



Cómo saber si te están haciendo ghosting (y qué tienes que hacer para solucionarlo)

Descripción



Ghosting no es nuevo, aunque ahora nos gusta llamarlo inglés, que es más genial. Básicamente, consiste en terminar una relación cortando todo contacto con la otra persona y no dándole ninguna explicación. La desaparición de toda vida. Si bien es cierto que es muy común en estos momentos, quienes lo practican ignoran cualquier tipo de contacto entre ellos a través de sus teléfonos, bloqueándolos y eliminándolos de sus perfiles. Pero seamos realistas, tu pareja no va a desaparecer de la noche a la mañana si tu relación fue idílica. Suele darse en parejas con una relación desigual (e incluso tóxica) en la que una de las partes (generalmente el hombre) es la que manda desde el principio: aparece en tu vida, se convierte en una constante, se interesa por ti, te conquista y cuando te tiene, desaparece.

Cuando tu pareja desaparece, el primer sentimiento que surge es la inseguridad. No puedes imaginar que simplemente desapareció, así que piensas que algo podría haberle pasado. Una vez que te das cuenta de que lo que en realidad estás experimentando es una ruptura total y tu dolor comienza a

pasar, puede empeorar y durar más porque no tuvo un comienzo preciso. La persona que ha sufrido el ghosting puede sentirse despreciada y maltratada y sospechar de sus allegados. Además, pueden surgir problemas de autoestima, ansiedad o depresión, por lo que esta práctica no es una tontería.

Ok, siempre te decimos lo mismo, pero es lo correcto. Lo primero que debes hacer para superar el ghosting es aceptar que te han dejado. Oye, no es tan fácil porque como ya no dan señales de vida, podrías pensar que fueron secuestrados, que se mudaron a un país sin cobertura, o quién sabe. Pero una vez que lo aceptas e interiorizas, puedes empezar el duelo: rabia, frustración, tristeza, enfado... y finalmente aceptación y ganas de seguir con tu vida. Pero realmente seguir adelante sin esas defensas que construimos para no sufrir, como tratar de no estar 100% comprometido con una relación para no sufrir.

Pero sé honesto, si te dejó y no quiso darte una explicación, no vale la pena preguntar. La forma en que actuó dijo suficiente sobre esta persona, no intentes que te dé una razón coherente, la única razón es que no le importaron lo suficiente tus sentimientos como para pasar un mal rato, para decirte la verdad. enfrentar . Y si después de un tiempo vuelve de entre los muertos... Ya verás, pero nuestro consejo es que huyas como la peste. Sí, todos pueden cambiar, pero deben mostrártelo antes de volver a tener una relación romántica con esa persona. Y cuando lo demostramos, no nos referimos a detalles como comprar rosas, nos referimos a mostrarte que él considera tus sentimientos y que tu comunicación ha mejorado.

Una vez que hayas decidido pasar página, detente a pensar en lo que realmente quieres de una relación. ¿Qué cualidades necesita tener tu prójimo para apoyarte en tu búsqueda de la felicidad? Porque amigo, si quieres que otra persona te haga feliz, estás confundiendo el concepto. Trabaja tu confianza, concóctete a ti mismo, encuentra lo que te hace feliz y ve a por ello. Esto te permite conocer a alguien que tiene objetivos similares a los tuyos, que te apoyará en tu búsqueda y que será apoyado por ti, ambas cosas importantes en una relación sana.

Fecha de creación

marzo 2023