

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 13 DE FEBRERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

CUÁNDO ES POSIBLE UNA RECONCILIACION DE PAREJA

Aunque se dice que las reconciliaciones son el lado más emocionante de una discusión, lo cierto es que no es sano el desgaste que se produce por constantes rupturas y reconciliaciones de pareja.

Lo primero que debes preguntarte es si el amor entre ustedes dos era real, si es así, entonces probablemente la oportunidad de arreglar las cosas existe.

Esto no quiere decir que puedes viajar hacia el pasado para arreglar las cosas, si deciden darse una oportunidad deberán aprender juntos de sus propios errores.

Debes averiguar cuál es la causa que los llevo al rompimiento de su relación, la clave aquí es la honestidad contigo y con tu ex pareja, averigua cuales son los problemas que causaron la separación para que puedas trabajar en ellos y poder arreglarlos. Si llegan a reconciliarse sin haber primero arreglado sus problemas, estos volverán a salir y otra vez la historia se puede repetir.

Podrán seguir saliendo a flote los resentimientos del pasado, ante cualquier pequeñez, se enojaran y recordaran el pasado negativo de la pareja y la familia.

Una reconciliación de pareja es **positiva** siempre y cuando, la relación va por buen camino. Existen momentos en los que la reconciliación es la peor decisión que se puede tomar mutuamente de cara al bienestar de cada uno. A veces, cada uno tiene que seguir su **camino por separado**.

Motivos por los que No funciona la reconciliación.

-Regresar a la relación solo para mantener la misma situación de comodidad, bajo la máscara de extrañar al otro o seguir queriendo a la pareja. También puede ser para evitar el ¿qué dirán?

-Para hacerle la vida imposible al otro/a o para vengarse de las situaciones del pasado. Esta es una batalla que nunca terminará: "Ahora que regresamos le voy a hacer lo mismo para que sienta lo que yo sentí".

-Pensar que el regreso es por lástima o por hacerle un favor al otro. El amor no tiene nada que ver con la compasión de hacerle un favor a la pareja. El mejor favor que puedes hacer a alguien que has querido y a ti mismo/a es el de la **sinceridad**. Esta puede doler más en un primer momento pero es muy sana.

-Suponer que todos los problemas del pasado se arreglan teniendo intimidad (es muy bueno pero esto por sí sólo no resuelve los conflictos anteriores).

-Tener la falsa idea de que la pareja realmente quiere la reconciliación, pues a veces puede ser éste el deseo de uno de los miembros únicamente.

-Crear que se sigue amando profundamente a la pareja, en ocasiones solo es costumbre que se produce por la rutina. Puede ser que se quiera tener la relación como en los mejores momentos pero el pasado ya pasó.

Es probable que el amor o enamoramiento sea solo de parte de uno de los miembros. Para amar se necesitan dos, para enamorarse tan solo hace falta uno.

-Regresar únicamente por el supuesto bienestar de los hijos. Si la pareja está bien, los hijos lo estarán, pero no es al revés.

-Crear que por sí solos (ambos miembros) pueden resolver con buena voluntad lo que no han resuelto en meses o años. "No necesitamos a un tercero", generalmente afirma quien genera más problemas en la relación para huir de la realidad y mantener el mismo nivel de

disfuncionalidad. Por el contrario generalmente quien solicita la ayuda de un profesional en psicología es quien está más consciente de la necesidad de cambiar.

-Únicamente para recuperar los bienes materiales o las comodidades ambientales, sociales o económicas y nada más, sin realmente querer a la pareja, ni tampoco querer cambiar.

-Estar con la pareja por miedo a la soledad o ser codependientes emocionales.

-Pensar que la pareja es la única persona que le va a entender en el terreno: espiritual, familiar, psicológico, social, sexual, económico, etc.

Cuándo puede ser el mejor momento.

* Cuando a pesar de lo lastimada que haya estado la relación, cada quien asume que tuvo una parte de responsabilidad personal que le llevó al estado de conflicto. Pues sólo se puede cambiar una conducta cuando se hace consciente.

* Ambos miembros están conscientes de los temas y los problemas más frecuentes que les llevan a conflictos, tratando de buscar soluciones distintas a viejos problemas.

*Saber que se pasa por un estado de divorcio psicológico en donde se alejan emocionalmente. Es importante suponer que las separaciones cambian a las personas y que ambos necesitan trabajar de forma individual y conjunta para solucionar el pasado y liberarlo, cerrar ciclos emocionales y “vivir el aquí y ahora”.

*Reconocer los errores del pasado puede llevar a una pareja al aprendizaje de nuevas formas de resolver los conflictos del presente.

*Ver lo positivo de la pareja y no centrarse en los aspectos negativos. Es importante reencontrarse con los ojos abiertos, pensado que la pareja tiene virtudes y defectos, que se puede caer en los mismos conflictos si los anteriores no se resuelven.

*Tener clara la idea de lograr proyectos individuales y en pareja. Esto les implicará darse la posibilidad de crecer a pesar de las crisis.

*Rescatar lo positivo del pasado con la conciencia de que algunas cosas se pueden rescatar y revivir, aunque en el presente no puedan ser exactamente iguales. Desechar lo que no funciona y construir lo bueno.

*Sanar los resentimientos del pasado, quien no es capaz de perdonar genera a nivel corporal sustancias tóxicas como la hormona cortisol. El estrés físico y emocional (resentimiento, rabia, rencor, reproches, resistencias al cambio.) Puede aumentar el cortisol sérico.

*Invertir tiempo, dinero y esfuerzo en reconstruir nuevamente la relación. Sobretudo poner esfuerzo tres veces más en comparación con la primera vez que inició la relación de pareja.

Ten presente que todos estos aspectos serán de gran ayuda y eficaces teniendo una mejor comunicación. Es asombrosa la cantidad de parejas que no logran reconciliarse solo porque no hubo una comunicación eficiente, aprende a escuchar, ser una persona honesta, y sobre todo trata a tu pareja con respeto.

Evita reconciliarte cuando crees que ya has aguantado **demasiado** y no hay nada que cambiar a pesar de tu buena voluntad. Tampoco se debe producir una reconciliación ante algún tipo de violencia en la pareja.

No conviertas a tu pareja en tu **salvador/a**, y no le trates como si fuera la única persona que puede comprenderte en todo el mundo porque eso no es sano, puede llevarte a una relación de codependencia.

Puedes seguir viviendo solo/a, acompañado/a, tu vida sigue siempre hacia adelante, buscar la ayuda de un profesional en psicología te dará la garantía de ello.

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.