

NECESIDADES AFECTIVAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Septiembre 3, 2016

**Por: Nestor M. Delgado, Psicólogo Social -
Máster A.L. Especialista en Matrimonio y Familia.**

Si está sintiendo que su pareja no valora suficientemente sus esfuerzos, esto significa que su necesidad de atención y ser valorada (o) no está siendo satisfecha adecuadamente.

Valoración es una necesidad psicogénica que se considera clave en el proceso de construcción de una relación de pareja estable y feliz. Esta hace parte importante de las necesidades afectivas de cada individuo.



Es importante reconocer que con frecuencia no utilizamos las mejores estrategias para hacerle saber a nuestra pareja que no está satisfaciendo adecuadamente nuestras necesidades afectivas.

Estas estrategias puede ser inconscientes, tiene sus raíces en la niñez y son reforzadas durante el desarrollo hasta la etapa adulta. Los recién nacidos aprenden que una de las mejores estrategias para conseguir lo que necesitan es el llanto. Una vez que entran a la siguiente etapa del desarrollo, entre los 2 a 7 años (fase pre-operacional - Instintiva), utilizan una combinación de llanto y "ataques de enojo" (pataletas) para conseguir que los adultos a su alrededor satisfagan sus necesidades. Si no se corrigen a adecuadamente, estas "estrategias negativas" se vuelven cada vez más automáticas (inconscientes).

Estas "estrategias negativas inconscientes" (ENI) se utilizan durante la etapa de la adolescencia de una forma un poco diferente. Ya no se usa el llanto de la misma forma, pero el adolescente descubre que consigue ser escuchado y satisface sus necesidades de atención cuando se mete en problemas, o cuando se enferma, o cuando se queja con firmeza.

En la televisión y el cine los personajes que son maltratados física o emocionalmente, son los actores principales. Estos actores, "las víctimas" son objeto de compasión, admiración y apoyo social. Estos medios de comunicación, convierten a "la víctima", en un modelo objeto de sensibilidad, y de apoyo emocional. Esto refuerza socialmente la utilización de "estrategias negativas inconscientes" para satisfacer necesidades las afectivas y muchas veces necesidades físicas también.

Llegamos al matrimonio con estas "estrategias negativas inconscientes" (ENI).

Lo primero que puede observarse, es que en algún momento de la relación, los dos o uno de los dos perciben que sus aportes son más grandes y que no son suficientemente valorados. Esto crea pequeños conflictos que cuando se resuelven en su etapa temprana, la convivencia se fortalece, crece al amor y la armonía.



Lamentablemente un alto porcentaje de parejas no tiene suficientes herramientas para resolver estos pequeños conflictos. Prefieren evitarlos y usar el "perdón" como estrategia de solución. En un principio funciona muy bien. Pero con el tiempo, si perdonar no produce el cambio que se espera, aparecen altos niveles de frustración, lo que aumenta las "estrategias negativas inconscientes" (enojo, quejas, mal humor, llanto, y más conflictos). Estas estrategias se vuelven conscientes. Entonces la relación de pareja se deteriora significativamente.

Estos son los algunos de los síntomas que se producen cuando utiliza "estrategias negativas" (inconscientes o conscientes): Hay frecuentes conflictos que no se resuelven. Crecen los sentimientos de falta de valoración y atención. Su comportamiento dirigido a disolver el conflicto no tiene resultados, y muchas veces son percibidos negativamente. Se utiliza el trabajo en el hogar, afuera o en la iglesia, como justificación para no pasar tiempo en pareja.

Si usted reconoce uno o varios de estos síntomas, su relación está en peligro. Cuando aparecen estos síntomas, el amor aún puede estar vivo, pero si no se cambia esta estrategia negativa, poco a poco el desamor y el irrespeto alcanzan niveles más altos su relación.

Estas son las consecuencias si usted no cambia la estrategia:

- a) Sus heridas crecen considerablemente.
- b) Aparecen momentos de irrespeto, los cuales cada uno justifica por las acciones del otro.
- c) Pedir perdón se hace más difícil. Ya que se vuelven parcialmente ciegos al daño que han hecho.
- d) Los conflictos aumentan en otras áreas de la relación: sexualidad, finanzas, hijos, recreación, etc.
- e) Los riesgos de infidelidad se aumentan, ya que cada uno siente que su pareja no satisface el mínimo de sus necesidades.
- f) Los riesgos de adicciones, embarazo en la adolescencia, dificultades en el aprendizaje, problemas emocionales, alcanza a los hijos.

No espere más, siga las siguientes recomendaciones:



1. Pida ayuda profesional antes de que su relación de pareja se deteriore más. Participe de un programa para el fortalecimiento de la relación de pareja donde se incluya aumentar su **habilidad para comunicarse y resolver conflictos**. Comenzar a resolver pequeños conflictos es clave en el proceso de fortalecimiento o restauración. Los dos tendrán que hacer cambios. Si no hay cambios, la relación seguirá deteriorándose.
2. Pare las estrategias negativas inconscientes. Cuando usted o su pareja lleguen a casa, inicie una estrategia de acercamiento más positiva:
 - a) **La primera media hora es clave.** Pare por un momento lo que está haciendo. Lo ideal es un saludo con afecto, pero si está enojado (a) y le cuesta mucho trabajo hacerlo, al menos hágalo con bondad y cortesía. No saludar, al menos con un mínimo de cortesía, solo empeorará las cosas. Apague su celular, la televisión, el Facebook. Muéstrole a su pareja que él o ella es importante.
 - b) Guarde las frustraciones (quejas) del día para otro momento. Comience con un saludo amable y positivo. Ofrezca un abrazo, un beso con ternura, sonría.
 - c) Cambien su ropa de trabajo por algo más cómodo. No tiene que ser sensual, solo diferente y más cómodo. Péinese, póngase loción o perfume, y asegúrese de que su aliento está fresco. Si no huele bien, y sus primeras palabras son negativas, no espere un resultado positivo.
 - d) Los dos han tenido un día de trabajo duro. Tómense un descanso de al menos 20 a 30 minutos. Traten de hacerlo al mismo tiempo. Si tienen niños pequeños tomen turnos. Madres: no caigan en el engaño de pensar que deben estar trabajando todo el tiempo. Esto es parte de las "estrategias negativas inconscientes".
 - e) Aprendan nuevas habilidades para comunicarse y resolver conflictos. Busque una cita para expresar con tranquilidad sus preocupaciones. Escuche con respeto las preocupaciones de su pareja. Si no consiguen hacer acuerdos, pida ayuda profesional.

3. Dedique tiempo de calidad a usted mismo (a). Lea un libro, asista a un taller de superación personal, no deje de aprender y mejorar. Un componente del amor es la admiración. El amor se pone en riesgo cuando usted deja de aprender y crecer.
4. Cualquiera que sea su idea de Dios, cultive una relación personal con Él. Recuerde que por más que se esfuerzen, ustedes no podrán satisfacer al 100% de sus necesidades afectivas, de paz, de gozo y pertenencia. Solo una relación personal con Dios le permitirá encontrar la paz y el amor incondicional que busca en su pareja. Su pareja es un ser humano. Un ser humano que puede mejorar, pero que seguirá siendo humano. No idealice a su pareja. Es una expectativa irrealista esperar que su pareja satisfaga todas sus necesidades psicogénicas (amor, amistad, pertenencia, atención, valoración, etc.)
5. Mínimo una vez por semana, dejen a sus niños seguros, y hagan actividades divertidas o recreativas como pareja. Sin niños. No necesitan mucho dinero para hacerlo, y si hay dinero, genial. Uno de los mejores regalos que les pueden dar a sus hijos es amar y dedicarle tiempo de calidad a su pareja. Si usted no le dedica tiempo de calidad a su pareja no espere que el amor y la armonía se mantengan.
6. Si encuentra que hay heridas profundas producidas por su pareja, pida ayuda espiritual y profesional. Inicie un proceso de sanación individual y de pareja con un profesional con experiencia. El milagro del perdón es una herramienta real. Solo debe aprender a usarla adecuadamente. Usted no está sola (o). Hay programas que le pueden ayudar a mejorar y encontrar su paz interior. No pida ayuda a amigos o familiares. No ponga la relación más importante de su vida en manos de la persona equivocada.



Construir el matrimonio y la familia de sus sueños es posible, solo tiene que descubrir los secretos que rigen el amor y practicarlos todos los días.

El programa Aprendiendo a Amar provee apoyo espiritual, manuales de trabajo, ayudas audiovisuales, y ofrece sesiones profesionales (virtuales o presenciales) en cualquier parte de USA o Latino América.

Organizamos conferencias y retiros para solteros, matrimonios y empresas.

**Visite nuestra página web: www.aprendiendoamar.com
email: ndelgado@learningtolove.today
Celular en USA: 405-517-1999**