

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 9 DE ABRIL 2018

EL TEMA DEHOY

ENFRENTANDO LOS RETOS DE INICIAR UNA VIDA DE PAREJA

Estar en una relación es como subirse a una montaña rusa; hay bajadas, subidas, adrenalina, tranquilidad, gritos y lágrimas.

A veces te sentirás en las nubes, y a veces no encontrarás la salida.

Es por eso que, sin importar en qué etapa estés en tu relación, es importante que siempre encuentren la forma de mantener el romance, cuidar la chispa de la pasión y conocer algo nuevo de cada uno, todos los días.

Los problemas de pareja son parte inevitable de cualquier relación, pero de nosotros depende solucionarlos adecuadamente o permitir que se conviertan en crisis de difícil y dolorosa solución.

Una pareja está formada por dos personas. Cada una de estas tiene su forma de ser, sus valores, forma de pensar, experiencias y aprendizajes previos, expectativas, etc. Que tienen que adecuarse a los de su pareja. Esto hace que, a pesar del amor que se tienen, pueden surgir conflictos con relativa facilidad.

Las principales causas de problemas en la pareja.

Manejo del poder y el control. En una relación de pareja se dan muchas situaciones en las que se deben tomar decisiones.

En ocasiones se trata de decisiones poco importantes, y en otras se trata de decisiones importantes, como en qué se gasta el dinero o a qué escuela van los hijos etc. Con frecuencia la discusión no es realmente por lo que se está decidiendo, sino para establecer quién manda en la relación, quién tiene el poder y el control.

El control puede manejarse en forma abierta o encubierta y puede ser a través de gritos, dinero, sexo, hijos, etc.

La lucha por el control y sobre todo cuando es a través de la agresión o la manipulación es muy destructiva para la relación de pareja.

La familia política. El problema con la familia política es complicado porque abarca varios aspectos. Por un lado, cada uno de los miembros de la pareja viene de vivir en una casa con ciertas reglas, creencias y un estilo de vida determinado, al que está acostumbrado. Al empezar a vivir con otra persona, con un estilo diferente, le es difícil acoplarse y romper con el vínculo familiar y las costumbres con las que está educado y que, generalmente considera correctas.

A los padres les cuesta trabajo entender que su hijo o hija es un adulto independiente y que, a partir del momento en que establece una relación de pareja, los padres deben tomar una distancia, respetar ciertos límites y aceptar que, ellos ya no son responsables de sus hijos y que las prioridades de éstos y su tiempo han cambiado, por lo que el cariño no cambia pero la calidad de la relación sí.

El espacio personal. Al formar una relación de pareja, cada uno de ellos debe mantener parte de ese espacio y, al mismo tiempo formar un mundo compartido, Con frecuencia es difícil mantener un equilibrio adecuado. Si alguno de los miembros de la pareja le

dedica mucho tiempo a su mundo personal, (esto se da más en el hombre), desatiende la relación. Por otro lado, si le dedica demasiado a la relación, lo que sucede sobre todo con las mujeres cuando no trabajan fuera de casa, esperan que su pareja les corresponda de la misma manera, lo cual casi nunca se da y provoca grandes conflictos y resentimientos y/o la pareja puede sentirse agobiada y necesitada de espacio y libertad.

¿Qué hacer?

Analiza cada uno de los tres aspectos, para determinar cuál o cuáles son causa de conflicto abierto entre tu pareja y tú o motivo de coraje y resentimiento para ti.

Recuerda que la peor actitud ante algo que nos molesta y nos genera un coraje continuo, es quedarnos callados o hacer comentarios al respecto, hay que hablarlo claramente el tiempo y las veces que sea necesario. Abrir la situación, decir cómo te sientes (“hablando en primera persona, "Yo siento").

Expresar tu pensar y tus deseos y buscar una solución aceptable para ambos.

Lo más importante es no permitir que la familia política cause problemas en la relación de pareja y que no se acumule el resentimiento en ésta. En cuanto al espacio personal, también la base es la negociación, esta es un área en donde la comunicación es sumamente importante.

Si lo han hablado y no sirve de nada, revisa la manera que tienen ustedes de comunicarse los problemas y en general cualquier situación, que les genere incomodidad.

Ya que si no se busca una solución factible para ambos, estos sucesos pueden generar angustia, pesar y conflictos con la autoestima de cada uno, algo que contribuirá en gran manera a no tener conflictos con la pareja y tener estabilidad es acudir a terapia psicológica para que puedan reforzar más los valores, aprecio y el amor que se tienen. Recuerden que hay que esforzarse y luchar por conservar a nuestra pareja, en la vida no se trata de cambiar de pareja, si no de actitud y buscar la estabilidad y felicidad.

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

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.