

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 20 DE FEBRERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LOS ENEMIGOS DEL AMOR

El verdadero amor es capaz de motivar al ser humano a tantos sentimientos hermosos, sin embargo, contra el existen factores que podrían convertirse en verdaderos enemigos.

Al comienzo de una relación sentimental los enamorados aman y son amados en medio de un paisaje de pasión, romanticismo y devoción mutua. Pero cuando avanzan por el camino de la vida en común empiezan a existir situaciones que pueden llegar a ensombrecer de tal manera que les haga olvidar el amor que se tienen.

Nadie quiere que el amor se opaque, se acabe, desaparezca, o se muera, pero para mantenerlo se hace difícil, de ahí que las parejas que desean mantenerlo deban armarse de valor y luchar contra lo que se les pueda presentar.

La pareja tiene la oportunidad de hacer frente a los distintos enemigos de la relación tratando de reconocerlos y evitando que deterioren sus vidas sentimentales.

Algunos enemigos mortales del amor

1.- Falta de tiempo.

¿Cuánto tiempo estás con tu pareja? Mira hacia atrás, hasta el comienzo de tu relación y observa cuánto ha disminuido ese tiempo que antes se dedicaban el uno al otro.

Analiza la forma en que pasas el día, el tiempo que ocupan cada una de las actividades que realizas y si lo ves necesario planea un nuevo horario otorgando prioridad a la necesidad de estar más tiempo junto a

tu pareja para poder seguir construyendo día a día una relación más estable y gratificante.

2.- Rutina.

¿En qué emplean el tiempo cuándo están juntos? Quizás la vida diaria ha llenado esos momentos de encuentros con tareas cotidianas que hacen que todos los días parezcan iguales. Es necesario reflexionar y proponerse cambiar. A veces no es necesario cambiar las circunstancias pues en muchas ocasiones son inevitables, pero lo que si podemos cambiar es la actitud y la manera con la que las afrontamos.

Si es necesario limpiar, cocinar, etc, mientras están en esas obligaciones son momentos para disfrutar juntos. Mano a mano, corazón con corazón es una fórmula que disuelve los matices más aburridos de cualquier tarea rutinaria.

3.- Falta de intimidad.

¿Casi nunca están solos? Este es un peligro que a menudo es difícil de reconocer hasta que el distanciamiento se ha instalado en la vida de la pareja. Es necesario disfrutar juntos de la vida social, compartir las obligaciones, sus proyectos de vida, etc, pero es necesario también fomentar el acercamiento en la intimidad; facilitando los encuentros sensuales, la vida sexual y la complicidad en asuntos personales e íntimos.

Unas veces se tratará de promover una noche de pasión y otras de posibilitar una conversación profunda en la que se pueda desarrollar la empatía y terminar sintiendo que se puede compartir miedos, esperanzas, sueños y realidades.

4.- Mala comunicación.

Otro enemigo mortal en el amor es la mala comunicación. Es el abono para las equivocaciones, las malas interpretaciones, las suposiciones, los malos entendidos, que vienen terminando en rencores y resentimientos. Aquí es necesario un esfuerzo continuo para escuchar sin juicios y expresar confianza.

Lo principal en una relación es poder conversar, que sea afín a su forma de pensar, que en el diálogo existan cosas en común para conversar por largo tiempo. No hay que darle oportunidad al silencio, porque no se puede ser mudo. Comparte con tu pareja lo que sientes, quieres, piensas y motívalo/a a que haga lo mismo, encontrarán afinidad.

La experiencia cuando se tiene voluntad de mejorar la comunicación, es una forma de aprendizaje. Cuando la pareja logra abrirse y apoyarse se encuentra con que su vida en común es un firme sustento para el desarrollo personal, lo que a su vez aporta más valor a su relación.

5.- Huida ante los conflictos.

¿Quedan muchas discusiones sin haber descubierto el detonante que las hizo explotar? ¿Están empezando a evitar situaciones o tapar comportamientos que les están perjudicando a nivel personal o de pareja?

Quienes huyen de las desavenencias temiendo que se rompa la unión, sólo postergan los problemas y permiten que surjan sentimientos negativos y resentimientos crecidos por la represión, tomando el lugar de los afectos. En el momento menos esperado salen a relucir explotando y casi matando la relación.

6.- Criticar a tu pareja.

Se vale tener una diferencia de opinión con él o ella y discutirla, pero esto es muy distinto a emitir un juicio destructivo por algo en lo que no se coincide.

Evita expresiones como: “Tú siempre..., tú nunca..., eres el tipo de persona que..., ¿por qué eres tan...?,” etc.

Corrígelas colocándote en una posición de dar afecto y desde ahí busca entender lo que tu pareja piensa o siente y trata de ver las cosas a través de sus ojos.

7.- Despreciar a tu pareja.

Hacer bromas denigrantes con ironía o humor negro en su contra, sobre su aspecto, su profesión o su familia constituye el peor golpe a la salud de su relación. Además del uso de apodosos ofensivos de cualquier índole (menso/a, brujo/a, maldito/a, desgraciado/a, etc.). En vez de atacar, busca formas de expresar aprecio y valoración por tu pareja.

8.- Tener una actitud defensiva.

La pésima idea de ponerte en plan de víctima para culpar al otro/a por todo, sin asumir ninguna responsabilidad personal: “No es mi culpa..., no pude..., no es cierto más bien tú eres el o la que...,” etc.

Asume responsabilidades y pregúntate: ¿qué puedo aprender de esto? ¿Qué puedo hacer yo al respecto? Esto podrá ayudarte a reflexionar y a tener una mejor actitud ante las situaciones.

9.- Bloquearte con evasivas.

Toda relación requiere una comunicación activa, mas no evasiva, falsa ni simulada. No es callando ni huyendo como se arreglan las cosas, aplicar la ley del hielo, contestar con monosílabos o alejarte físicamente, solo empeora la situación.

Hay que recordar que el amor puede y que si existe voluntad de resolver, la unión hace la fuerza y el amor sale vencedor. Haz un compromiso consciente por comunicarte con tu pareja a partir de peticiones específicas, expresadas sin quejas ni agresiones.

No podemos permitir que ante tanta crisis, el amor se funda entre sus enemigos. El mismo amor con su poder puede vencer hasta el mismo desamor.

Todas las parejas se topan con dificultades de convivencia pero las que se atreven a afrontar los conflictos, teniendo confianza en su amor y en su voluntad de construir una relación fuerte y feliz, salen fortalecidos de sus crisis.

Para ello será importante conocerse a uno mismo y cada uno de los miembros de la pareja, saber qué quieren, solo así podrán expresar en voz alta sus puntos de vista de un modo claro, amable y directo. Un profesional en psicología les ayudara en el proceso de la mejor manera.

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.