

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 01 DE MAYO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

EL EQUILIBRIO EMOCIONAL EN LA PAREJA

Integrar una unidad con iguales derechos, deberes, responsabilidades, y como consecuencia opciones, beneficios, posibilidades y realizaciones, produce en los integrantes un extraordinario y tranquilizante sentimiento de seguridad y positividad.

A la hora de hacer pareja, no existe diferencia entre hombre y mujer para aportar beneficios. Ambos concurren con sueños, ambiciones y necesidades de compartir amor, solidaridad, ternura y sexo.

Ninguno aporta más que otro, porque ambos se complementan; por tanto, no hay deudas que compensar o pagar por recibir ese trato íntimo y especial, sino momentos que vivir.

No es mejor ningún hombre que ninguna mujer ni viceversa, porque ambos tienen dones necesarios para ser y hacer feliz a otros.

El equilibrio en una relación es la igualdad que tienen los miembros **de la pareja para expresar sus sentimientos**, es decir, que sientan los mismos **derechos de expresar y de ser escuchados**, uno con el otro.

Al expresar sentimientos, básicamente de emociones, esto hace que lograr este equilibrio sea muy complejo ya que hombres y mujeres somos emocionalmente diferentes.

Las mujeres logramos interpretar las señales emocionales verbales y no verbales, expresar y comunicar nuestros sentimientos, tenemos la necesidad instintiva de hablar acerca de lo que nos preocupa y nos

sentimos estimuladas cuando nos dan aprecio , también necesitamos un amor fundamentalmente basado en la comprensión, aceptación y cariño.

Los hombres en cambio son expertos en minimizar las emociones que tienen que ver con la vulnerabilidad, la culpa y el miedo, tienden a apartarse de forma brusca y a pensar en silencio aquello que les molesta.

Se sienten estimulados cuando se sienten necesitados y respetados, ellos precisan un amor basado en la solicitud, la confianza y el respeto.

A esto le sumamos que cada uno tiene una experiencia de vida diferente, y que por lo tanto cargamos con un estado emocional diferente de acuerdo a lo que nos tocó vivir y que además trasladamos inconscientemente a nuestra relación de pareja.

Cada uno siempre tendrá una forma diferente de ver las cosas, y de allí la retroalimentación de uno hacia el otro.

Si no aceptamos estas diferencias, nos sentiremos frustrados y molestos con el otro/a, esperando que piense y sienta como nosotros, y al no ser así, nos causa una gran decepción y nos llena de fricciones y conflictos innecesarios.

Este es el punto de partida para entendernos y lograr la felicidad, porque la relación de pareja es una relación totalmente emocional, donde se mezclan, como podemos ver dos realidades y experiencias de vida diferentes.

El equilibrio en una relación de pareja, desde el punto de vista emocional, se puede ver en tres aspectos:

- **Igualdad.** Esta igualdad se da cuando podemos comunicar y cuando nos sentimos aceptados por el otro/a, cuando juntos ponemos ciertas reglas dentro de la relación. Cada pareja establece una igualdad de acuerdo a su idiosincrasia, cuando hay igualdad, hay plena confianza.

- **Comunicación.** Un requisito indispensable para que haya igualdad en la pareja es la capacidad de poder comunicar y aquí es fundamental que nos sintamos libres para expresar nuestros sentimientos.

- **Aceptación de los sentimientos del otro/a.** Refiriéndonos a los sentimientos y no conductas, los sentimientos se sanan y se gestionan cuando son aceptados. Todos buscamos ser aceptados y no juzgados.

Esta aceptación la podemos notar en tres aspectos de nuestra vida de pareja:

En el área del deseo sexual, donde ambos nos sentimos libres de expresar nuestros más íntimos deseos respetando la dignidad del otro/a.

* **Vínculo,** aquí nos vemos aceptados cuando podemos expresar nuestras necesidades de ternura, amistad, afectividad, etc.

* **Identidad personal,** que tiene que ver con lo que yo soy, emocionalmente hablando, y con sentirme aceptado/a tal cual, con mis miedos, temores, tristezas, alegrías, diferencias, etc.

Las estadísticas nos dicen que las relaciones llegan a terminar en separación debido principalmente a la incapacidad de manejarnos emocionalmente y el 50% de las parejas que permanecen juntas se quedan por lealtad o por miedo a quedarse solos/as y empezar de nuevo.

Cuando conocemos las diferencias emocionales entre hombres y mujeres desaparecen el resentimiento, la desconfianza y los conflictos se pueden resolver en un espacio de comprensión mutua, de confianza, cooperación y de amor, logrando un sano equilibrio en la relación.

El éxito emocional en la pareja no dependerá de la compatibilidad, si no de la comprensión.

Sabemos que hacer este trabajo emocional no es fácil, muchas veces es más fácil quedarnos en nuestra zona cómoda, sin embargo es necesario mantener un equilibrio por el bien de nuestra **salud**

emocional y nuestra integridad, cuando decidimos hacerlo con la ayuda de un tratamiento psicológico mediante un profesional contribuye a que nuestra relación de pareja llegue a avanzar a una mejor vida personal y de pareja.

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

Página 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.