

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 05 DE DICIEMBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **RELACIONES INTERDEPENDIENTES**

La vida en sentido general no está ni en el extremo de la dependencia, ni en la independencia, existe un concepto promedio que es Interdependencia.

La vida humana también es Interdependiente, ya que los logros más importantes de las personas siempre están relacionados con otros.

La interdependencia se centra en Nosotros: Nosotros podemos hacerlo, nosotros decidimos, nosotros elegimos, nosotros podemos combinar nuestras capacidades y talentos para lograr mejores resultados.

Por ello es muy importante tener en cuenta que una relación de pareja en si representa una relación de “nosotros”, cuando formamos una pareja dejamos de ser tu y yo, siendo nosotros como una unidad nueva.

La interdependencia en las relaciones parejas es compartir un espacio mutuo de afecto, sexualidad, responsabilidades, economía, valores, diálogo, tiempo libre y complicidad. Y a la vez cada miembro de la pareja tiene un espacio personal, individual e independiente. Ambos espacios están en equilibrio y en armonía. Es una decisión consciente y responsable.

**“Yo soy yo y tú eres tú. Compartimos un espacio común y también tenemos nuestro propio espacio personal”**

El equilibrio es fundamental. Tan peligroso es la dependencia exagerada, como la independencia absoluta.

Una pareja necesita del contacto. Si hacen vidas exageradamente independientes (sin verse, sin conversar, sin compartir intimidad y tiempo libre), entonces no sería una relación de pareja. La palabra relación también significa: unión, participación y conexión.

Aplicando la interdependencia al lado físico, permite a la persona cuidarse de sí mismo, pero también brinda la comprensión de que nosotros juntos podemos lograr mejores resultados.

Por ejemplo en las tareas de la casa, aplicando la interdependencia cada uno es capaz de atender sus necesidades de comida, ropa, limpieza, pero valoramos la opción de hacerlo juntos, distribuyendo las tareas de tal manera para que cada uno pueda aportar al objetivo final y de esta forma facilitamos el proceso logrando mejores resultados.

Las personas intelectualmente interdependientes son capaces de pensar y analizar los problemas por su cuenta, pero también comprenden, valoran y cuentan con los pensamientos de otras personas, en este caso con los de la pareja.

En el campo emocional, las personas interdependientes obtienen dentro de sí mismos la sensación de valía y fortaleza interna, pero reconocen su necesidad de amor y de afecto, siendo capaces de darlo y de recibirlo.

### **Claves para construir las relaciones interdependientes.**

\* **Ambos se comunican de forma igualitaria y respetuosa.** Nadie controla a nadie y tampoco nadie es sumiso. Nadie es mejor, ni peor.

\* **Si hay problemas, se resuelven hablando y las emociones se gestionan** para no hacer daño al otro. Las conversaciones son constantes y pacíficas, y buscan la resolución de los problemas de forma positiva.

\* **Se reconocen las equivocaciones.** Hay honestidad y una intención clara por fortalecer la relación.

\* **La pareja necesita valorarse desde el principio,** reconocerse, nutrir mutuamente la autoestima y el afecto. Hay una constante interacción de palabras positivas, motivación y apoyo incondicional.

Por ejemplo: “¡mira que bien te ha quedado esto!”, acompañarlo con un abrazo, un beso o un gesto de complicidad. La relación necesita nutrirse siempre, incluso si llevan muchos años juntos.

\* **Igualdad en las relaciones sexuales.** Hay una comunicación sexual fluida y un intercambio afectivo alto. Si hay problemas, se buscan soluciones juntos y con alta probabilidad de éxito.

\* **La vibración energética de la relación es alta,** porque nadie busca destruir, humillar y menospreciar al otro. Todo lo contrario, se busca: construir, disfrutar, amar incondicionalmente y valorar al ser esencial que cada uno lleva.

\* **Hay confianza.** Existe una madurez emocional en la que no hay lugar para el miedo a perder a la pareja. Si la relación se apaga y termina, se acepta como una etapa más de la vida.

\***Las tareas, responsabilidades y economía del hogar se comparten.** Ambos valoran el bien común de la pareja y la familia.

\* **Modelo para los hijos.** Los hijos modelan y absorben todo lo que hay en el ambiente. Por lo que si desde pequeños les enseñas la importancia de las relaciones interdependientes, existen altas probabilidades de que ellos construyan relaciones de pareja más saludables en el futuro.

\* **Se delimitan los espacios común y personal.** Hay sueños y proyectos en común, y a la vez hay sueños y proyectos individuales de cada uno.

\* **Amor incondicional.** El chantaje emocional no existe y el amor no es condicionado. Es importante que ambos miembros de la pareja reflexionen sobre cómo expresan sus afectos el uno al otro. Si hay una carencia afectiva, hay que trabajarla para que no interfiera en la relación.

El amor en las relaciones interdependientes es incondicional (yo te doy y tú me das amor libremente, sin condicionar la cantidad de afecto). Tampoco lo buscas desesperadamente, porque dentro de ti hay suficiente amor para ti y para compartir.

Para que la vida en pareja sea satisfactoria es indispensable aplicar el concepto de la Interdependencia.

Cuando a uno de los miembros de la pareja, le da miedo separarse y soporta durante años una relación basada en el dominio, la falta de respeto y las desigualdades, las consecuencias son bastante negativas, o por el contrario es totalmente independiente la relación no puede funcionar, causando mucho daño y sufrimiento a ambos. En estos casos lo más recomendable es buscar ayuda psicológica para lograr Interdependencia.

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)

Pagina 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.**