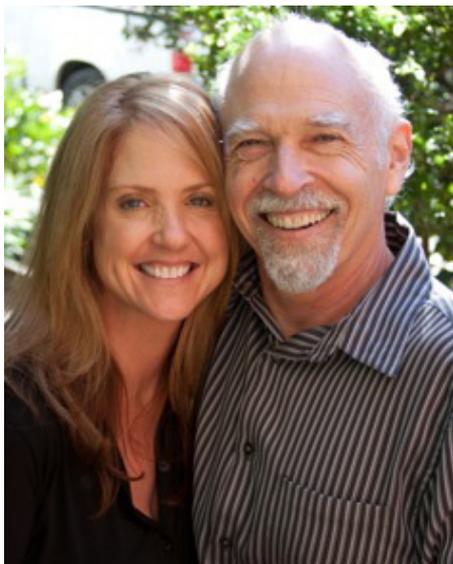


## Cómo mantenerte fiel a tu "sentido del yo" en una relación



Muchas personas sienten que pierden o dan por perdido su "sentido del yo" en sus relaciones personales importantes, lo que puede acarrear un rencor que alimenta la "lucha de poder" o el "conflicto permanente" en el que algunas parejas se ven inmersas. A menudo estas parejas acaban luchando por su "sentido del yo", aun no siendo conscientes de que ese es justamente el motivo del problema.

A menudo tendemos a depositar en nuestras parejas nuestra propia felicidad e incluso los clásicos cuentos de hadas con los que crecemos alimentan esta

fantasía irreal. Crecemos pensando que la misión de nuestra pareja es hacernos felices, lo que resulta una creencia profundamente errónea que provoca confusión en las relaciones íntimas. Una vez tomamos conciencia de ello, que es el primer paso en el proceso de cambio, recuperamos el poder de elegir un modo diferente de estar en la relación.

¿Por qué no probar un experimento la próxima semana? Empieza a fijarte en los momentos en tu relación en los que sientes que estás abandonando tu "sentido del yo" o en los que te sientes dominado o controlado por tu pareja. El objetivo no es permanecer fiel a ti mismo de modo obstinado y exigir que tu compañero/a acepte que todo se haga a tu manera. Al contrario, el objetivo es entender que tú eres el único responsable de tus propias emociones y felicidad y que tu pareja puede intensificar tu experiencia vital pero no es responsable de ella. Aunque esto puede sonar algo simplista, aprender a navegar en estas aguas como pareja es el arte de una dinámica saludable y un paso hacia la creación de la relación de tus sueños.

Por Tracy y David Wikander / Líderes de Renewal Couples Training