

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 03 DE ABRIL DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **¿TE AVERGÜENZA TU PAREJA?**

Sentir vergüenza es una reacción de tipo social. Es como una señal de alarma que inconscientemente trata de protegernos de no ser excluidos de un grupo social.

Normalmente este problema se suele dar más en mujeres porque son a las que más les **preocupa el qué dirán** y se toman demasiado en serio las opiniones de los demás.

El problema es que a veces se quiere agradar a todo el mundo y que a todos les caiga bien la pareja, y en caso de no ser así llegan a sentir vergüenza por ello.

Hay ocasiones en las que no podemos pasar por alto ciertos comportamientos de nuestra pareja que no son de nuestro agrado. Y este sentimiento **no te hace mala persona**, ya que sentir vergüenza recuerda es una reacción de tipo social.

Sin embargo, es importante querer a la pareja con sus virtudes y sus defectos, algo fundamental para que la relación funcione, por mucho que estos últimos nos cueste aceptarlos, aunque **en ocasiones es inevitable** sentirnos avergonzadas por algunos compartimientos que no compartimos.

Si esto se debe a un caso aislado, como una broma fuera de lugar delante de los amigos, no tiene porqué transcender en un problema mayor en la relación, pero sí solo te sientes a gusto con él o ella en la intimidad y en cuanto estás con más personas no puedes evitar sentir vergüenza, igual el problema puede ser mayor y eres tú mismo/a quien tenga que cambiar de actitud.

Una relación con personas de carácter opuesto puede funcionar pero hay que hacer un esfuerzo, y si su carácter te hace avergonzarte de él o ella deberías pensar si de verdad vale la pena.

En un sentido positivo, los logros y rasgos positivos de nuestra pareja pueden incluso elevar nuestra autoestima.

Pero si la conducta de nuestra pareja no es socialmente adecuada, eso que sentimos se refleja en nosotros, en que las personas no sólo miran y juzgan a nuestra pareja, sino que también lo hacen con nosotros (de ahí la famosa reacción de “yo no te conozco” cuando alguien con quien estamos hace algo que nos parece vergonzoso).

Desde niños se nos inculcó que había ciertas conductas adecuadas o inadecuadas, pero para muchos preguntar dónde está el baño, reconocer que han cometido un error o pedir indicaciones cuando están perdidos es motivo de vergüenza.

También la autoestima baja juega un papel importante. Una baja autoestima te hace ser más propenso a padecer **el efecto reflector** que consiste en creer que los demás prestan mucha más atención a nosotros y nuestras acciones que lo que en realidad lo hacen.

Muchas veces aquellas cosas que tal vez empezaron por ser atractivos de tu pareja acaban por ser molestos ante la repetición, el paso del tiempo y especialmente la descontextualización del hecho.

Además hoy ya es tu pareja y antes cuando hacía eso que hoy te molesta la relación podría haber sido de otra dimensión.

Lo más probable es que eso que no te gusta de tu pareja a él o ella no le parezca tan terrible como a ti y lo haga más como un hábito o algo aprendido que con la intención de molestarte.

Quizá no le has hecho sentir lo importante que es para ti que eso cambie (a lo mejor le has dicho que eso que hace “no está bien” no que a ti te afecta). Es probable que hasta piense que exageras.

Especialmente si has estado actuando de forma muy reactiva e insistiendo desde la crítica, el regaño y la prohibición de la conducta, es posible que tu pareja ahora se muestre con resistencia (siente

amenazada la libertad de actuar como quiere) y haga exactamente lo que se le dice que no haga en un intento inconsciente de demostrar (y demostrarse) que es libre.

### **Qué hacer cuando sentimos esa vergüenza.**

A la pareja es importante **aceptarla tal y como es**, y aunque puedes dar a conocer y expresar las cosas que no te gustan, no intentes cambiar a la persona, porque entonces igual pudiera ser que el problema es que no la quieras de verdad.

Lo que no te guste, aunque sea un tema delicado, háblalo sin criticar, sin regañar y nunca durante el momento que lo que te molesta está sucediendo, sino después y no intentes que cambie de actitud a la fuerza.

Hazle saber que **tú no te sientes cómodo/a** con lo que sucedió y evita a toda costa decirle cosas como “eso fue una grosería”, “eso está mal” o “eres un primitivo/a”, etc. expresiones que agreden su persona. Lo último que necesitas en este momento es que tu pareja se porte defensiva y deje de escuchar tus argumentos para empezar a articular su defensa.

Habla de cómo crees que esa conducta podría afectarlos a ambos (porque si sólo te afecta a ti, entonces tú tendrías que hacer algo con eso).

Todos tenemos defectos y no te va a gustar todo de tu pareja, pero eso no significa que no se puedan aceptar mutuamente. Hay que **valorar** todo lo **positivo** que nos aporta la otra persona y hacernos ver que esas cosas de las que nos avergonzamos no siempre tienen la importancia suficiente para que no encajen como pareja.

No esperes lograr cambios radicales de la noche a la mañana **los cambios se dan con el tiempo**. Ten paciencia y puedes buscar asesoría psicológica con tu pareja, para que **su relación sea cada día más sólida**.

Hablen y busquen acuerdos. Más que imponer, pidan ayuda, puede ser que la sensibilidad a este efecto de tomar demasiado en cuenta lo que los demás piensan de nuestros errores sea un problema enteramente tuyo y tiene solución.

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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://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.**