

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA
JUEVES 17 DE MARZO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

**SITUACIONES DE LA VIDA QUE PONEN A PRUEBA TU
MATRIMONIO**

La vida no es un camino de rosas y todos los matrimonios se han visto alguna vez en circunstancias complicadas, no hay vida perfecta y dichas dificultades pueden poner a prueba la estabilidad y unión de los esposos.

Las crisis matrimoniales, muchas veces, no son muy bien manejadas, y todo se convierte en un caos, porque ambos conyugues desconocen que la mayoría de los matrimonios que hoy en día vemos sólidos, en algún momento de sus vidas, también sintieron los efectos de esta, pero que en algún momento de sus vidas, buscaron soluciones y ayuda inmediatamente, y pudieron salir adelante de su crisis matrimonial.

¿Qué es una crisis?

Una crisis es una **“situación difícil que puede influir de manera negativa en algo”**; en este caso en el matrimonio. Aunque la sola palabra causa temor, no tiene por qué significar el fin de todo. Lo más importante es desdramatizar el concepto crisis. Muy a diferencia de lo que se puede pensar, una crisis es un período en el que se plantean cuáles

son las condiciones, los factores que no resultan satisfactorios y, por tanto, se buscan soluciones para subsanarlos. En realidad **“las crisis hacen madurar a las personas y ayudan a mejorar las relaciones; es más, bien resueltas pueden llegar a ser muy enriquecedoras.”**

Situaciones que pueden dar origen a las crisis.

Resulta fundamental entonces, conocer las situaciones que se pueden llegar a presentar para así desarrollar las habilidades necesarias para “blindarse” contra ellas; o en caso de que se presenten, darles el debido tratamiento.

Debemos considerar que cada caso es único, no obstante, hay una generalidad de causas, las cuales analizaremos a continuación:

1. Crisis personal.

Es aquella que vive uno de los cónyuges, la cual por obvias razones, afecta la relación matrimonial. Este tipo de crisis está relacionada con problemas de desarrollo individual, ya sea por rasgos típicos de la personalidad o por épocas circunstanciales algo críticas para el ser humano, como es la de los 40 años, la menopausia en las mujeres, la jubilación, entre otros.

Las crisis personales que afectan al matrimonio, pueden originarse también por la incompatibilidad en el proyecto de vida común, es decir, puede resultar que una persona al pasar de los años cambie sus expectativas frente al matrimonio, mientras el otro cónyuge conserve las pactadas en un principio.

2. Infidelidad

Tal vez la más compleja y común de las crisis conyugales. Pero ¿de qué depende que la infidelidad conserve el carácter de crisis y no pase de ahí? Pues en primer lugar del perdón, tanto del que faltó al compromiso matrimonial, como el que fue afectado. Así mismo, el deseo de reparar los perjuicios causados y el compromiso de reconstruir, se hacen determinantes para que la infidelidad sea superada.

3. Competitividad profesional.

Antes era algo poco usual, pero ahora es factible encontrar parejas que se disputan entre ellos mismos el primer puesto del trono profesional, es decir, quién gana más, cuál de los dos logra un mejor puesto, cuál consigue un título académico más alto, iniciando una lucha de poderes, en fin... una situación que puede llegar a ser inmanejable, pues hay un continuo reto que no tiene ningún sentido dentro de una relación de amor, donde lo que cobra relevancia es la construcción de un “nosotros” y no un “yo”.

4. Crisis económica.

Es otro detonante que una vez más pone a prueba la unión de los esposos. Una circunstancia como el desempleo o una quiebra económica, puede desestabilizar a la relación con facilidad. Debido a que resulta cómodo y fácil sostener un matrimonio dentro de unas condiciones óptimas cuando esto cambia la relación puede tambalear.

5. Muerte de un familiar o duelo.

La pérdida de un ser querido puede generar dificultades en la persona y por consecuencia, afectar la relación de pareja. El respeto, la comprensión y tolerancia entre ambos, es de vital importancia, al igual que la comprensión hacia el cónyuge más afectado. Tanto en el hombre como en la mujer, se

pueden presentar periodos de depresión, ausencia del deseo sexual, pérdida del sueño y del apetito, abandono en la presentación personal, etc.

Todos los escenarios anteriores no son situaciones para nada agradables, pero lo cierto es que se hacen más llevaderas si la pareja está unida, pues una crisis que no se afronta de la manera adecuada, es añadir otro problema al que ya existe. Debe haber por tanto, un compromiso seguro entre los esposos y reconocer que aunque es probable que las crisis lleguen, cualquiera que sea, deberán poner su mejor esfuerzo y salir adelante. Una crisis bien manejada, puede dar origen a un estupendo renacer en la relación.

Si consideras que tu relación de pareja está pasando por una crisis, es de vital importancia que busquen ayuda psicológica, para que puedan salir adelante y salvar la unión que tanto trabajo les ha costado construir.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla, favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A

**lo largo de los años que llevo escribiendo para este H.
Periódico.**