

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 18 ENERO DEL 2016**

**EL TEMA DE HOY**

**LA SOLEDAD EN PAREJA**

Cuando el último de los hijos se independiza y se va de casa, todo vuelve al punto cero. La pareja queda a solas, frente a frente. En ese momento hay tiempo suficiente para hablarse, amarse y disfrutar. Es la etapa de consolidación final de la pareja.

La soledad y la incomunicación se pueden sufrir estando en pareja. Hay miles de personas que viven bajo el mismo techo durante décadas y no se comunican de forma efectiva ni afectiva.

Es decir, están en la misma casa pero se van distanciando en el amor y en los gustos.

Se mantienen unidos porque las circunstancias lo hacen tolerable, se mantienen ocupados criando hijos, trabajando, realizando proyectos que mantienen la ilusión de una unión que, en realidad, se está desgastando.

El problema es que es muy frecuente que la pareja no quiera reconocer la crisis y la disimule, hasta para ellos mismos, en la rutina y las ocupaciones.

De ese modo, los conflictos y desencuentros se van pasando sin enfrentarse.

Cuando los hijos se van, cuando llega la jubilación, cuando vuelve la calma y solo queda verse frente a frente, **muchas relaciones se quiebran en mil pedazos porque ya no hay nada que las sostenga.** Cada uno de los miembros de la pareja se desconoce. Ni siquiera se toleran en muchos casos.

Es muy frecuente escuchar lo **"molestos" que son los hombres en casa** cuando terminan con su etapa laboral activa. **Sin embargo, esta debiera ser una de las etapas más felices e íntimas de la relación. Es el momento de descansar juntos y disfrutar.**

### **Combatir el desencuentro.**

Antes de llegar a este momento, hay años de camino en el matrimonio en el que hay que vigilar la relación. Intentar salvar desesperadamente una relación que lleva mucho tiempo muerta es una tarea difícil pero no imposible.

Por eso, es en el camino donde la pareja debe combatir cualquier sensación de rechazo, angustia, de abandono moral del otro y de sentimiento de falta de valoración.

Al principio de la vida en común es fácil mantener la atención y la sensación de bienestar y de adrenalina al lado del otro.

Queremos en todo momento atraer y retener el amor de la pareja. Todo nuestro esfuerzo está puesto en ello. Con los años, la rutina y la confianza se apoderan de la relación, esto es bueno en muchos aspectos puesto que afirma los lazos que unen a dos personas, sería muy estresante vivir toda la vida como las primeras semanas de enamoramiento. No podríamos hacer otra cosa que amar. Pero cuando esta rutina llega al tope máximo de expansión, el efecto de la comodidad pasa a aburrimiento, y de ahí, a distancia.

Cuando hay niños pequeños, proyectos y obligaciones, un simple ritual de acercamiento, un cariño al pasar, **una relación sexual semanal y mecánica**, pueden silenciar la realidad, que es que la pareja se está distanciando y no se da cuenta. Para cuando lo hagan, quizá sea demasiado tarde.

### **Consejos para no perder la comunicación con la pareja.**

Los años de crianza de hijos y de mayor capacidad laboral son muy estresantes para la relación, pero hay algunos tips que te van servir para mantenerse comunicados realmente como pareja:

1) Mantener siempre un espacio físico para la intimidad de la pareja. Sin hijos, sin trabajo, sin "mundo exterior". Puede ser el dormitorio, un lugar donde **los dos puedan estar solos**.

2) Aprovechar este espacio físico con un espacio temporal **diario** para reencontrarse, charlar, compartir.

3) Conservar la vida sexual, el apetito por el otro. **Seducir y ser seducidos es importante**. No importa cuántos cientos de veces el otro ha visto nuestro cuerpo, es la actitud de deseo lo que no puede perderse.

4) Respetar las metas y proyectos del otro, estar al tanto y hacerlos propios sin invadirlos. Acompañar a la pareja en su crecimiento es fundamental para encontrarse al final del camino con las aspiraciones satisfechas.

5) Conservar una o dos tradiciones de la pareja como un código entre ambos donde no entrarán terceros. Unas vacaciones solos al año, un paseo semanal por el campo, una actividad lúdica compartida.

6) Sentido del humor y del amor. Durante una relación de años va a haber momentos amargos. Eso es inevitable.

Aprender a reírse juntos establece una unión mucho más fuerte de lo que parece. El humor de la pareja es uno de los condimentos principales del amor de esa pareja.

Al principio de una relación la pareja comienza sola. Después vienen los hijos, las costumbres, las obligaciones que constituyen una vida familiar. Pero no hay que confundir la pareja con la familia. Al final del camino serán **los ojos del otro** los que estén ahí y todo lo demás es transitorio. Entonces, en vez de preguntarte en ese momento "¿Qué hago aquí con esta persona?" es preferible ser consciente de lo que sentimos en cada paso de la vida conyugal. Si en determinado momento es necesaria una terapia de pareja o un replanteo, es preferible hacerlo cuando aún hay tiempo, por muy doloroso que sea "abrir los ojos" a la realidad de una crisis.

Es de vital importancia darte cuenta que esta pasando con tu relación de pareja y luches por conservarla y no pensar ya se terminó, que aburrido, quiero algo más, porque este momento es elemental, para disfrutar mucho de lo que se logró y terminar sus días juntos, ya que uno nunca sabe, quien morirá primero. Por eso y mucho más, vale la pena aprender a disfrutar a tu pareja. Asistan a terapia psicológica para que logren ser felices.

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 [aurisalbavera@hotmail.com](mailto:aurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://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**