

Cuando te enamoras y superas la fase de TODO ES PERFECTO tienes que pasar a la etapa en donde aprendes a AMAR a tu pareja por lo que es. NUNCA debes olvidar que tu **NO PUEDES - NI DEBES** reeducar a tu amado(a), no eres su madre o su padre.

Consejos básicos para parejas en apuros. Parejas que chocan

Las Parejas en apuros están en conflicto

Autor: Fanny Pabón Psicóloga.

Si has pensado que convivir en armonía con tu pareja es fácil y solo hace falta AMOR, lamento decirte que no es cierto. Vivir en paz requiere de cierta madurez, **valores**, una personalidad saludable y una buena disposición hacia el otro. También podría llamarse humildad. Las **Parejas en apuros** son aquellas que tienen pequeños conflictos en el día a día.

Empezaré citando dos de los valores que les ayudarán evitarlos son el **RESPECTO y la ACEPTACIÓN**.

Porque hacer pareja no se basa en conseguir **la perfección de sus integrantes** y mucho menos en **ausencia del conflicto**.

Todos sabemos que siempre discutimos con las personas que amamos y lo ideal es que podamos sacar partido del conflicto o evitarlo cuando este es innecesario.

Aceptando el conflicto como parte ineludible de la convivencia.

Volviendo a la Aceptación y respeto por el otro,

♥ CUIDADO si te estás esforzando para reeducar a tu pareja porque esto será fuente de conflictos.

Una relación saludable se basa en la aceptación del otro tal como es. Si no te gusta su forma de pensar y actuar entonces no es bueno para ti.

Otros Valores indispensables son la CONSIDERACIÓN, ser AMIGOS, COMPARTIR EL PODER, ser COMPASIVOS, TOLERANTES.

Valores como la compasión y la tolerancia deben ser en ambos sentidos. Cuando eres bueno y compasivo contigo mismo es más fácil hacerlo con los demás.

Consejos básicos para parejas en apuros o cómo actuar para evitarlos y superarlos

Aprendiendo a manejar el conflicto, no más discutir por cosas irrelevantes...

- Cada miembro de la pareja necesita su **espacio privado** - y esto debe respetarse. Las parejas que quieren hacerlo TODO JUNTOS al final colapsan, se asfixian el uno al otro.
- **MANTENER DISTANCIA CON LAS FAMILIAS DE ORIGEN y AMISTADES.** Es importante crear un espacio privado para los dos que les ayude a crear sus propias reglas y formas de actuar. Evitando las opiniones de terceros que pueden traer más problemas.
- **Autoestima elevada**, que ayudará a aceptar la autonomía o independencia del otro. Tu Autoestima es algo personal, ámate y acéptate esto será la piedra fundamental para vivir en pareja.
- **Comunicación objetiva**, no agresiva. Cómo hacerlo:
 1. **Evita malentendidos:** Si notas que tu pareja ha interpretado mal lo que has dicho **ASEGURATE** de que lo entienda con claridad. Las malas interpretaciones a la larga pueden poner en JAQUE tu relación amorosa.
 2. **Escucha a tu compañero**, muchas veces te empeñas en que te escuchen, pero tú en cambio no estás dispuesto a hacerlo. Tu pareja también quiere que la escuches.
 3. **Expresa tus necesidades y sentimientos con CLARIDAD;** no esperes que **tu pareja adivine cómo te sientes o lo que necesitas.** Esto suele ser una fuente de conflictos.
 4. Evita la crítica negativa.

No digas: nunca me entiendes, no sabes escuchar; en su lugar podrías decir: en este momento no me siento escuchado, quiero que sepas lo que me ha pasado... y si necesitas afecto pídelo...

- **No te empeñes en tener siempre la razón**, en una pareja **NEGOCIAR es IMPRESCINDIBLE.** Muchos de los choques (discusiones, impases) se producen porque ambos quieren tener la razón y no están dispuestos a CEDER. Recuerda tu punto de vista no tiene que ser el adecuado.
- **Sorpréndelo/a con algún detalle que SABES que le gusta;** hacerle saber a esa persona que tomaste un tiempo para agradecerle, mejora el clima y en un ambiente positivo los conflictos disminuyen.
- **Mantén una predisposición positiva hacia tu pareja.** Relaciónate desde una óptica conciliadora, tolerante y compasiva. Siempre **mantén en tu mente una mirada amorosa hacia tu pareja.** EVITA juzgarlo severamente ⇒ trata de entender por qué se comporta de esa manera.
- Por último punto, **si te das cuenta que ya no hay amor** lo más recomendable es romper con esa relación. Si necesitas ayuda profesional no dudes en [buscarla](#).

- Ten en cuenta que no todas las parejas deben terminar por un conflicto importante. De hecho **hay relaciones por las que merece la pena luchar**. Siempre hay un camino, **si ambos** están dispuestos. Todas las relaciones afrontan crisis y todas pueden salir fortalecidas.

Evitar los planteamientos violentos ayuda a evitar el conflicto

Ya sabemos que vivir en pareja con el mínimo de conflictos es un COMPROMISO DE AMBOS, no surge de la nada. Aunque se amen con locura y la pasión fluya como un río bravo.

También hemos hablado de la importancia de los [valores positivos](#), el compromiso, la aceptación y el respeto entre otros.

Sin embargo es imprescindible **evitar los planteamientos violentos**. Se dice por allí que **la buena comunicación lo cura todo y eso no es del todo cierto**.

Comunicarse no significa ser sincero al 100% y mucho menos, decir todo lo que piensas en la forma que te parezca.

- **Te recomiendo que te DETENGAS A PENSAR antes de hablar**. Cuenta hasta 10, 100, ó 100.000 antes de decir cosas desagradables.
- **EVITA decir lo primero que piensas**, no es saludable ser cruel con la persona a quién amas.

Evitar los Planteamientos Violentos debería ser una meta a conseguir en pareja.

A continuación tienes un cuestionario que te ayudará a descubrir si los planteamientos violentos forman parte de tu relación.

Si la respuesta es sí, no dudes en [buscar asesoramiento para disminuir su presencia, desde este espacio puedo ayudarte](#).

Y para finalizar pero no menos importante, pon en práctica lo que has leído, leerlo no basta.

Cuestionario para detectar planteamientos violentos



Porque algunas veces, no funciona, pedirle a tu pareja que cambie...

No funcionará si lo haces de forma violenta. **La crítica negativa o destructiva solo saca la peor parte de las personas.**

Instrucciones: Para saber si los planteamientos violentos son un problema en tu relación de pareja, responde las siguientes preguntas. **Califica cada frase con una V de 'verdadera' o una F de 'falsa'.**

Cuando comenzamos a discutir algún asunto:

1. Mi pareja suele ser muy crítica conmigo. V___ F___
2. No me gusta cómo plantea los temas. V___ F___
3. Las discusiones parecen surgir de la nada. V___ F___
4. Antes de que nos demos cuenta estamos peleando. V___ F___
5. Cuando mi pareja se queja me siento atacada/o. V___ F___
6. Me parece que siempre yo llevo la culpa de todo. V___ F___
7. Mi pareja es demasiado negativa. V___ F___
8. Siento que tengo que protegerme de ataques personales. V___ F___
9. A menudo tengo que defenderme de acusaciones. V___ F___
10. Mi pareja se siente herida en sus sentimientos con mucha facilidad. V___ F___

Puntuación: Anota un punto por cada respuesta 'verdadera'.

Menos de 5: Este es un aspecto sólido de tu pareja. Saben iniciar las discusiones difíciles con suavidad, sin ser críticos ni desdeñosos. Al evitar la agresividad, aumentan las posibilidades de resolver el conflicto o de aprender a tratar con él de forma efectiva.

5 o más: Tu pareja puede mejorar en este aspecto. La puntuación sugiere que cuando surgen temas en los que no están de acuerdo alguno de los dos tiende a mostrar una actitud agresiva. Esto implica la presencia de al menos uno de los cuatro jinetes, que automáticamente impide que el problema sea resuelto.

Adaptado de: Gottman y Silver. (Siete reglas de oro para vivir en pareja).

Libros recomendados para parejas en apuros



Como bien sabemos, los libros son nuestros mejores amigos. Sin embargo algo que parece absurdo, es que muchas personas los leen, los comentan, y allí se quedan.

No basta con leerlos, es imprescindible que apliques lo que allí se explica. Ven Anímate y empieza desde hoy a cultivarte.

2. Podemos empezar con **Los cinco lenguajes del amor**. Su autor es Gary Chapman. Las palabras de aliento, tiempo de calidad, actos de servicio, contacto y presentes son los 5 lenguajes que el autor explica a la perfección.
3. **Siete Reglas de Oro para Vivir en Pareja**. Su autor es John M. Gottman. Enumera los 7 errores que destruyen una relación. El libro viene acompañado de cuestionarios para complimentar y estrategias para poner en práctica.
4. Otro libro que no se puede pasar por alto en una lista de libros recomendados para Parejas en Crisis es **Abrázame Fuerte**, de Sue Johnson.
5. **¿Por qué el amor no es suficiente?** de Sol Gordon. Es antiguo, escrito en el año 1991. Sin embargo no deja de ser interesante y muy acertado en sus planteamientos. Tenemos que ser coherentes con la realidad, negarla nos conducirá por senderos áridos.
6. **Amar sin condiciones, Usted puede sanar su vida y Amate a ti mismo. Cambiarás tu vida. Manual de trabajo**; todos escritos por Louise L. Hay. Te recomiendo que empieces por aquí, porque la idea es que sepas quien eres, te ames lo suficiente para aprender a amar y respetar a otro ser humano. Y por supuesto exigir lo mismo.
7. Y finalmente **"El Arte de la felicidad"** del Dalai Lama, lo dicho hay que aprender a ser feliz individualmente y a partir de allí construir una vida en pareja.

Las parejas en apuros que chocan con frecuencia tienen que recorrer un largo camino que inicia en saber si ambos, están dispuestos a amarse y respetarse, con sus virtudes y defectos.