

Posibles problemas en la relación de pareja

Las relaciones con la pareja son una fuente inagotable de bienestar para las dos partes que la forman. Pero el camino que lleva a la creación de una relación satisfactoria puede toparse con algunas dificultades. Puede ocurrir que dentro de la relación haya dificultades para comunicarse: uno puede llegar a pensar incluso que su pareja habla en otro idioma o sencillamente que no le escucha. Este hecho se puede acrecentar a la hora de hablar de cuestiones relacionadas con el sexo. Cada individuo aporta a la relación una forma diferente de ver la vida, ya que al fin y al cabo cada uno ha tenido una educación e historia propia.

En la mayoría de relaciones es normal que en alguna ocasión surja algún conflicto entre los miembros. Los conflictos pueden surgir cuando la pareja está en desacuerdo en la forma de ver las cosas, deseos, ideas o valores. Estas situaciones por lo general suelen crear mal clima en la relación porque se desatan sentimientos intensos que pueden incluso parecer desmesurados teniendo en cuenta qué los causó. Pero independientemente de la causa, si los conflictos son manejados de forma apropiada, pueden fortalecer las relaciones y mejorar el entendimiento entre las partes.

Por último, como todo en la vida, las relaciones también pueden acabar. En un primer momento la experiencia de la ruptura suele ser algo generalmente frustrante y desesperanzador. Algunas reacciones comunes son la negación, rabia, autoinculpación o confusión.

Pero las rupturas de pareja forman parte del proceso de crecimiento personal. En definitiva, son experiencias que permiten reflexionar sobre los puntos fuertes de la relación y también sobre los errores que se han cometido en la pareja, lo que ha de permitir que las relaciones futuras sean mejores.

A continuación te presentamos una serie de estrategias que te pueden ayudar a afrontar los posibles problemas apuntados anteriormente, en tu relación de pareja.

Cómo crear climas adecuados para la discusión de problemas

- Elige un momento adecuado para discutir sobre el problema. Queda expresamente con tu pareja si es necesario. Evita momentos en los que alguno de los dos esté fatigado u ocupado.
- Trata de ser claro y específico en tus demandas. Tómate el tiempo necesario previamente para reflexionar sobre lo que estás disgustado y trata de pensar en acciones, sentimientos y actitudes concretas.
- Escucha a tu pareja atenta y respetuosamente. Respeta el tiempo que necesite para expresar su punto de vista sin interrumpirle, aceptando los sentimientos del otro sin juzgarlos previamente.
- Asimismo exige que se te escuche y respete.
- Hablad sobre un tema cada vez. Es conveniente que previamente consideréis cuál es el tema que más os preocupa y tratadlo sin mezclarlo con otros asuntos.

- Demanda cambios a tu pareja que sean realistas. Para ello pregúntate sobre qué es lo que realmente quieres de tu pareja y entonces piensa si esa demanda es realista desde su punto de vista.
- Trata de conseguir una solución consensuada que satisfaga a ambos. Evita en todo momento que haya ganadores y vencidos.
- Ten presente la posibilidad de aceptar una resolución incompleta del conflicto. A veces, resolver completamente un problema no es posible.
- Después de discutir el tema conflictivo, expresa a tu pareja tu satisfacción por haberte escuchado y participado en la discusión.

Cómo afrontar las dificultades para comunicarse

- Habla abiertamente de tus necesidades con tu pareja, no esperes necesariamente a que él/ella te pregunte. Pensar que si realmente te quiere debería saber lo que necesitas es una fantasía, las personas por lo general no solemos ser "adivinos".
- A veces puede que haya problemas o simples malentendidos con los demás, que se hayan dejado sin resolver y que puedan estar entorpeciendo una buena comunicación entre vosotros. Trata de buscar el momento adecuado para tratar abiertamente esos posibles problemas. El silencio o el mero paso del tiempo no hacen más que empeorar las cosas.

Cómo hablar sobre temas sexuales con tu pareja

- En primer lugar conviene que uno sea consciente de sus propios sentimientos: qué se siente con respecto a la pareja, qué grado de comodidad se siente en su presencia, qué nivel de acercamiento sexual queremos tener... Confía en tus sentimientos más profundos.
- Conviene comunicar a la pareja qué es lo que uno realmente quiere en el terreno sexual. Puede ser una buena estrategia el expresar qué es lo que nos hace disfrutar y qué es lo que no nos hace sentir bien.
- Cuando lo creas necesario, comunica claramente a tu pareja cuáles son tus límites en el terreno sexual. Puede que tengas que defender tus límites: no te cortes, estás hablando de tus propios sentimientos y de tu cuerpo y tienes el derecho a que se te respete. Si quieres decir "No", entonces di sencillamente "No" y evita decir mensajes poco claros.

Cómo afrontar la ruptura de una relación

- Permite que afloren en ti sentimientos de tristeza, rabia, miedo y dolor tras la ruptura. Negar estos sentimientos o mantenerlos dentro de ti tan solo hará que se prolonguen e incluso que se magnifiquen.
- Trata de darte cuenta de que la esperanza de volver, la autoinculpación y el tratar de negociar con el otro, pueden estar funcionando como defensas contra la sensación de pérdida de control y la imposibilidad de retener a nuestra pareja. En realidad hay rupturas que no podemos evitar, ya que no poseemos un control total sobre la otra persona.
- Date tu tiempo para recuperarte de la ruptura, pero no te encierres durante ese tiempo: cuidate a ti mismo, pide ayuda a los demás, y permítete experimentar nuevas experiencias y amistades.
- Habla de ello con alguien. Esto a menudo puede darte otra perspectiva del momento. Si sientes que estás atrapado en un modo de ver las cosas y no te ves capaz de cambiarlo, hablar con un profesional puede que te ayude a encontrar alternativas.

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| Abuso sexual | Organización del tiempo |
| Ansiedad a hablar en público | Qué te ofrece el GPP |
| Ansiedad ante los exámenes | Relaciones con compañeros de piso |
| Depresión | Relaciones con la familia |
| Estrés | Shock cultural |
| Exámenes tipo test | Trastornos de la alimentación |
| Hábitos de estudio | Uso y abuso de sustancias |



Relaciones de pareja



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR

Hospital Real s/n
958 24 85 01 · 958 24 63 88
www.ugr.es/~ve/gpp.html
gpp2@ugr.es