

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 26 DE JUNIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LAS PREOCUPACIONES EN LA PAREJA

Parece que aquella buena relación que se tenía con la persona que ha sido nuestro compañero/a, amigo/a y amante, haya desaparecido. En la mente de una persona preocupada es así, porque bajo su interpretación la relación ya no es la misma. Muchas veces el no saber y desconocer aspectos de la pareja pueden martirizar y estropear una relación.

Las preocupaciones causan tensión. Estas no solo pueden causar trastornos emocionales, como depresión o ansiedad, sino también malestares físicos, desde dolor de cabeza hasta problemas digestivos. Incluso esta lleva a algunas personas a tratar de “escapar” a través del alcohol, la comida o los cigarrillos. Etc.

El creer que las dificultades son insalvables, es justo lo que acaba por afectar y dañar la relación.

Antes de enumerar los problemas recuerda que todas las parejas se enfrentan a problemas y **casi todos los problemas tienen solución**. Lo importante es mantener la fe de que vale la pena encontrarla y luchar por ello. Es importante identificar y abordar los problemas correctamente y salir fortalecidos una vez que los hemos superado.

Preocupaciones más comunes.

Preocupaciones laborales.

La estabilidad de la relación está muy vinculada con la propia **estabilidad económica**. En un contexto de inestabilidad profesional, muchas de las dudas de futuro se relacionan con inquietudes del trabajo, por ejemplo, el miedo a un posible despido es uno de los fantasmas que más tristeza produce a nivel interno.

Lo laboral está muy ligado a la pareja. Así ocurre, por ejemplo, cuando ambos tienen dos horarios de trabajo totalmente incompatibles y apenas tienen tiempo para verse entre semana.

Sexualidad.

Se muestran diferentes inquietudes y preocupaciones sobre el sexo. Quizás puedan existir parejas felices sin que el sexo tenga protagonismo. La pareja evoluciona en el tiempo y con ello la propia relación sexual.

Es importante hacer que la vida sexual reavive la ilusión y el interés mutuo, que sea una forma de transmitir armonía, deseo, amor y sellar de forma cómplice la unión que define a la propia pareja.

Debemos hacer el amor, no la guerra. Si falta el buen sexo, quizás haya un despido de un buen aliado para la salud de la pareja y para la solución de muchos de sus problemas.

Una relación sexual viva, imaginativa, intensa, y vibrante será un magnífico "seguro" para aguantar y sobrellevar otro tipo de problemas (familiares, laborales, etc.).

Lo ideal siempre será la comunicación con la pareja misma respecto al tema, hacer a un lado la misma rutina de todos los días, y experimentar trucos para ser complacidos mutuamente durante el acto, buscando así la satisfacción y disfrute para ambos.

La tecnología.

Las parejas reportan los muchos beneficios que da la tecnología, desde facilitar la convivencia hasta facilitarnos un poco más la vida. Pero esta percepción positiva tiene su lado negativo.

Tanta tecnología ha llevado a que las confrontaciones por el manejo de las redes sociales, fotos y videos, afecten instancias de la vida. Muchos se sienten molestos con la actividad en línea del otro/a, y eso genera frustración y descontento.

El manejo poco empático de celulares, redes sociales, correos electrónicos y aplicaciones lleva a confrontaciones, distanciamientos y, en algunos casos, a la separación.

Dialogar abiertamente para exponer las inconformidades, aceptar que es legítimo sentirse inquietos y que no es fácil trasladar automáticamente los límites de la realidad a internet es un buen principio.

Con frecuencia, esto les llevara a formular propuestas de hábitos saludables como una “dieta digital” equilibrada, con pausas y horas sin tecnología, dedicados a la pareja y familia.

Los Hijos.

Los hijos contribuyen de forma decisiva a afianzar la vida de pareja con sentimientos y responsabilidades que hacen más sólida una relación. Pero no siempre ocurre así. Especialmente si no hay equidad, corresponsabilidad, convergencia en los puntos de vista, complicidad a la hora de criar, tratar y educar a los hijos. Lo que llega a producir gran preocupación en la pareja.

La desconfianza.

La confianza es un pilar fundamental de la vida de la pareja. Si no hay confianza muchos problemas se harán irresolubles en la vida en común. Uno de los problemas más típicos de la falta de confianza son los **celos**. Pero no es el único.

La desconfianza puede provocar actitudes humillantes para la pareja, además contribuye a fomentar una imagen negativa, la falta de autoestima, debilita el apoyo, la comunicación y el compromiso, otros dos pilares importantísimos para la larga vida de la pareja.

La falta de apoyo.

Apoyo sin reservas, es la receta. La falta de apoyo crea un sentimiento negativo de frustración, de pensar que el otro/a te ha fallado. La actitud solidaria debe ser una de las constantes vitales de la pareja.

La infidelidad.

Una cosa es que se adopten actitudes liberales y permisivas y otra muy distinta es que en la práctica se tolere y se conviva bien con la infidelidad. Ser infiel destruye a la pareja, o incluso basta con adoptar actitudes equívocas: excesiva amabilidad, confianza o confidencialidad con un tercero.

Algunas parejas no reconocen que estas cosas les sientan mal, las acumulan y van generando desconfianza, negatividad, introversión, falta de comunicación. La pareja, en la práctica, suele ser exigente y absorbente y no admitirlo puede llevar a la relación por unas vías llenas de turbulencias y de riesgos.

Inflexibilidad y falta de comprensión.

La falta de flexibilidad y de comprensión es otra fuente de problemas. La vida en común exige de empatía y adopción de posturas acordes con la situación que se vive en cada momento. Las posturas inflexibles en el tiempo fomentan otras rigideces e intolerancias, fomentando la negatividad.

Miedo a que el amor se acabe (aburrimiento)

Incluso aquellas parejas que están más enamoradas observan con asombro cómo se separan parejas de su entorno, parejas que en apariencia eran felices. Esto puede hacer dudar del propio amor y de su capacidad para sobrevivir al paso del tiempo.

Algunas parejas someten su relación a rutinas o cargas tan previsibles que llevan a un aburrimiento hasta que al final acaba cobrando factura.

El aburrimiento es subjetivo, suele ser una consecuencia de otros problemas acumulados: falta de comunicación, falta de equidad en las cargas, inflexibilidad, amistades, gustos diferentes, y hasta falta de sexo.

La falta de sinceridad.

Incluso hasta la mayor fluidez en la comunicación de la pareja no servirá para nada si no hay sinceridad. Un mandamiento irrenunciable para la pareja: la sinceridad. Cuando falta provoca negatividad, desconfianza, recelo, falta de comunicación y en muchos casos ruptura o problemas mayores de diversa índole.

La falta de sinceridad es, de hecho, una **falta de respeto** a la persona. Cuando en la pareja falla el respeto la evolución del problema puede adquirir dimensiones realmente preocupantes, hasta el punto de adulterar el propio concepto de pareja.

Falta para perdonar.

Cuánto más amas a una persona, más capaz eres de perdonarla. La falta de capacidad para perdonar es un mal síntoma: indica que el amor no goza de buena salud. Todos cometemos errores; comprenderlos y perdonarlos, es un aporte positivo a la pareja. Practica la empatía, **tu perdón es un regalo de amor**.

Las preocupaciones no están generadas por la relación con nuestra pareja sino que son consecuencias de la crítica situación en la que nos encontramos con problemas en el trabajo, la economía y sobre todo, una mala interpretación de la realidad.

Si uno de los dos detecta una señal de alarma y no logra sacar esas preocupaciones de la cabeza, es importante comunicarlo a la pareja sin demora ni reproches, buscando el mejor y más adecuado momento.

Si solos sienten que no pueden manejarlo, la ayuda de una terapia psicológica de pareja servirá para mejorar la relación y salvar su amor.

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 Honorable Periódico.