

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 15 DE FEBRERO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

COMO TENER UNA BUENA RELACIÓN CON LOS SUEGROS

Llevarse bien con la familia política implica, en ocasiones, hacer un gran esfuerzo para poder aceptar las costumbres de cada uno, sobre todo en las fiestas. No siempre es fácil.

Dicen por ahí que uno no solo se casa con la pareja sino con su familia, y es cierto, los parientes del cónyuge son inherentes a él, **por eso construir y conservar una relación armónica con la familia del cónyuge es esencial para el bienestar del matrimonio.**

Como lograr una relación armoniosa con los suegros.

Ten prudencia

La prudencia en la relación con los suegros es una de las claves más importantes. Posiblemente muchos conflictos podrían evitarse si en ese momento se actuara con prudencia, esta virtud le proporciona al ser humano el dominio de sí mismo, le permite pensar antes de actuar y le ayuda a determinar en qué momento se puede expresar algo o en qué momento es mejor dejarlo en el tintero. Algunas

veces hay que hacerse de oídos sordos frente a algún comentario de los suegros, pues a veces son cosas sin importancia que no vale la pena profundizar en ello, ni poner en conflicto el matrimonio.

Respeto.

Los suegros merecen respeto. Son los padres de la persona que se ha enamorado y se ha elegido para compartir la vida, es inevitable tener una relación con ellos y este vínculo deberá partir siempre de las buenas maneras. Es necesario cuidar las palabras, las discusiones acaloradas, los roces, las miradas y respuestas subidas de tono. Hay que saber expresar las opiniones de la mejor manera posible, pues siempre se ha de tener presente que cuando se hiere a los suegros de, alguna forma se hiere al cónyuge.

Evita las comparaciones.

Cada quien fue educado de una forma, tal vez muy diferente, lo cual no debe ser objeto de comparación. Si se conociera mejor cómo fue la crianza del cónyuge, tal vez se podría comprender muchas de sus actitudes, miedos, frustraciones, etc. De manera que, en lugar de comparar la educación impartida por los suegros, es mejor tratar de comprenderlos dentro de un contexto con sus condiciones particulares.

No compares a tu familia con la de tu pareja. No ganas nada con ello y ¡hasta puedes salir perdiendo!

El matrimonio es de dos.

Es sano y conveniente para el matrimonio, establecer unos límites con la familia de origen de cada uno. Hay temas que

sólo conciernen a los esposos y no es necesaria la intromisión de los suegros, a no ser que los hijos pidan su opinión. También hay momentos que los esposos deben vivir solos, habrán otros espacios para compartir con las familias. Así que si se llegan a saltar estos límites, es importante hacérselo saber a la familia de origen, eso sí bien dicho, con mucho respeto y amor.

Todo sea por la armonía familiar.

El primero en pagar los platos rotos de una mala relación con los suegros es el cónyuge, así que por el amor que existe entre los dos, se debe ceder muchas veces. Un buen matrimonio conlleva esfuerzo y sacrificios -como todo en la vida- y muchas veces los suegros son el “tema difícil” del matrimonio, pero **con un buen manejo, paciencia, respeto, la mejor actitud, una buena dosis de inteligencia emocional y grandes cantidades de amor, harán que los momentos difíciles sean afrontados de la mejor manera; por el bien de los esposos y por la tranquilidad en los corazones de la familia política.**

Comunicarse con el cónyuge.

La comunicación en pareja será la mejor herramienta para afrontar cualquier dificultad con la familia política. Con mucha delicadeza y empatía se le pueden expresar al marido o a la esposa, los desacuerdos con su familia o las actitudes que le generan incomodidad. Ambos esposos deben buscar la solución, así como comprometerse a superar lo sucedido. Lo importante es que el amor conyugal jamás se vea afectado por la relación con los suegros, pues una vez que se contrae

matrimonio, se adquiere el rol más importante que es el de esposo o esposa; el de hijo(a) siendo fundamental, deja de ser el principal. Así que todos los esfuerzos deben estar enfocados a construir un hogar y a proteger el matrimonio.

Deja que tu pareja tenga una relación fluida y natural con su familia sin que tú tengas que estar en todo momento. No trates de arrancar al otro de sus raíces afectivas. Recuerda lo que tú sientes por tu familia, el otro lo siente por la suya.

Mantén un trato cordial y muéstrate ante ellos tal como eres. No actúes para satisfacer sus expectativas.

Cuando surjan problemas es imprescindible que tu pareja te apoye por encima de todo y te ayude a superar roces y complicaciones con su familia. En todo caso, evita discusiones innecesarias, pero no permitas que te ofendan.

Trata de no criticarlos ni de quejarte permanentemente de ellos por más que sobren motivos; tampoco es conveniente poner a la pareja en situación de elegir entre uno u otro si las peleas son irreconciliables. Cada uno debe saber cómo actuar sin ningún tipo de presión.

Si es necesario, vale la pena poner límites a los padres de tu pareja y no ceder ante manipulaciones. Hay que dejarles claro que valoras su opinión pero que intervenir en los asuntos de pareja no está permitido.

Si resulta muy difícil o casi imposible tener una buena relación con la familia de tu pareja lo mejor es mantener cierta distancia en lugar de quejarse continuamente. Pero lo más importante es saber resolver los problemas juntos por que ya son parte de una familia.

Si consideras que los problemas no paran, o van en aumento, es muy importante buscar ayuda psicológica, para que de esa manera puedan salvar la relación, ya que si lo dejan pasar, terminarían separándose, cuando realmente podrían vivir juntos por siempre.

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

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