

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 1º DE OCTUBRE DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LOS SACRIFICIOS EN LA PAREJA**

Las relaciones requieren hacer algunos sacrificios de vez en cuando y aquellas parejas que están dispuestas a hacer sacrificios el uno por el otro son más felices y permanecen más tiempo juntas. Entendamos el sacrificio como un esfuerzo necesario.

A menudo se trata solo de pequeños sacrificios de la vida cotidiana, como renunciar a ver un determinado programa de televisión o acudir con tu pareja a una fiesta a la que no te dan ganas ir.

En cambio, en otras ocasiones se trata de sacrificios mayores, como dejar tu ciudad, trabajo y amigos para irte a vivir a otro lugar con tu pareja. Al fin y al cabo, te sientes feliz al hacer ese tipo de cosas por tu pareja y sabes que él o ella harían lo mismo por ti, ¿o no?

A veces, los sacrificios ni siquiera se llegan a percibir como tales porque existe una buena relación en la pareja, hacer cosas por la otra persona aunque eso suponga renunciar a algo que uno desee, mas adelante te tocara hacer cosas que serán a favor tuyo.

La emoción positiva que sientes al hacer algo que hará feliz a tu pareja es mayor que el dolor que puedas sentir por perder algo que desees (el supuesto sacrificio). **Y dado que ambos hacen sacrificios o concesiones por el otro**

**cuando llega el momento, la relación es equitativa y ninguno siente que hace más sacrificios o cede más que el otro. En una relación así, los sacrificios los unen todavía más.**

Lo anterior sería la situación ideal dentro de una relación de pareja. Pero las cosas no siempre suceden así.

**A veces, uno de los miembros de la pareja se está sacrificando mucho más que el otro.** Esto crea también una situación de desequilibrio de poder. El que casi nunca se sacrifica tiene todo el poder en la relación, hace lo que quiere y espera que su pareja se adapte a sus necesidades y renuncie a las propias. **Esto acaba generando infelicidad, resentimiento y baja autoestima en la persona que siempre se sacrifica por que siente que su pareja no lo está valorando lo suficiente.**

**Para saber si el sacrificio vale la pena o si te estás sacrificando en exceso puedes tomar en cuenta los siguientes puntos:**

**1. ¿Por qué deseas sacrificarte?** La respuesta a esta pregunta puede darte mucha información sobre el estado de tu relación de pareja. No es lo mismo sacrificarte porque deseas lo mejor para que la relación siga adelante que porque deseas evitar el conflicto. Si tan solo deseas evitar el conflicto es que algo marcha mal en la relación y las decisiones tomadas por este motivo suelen ser malas decisiones, pues llevan a la insatisfacción y el resentimiento. Al fin y al cabo, si cedes para evitar conflictos, en realidad no lo has hecho voluntariamente, sino que te has visto, de algún modo, obligado porque sabes que tu pareja reaccionará con enfado, te llamará

egoísta, etc. Es decir, estás en una relación en la que no eres del todo libre para expresarte.

Si deseas sacrificarte para que tu pareja se vea obligada a hacer otro sacrificio después, tampoco es un buen motivo; es más bien una especie de transacción económica, algo en lo que no debería convertirse una relación de pareja.

**2. El compromiso.** El sacrificio y el compromiso, tienen una estrecha relación entre ellos. Casi nunca vale la pena sacrificarse por una persona con quién no estás comprometido, sino que el sacrificio solo tiene sentido cuando se trata de una persona con la que deseas pasar el resto de tu vida y ves con claridad su futuro juntos. Si tu pareja no está realmente comprometida, ten cuidado con los sacrificios que hagas.

**3. La equidad. ¿Haría tu pareja lo mismo por ti?** este es un aspecto muy importante a tomar en cuenta. Tal vez al principio te sientas feliz dando más de lo que recibes porque amas a esa persona y no te importa sacrificarte pero, con el tiempo, empezarás a sentir resentimiento y a tener la sensación de que solo importa la felicidad de tu pareja pero no la tuya. Por otra parte, si tu pareja consigue un ascenso que implica irse a otra ciudad, cualquiera de los dos puede hacer un sacrificio: tú podrías dejar tu ciudad y tu trabajo para irte con tu pareja pero tu pareja podría renunciar a su ascenso para quedarse contigo. ¿Están los dos dispuestos a hacer ese sacrificio? ¿Quién debería hacerlo? Una pareja unida y con una relación equitativa no necesariamente piensa en términos de quién debería sacrificarse de los dos, sino cuál es la mejor solución para la pareja, para la relación en sí misma y ambos están

dispuestos a sacrificarse por igual y optar por lo mejor para la relación, sin importarles quién tenga que sacrificarse.

Por el contrario, si las cosas no son así en tu relación, si tu pareja no está dispuesta a sacrificarse y se limita a esperar que lo hagas tú, entonces puede que tu sacrificio no valga la pena, pues su nivel de compromiso no es el suficiente.

**4. ¿Te da tu pareja las gracias por tu sacrificio?** O, en otras palabras, ¿es consciente de que lo que has hecho o vas a hacer es un sacrificio para ti? Si tu pareja no es consciente de eso, significa que no está teniendo en consideración tus sentimientos y deseos. Si es así tendrías que preguntarte: ¿vale la pena que te sacrifiques por alguien así?

**5. ¿Haces sacrificios excesivos como un modo de atrapar al otro?** A veces una persona hace sacrificios innecesarios, sin que su pareja se lo pida, una y otra vez, como un modo de que su pareja esté en deuda, por así decirlo, y retenerla a su lado. Este es un modo de actuar muy peligroso porque puede acabar destrozando la relación. Los sacrificios deben ser realistas y sinceros, no intentos de manipulación.

**6. ¿Está tu pareja dispuesta a negociar?** No siempre hay que elegir entre cuál de los dos debe hacer el sacrificio. A veces, pueden encontrarse soluciones intermedias. Por ejemplo, si tú quieres ir de vacaciones a la playa y tu pareja quiere hacer turismo por las calles de alguna gran ciudad, podrías buscar alguna alternativa que sea atractiva para ambos. Si tu pareja no está dispuesta a negociar sino que se empeña siempre en hacer lo que desee, esta siendo egoísta y eso afecta a la relación.

Los sacrificios en la relación de pareja deben de ser equilibrados, y no tienen que ser hechos por condiciones o para ganar algo a cambio, y la pareja tiene que ser equitativa en ese asunto, los dos miembros de la pareja deben hacer sacrificios por amor.

Si consideras que has hecho muchos sacrificios (esfuerzos) y tu pareja no te ha correspondido en la misma proporción es muy importante que busquen ayuda psicológica, antes de que se quebrante su relación y tenga un mal final.

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](mailto:laurisalbavera@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.**