de adopción de un estilo de comunicación pasivo-agresivo con el que hacer chantaje emocional.

Para evitar que esto suceda, es necesario que la persona celosa realice un trabajo personal de introspección para superar este tipo de reacciones tan negativas, que generan malestar tanto en la persona como en su pareja. Esto puede lograrse potenciando las habilidades de autoliderazgo, para que, por un lado, entrenemos nuestra capacidad de ser autónomos y de ser conscientes de nuestras capacidades, y por el otro, adoptemos una mentalidad constructiva que no nos lleve a caer en los impulsos de intentar controlar aquello que no depende de nosotros (como el comportamiento de terceras personas). Esta combinación entre autodisciplina y realismo al afrontar las emociones y la convivencia es muy importante.

5. Centrarnos en el presente

Centrarnos en el momento presente y olvidarnos de preocupaciones acerca de un futuro que no conocemos es una buena forma de mitigar cualquier malestar o sufrimiento que nos genere el miedo a perder la pareja. Hay que tener en cuenta que este tipo de preocupaciones se basan en la ansiedad que nos genera el hecho de no saber lo que está por venir, una falta de información que “tira de nosotros” y nos lleva a intentar generar hipótesis con gran carga emocional una y otra vez, buscando un alivio que nunca llega.

Esto puede lograrse acudiendo a la consulta de un psicólogo que nos enseñe .maneras para resituar nuestra atención en el aquí y ahora. **El Mindfulness es el recurso terapéutico más útil para lograrlo**, dado que nos ayuda a entrenar la capacidad para dirigir nuestro foco atencional hacia el presente, hacia aquello que conocemos mejor y controlamos más.

6. Dejar de idealizar a nuestra pareja

La idealización de nuestra pareja es típica en la primera etapa del amor, el enamoramiento; si se prolonga durante mucho tiempo, puede acabar provocando que generemos una dependencia excesiva hacia esa persona, ya que consideramos que en ella está todo lo que necesitamos en la vida para ser feliz y que no podemos encontrar jamás a nadie tan perfecto.

El primer paso para deshacernos de estos planteamientos irracionales consiste en des-idealizar a esa persona, aceptando sus defectos y siendo conscientes de que se trata de una persona normal como el resto del mundo.

Integrando esta idea tan necesaria, aprenderemos que nadie es perfecto y que en las relaciones lo importante es compartir, querer y aceptar a la otra persona con sus defectos y virtudes, sin obsesionarse ni depender de nadie.

Fuente: psicologiaymente.