

¿Por qué la convivencia en pareja suele a veces ser difícil?



Lázaro Castillo Jr.

Bastaría con observar la enorme cantidad de historias, canciones y pláticas de café que tratan sobre las tristezas y alegrías de las relaciones de pareja para tener idea de la importancia que tienen en la vida humana.

Pero quizá no sea necesario porque las emociones tan importantes que provocan en nuestra propia vida son evidencia más que suficiente para valorar su trascendencia en nuestra psicología, nuestro bienestar y nuestra vida interior.

¿Por qué son tan importantes las relaciones de pareja y por qué pueden producir tanto sufrimiento y dolor, asimismo tanta felicidad?

La necesidad de una pareja es un fenómeno psicológico profundo y llega a formar parte de los elementos que construyen sucesos mentales tan trascendentes como nuestra identidad y nuestro sentido de vida. Obviamente, cuando hay problemas relacionados con el tema de pareja es muy sencillo que impacten profundamente en nuestra psicología entera y nuestros estados afectivos y de ánimo.

Se dice que las mujeres son de Venus y los hombres de Marte justamente por la enorme complejidad de las relaciones de pareja. Y la clave para entender los proble-

mas de pareja (incluido el cómo conseguir pareja) y su solución, está en comprender lo que pasa en la motivación y las necesidades individuales de cada uno de los involucrados en una relación.

Cuando dos personas interactúan en una relación amorosa (de hecho en cualquier tipo de relación, pero con mayor intensidad en una relación amorosa) en realidad tenemos un montón de procesos psicológicos, emociones, creencias, actitudes, pensamientos, traumas y experiencias de uno de los miembros de la pareja, interactuando con los del otro miembro.

Por supuesto, todas las necesidades, creencias, expectativas, emociones y pasados de cada uno tienen características tan especiales que es difícil -por no decir imposible- que coincidan y funcionen armoniosamente y sin problemas, sin tener que poner un esfuerzo y sin conocer y entender un poco cómo manejar una relación. Agreguemos a esto el hecho de que los seres humanos y nuestras emociones y motivaciones cambian con el tiempo y con las experiencias, y será aún más claro el por qué chocamos a veces, y la necesidad de aprender cómo manejar nuestros propios procesos emocionales para vivir relaciones de pareja, amorosas o sólo sexuales, de una manera más plena, respetuosa, constructiva y armónica.

A final de cuentas las relaciones amorosas satisfacen un número muy grande de importantes necesidades de nuestra mente y nuestro corazón. Sanar los dolores que se viven en una relación de pareja o bien después de haberla vivido es muy importante para madurar nuestra manera de relacionarnos en pareja y permitarnos construir la vivencia de plenitud que puede dar una bonita relación de respeto, libertad, comunicación, compromiso y amor.

Por eso es muy útil e inteligente darle importancia a nuestro desarrollo personal y emocional (sea a través de cursos, terapias, autoayuda en-línea o cualquier otro medio), porque con ello aumentamos nuestra capacidad para crear relaciones y para vivirlas maduras y armoniosamente.

Hay varias áreas que trabajar que nos permiten aprender a ser una mejor pareja, tales como:

- Crecer la autoestima para tener mejores habilidades sociales, una mejor vida sexual y aprender a usar nuestra seguridad personal como una herramienta poderosa de atracción y carisma.

- Conocer cómo funciona y qué hacer para tener más habilidades de conquista y coqueteo con una persona que te gusta.

- Aumentar tu autoconfianza y manejar mejor tus emociones para ser más asertivo y comunicarte mejor.

En general, comprender un poco más de ti mismo, de tus emociones y de su manejo para valorarte más, valorar más a tu pareja como un ser humano, respetarte y respetarlo poniendo límites y haciendo acuerdos en la relación con una comunicación honesta, empática y sin violencia.

La realidad es que nuestras relaciones sociales, la convivencia con otros seres humanos, es uno de los temas más importantes y significativos de nuestra vida. Como seres humanos, nuestra relación con otros es fuente de profundas alegrías y tristezas, pero dentro de todas las relaciones, la de pareja es una de las más importantes.

Conocer cómo manejar el autoestima, aprender a manejar nuestra soledad, entender cómo manejar la comunicación, aprender a sanar el miedo y el dolor del desamor, generar actitudes sanas y placenteras en la sexualidad y conocer lo que motiva y atrae, son todos conocimientos y habilidades que pueden traer algunas de las más profundas y enriquecedoras experiencias de la vida: disfrutar verdaderamente de la vida de pareja.

En busca de soluciones, escríbeme tu historia a: lcastjr@gmail.com

El paso de Mathew por el Caribe

El potente huracán Mathew deja un rastro de devastación a su paso por el caribe dejando muertos, miles desplazados y ciudades totalmente destruidas.



muerte de cuatro personas, entre ellas tres niñas, debido a los desplazamientos de tierra producidos por las lluvias.

Las niñas Wilianny Robles, de ocho años, y Fabianny Robles, de diez años, fallecieron al quedar sepultadas mientras dormían en una casa techada con zinc en el capitalino barrio de Capotillo.

José Alberto Castillo, de cinco años, murió por un derrumbe en el barrio La Puya, de la capital dominicana.

Y el oficial retirado Guarín Elías Sena, de 53 años de edad murió en Manoguayabo, un poblado del municipio Santo Domingo Oeste.

En Haití, uno de los países más pobres del mundo y en el que muchos de sus 11 millones de habitantes viven en zonas propensas a las inundaciones y en viviendas endebles, 21 personas murieron, al menos otras 10 resultaron heridas, alrededor de 1.580 casas están inundadas y unas 2.700 familias afectadas, según dicen las autoridades y el Servicio de Protección Civil.

En la República Dominicana las autoridades reportaron este martes la

En Cuba los territorios más afectados por el embate del huracán Mathew fueron Baracoa, Imías, Maisí y San Antonio, con olas de más de 10 metros de altura y vientos sostenidos de 250 kilómetros por hora hicieron estragos en la línea de costa de Baracoa, dejando a su paso casas destruidas y pueblos incomunicados, no se reportaron personas fallecidas, según dijeron dieron a conocer las autoridades. Breves al cierre de esta edición.

el directorio ...de Hispanos para Hispanos
hispano usa
GUIA COMERCIAL, PROFESIONAL E INDUSTRIAL
• Broward • Palm Beach/Costa del Tesoro • Collier/Lee

**Aproveche el plan de pago
que le ofrecemos para el
año 2017 y separe su espacio
lo antes posible**

***e-mail eldirectoriopb@hotmail.com
www.eldirectoriosa.com***

**Llame para reservar
su espacio al**

**Español: 561-502-3743
Inglés: 561-255-9037**