

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 18 DE JUNIO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

SOLUCIONANDO ENOJOS EN PAREJA

Uno de los problemas frecuentes en pareja es cuando hay alguna diferencia o discusión, el enojo se apodera de la situación y empiezan más problemas que soluciones.

Aunque sabemos que amamos, tenemos temores. Uno de ellos, que siempre está presente, es el no querer perder a la pareja. Entonces aunque hay ansiedad, frustración y dolor, esos sentimientos no salen de entrada, sino que es el enojo lo que más se logra identificar y también expresar.

Además, el enojo es lo que primero se presenta cuando hay una discusión.

La demostración del enojo es diferente entre hombre y mujer. Las mujeres expresan el enojo con dolor, llanto y aislándose. Los hombres lo expresan mediante la agresión, a veces el tomar y también aislándose. Esto se suma a que cuando hay una diferencia y no nos podemos comunicar, tampoco logramos expresar bien los sentimientos.

Pocas veces aprendemos a comunicar los sentimientos y lograr identificar las prioridades que éstos están dando a nuestra vida. Por eso es que casi nunca aprendemos a solucionar nuestros conflictos de manera pacífica y buscar soluciones que van a beneficiar a las personas involucradas en el malestar.

Para poder manejar mejor un enojo, y no dejar que éste se apodere de la situación, los siguientes 5 consejos te ayudaran a vivir mejor con tu pareja:

- 1.-Relajación: El respirar profundo en el momento del enojo ayuda a que entre más oxígeno y esto, a su vez, ayuda a ver y tomar las cosas con calma. Recordar que el aire tiene que salir unos instantes después que entra nos da un poco de tiempo extra para organizar las ideas antes de hablar.

Cuando en ese momento no tienes la respuesta correcta, date un tiempo, pídele a tu pareja que conversen más tarde, o al día siguiente, para que pienses bien que vas a decir, que no perjudique su relación.

2.-Cambios de ideas: Es el cambiar nuestras actitudes cuando nos enojamos. Si generalmente los pensamientos hacia uno o hacia la pareja son negativos y destructivos, los modifiquemos con algo positivo, como un pensamiento o una acción pacificadora y no alentadora del enojo.

3.-Cambiar de escenario: Hay situaciones que generalmente nos pueden poner en situaciones de enojo más rápido. Lo importante es identificar estos escenarios, que pueden ser en casa en la dinámica familiar; es ver qué cosas si se pueden cambiar y organizar para que no sean siempre problema y aprender a no solo echar la culpa sino el también aprender a ayudar para que este escenario no se repita.

4.-Comunicarnos mejor: Cuando el enojo se apodera de la situación, las cosas que se dicen pueden ser hirientes y destructivas hacia la otra persona o hacia la relación, de las cuales luego surge un arrepentimiento. Algo importante para lograr el comunicarnos mejor cuando hay un enojo es el tratar de escuchar el doble de lo que hablamos. Es el hacer lo posible para entender mejor el punto de vista de la pareja, para así dar opciones de soluciones y no solo ataques.

5.-Usar el humor: Es necesario aprender a no tomarnos la vida tan en serio. Entender y aceptar que todos somos diferentes. Esto hará que, aunque en algunos momentos las cosas no sean como quisiéramos, logremos ser más prácticos y tomar las cosas como parte de la vida diaria. Así la carga será menos y también el enojo. De esa forma también se vive mejor y más tiempo.

El enojo en la vida de pareja, ya sea que se provoque en el interior de cada miembro o que surja por la dinámica propia de la relación de ambos, puede ser visto, no como algo que se tenga que evitar a toda costa, sino todo lo contrario, es un indicador de que algo anda mal, o que algo podría ser mejor. El enojo como indicador emocional de la vida de pareja, puede ser indicador de que la rutina les esta agobiando, o que se están abriendo pocos espacios de recreación, podría ser indicador de que la pareja por fallas en la comunicación ha

entrado en un ciclo represivo en el que no se habla abiertamente de lo que cada uno piensa, siente y quiere, y por tanto lo que se da es un incremento en la tensión y esto lleva a la explosión.

Diferencia entre el enojo y la ira:

El enojo surge de una sensación de incomodidad, o es el resultado de un proceso de frustración o tensión. Éste puede surgir por lo que la persona piensa y siente respecto a lo que está pasando en su entorno, y no tiene por qué ser manifestado mediante gritos, palabras de descalificación o llevar a la persona a una descompensación etc.

La ira, por el contrario, es el enojo desmedido, en el que no entra la razón, sino que todo es una reacción, se grita, se ofende o se hiere sin mirar las consecuencias que esto pueda tener sobre el otro, es decir, se cae en actos demasiado violentos.

Si una pareja, o un miembro de la pareja, siente que se irrita con frecuencia, o es el enojo una de las emociones con las que más se relaciona, debe detenerse y preguntarse ¿Desde cuándo y por qué se está sintiendo así?, debe llevar la reflexión a la búsqueda de la solución, y caer en cuenta de que las emociones las maneja la persona que las siente, no es sano culpar al otro, o justificarse en las circunstancias, es la persona la que debe identificar el detonante de la ira o el enojo y observar si es que sus expectativas no son reales, o si es poco tolerante, o si se es una persona inflexible.

Lo cierto es que el enojo, marca un proceso que debe mover a la pareja a evaluar cómo está su relación, a revisar el estilo de comunicación, debe ser un punto de partida, y no, como lamentablemente pasa en muchos casos, un punto de llegada.

El enojo es una emoción que debe vivirse dentro del marco del respeto, la tolerancia, reflexión, y debe convertirse en un motivo para el cambio, no un arma de batalla. Es una emoción que exige consideración y apertura para que ambos puedan lograr un ajuste sano y evitar que la relación se cargue de dolor, heridas o resentimientos.

Hay que recordar que somos dueños de nuestras emociones y, por lo tanto, somos responsables de lo que hacemos con ellas. Viéndolo desde el punto de vista positivo, el conflicto es un motor de cambio social y sus efectos, siempre que sepamos manejarlos bien, permitirá

establecer relaciones más cooperativas, donde siempre habrá un crecimiento.

Si consideras que el enojo te gana y no sabes cómo manejar tus emociones es de vital importancia que asistas a terapia psicológica, para que puedas llevar una vida mejor y vivir en paz.

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.