

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 11 DE DICIEMBRE DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA IMPORTANCIA DEL ESPACIO PERSONAL EN LA RELACION DE PAREJA.

El espacio personal es esencial en toda clase de relaciones. Es ahí donde nos desarrollamos como personas individuales y donde se escriben nuestras aficiones, nuestras amistades y nuestra identidad. **Para alcanzar una felicidad plena es necesario que exista un equilibrio entre el espacio de la pareja y el individual.**

El espacio personal en la pareja y su importancia para nuestra salud emocional.

Hay muchas personas que piensan, que las verdaderas parejas deben hacerlo todo en común. Que la felicidad está precisamente en no separarse en ningún momento y compartir un espacio único a cada instante. Pero esto, a largo plazo no es saludable para la pareja. **La salud mental y emocional se basa también en esos instantes de individualidad, de privacidad, por eso es importante tener un espacio sin la pareja para mantener aquello que nos caracteriza y que también nos hace feliz.**

Razones por las que debes tener tu propio espacio:

La necesidad de seguir creciendo como personas

Sin lugar a dudas, no hay nada más satisfactorio que tener una pareja con quien compartir tu vida, con quien tener un proyecto de futuro en común y vivir junto a ella. Pero tener pareja no debe limitarte en lo absoluto a seguir creciendo como persona. **Crecer como persona significa tener una identidad propia que te hace sentir bien, el seguir cultivando esas aficiones que tanto te gustan: salir con tus amigos, pasear, leer, pintar, estudiar, formarte intelectualmente y profesionalmente, disponer de tu red social de familiares y amigo, etc.** todos estos elementos forman parte de nuestro espacio personal, y es lo que también, día a día, te aporta esa felicidad sencilla que se complementa a la que te ofrece tu pareja.

2. El espacio de la pareja y el espacio individual no deben ser enemigos

Tanto tú pareja como tú tienen diferentes aficiones pero también hay cosas que solo les gusta hacer juntos, sin lugar a dudas es perfecto poder compartir cosas entre los dos, es vital y satisfactorio. **Pero todas las parejas también disfrutan de sus**

momentos de soledad, donde pensar, hacer sus cosas y estar con sus amigos.

3. Confiar en el otro es también una muestra de amor

Son muchas las personas que no ven con buenos ojos que su pareja, disponga de sus amistades y que salga con ellas. Que dedique una tarde o una noche a salir con los compañeros de trabajo, que desee ascender en su trabajo, o que un día decida hacer un viaje de fin de semana sin él o ella. Es algo que ocurre con mucha frecuencia. Los celos son los principales enemigos del espacio personal. Pudiendo llegar a prohibir, a vetar o incluso a chantajear.

Debes tenerlo en cuenta que en el momento que dejas de hacer aquello que te identifica, aquello que forma parte de tu espacio personal, dejaras de ser tu mismo. **Si te prohíbe tener amistades o practicar aficiones, llegará un día en que te sientas vacío(a), frustrado(a) y con la autoestima muy baja.** No dejes tu propia libertad custodiada por tu pareja.

4. El espacio personal como vínculo de complicidad en la pareja

Permitir que cada uno de los dos disponga de su espacio personal, es sin lugar a dudas una muestra de amor, confianza y complicidad. Permitir que tu pareja siga manteniendo sus amistades, que salga ese domingo a donde quiera ir, animarlo a que ascienda en su empleo, son muestras esenciales de apoyo y de amor. El desear que tu pareja sea feliz y que siga siendo el mismo o ella misma ayuda a mantener una buena relación. Sé tú mismo/a, mantén tu identidad, tus relaciones sociales, y tus aspiraciones. **Si estás satisfecho con lo que eres y lo que haces fortalecerás los vínculos con tu pareja. Disponer de tu espacio personal es básico para ser felices y aportar armonía a la relación de pareja. Porque todos merecemos ser felices.**

Disponer de un espacio propio nos protege ante una eventual ruptura de pareja

Generar relaciones con ataduras, vivir la vida del otro más que la nuestra propia y alimentar los deseos e ilusiones del otro miembro olvidando los nuestros, **se provocara un conflicto no solo a nivel de pareja sino también individual.** En cambio, el hecho de disponer de un mundo “independiente” del de tu pareja será en cualquier circunstancia de tu vida un factor que te protegerá, especialmente ante una posible ruptura de la relación.

En definitiva, conseguir ese espacio propio te permitirá mantener un **equilibrio entre tus necesidades y las de la pareja,** además de enriquecer aún más la relación y por consiguiente **ayuda a disminuir el nivel de exigencias hacia el otro.**

Por eso es de vital importancia que cada persona **al iniciar una relación de pareja no abandone aquello que a nivel individual anteriormente le hacía feliz** y le permitía disfrutar de la vida, pues no solo es significativo el cuidar la pareja sino también lo es el cultivar las otras áreas de la vida de cada sujeto.

Si somos felices como personas, seremos felices como pareja. Pero si estamos frustrados porque no hacemos lo que deseamos, porque la otra persona siente celos o desconfianza, solo aportaremos infelicidad a nuestra relación.

Cuando alguno de los miembros no dispone de un mundo rico a nivel individual, tenderá a **depender del otro, de sus amistades y sus circunstancias**. Esto en un primer momento puede no tener consecuencias negativas, pero a largo plazo esa necesidad de ser partícipe del área del otro, pues carecemos de una propia, puede terminar generando una **dependencia de carácter patológico**. Y eso a la larga afectara la relación, por eso si sientes una dependencia emocional muy fuerte con tu pareja es importante que busques la ayuda de un especialista en psicología.

**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.