



Las Relaciones de Pareja ¿Conflicto o Armonia?

Psicología, 19/08/2012



Este artículo tiene la intención de aclarar y contribuir con la unión armoniosa en la relaciones; ya que del 100% de personas que asisten a consulta en busca de ayuda, me atrevo a decir que el 70% va por situaciones en esta área. Hay algo que de entrada debemos tener muy claro e internalizarlo, y es que la "Relación" más importante y en la que es necesario trabajar con mas enfoque es en la "Relación con Nosotros Mismos".

Es muy normal que busquemos la felicidad fuera de nosotros, ya que esto es un condicionamiento muy arraigado, sin embargo si realmente queremos vivir en paz y ser felices hay que comprender que nada externo te va a proveer de una felicidad duradera. Todo está en constante cambio, somos seres emocionales y en las relaciones se proyectan nuestros miedos, nuestros deseos o frustraciones, nuestras inseguridades y todos estos puntos ciegos que todos tenemos. ¿Cómo voy a ser Amado si no me Amo a mi mismo? Lo que esperamos del otro el otro lo espera de nosotros. Allí comienza el aprendizaje continuo en una relación; en comprender que no somos mitades, en entender que cada persona tuvo una crianza diferente y maneja creencias diferentes a las nuestras.

La idea es buscar las afinidades, enfocarnos en las fortalezas de la relación, hacer acuerdos y respetarlos y si se va a exigir estar dispuesto a dar lo exigido. ¿Por qué los Conflictos? Hay un abanico de situaciones a las que podemos "Culpar" de las desavenencias; no obstante la mayoría son una especie de chivos expiatorios para no aceptar nuestras fallas. Es una pérdida de tiempo andar buscando "La Felicidad" en diferentes relaciones, ya que el problema no es la otra persona; somos nosotros mismos.

También es una total pérdida de tiempo buscar la perfección en otro, ya que los seres humanos somos muy complejos y no somos "Perfectos" estamos en tal proceso de crecimiento y aprendizaje continuo. ¿Puede Haber Armonía en una Relación? Claro que si!!! Cuando aprendemos a amarnos primero, cuando comenzamos a conocernos a nosotros mismos, cuando respetamos a ese ser que elije estar con nosotros y nos respetamos y valoramos, cuando establecemos acuerdos ganar-ganar y cuando por encima de todo compartimos y trabajamos juntos en el mejoramiento continuo en todas las áreas de nuestras vidas!!! esto crea una energía que nutre el amor, que fortalece la unión y nos permite compenetrarnos compartiendo nuestras fortalezas y trabajando en la debilidades.

Te dejo algunos Tips para que tus relaciones mejoren:

No Critiques a tu pareja, la critica mata el Amor.

Abrázala diariamente y se jovial.

Busca actividades que puedan hacer juntos.

No compares.

lo no tan bueno.

Interésate por sus Planes y Proyectos.

Corrige tus errores.

Confía y dale su espacio.

Reconoce lo bueno y trabaja en

Noe Freites. Coach Holístico & Consciencial