

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 17 DE JULIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

CUANDO LA PAREJA NO EXPRESA SUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Las expresiones de afecto son uno de los aspectos fundamentales de la vida de pareja y en cierto modo define la opción de vivir juntos. Por lo general una pareja hace su opción de vivir en común en base a la necesidad de estar juntos y de expresar su amor.

Estas expresiones de amor y afecto constituyen un lenguaje entre los miembros de la pareja, que permite que cada uno exprese sus emociones y sentimientos. Esto genera una mayor profundidad y confianza entre ambos.

Los espacios de comunicación afectiva son fundamentales para la pareja y permiten además mejorar la compañía mutua y hasta la vida sexual, ligándola a la afectividad.

Sin embargo, sucede con demasiada frecuencia que **las parejas tienen dificultades para comunicar eficazmente a su compañero/a lo que están sintiendo.**

El problema afecta a muchas parejas cuando uno de los dos no expresa lo que siente o tiene dificultad para manifestar sus emociones, las buenas y las no tan buenas.

Si no logramos entender lo que le pasa al otro/a, entonces llegamos a dar algunas cosas por sentado, y muchas veces nos equivocamos, nos enojamos, nos peleamos y nos tratamos mal por algo que no logramos entender o hacer entender.

Nuestra pareja tiene un pasado, y lo que le sucedió tiempo atrás seguramente va a afectar la relación de alguna u otra manera.

Si tuvo una ruptura “traumática”, es probable que tenga miedo a repetir lo que ya pasó y no sea muy expresivo/a en sus emociones. Si en su niñez no tuvo buena relación con su mamá, o tiene la equivocada creencia de que expresar las emociones “es para los débiles”, o simplemente no es muy sociable, todo ello tendrá un impacto en su relación, y es parte de su vida misma.

Existen **dos patrones de estados de ánimo**: los negativos, como la decepción, ira, depresión, frustración, enfado, etc. Los positivos, alegría, cariño, amor, admiración, o recompensa. Cuando tratamos de expresar ambos tipos de sentimientos, surgen dificultades.

Muchas parejas tienden a evitar, a toda costa, expresar la frustración, el disgusto o incluso la ira, ya que, con mucha frecuencia en el pasado, la expresión de estos sentimientos pudo ser tan solo el comienzo de una discusión, debido a las múltiples acusaciones que tales quejas implicaban.

La rabia también es una de las emociones que frecuentemente cuesta expresarla abierta y directamente ya que pocas personas son capaces de comunicar su coraje o molestia haciéndose cargo de ella.

Por lo general las personas tienden a responsabilizar al otro/a y a "culpar" de su enojo: “Tú me haces enojar”, “me sacas de mis casillas”.

Así en la pareja se evita hablar de los enojos por temor a generar una pelea y desacuerdos, aunque sean momentáneos.

Estas rabias se llegan a acumular y van generando un muro de tensión y distancia que va afectando la cercanía afectiva entre los miembros de la pareja y que muchas veces termina en una sensación de soledad y vacío en el espacio de encuentro, ya que son tantas las cosas de las que se quiere hablar, pero que no se habla.

Si acusamos al otro/a, si somos agresivos, insultamos o sobre generalizamos, si revisamos los asuntos del pasado, si rumiamos el problema y lo presentamos como algo que hemos estado

“guardándonos”, o interpretamos las motivaciones del otro/a leyendo su pensamiento, etc., nuestra pareja se sentirá agredido/a y responderá a nuestro ataque defendiéndose.

Si por el contrario, expresamos nuestros sentimientos de una manera directa, espontánea, describiendo el comportamiento del otro/a, si somos empáticos comprendiendo la postura del otro/a, expresando explícitamente que entendemos la postura del otro/a, si tomamos una actitud activa ante el problema, haciendo ver que es algo que se puede solucionar, etc.

Probablemente nuestro compañero/a sentirá que tiene la capacidad de ayudarnos a superar el problema y que el cambio es posible.

Hoy parece que lo “normal” es que la expresión de sentimientos **de afecto, cariño, admiración, de recompensa, etc**, disminuya con el paso del tiempo en una relación duradera. A veces puede parecer hasta innecesario recordarle a nuestra pareja que la seguimos queriendo.

El deseo que las personas tienen por escuchar de su compañero/a la expresión de esos sentimientos no se puede perder con el tiempo.

Si tu pareja no es muy expresivo/a o pocas veces sabes si está feliz, enojado/a, cansado/a, hay formas de ayudarlo/a a manifestar lo que siente y a lograr explicarlo con palabras.

Para que una relación no se marchite y muera:

1-Pregunta con cariño y no con enojo. Si te sientes mal porque no entiendes qué le pasa a tu pareja, respira profundo y escoge con mucha precaución el momento y las palabras que usarás para comunicarte con él o ella. Es probable que si se siente atacado/a, no se anime a abrirse y a contarte qué le pasa.

2- Escoge el lugar correcto. Para tener una conversación profunda y emotiva tienes que estar en un lugar tranquilo, en el que tu pareja se sienta cómoda y no intimidada. Hay lugar y tiempo para tener este tipo de pláticas, no se apresuren, ni se forcen a hablar, porque probablemente no lleguen a solucionar nada.

3- Muestra empatía. Demuéstrale a tu pareja que eres capaz de entender lo que pudiera estar pasando, que no juzgas la situación ni sus emociones y que puedes comprender por qué se está sintiendo de una u otra manera. Muéstrale que tienes compasión y contención para él o ella.

4- Mira cómo reaccionas tú. Para poder ayudar a tu pareja a manejar y manifestar sus emociones sin dramas, hay que empezar por conocer cómo nosotros mismos lo hacemos. Ver si nuestras reacciones son las que decimos tener y saber si somos capaces de expresar nuestros enojos, miedos y alegrías de la forma que queremos.

5- Sé paciente. El proceso de aprender a expresar y manifestar emociones toma tiempo, más cuando somos adultos. Reaprender la forma de expresarnos y derribar creencias que hemos tenido por años toma mucho más que una conversación .

Si quieres que tu pareja y tu puedan expresarse sin problemas ten paciencia, mediante un tratamiento psicológico adecuado tendrán las herramientas necesarias para ambos poder comunicar lo que sienten y piensan de la mejor manera.

Reforzándonos eficazmente **aumentaremos intercambios positivos**, convirtiéndonos en una fuente de gratificación y apoyo para nuestro compañero/a. Eso es lo que todos pretendemos encontrar.

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.