

RUPTURA DE PAREJA/SENTIMENTAL

¿Motivos de ruptura?

Podemos clasificar los distintos motivos, así en general, en: **MOTIVOS POR EXCESO**, o de alta frecuencia, y **MOTIVOS POR DEFECTO** (ausencia, carencia, etc.).

Motivos basados en alta frecuencia o en exceso de los mismos:

- 👉 **AGRESIVIDAD:** violencias físicas y/o verbales (En este caso, no por exceso, sino por el simple hecho de aparecer debería ser causa ineludible de ruptura)
- 👉 **CELOS:** De igual forma que el anterior. No es directamente proporcional los celos con el amor que siente por ti la pareja.
- 👉 **COACCIONES:** imponer sus puntos de vista, su voluntad, sus gustos, sus necesidades, sus deseos sin preocuparse de los de su amada(o). En la pareja hay que "NEGOCIAR" y alejarse de la imposición de ninguno de la pareja.
- 👉 **DENIGRACIÓN de la/del compañer@:** Bajo mi punto de vista desde el primer episodio denigrante ya es motivo suficiente para dar por terminada esa "relación". Aunque se convierte en motivo por EXCESO, porque es cierto que bajo los efectos del enamoramiento podemos buscar explicaciones para tal comportamiento, culpabilidad o damos tiempo espero "EL CAMBIO".
- 👉 **CONSUMO EXCESIVO:** alcohol, tabaco, drogas, juego.
- 👉 **CÚMULO DE DESCONOCIMIENTO,** indiferencia para los deseos y necesidades (también los deseos íntimos) del otr@.
- 👉 **DESCUIDO DE LA IMAGEN PERSONAL:** desatender la higiene persona, el mantenimiento de una imagen agradable, etc.
- 👉 **EGOÍSMO excesivo** que conlleva a anular los intereses del otr@.
- 👉 **INDIFERENCIA** hacia la vida y las acciones del otr@
- 👉 **NO DISPONIBILIDAD:** por centrarse demasiado en un área, descuidando las demás. Un ejemplo muy común: TRABAJO.
- 👉 **INFIDELIDAD**
- 👉 **INTOLERANCIA:** el factor tolerancia es el que empleamos al inicio de las relaciones, por ello aceptamos al otro con lo que nos gusta y TOLERAMOS lo

que no. Si se pierde este factor, lo que no nos gusta del otro se hace presente. Por tanto, nos moleste y mucho.

- 🦋 **MENTIRAS, ENGAÑOS CONTINUADOS:** este comportamiento ataca directamente a uno de los pilares más importantes de la pareja, LA CONFIANZA. Y persona engañada se siente más insegura.
- 🦋 **PETICIÓN UNILATERAL DE SEXO**
- 🦋 **ESTANCAMIENTO** en la relación: es decir, relaciones que no avanzan aunque uno de los miembros de la pareja demande el cambio.
- 🦋 **REPROCHES CONTINUOS Y ACTITUDES PARA CULPABILIZAR AL OTR@**
- 🦋 **ANULAR:** Voluntad de someter su compañer@, de restringir su autonomía y/o su 'derecho a la diferencia'.

La parte de las *ausencias*, es muy personal, ya que cada persona debe de identificar que necesita tener en su relación y en su compañer@. Sólo conociendo lo que necesitas en la relación podrás informar al otr@. Recuerda, tu pareja NO es adivina, debes informarla.

Las carencias más comunes que suelen provocar malestar en la relación, en ambos o en alguna de las partes, son las siguientes:

- 🦋 falta de **COMPRENSIÓN**
- 🦋 falta de **COMUNICACIÓN**
- 🦋 falta de **EMPATÍA:** ponerse en *su* lugar permite adquirir una gran calidad
- 🦋 falta de **ESCUCHA**
- 🦋 **falta de MOMENTOS JUNTOS**
- 🦋 **falta del FACTOR SORPRESA: monotonía**
- 🦋 falta de **INTERCAMBIO**
- 🦋 falta de **RESPECTO**
- 🦋 falta de **ATENCIÓN**
- 🦋 falta de **VALORIZACIÓN** frecuente: **se refiere** al hecho de verse *reconocid@* en su persona, sus actos, sus opiniones, etc.