

AVALÓN

SIETE PASOS PARA UNA RELACIÓN EXITOSA



¿POR QUÉ LA GENTE SE CASA?

Para algunos ha sido:

- por un chorro de sangre hasta la cabeza... porque se han enamorado
- para demostrar que están *bien*: «Alguien me quiere»
- por que es el momento *adecuado*
- porque todos los demás se van a casar
- por razones financieras y prácticas
- por convicciones religiosas o presiones familiares
- porque ella fue la única que dijo «sí».

Entre 2008 y 2009, más de dos mil parejas irlandesas fueron encuestadas y se les pidió que mencionaran cinco razones por las que planeaban casarse. La mayoría dio con solo unas pocas respuestas. Entre ellos, la mayoría respondió que querían mostrar compromiso, pasar el resto de sus vidas juntos o formar una familia. Sin embargo, un número preocupante de parejas respondió que la presión familiar había desempeñado un papel importante en la toma de decisión; que sentían que el matrimonio era algo esperado por la sociedad; o que debido a que habían estado juntos durante tanto tiempo, el matrimonio era simplemente el siguiente paso lógico.

No hay razones correctas o incorrectas para casarse como tal, pero ciertamente no tener expectativas realistas sería imprudente, por decirlo sutilmente. Por ejemplo, esperar que tu esposo o esposa renuncie a sus adicciones si tiene una, simplemente no sucederá porque te cases con él/ella.

Tampoco sus familias les tratarán mucho mejor como pareja, si no se casan ya. Pensar que características personales como la pereza, el desorden o el egoísmo cambiarán, es lo que llamamos pensamiento mágico. Tu pareja no va a cambiar tan rápido, ¡no importa cuánto lo desees!

Desear pasar el resto de sus vidas juntos y tener una familia son razones válidas para el matrimonio. Sin embargo, en el mundo desarrollado es muy posible hacer esto sin casarse. Sin embargo, la gente todavía elige casarse. En algunos países puede haber beneficios económicos y legales por estar casado, y para criar a los hijos en una unión reconocida por el estado, pero muy pocas parejas mencionaron estos aspectos y rara vez impulsaban a las personas a casarse. A pesar del hecho de que el matrimonio es una decisión importante y debe ser un paso positivo en la relación de una pareja, cuando se les hicieron más preguntas a las parejas, la mayoría no fue capaz de decir cómo casarse beneficiaría a su relación.

¿Cuáles son los objetivos del matrimonio? Los terapeutas de familia y relaciones creen que el matrimonio tiene tres objetivos principales: la creación de una familia, la felicidad y el crecimiento personal de los individuos involucrados. La gran mayoría de las parejas se casan con la intención de tener hijos, por lo que comenzar una familia es el objetivo más obvio. Sin embargo, hay una gran diferencia entre tener hijos y la creación de una familia amorosa, que es mucho más difícil de lograr. Exige tiempo, habilidad y mucha, mucha paciencia.

Los terapeutas sugieren que una buena regla general es esforzarse por convertirse en el padre o la madre que te gustaría que fuera tu pareja y desarrollar las cualidades que valoras en tu pareja o en tus padres.

Los terapeutas creen que la mayoría de las personas se casan con la esperanza de que esto aumenta su felicidad personal. Un buen matrimonio puede y va a aumentar la felicidad, e incluso un mejor matrimonio puede ayudar mucho. Si eres una persona naturalmente pesimista o sufres regularmente de bajones anímicos, es muy poco probable que el matrimonio lo cambie. Sin embargo, pasar tiempo con aquellos que te aprecian, valoran y se preocupan por ti crea sentimientos positivos y, como resultado, te sientes más feliz. El matrimonio no forma una barrera a las tensiones de la vida, pero una buena relación puede hacerlas más fáciles de soportar.

Este es el problema con el matrimonio: cuando ambos eran niños se les leían cuentos de hadas donde una princesa era rescatada por un príncipe, y la última página decía «... y vivieron felices para siempre». Pero en realidad no lo hicieron. Lo que deberían haber dicho era: «... y pensaron que iban a vivir felices para siempre porque él se decepcionó de sus cualidades de princesa y ella estaba molesta al descubrir que su gran corcel blanco era prestado, y él no sabía nada sobre caballos».

Nuestros compañeros más cercanos son a menudo los que llevan la peor parte de nuestros malos estados de ánimo y quejas; por eso es importante pasar suficiente tiempo juntos y actuar de una manera amorosa con los demás. Esto se llama «Anulación del sentimiento positivo». Sin un sentimiento positivo suficiente, los reveses de la vida y las luchas y dificultades del matrimonio pueden abrumarte. La falta de sentimiento positivo hace que una relación sea inestable; es probable que cuestiones la relación y concluyas que el matrimonio no contribuye a tu felicidad personal.

El matrimonio ofrece una oportunidad para el crecimiento personal. Los terapeutas creen que esta es una de las metas más importantes del matrimonio. Cuando se les preguntó, la mayoría de las parejas entrevistadas dijeron que creían que el matrimonio les ayudaría a crecer y desarrollarse, ya que les ayudaría a convertirse en adultos más maduros y responsables. Sin embargo, muy pocos de nosotros pensamos en las implicaciones de cómo esto podría funcionar. Cuando estamos o vivimos solos, hacemos lo que nos gusta. Si elegimos pasar nuestro tiempo libre viendo deportes, limpiando la casa, jugando en el ordenador, comprando, bebiendo con nuestros amigos o trabajando, no hay nadie que nos detenga, nos complacemos a nosotros mismos. El matrimonio nos ayuda a crecer porque es un espejo de nuestras deficiencias. Si bien es posible que no nos gustaran las cosas sobre nosotros mismos como personas solteras, la mayoría de las críticas dirigidas a nosotros fueron autocríticas. Cuando nos casamos o vivimos con una pareja, es mucho más difícil escondernos de nuestros defectos: ¡siempre hay alguien dispuesto a mostrárnoslas!

Entonces, ¿cuáles son los beneficios del matrimonio? ¡Sigue leyendo!

ALGUNOS BENEFICIOS DEL MATRIMONIO

- Un estudio de la Universidad de Virginia encontró que los hombres casados ganan 22 por ciento más que sus colegas solteros –investigación respaldada en muchos países occidentales.
- Los hombres casados reciben calificaciones más altas de rendimiento y ascensos más rápidos que los solteros, según un estudio de oficiales de la Armada de los Estados Unidos y otros organismos profesionales.
- Los hombres víctimas de delitos violentos tienen casi cuatro veces más probabilidades de ser solteros que estar casados. ¿Alguna idea de por qué?
- En 2006, investigadores británicos revisaron los hábitos sexuales de los hombres en 38 países y encontraron que, en todos, los hombres casados tienen más sexo (¡y con sus esposas!)
- En un estudio noruego, los hombres divorciados tenían una tasa de mortalidad de 11 por ciento más altas que los hombres casados.

En general, a los hombres les sienta muy bien el matrimonio. ¿Pero qué pasa con las mujeres?

- Son menos propensas a intentar o cometer suicidio
- Hay un menor riesgo de abuso de drogas y alcohol
- Son menos propensas a contraer ETS
- Generalmente tienen mejores relaciones con sus hijos
- Pueden ser físicamente más saludables que las mujeres solteras

No obstante...

- Es más probable que sean víctimas de violencia doméstica, agresión sexual u otros delitos violentos

¿Notas alguna diferencia? ¿Por qué crees que hay una diferencia significativa en cómo el matrimonio beneficia a los hombres en comparación con las mujeres?

¿LO SABÍAS?

Un matrimonio infeliz puede aumentar sus posibilidades de enfermarse en un 35 % y acortar su vida en 4 años. Las mujeres son especialmente blancos andantes para enfermedades cardíacas, presión arterial alta e índices de masa corporal más altos.

Las mujeres necesitan una un matrimonio de buena calidad para ser felices, los hombres solo necesitan un matrimonio. Los hombres casados viven 7 años más que los hombres solteros debido a una mejor atención cuando están enfermos, una mejor nutrición, un ambiente hogareño que reduce el estrés y desalienta los comportamientos poco saludables.

El estrés conyugal triplica el riesgo de problemas cardíacos, especialmente para las mujeres, ya que aumenta el cortisol, un químico dañino que reduce nuestro sistema inmunológico. (Vea la sección sobre el cerebro

AVALÓN



humano para más información sobre el cortisol.)

¿QUÉ HACE QUE UN MATRIMONIO FUNCIONE?

- Compartir las mismas razones por la que se casaron
- Que tu pareja te guste –¡sí, eso podría ayudar!
- Inteligencia emocional: conocer el límite de tu pareja y, por supuesto, elegir no presionarle.
- Ser capaz de recordar los buenos tiempos –ayuda durante los malos tiempos.
- No volcar todo tu estrés sobre tu pareja. Encontrar otras fuentes de apoyo.
- Tener una noche a la semana como una noche de cita, donde se arreglan y conquetean.
- Apagar la tele cuando tu pareja llegue del trabajo, muéstrale que es más importante que el evento deportivo o la telenovela.
- Tener amistades, pasatiempos e intereses saludables
- Si quieres estar felizmente en tu matrimonio, ¡asegúrate de ser feliz contigo mismo/a!
- El matrimonio no necesariamente trae felicidad, esto es algo que cada uno de nosotros tiene que encontrar dentro de nosotros mismos. Sin embargo, una pareja cariñosa, amable y solidaria (que todos anhelamos) también es una gran ayuda.

«El matrimonio es un invento maravilloso; pero también lo es un kit de reparación de bicicletas». Billy Connolly

Una de las cosas más inteligentes que una pareja puede hacer es tener discusiones regulares sobre su relación. Podrían decidir hacer esto cada tres o seis meses.

Durante esta «Memoria y cuenta», una pareja discute cómo la relación ha cambiado y se ha desarrollado durante el último período, qué ajustes positivos han hecho ambas partes y dónde aún se necesita mejorar.



La retroalimentación positiva es tan importante como los problemas y las quejas. La retroalimentación positiva refuerza nuestra buena voluntad para crecer y desarrollarnos como personas y nos hace más dispuestos a abordar los problemas. Una discusión franca y honesta sobre el matrimonio también ofrece una oportunidad para que ambas personas reflexionen sobre la relación, reafirmen por qué están juntos, discutan lo que esperan lograr como pareja y reaviven el significado detrás de su matrimonio.

CONFLICTO

REGAÑOS

Regañar es un recordatorio continuo, indirecto y negativo sobre las cosas que un hombre o una mujer no ha hecho o es un recordatorio de sus deficiencias. Cuanto más te regañen, menos probable es que hagas lo que se te pide. Las personas generalmente ignoran a quienes regañan, por lo que se siente aún más aislado y resentido. Reconociendo su impotencia, quien regaña espera hasta que su víctima esté agotada o distraída antes de comenzar de nuevo.

Para evitar regañar, trata de decirle a tu pareja cómo te sientes acerca de su falta de apoyo... luego dale tiempo para cambiar.

Aquí hay algunas preguntas más que hacemos a nuestros clientes:

- ¿De qué manera la sociedad te tratará una vez te cases? Piensa en términos de socialización, trabajo y familia.
- ¿Qué otras palabras te vienen a la mente cuando dices "esposo" o "esposa"? ¿Qué roles te da la sociedad?
- ¿Cómo ve la sociedad a las personas cuyos matrimonios han fracasado? Piensa en las percepciones de los empleadores, los chismes locales y cómo sus familias tienden a reaccionar a las parejas separadas o divorciadas.

¡Las respuestas están en la última página!

MAL COMPORTAMIENTO

Todos hemos escuchado el término 'malcriado'. Una persona malcriada expresa sentimientos negativos al participar en un comportamiento autodestructivo o de búsqueda de atención y puede estar motivada por factores de los que no es consciente. Digamos que estás en una fiesta y tu esposa se encuentra con un exnovio. No se han visto durante muchos años y se lo pasan muy bien poniéndose al día. Tu esposa no está coqueteando o actuando inapropiadamente, pero desearías que ella no estuviera hablando con él. Es posible que no seas capaz de reconocerlo; eso significaría admitir sentimientos de inseguridad y celos. En cambio, estos sentimientos son suprimidos, solo para pasar a primer plano como un malcriado. La malcriadez puede tomar varias formas: una rabieta por un problema menor, enfurruñarse o tal vez beber en exceso. Cualquier comportamiento que no pueda ser explicado racionalmente se considera una malcriadez.

La malcriadez puede afectar tu relación si no reconoces lo que estás pensando y sintiendo, o si no sabes cómo comportarte apropiadamente a pesar de tus sentimientos. Tomando nuestro ejemplo anterior, una esposa es más propensa a simpatizar con los ataques de celos de su esposo que con una rabieta si está borracho.

Si crees que tu pareja está siendo malcriada en lugar de admitir lo que le está molestando, debes esperar hasta que se haya calmado y hablar sobre lo que ha sucedido. Tratar de razonar con tu pareja cuando está pasando por un mal comportamiento puede simplemente agregar leña al fuego.



DESDÉN

Ignorar o negarse a reconocer los sentimientos o creencias de tu pareja se llama desdén. Si tu pareja llega a casa del trabajo y te dice que su jefe es un acosador, puedes reaccionar de varias maneras. Podrías escuchar y pedirle que explique la situación; si tú has tenido un día difícil puede que tú lances tus quejas primero, o puedes pensar que él o ella es demasiado sensible y que no tome en serio a su jefe. Si reaccionaste de la segunda o tercera manera, tu pareja se sentiría agraviada. Él o ella estaba tratando de compartir algo contigo, pero tú no estabas dispuesto/a a escuchar.

El desdén puede ocurrir de muchas maneras. Por ejemplo, puede contentarte escuchar los problemas de trabajo de tu pareja, pero descartas sus creencias religiosas, o piensas que sus opiniones políticas son ingenuas y tontas.

Muchas personas no ven el desdén como un gran «crimen» en las relaciones, generalmente porque sucede sutilmente. Sin embargo, el desdén invalida las experiencias de una persona, y esto crea un obstáculo para la comunicación abierta y honesta. El desdén constante disminuye la autoestima y lleva a tu pareja a creer que no consideras sus sentimientos como importantes o que tu cuidado y amor no están allí para ella.



DESTRUCTORES DEL MATRIMONIO

Un destructor del matrimonio es cualquier evento, experiencia o dificultad importante que pone un matrimonio en peligro, y puede conducir a la separación o divorcio. Los destructores del matrimonio pueden ocurrir en cualquier momento en una relación. Incluso una pareja que ha estado felizmente casada durante treinta años puede experimentar una crisis de esta magnitud.

Los destructores del matrimonio no siempre significan el final de una relación: algunas parejas logran capear la tormenta, superar la crisis y profundizar su relación, pero muchas no lo hacen. Los destructores comunes del matrimonio incluyen la infertilidad, la enfermedad de un padre y los desacuerdos con respecto a la disciplina de niños.

A menos que una pareja sea consciente de que puede tener problemas para concebir, la infertilidad no es un problema para el que la mayoría de nosotros nos planificamos. La mayoría de las parejas presumen que el matrimonio les dará el derecho y la capacidad de tener bebés. Si una pareja no ha discutido cómo afrontarán si sus hijos esperados no llegan, el descubrimiento de que una pareja puede no ser capaz de tener hijos puede causar una gran tensión. Los tratamientos de fertilidad pueden no ser posibles o demasiado costosos, ni siempre funcionan. La adopción no es una opción para algunas personas, y la decepción puede llevar a la culpa. Esto puede causar daños irreparables. Un esposo o esposa que culpa a su pareja por no darles un hijo puede decidir terminar la relación e intentarlo de nuevo con otra persona.

¿Qué harías si tu madre necesitara atención constante durante todo el día? ¿Deberías asumir la responsabilidad o llevarla a un hogar para mayores? La mejor manera de manejar esta situación puede causar un gran choque en una relación. Para muchos de nosotros, la lealtad a nuestros padres sugiere que debemos aceptar a una madre o padre enfermo, pero si tu pareja está en contra de la idea, la acepta con mala gracia o la veta directamente, esto puede causar sentimientos de resentimiento e ira. Si tú y tu pareja están de acuerdo en usar un hogar de mayores, los sentimientos de culpa pueden hacerte sentir mal.

Tener a otro adulto en el hogar puede ejercer una enorme presión sobre una familia en términos de espacio, privacidad y gastos. Si tu madre choca con tu pareja, la menosprecia, interfiere en tu relación o malcría a tus hijos, puede hacer que la vida en el hogar sea insostenible. Tu pareja puede sentir que se le ha pedido que sacrifique demasiado y que sus necesidades y sentimientos están siendo ignorados. Esto puede llevar al resentimiento, el conflicto y la desaparición de la intimidad y el afecto.

Un tercer destructor común del matrimonio es la disciplina de los niños. Hay una serie de diferentes estilos de crianza y diferentes maneras de disciplinar a los niños, y si tu pareja y tú no están de acuerdo, esto puede causar una ruptura grave en una relación. Además, los niños mayores generalmente son lo suficientemente inteligentes como para reconocer la mejor manera de utilizar esta división en su propio beneficio. Una vez que los niños se convierten en adolescentes, pueden "probar" que uno u otro estilo de disciplina no tuvo éxito. Esto puede causar una gran brecha entre los padres, especialmente si los adolescentes se portan mal, se rebelan o se meten en problemas. Tú puedes creer que tu pareja ha sido demasiado autoritaria, mientras que él o ella te acusa de ser demasiado indulgente, y ambos pueden culpar al otro por el mal comportamiento de los niños. Esto puede manifestarse en desprecio o falta de afecto hacia el otro.

Muchas personas creen que la infidelidad es un acto imperdonable de deslealtad. El descubrimiento de una relación sexual extramarital puede poner un matrimonio en grave peligro. Una parte puede decidir que ser atrapado/a le da la oportunidad de pedir tiempo para la relación; o la parte traicionada puede sentir que la confianza nunca se puede restablecer en la relación. La infidelidad es a menudo un síntoma de problemas de relación más graves. Una pareja que no está dispuesta a lidiar con estos problemas puede usar la infidelidad como una razón para separarse. La mayoría de los terapeutas creen que los destructores del matrimonio pueden causar infidelidad. La buena noticia es que, con la voluntad de enfrentar las razones por las que ha sucedido la infidelidad, el remordimiento genuino y un esfuerzo sincero por perdonar y olvidar, la infidelidad no es necesariamente un destructor del matrimonio.

DESTRUCTORES DEL MATRIMONIO DE GOTTMAN

John Gottman es uno de los principales investigadores del mundo sobre por qué los matrimonios sobreviven o fracasan. Con un equipo de investigadores en su laboratorio de la Universidad de Washington, conocido como el «Laboratorio del amor», Gottman ha estudiado a cientos de parejas que tienen discusiones. Después de años de investigación, él es capaz de predecir con 88-94 por ciento de precisión si un matrimonio fracasará o no. Su investigación muestra que ciertos comportamientos negativos son más corrosivos para la felicidad conyugal que otros. Se trata de críticas, desprecio, actitud defensiva y evasivas.

Crítica: La crítica es el acto de atacar o ser negativo sobre tu pareja. La mayoría de las parejas discuten y tienen quejas de vez en cuando. Una queja es una declaración acerca de querer que algo cambie; una crítica es una declaración negativa con el mensaje subyacente de que alguien debe cambiar. Aquí hay un ejemplo de una queja: «Estoy molesto porque prometiste hacer la compra y ahora no tenemos nada para cenar. Quiero poder confiar en ti cuando digas que harás algo».

Este mismo tema podría ser expresado como una crítica: «Dijiste que harías la compra, pero ni te molestaste en moverte. No puedo confiar en que hagas nada. No te importa nadie más que tú mismo».

Actitud defensiva: La actitud defensiva es el rechazo de aceptar que cualquiera de las quejas de tu pareja puede ser válida. Las personas defensivas son incapaces de admitir que tienen defectos. Cuando estás teniendo una discusión, estar de acuerdo con tu pareja cuando estás en el lado equivocado desactiva las tensiones y hace que sea más fácil de llevar a una solución. Tomando nuestro argumento sobre la compra de arriba, aquí hay un ejemplo de actitud defensiva: «No es mi culpa. No puedes esperar que haga todo. Sabes lo duro que trabajo. Podrías haber hecho la compra tú».

Una estrategia más inteligente es intentar una respuesta como esta: «Lo siento, estaba distraído en el trabajo y se me olvidó por completo. Sé que mi memoria no es la mejor, pero trataré de hacerlo mejor en el futuro. ¿Tal vez podrías ayudarme recordándomelo la próxima vez?»

Desprecio: El desprecio le dice a tu pareja que no tienes respeto por él o ella. El sarcasmo, la falta de respeto y la crítica extrema son todas formas de desprecio. Las personas que usan el desprecio son incapaces de discutir sin menospreciar a sus parejas. Volvamos a nuestra pareja discutiendo sobre la compra: «Creo que decir que no



me importa alguien más es injusto. Cuando me criticas así, me molesto». Aquí nuestra pareja olvidadiza no recurre al desprecio frente a las críticas. El desprecio se vería algo así: «¿No me importa? No hice exactamente lo que dijiste. ¡Pásame un pañuelo! ¡Dame un respiro! Eres tan egoísta que no sabrías cómo sería que te importara alguien. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por alguien excepto por ti? Déjame pensar. Eh, pues mira: ¡nunca!»

Evasiva: La evasiva, o la «ley del hielo», es negarse a hablar con tu pareja, negociar el conflicto o buscar una solución. La evasiva es un desprecio silencioso; la idea es que ni te molestes en resolver el argumento. Si una discusión se está calentando, puedes sentir que es necesario un descanso. Está bien, pero deberías avisar a tu pareja. Di algo como: «Esto se está poniendo demasiado intenso. Necesito un descanso. Me gustaría dar un paseo y calmarme antes de que alguno de nosotros diga algo de lo que nos arrepentiremos. Volveré en una hora y podemos terminar esto». La evasiva sería más como esto: «Sí, lo que sea. Voy a salir».

Los hombres son más propensos a usar la evasiva que las mujeres. Frente a la ira de la pareja, los hombres pueden sentirse incapaces de responder, y por lo tanto eligen no participar en absoluto. Desafortunadamente, la evasiva agrega fuego a una discusión y hace que la persona en el extremo receptor se sienta frustrada y enojada. Además, negarse a reconocer o discutir un problema simplemente prolonga el argumento.



OTRAS FUENTES DE ESTRÉS

LAS TAREAS DOMÉSTICAS

Cuando tu pareja no hace su parte en las tareas domésticas, te hace sentir mal y despreciado/a. (*Consulta la sección sobre compatibilidad.*)

EL CUIDADO DE LOS HIJOS/AS

Cuando los hombres esperan que las mujeres hagan todo el trabajo en el cuidado de los niños, puede matar la pasión en cualquier relación.

LAS EXPECTATIVAS

Tener expectativas poco realistas de tu pareja después del matrimonio o esperar que sea alguien que no es, le hace sentir incómoda y a ti te deja frustrado/a.

LA ADICCIÓN

La adicción también causa estrés. Las adicciones son enfermedades del cerebro que afectan nuestro comportamiento, nuestro pensamiento y cómo nos sentimos. Podemos ser adictos al sexo, las drogas, el alcohol, la comida, los juegos de azar o incluso a las compras. Las adicciones empeoran con el tiempo. Muchas personas esconden su adicción debido a la vergüenza, y esto les impide obtener la ayuda que necesitan. Las adicciones a menudo están interconectadas, por ejemplo, los jugadores de apuestas pueden ser alcohólicos, mientras que los adictos al sexo también pueden tener adicciones a las drogas.

Cuando está casado/a con una persona con alguna adicción, es muy difícil establecer una relación de confianza, intimidad, cercanía, estabilidad, dinero y seguridad, ya que la adicción está compitiendo con todo lo anterior. Póngase en contacto con Avalon si cree que existe alguna adicción en su matrimonio.

«El amor a primera vista es fácil de entender; es cuando dos personas se han estado mirando durante toda la vida y que se ha convertido en un milagro».

Amy Bloom

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Las razones por las que las personas desarrollan trastornos alimenticios son complejas y dependen de la persona. Expertos indican que es una combinación de factores, incluyendo razones biológicas, familiares, socioculturales y psicológicas. Los trastornos alimenticios a menudo están vinculados a sentimientos o impotencia y pueden tener sus raíces en una relación disfuncional dentro de la familia.

Bodywhys, una organización voluntaria independiente que trabaja con trastornos alimenticios, señala que la dieta y la baja autoestima son dos factores de riesgo principales para estos trastornos. Si bien no es posible establecer un vínculo causal directo entre los medios y los trastornos alimenticios, Bodywhy señala que los medios de comunicación pueden influir en aquellos de nosotros que somos vulnerables. Una cultura que promueve una forma particular del cuerpo como ideal puede erosionar la autoestima y la promoción constante de dietas y contribuir a una relación poco saludable con la comida y el cuerpo.



Desafortunadamente, los trastornos alimenticios pueden ser mucho más difíciles de detectar que problemas como el alcohol o el abuso de drogas, y en muchos casos las parejas pueden no saber que su pareja está escondiendo un problema. Los trastornos alimenticios representan un grave riesgo para la salud y pueden conducir a la muerte. Si tú o tu pareja, amigos o familiares sufren de un trastorno alimenticio, le recomendamos encarecidamente que busque ayuda profesional.

LOS HIJOS/AS

Nuestros pequeños también causan estrés.

Los padres primerizos pueden sentirse conmocionados, asustados, contentos, ahogados, confundidos o fuera de lugar.

- Los hombres no tienen el 'chip mamá'; y las mujeres tampoco
- El pánico se desencadena en los hombres
- Los hombres se sienten excluidos, las mujeres se sienten explotadas.
- Las familias a menudo piensan que tienen derecho a ver a tu hijo, incluso si no quieres verlas o no tienes el espacio suficiente para todos.
- La libido disminuye y desaparece; hasta tres años en algunos casos



Alguna vez has pensado:

- ¿Qué cambios personales tendrás (o has tenido) que hacer si tienes hijos/as?
- Acabas de entrar en la sala de estar y ves tu hijo imaginario de cuatro años abofeteando a tu hijo imaginario de dos años. ¿Qué haces?
- ¿Cuánto te costará tener un hijo o hija cada mes?
- ¿Qué beneficios imaginas que los niños/as traerán a tu relación?

LA IDEALIZACIÓN

La mayoría de la gente tiene una idea de cómo deben ser las relaciones, pero muy pocos viven a la altura de este ideal. Nuestra relación ideal puede construirse a partir de una serie de fuentes. Estas podrían ser películas, libros y canciones de amor, especialmente aquellas que describen el amor y la pasión en términos brillantes o representan relaciones que parecen ser bastante cercanas a la perfección; podemos comparar nuestras relaciones con las de celebridades o amigos y familiares y decidir que queremos que nuestra relación sea como la de ellos parece ser.

Si idealizas las relaciones, puedes empezar a pensar que las tuyas son menos que perfectas. Probablemente lo sea, pero eso ocurre con todas las relaciones.

LAS FAMILIAS

Cuando se trata de familias, ¿sabías que hay dos tipos? Las familias enredadas se caracterizan por una forma extrema de cercanía. Estas familias tienden a vivir en los zapatos de los demás, mantenerse en contacto con frecuencia, a pasar las vacaciones juntos y a tener gran cantidad de «actividades familiares».

Las familias desconectadas funcionan por separado e individualmente, pero tienen poco sentido de conexión o lealtad entre sí. Tienden a disfrutar más del tiempo a solas que del tiempo en familia y se guardan sus problemas para sí mismos.

Entonces, ¿cómo te relacionas con tu familia? ¿Qué tipo, si tuvieras que elegir solo uno, te describe mejor?

¿Cuáles podrían ser las consecuencias para tu matrimonio si uno de ustedes viene de la familia enredada y el otro casi nunca ve a la suya?

La gente a menudo nos pide consejo sobre cómo tratar a los suegros; esto es lo que generalmente les decimos.

- Nunca critiques a tus suegros con tu pareja.
- Respeta que sus «tradiciones» familiares nunca tengan sentido para ti.
- Date cuenta de que tienes que hacer un esfuerzo con TODOS tus cuñados y cuñadas.
- No esperes que tu pareja quiera pasar mucho tiempo con tu familia. Simplemente no es realista.
- Durante las reuniones con tus suegros, trata de evitar emborracharte demasiado. Puedes estar tentado a decir lo que realmente piensas de ellos, que rara vez es algo bueno.
- Nunca comiences una discusión con tu pareja frente a su familia. Se pondrán a la defensiva.

¿Sabías que el lugar de donde vienes en tu familia también es importante para determinar tu personalidad? A partir de investigaciones, sabemos que:

- Los hijos mayores son a menudo demasiado responsables, controladores y estresados como resultado de la presión de los padres para que logren el éxito.
- Los hijos más pequeños tal vez son mimados, poco responsables y buscan atención.
- Los hijos del medio a menudo sienten que no pertenecen a la familia, son callados y tratan de mantener la paz.
- Los hijos pueden ser más independientes, maduros o mimados dependiendo de cómo se criaron.
- Alrededor del 85 % de tu personalidad se formó antes de los ocho años, y en los primeros tres años necesitábamos atención constante de nuestros padres, ya que nuestros cerebros eran más vulnerables a las tensiones externas durante ese tiempo.

EL DINERO

Los problemas de dinero a menudo nos persiguen y acosan. Este es nuestro consejo:

- Mantén tu independencia. Paguen las facturas y los gastos juntos, pero ahorren su propio dinero para los gastos personales.
- Tomen decisiones financieras y mantengan los registros juntos. No permitas que una persona asuma el papel de administrador de dinero; es injusto para ambos
- Se honesto/a sobre tu nivel de deuda y cómo ves el dinero. Si no eres ahorrador/a, al menos admítelo.
- Aprende a comprometer el dinero. No puedes esperar que tu pareja cambie su perspectiva del dinero de la noche a la mañana
- Discutan lo que quieren lograr con el dinero que ganan. ¿Quieren gastarlo o ahorrarlo?
- Piensen en obtener un seguro adecuado. ¿Por qué? Porque:
 1. una de cada tres personas tendrá cáncer;
 2. una de cada cuatro personas perderá sus ingresos debido a una enfermedad;
 3. el 25 % de las reclamaciones de seguro de salud se relacionan con dolores de espalda;
 4. el 23 % de las personas usará el seguro por razones psicológicas o estrés;
 5. más hombres contraen cáncer de próstata que mujeres contraen cáncer de mama;
 6. el 75 % de la mano de obra irlandesa puede no tener un salario o sueldo después de los seis meses (o menos) de baja por enfermedad;
 7. Si estás enfermo/a, ¿estás cubierto por el seguro médico y por cuánto tiempo te pagará tu empleador?
- No dejes que el dinero o la falta de él arruine el amor del uno por el otro.

«Adoptar un perro es como casarse. Te enseña a ser menos egocéntrico/a, a aceptar arrebatos repentinos y sorprendentes de afecto, y a no molestarte por algunos rasguños en tu vehículo».

Will Stanton

MATERIALISMO Y AFLUENZA

Sabemos que vivimos en una sociedad materialista y que el materialismo nos afecta de manera negativa. Pero, ¿podemos decir algo más sobre cómo afecta a las relaciones?

Un psiquiatra británico llamado Oliver James viajó por el mundo estudiando lo que él llama Afluencia; una enfermedad mental que afecta a las naciones que se esfuerzan por producir más y más riqueza en términos monetarios. Los psicólogos identifican que las personas tienen cinco necesidades principales: sentirse seguras, emocional y materialmente; sentirse parte de una comunidad; dar y recibir de familiares y amigos; sentirse competentes y sentir que tenemos cierto control sobre nuestras vidas, nuestros niveles de felicidad dependen de cómo medimos estas áreas.



Sin embargo, Oliver James nos introduce en el «capitalismo egoísta», que como su nombre indica significa que nos enfocamos más en tener cosas, como vehículos y casas más grandes en lugar de enfocarnos en cualquier otra cosa.

Los teóricos de la Afluencia consideran que la premiación de aumentos interminables en la riqueza material puede conducir a sentimientos de inutilidad e insatisfacción en lugar de experiencias de una "vida mejor", y que estos síntomas pueden capturarse útilmente con la metáfora de una enfermedad. Afirman que algunos o incluso muchos de las personas que se hacen ricas encontrarán el éxito económico, pero quedarán insatisfechos y hambrientos por más riquezas e incapaces de obtener placer de las cosas que compran, y que las cosas cada vez más materiales pueden llegar a dominar su tiempo y pensamientos en detrimento de las relaciones personales y los sentimientos de felicidad. La condición se considera particularmente aguda entre aquellos con riqueza heredada, que a menudo se dice que experimentan culpa, falta de propósito y comportamiento disoluto, así como la obsesión por aferrarse a la riqueza.

Los psicólogos, Leaf van Boven y Thomas Gilovich estudiaron qué hacía más feliz a la gente: comprar cosas o gastar el dinero en experiencias. ¡Adivina quién ganó!



Haz este corto cuestionario para ver lo materialista que eres. Respuesta entre 1 y 5. Un 1 para totalmente en desacuerdo y un 5 para totalmente de acuerdo.

- Me causan impresión las personas que tienen vehículos y casas lujosas.
- Tiendo a juzgar lo bien que me va en la vida por las cosas que compro.
- Me gusta comprar cosas que no necesito.
- Me gusta estar rodeado de cosas caras.
- Creo que mi vida sería mejor si tuviera artículos de lujo.
- A veces me molesta el hecho de que no puedo permitirme comprar ciertos productos.
- Comprar artículos caros me hace sentir bien conmigo mismo/a.
- Parece que pongo más énfasis en las cosas materiales que en mi familia o amigos.
- Estoy dispuesto a pagar mucho más por artículos de marca.
- Me gusta ser dueño de artículos que otros encuentran impresionantes.

Si obtuviste 40-50, puedes estar sufriendo de Afluencia; nunca estás satisfecho/a con las «cosas» que posees.

Si la Afluencia está afectando a tu relación, reconocerás los siguientes síntomas:

- No te contenta la compañía del otro a menos que estén en un restaurante caro o en unas vacaciones caras.
- Para distraerte de los problemas matrimoniales o la sensación de no ser amado/a, vas de compras. Apenas se ven debido a las largas horas de trabajo, pero se convencen de que esto es algo bueno a largo plazo.
- Te despiertas sintiéndote inquieto/a y no puedes entender por qué.
- Compras un vehículo, un bolso o una casa nuevos, pero después de seis meses miras con envidia las posesiones de tus vecinos y piensas que deben sentirse más felices ellos con sus cosas que tú con las tuyas.

Esto significa que tenemos menos tiempo para nuestra familia, hijos y pareja porque nuestras metas se han distorsionado. Hay muchas madres y muchos padres que trabajan más de lo necesario, dejando a sus hijos con extraños para que puedan permitirse una casa grande o vehículos lujosos. Esto es lo interesante: Los gurús del marketing nos han lavado el cerebro tanto que ni siquiera nos damos cuenta de que no existe nada malo en tener ese estilo de vida. ¿Sabes por qué? ¡Porque mucha gente lo hace!

En su investigación, James encontró que los países más ricos son menos felices. De hecho, cuanto más se tiene al capitalismo egoísta como política nacional, más antidepresivos, obesidad, depresión y rupturas matrimoniales experimenta ese país.

Algo está mal. Tal vez es hora de que nos preguntemos por qué lo estamos haciendo? Si trabajamos sesenta horas a la semana, dormimos poco, casi nunca vemos a nuestros amigos y estamos de mal humor con nuestra pareja porque siempre estamos cansados, ¿en verdad funciona el capitalismo egoísta? ¿Puedes ver cómo esta enfermedad podría arruinar la esencia de tu relación? ¿Sabes cuál es la cura?



SUPERANDO EL MATERIALISMO Y LA AFLUENZA

La espiritualidad es la cura para la sobreabundancia.

La espiritualidad es la capacidad de encontrar significado en la naturaleza, el mundo que nos rodea, las personas y la oración. Es la capacidad de conectar con algo más grande que nosotros, algo que no podemos hacer en una fábrica o comprar en una tienda, es la capacidad de tener una relación con el universo.

A lo largo de la historia de la humanidad se ha dicho que el yo que conocemos –el ego individual– es una forma muy limitada de identidad. Ignorantes de nuestro verdadero yo, derivamos un falso sentido de identidad de lo que tenemos, o lo que hacemos; de nuestras posesiones, nuestro papel en el mundo, cómo nos ven los demás, etc. Debido a que el mundo en el que se basa está cambiando continuamente, este sentido derivado de la identidad siempre está amenazado, y nuestros intentos de mantenerlo vivo son responsables de gran parte de nuestro comportamiento «egocéntrico».



Detrás de esta identidad superficial, hay una más profunda, la que a menudo el «verdadero yo». Esto puede ser considerado como la esencia de la conciencia. Aunque nuestros pensamientos, sentimientos y personalidad pueden variar considerablemente, la esencia de la mente sigue siendo la misma. Todos somos personas muy diferentes de lo que éramos hace veinte años, pero todavía sentimos el mismo sentido del «Yo». Este sentido de «Yo» es el mismo para todos, y en ese sentido es algo universal que todos compartimos.

Cuando descubrimos este sentido más profundo del yo, nos liberamos de muchos de los temores que nos plagan innecesariamente. Descubrimos una mayor paz interior, una seguridad interior que no depende de eventos o circunstancias en el mundo que nos rodea. Como resultado, nos volvemos menos egocéntricos, menos necesitados de la aprobación o el reconocimiento del otro, menos necesitados de recolectar cosas y tener un estatus social, y nos convertimos en personas más felices, más saludables y más amorosas. En muchas enseñanzas espirituales esto se llama «autoliberación».

La mayoría de las enseñanzas espirituales también sostienen que cuando uno llega a conocer la verdadera naturaleza de la conciencia, también llega a conocer a Dios. Si Dios es la esencia de toda la creación, entonces Dios es la esencia de cada criatura y persona. Esta es la razón por la que la búsqueda para descubrir la naturaleza de la propia esencia más íntima es la búsqueda de Dios.

Las parejas que tienen un profundo respeto por el entendimiento de los demás o la búsqueda de la espiritualidad disfrutan de una forma de tranquilidad que el dinero simplemente no puede comprar. ¿Ya encontraste la tuya?

¿Por qué no pruebas esto?

Vayan juntos a un campo tranquilo junto a un río y quítense los zapatos. Caminen sobre la hierba tomados de la mano; ahora suéltense y mírense el uno al otro. Siéntense en la hierba sin hablar; miren las formas de las nubes mientras se mueven con el viento. ¿No es este un momento más agradable entre ustedes dos que su última excursión de compras?

Si todavía crees que ir de compras es mejor, ¡no te preocupes! Son los restos de la Afluencia. Sigán practicando estar presentes el uno al otro y con la naturaleza, eventualmente verán todo de forma diferente.

«Que las parejas casadas puedan vivir juntas día tras día es un milagro que el Vaticano ha pasado por alto».

Bill Cosby

LA COMPATIBILIDAD

PRUEBAS DE COMPATIBILIDAD

En Internet, puedes descargar cientos de pruebas de compatibilidad para ti y tu pareja. ¡No lo hagas! La mayoría son basura. A lo largo de nuestro programa vamos a ayudarte a evaluar tu compatibilidad real y ayudarte a encontrar las áreas que pueden necesitar un poco de trabajo adicional.

El siguiente símbolo «C» se utilizará para indicar un segmento de compatibilidad, y en este punto necesito que ambos se detengan y se pregunten: ¿Es este un área de preocupación para nosotros? Las soluciones que ambos necesitan se darán en los segmentos que vean.

El otro símbolo que verás en varias ocasiones, es el símbolo «T». Esto indica un ejercicio diseñado para ayudarles a ambos a trabajar mejor como equipo. Estos ejercicios han sido cuidadosamente diseñados por mi equipo y creo que los disfrutarás, aunque al principio puede que los encuentres un poco extraños, no te preocupes.

C: LOS TIPOS DE RELACIONES QUE NO FUNCIONARÁN

Bienvenido a nuestro primer segmento de compatibilidad. En mi experiencia, hay diferentes tipos de relación que son muy difíciles de manejar:

- Cuando el amor no se comparte por igual entre la pareja; uno de ustedes está más o menos desinteresado/a o simplemente vaga sin ningún propósito.
- Amas el futuro de tu pareja más de lo que la amas ahora; cuando intentas arreglar a tu pareja, crees que será perfecta.
- Te enamoras de una persona adicta, y ella está enamorada de su adicción.
- Cuando tu pareja se niega a trabajar, a ayudar o a apoyarte
- Amas a una víctima, o en otras palabras, amas a una persona para quien estar enfermo o indefenso, se ha convertido en su forma de «obtener» amor.
- Cuando la familia de tu pareja se niega a aceptarte por motivos religiosos, culturales, de clase o económicos
- Cuando uno de ustedes quiere tener hijos desesperadamente pero tu pareja se niega incluso a discutir la situación
- Si tu pareja se niega a comprometerse en torno a los grandes problemas, como dónde van a vivir, cuántos hijos tendrán, cuánto dinero gastarán en diferentes artículos.
- Problemas de salud mental o trastornos cerebrales; Muchas personas sufren de condiciones psicológicas que pueden parecer al mundo exterior como si solo estuvieran siendo difíciles, pero esto podría no ser el caso
- Personalidades difíciles; Alguien que elige ser intransigente, inflexible, implacable y de mal humor. Si eres un verdadero dolor de muela, entonces curiosamente, tu relación probablemente no funcionará



LAS TAREAS DOMÉSTICAS

No hay duda, pero uno de los temas más polémicos en las relaciones es el trabajo doméstico. En el mundo, en algún lugar, en este momento, alguien está argumentando que no es su turno para sacar la basura. Entonces, ¿qué puedes hacer para evitar que las tareas domésticas arruinen tu relación?

Este es nuestro consejo:

- Haz una lista de tareas que creas que deben hacerse
- Deja que tu pareja haga lo mismo
- Anote con qué frecuencia crees que debe hacerse esta tarea
- Marca qué tareas no te importa hacer, cuáles harás a regañadientes y finalmente qué tareas no puedes hacer
- Miren sus listas, vean en qué coinciden y en qué son diferentes. Escribe una nueva lista en la que ambos estén de acuerdo en qué tareas van a hacer y con qué frecuencia las van a hacer.

¡Apégate a la lista! ¡Así de simple!





EL ROMANTICISMO

La mayoría de las miles de parejas que hemos conocido en Avalon admite que ha habido poco o ningún romance en sus relaciones en los últimos doce meses. ¿Eres tú una de ellas? ¿Por qué no haces nuestro breve cuestionario para ver lo romántico que eres? No tiene ningún sistema de puntuación complicado, ¡solo dale un beso a tu pareja cada pregunta que respondas que sí!

En los últimos 12 meses:

- ¿Le has preparado a tu pareja su comida favorita sin que te lo tenga que pedir?
- ¿Te ofreciste a hacer una tarea que no le gustaba para que pudiera disfrutar de una actividad más placentera?
- ¿Organizaste o facilitaste que participara en una actividad con sus amigos que sabías le haría feliz?
- ¿Le diste a tu pareja un masaje no erótico, donde le vendaste los ojos y acariciaste lentamente su cuerpo durante al menos una hora?
- ¿Planearon un fin de semana juntos, solo ustedes dos, haciendo algo que a los dos les gusta hacer?

Bueno, ¿se han quedado un poco perplejos? Si no has sido tan romántico/a, es ahora de serlo. Verás, sin romance, el amor erótico no puede sobrevivir. Las cuestiones domésticas, como las tareas y el cuidado de los niños, a menudo se vuelven más importantes, lo cual no es bueno.

Déjame darte una solución: crea una lista de deseos romántica. Dile a tu pareja diez cosas que considerarías románticas, y cada semana ambos se comprometen a hacer al menos dos cosas el uno para el otro de esa lista. Te garantizamos que hacer esto fielmente cada semana, ayudará a reavivar la chispa entre los dos.



EL COMPROMISO

Pregúntale a cualquiera qué hace que una relación sea exitosa, y dirán que el compromiso es una de esas cosas. La mayoría de las personas –incluyendo psicólogos, consejeros matrimoniales y expertos en relaciones– creen que la voluntad del compromiso es esencial para una relación feliz.

Aquí hay un ejemplo: Juan quería pasar sus vacaciones jugando al golf; a su esposa Catalina no le importaba el destino siempre y cuando tuviera algo para pasar tiempo con su esposo; y sus hijos querían visitar Disneyland. Con el fin de mantener a todos contentos, Juan decidió llevar a la familia a Florida, pero le preguntó a Catalina si estaría dispuesta a dejarlo pasar tres días en el campo de golf en lugar de en los parques temáticos. Catalina sintió que este era un compromiso justo, siempre y cuando programaran unas cuantas citas románticas juntos después de que los niños se hubieran ido a la cama. Juan estuvo de acuerdo. En este caso, Juan y Catalina llegaron a un compromiso que les permitió a ellos y a sus hijos obtener lo que querían de las vacaciones familiares.

Todos sabemos que el compromiso puede ser complicado. Aquí hay otro ejemplo: Thomas y Gina estaban comprometidos y planeaban casarse. Gina quería conservar su apellido en lugar de tomar el de Thomas, pero él no estaba contento con su decisión. Consideraron usar ambos apellidos, pero estuvieron de acuerdo en que el apellido doble era demasiado largo y difícil de decir. Gina sugirió que Thomas tomara su apellido en su lugar, pero no estaba dispuesto a hacerlo, ya que esto no era «tradicional». Debido a que ninguno de ellos quería cambiar sus nombres, la pareja llegó a un callejón sin salida y estaban preocupados de que su incapacidad de comprometerse en buscar una solución significaba que su matrimonio estaba condenado.

Curiosamente, los psicólogos han descubierto que a veces el compromiso es lo peor que puedes hacer. Si una persona siempre se compromete, especialmente si se hace automáticamente sin que lo sepa tu pareja, hay una buena probabilidad de que, tarde o temprano, se sienta resentida. En un caso como este, el compromiso es el que ha causado el problema.

Nos resulta difícil comprometernos cuando se nos pide que renunciemos a nuestros ideales, sueños o algo que creemos que es primordial para nuestra esencia. Esta es la razón por la que Gina no estaba dispuesta a tomar el apellido de su esposo: sentía que su apellido era parte de lo que era y perderlo significaría renunciar a su identidad como persona. Si estamos de acuerdo en comprometer nuestros ideales simplemente para resolver un problema, es poco probable que nuestros sentimientos cambien; y nuevamente, podemos sentir que nos hemos comprometido demasiado por la relación. Esta no es una estrategia exitosa para la felicidad a largo plazo.

CÓMO LLEGAR A UN COMPROMISO

Hay casos en los que debes comprometerte y momentos en los que no debes hacerlo. Nunca es una buena idea comprometer tus valores y principios; hacerlo puede conducir a problemas mucho mayores a largo plazo. En su lugar, debes aceptar que tú y tu pareja son individuos que ven el mundo de manera diferente y que ninguno de ustedes tiene todas las respuestas.



Siempre mira la situación desde la perspectiva de tu pareja antes de decidir si necesitas comprometerte o no. Para algunos de los temas muy polémicos, como el dinero y el sexo, ambos pueden tener que comprometerse. Por ejemplo, si una persona quiere que el sexo sea romántico y la otra prefiere algo un poco más atrevido, acordar hacer lo que tu pareja quiere significa que él o ella estará más dispuesto a complacerte también.

Estar dispuestos a comprometerse por las familias del otro. Los suegros pueden ser difíciles y exigentes, pero cuando te casas con alguien, también te casas con su familia, al menos hasta cierto punto, y encontrar una manera de llevarse bien con ellos te ayudará a evitar conflictos.

Es necesario encontrar un compromiso viable cuando se trata de la crianza de los hijos y su disciplina. Los hijos, incluso los más pequeños, aprenden muy rápidamente que sus padres no están de acuerdo en diferentes temas, y tienden a enfrentarlos en su propio beneficio.

Psicólogos como John Gottman creen que tenemos que aprender a aceptar el conflicto y la diferencia como parte de una buena relación. Gottman cuenta la historia de cómo él y su esposa Julie, que también es una experta en relaciones, una vez tuvieron un problema que tomó cinco años para resolver. Las parejas que son felices y tienen relaciones fuertes todavía tienen peleas terribles de vez en cuando y no siempre son capaces de encontrar un acuerdo claro para resolver el problema.



RELACIONES

El Dr. Daniel G. Amen, uno de los psiquiatras más importantes del mundo, nos ha dicho que las parejas deben aprender el arte de RELACIONARSE.

Responsabilidad

Deja de culpar a los demás por tus problemas o infelicidad, busca activamente soluciones en lugar de tratar de que alguien más tome la culpa de lo que está mal en tu vida. Asumir la responsabilidad en las relaciones significa preguntarse continuamente qué puede hacer para mejorar tu relación. Piensa en eso por un segundo; no le digas nada a tu pareja de lo que debe hacer de manera diferente, sino reflexiona sobre lo que puedes hacer para mejorar las cosas.

Empatía

Si yo te preguntara qué tienen en común el bostezo y la empatía, ¿qué dirías? ¿Que estás confundido? No pasa nada. En realidad, la empatía y el bostezo tienen mucho en común, ya que ambos son el resultado de lo que llamamos neuronas espejo. Las neuronas espejo son partes del cerebro que se iluminan cuando vemos a la gente haciendo algo o sintiendo algo. Cuando ves a alguien bostezar, o incluso decir la palabra, bostezar, como acabo de hacer, entonces probablemente quieras bostezar, o ya lo has hecho.

Este es el resultado de la activación de las neuronas espejo en el cerebro y que te dice que bosteces. Cuando tu pareja está molesta y llorando, tus neuronas espejo deben activarse y ayudarte a sentir empatía por ella. Al ser empáticos unos con otros, ayudamos a construir relaciones más fuertes, por lo que elegir ignorar los sentimientos de tu pareja por cualquier razón y enfocarte en tus propios problemas, hace que tu pareja sienta que no te importa, y luego probablemente se pondrá a la defensiva como resultado.

Escuchar

Escuchar es crucial para tener relaciones exitosas. Para llegar a ser más empático, trata de escuchar con atención, sin interrumpir a tu pareja para dar tu propia opinión, también tratar de imaginar cómo te gustaría ser tratado/a y tú tratar a tu pareja de la misma manera.

Asertividad

Asertividad significa que expresas lo que quieres decir claramente, con fuerza y respeto, no significa gritar o ser agresivo o hablarle con tono condescendiente a alguien.

Tiempo

¿Cuánto tiempo, en horas, pasan los dos en la relación? ¡Ver la televisión no cuenta! Navegar por internet mientras tu pareja mira la televisión, ¡tampoco cuenta! Apuesto a que no hay muchas horas. ¿Cuánto tiempo se necesita para crear una relación amorosa y saludable el uno con el otro? ¡Probablemente el doble de tiempo que crees!



Investigación

Si sientes que estás sufriendo en una relación, pregúntate si es porque algunos de los pensamientos que eliges sentir te hacen sentir miserable.

Observación

Observa lo que tu pareja hace que te gusta y díselo. En muchas de las relaciones rotas con las que he trabajado, las parejas vienen a contarme historias de lo mal que han sido tratadas esa semana y lo desconsiderada o perezosa que era su pareja. Luego los desafío a pensar en todas las cosas que sucedieron donde sí tuvieron sus necesidades satisfechas y les pregunté: «¿Por qué crees que tu pareja hizo esas cosas por ti?» Este replanteamiento significa que tienen que reconsiderar exactamente lo que piensan de su pareja.

Grandes grupos

Finalmente, el Dr. Amen nos dice que conectarnos con grandes grupos es la clave de nuestro éxito y felicidad futura. En lugar de sentarnos solos en casa sintiendo lástima por nosotros mismos, deberíamos estar charlando con otras personas, formando conexiones y siendo más felices. Tu relación será mejor si sigues estos pasos. Pruébalos, y si después de un año, no notas una gran diferencia, te devolveré tu dinero, ¡sin preguntas!

«Creo que los hombres que se han perforado una oreja están mejor preparados para el matrimonio.

Han experimentado el dolor y han comprado joyas».

Rita Rudner

EMOCIONES

EMOCIONES

A muchas personas les resulta difícil identificar lo que sienten en un momento dado. Nosotros sabemos cómo se siente la tristeza porque lloramos; sabemos que la ira nos hace sentir una gran presión en nuestro estómago y apretamos nuestros puños. Pero, ¿eres capaz de reconocer cuándo estás sintiendo estas emociones?

A

Agradable, aburrido, agobiado, amargado, abatido, a gusto, atractivo, abusado, ansioso, alarmado, asustado, agresivo, aprensivo, alegre, arruinado, animado, agotado, avergonzado, amigable, agradecido, apacible, animado, alucinado, abierto, abrumado, aliviado, apenado, amenazado, atado, atrapado

B

Brillante,

C

Cariñoso, consciente, capaz, cercano, comprometido, confiado, cooperativo, creativo, cómodo, curioso, compasivo, considerado, cruel, contenido, confundido, consternado, congelado, codicioso, culpable, celoso, chiflado, contento, combativo, cerrado, confiado, cansado, compresivo

D

Dominante, determinado, despreocupado, deshonesto, desafiante, disgustado, deprimido, desanimado, distante, desorganizado, dependiente, decepcionado, despreocupado, divertido, desaliñado, desconsolado, desagradable

E

Encantado, excitado, enojado, espeluznante, entusiasta, exuberante, enérgico, eufórico, extático, empático, enfurecido, evasivo, envidioso, explosivo, estupendo, esperanzado, entusiasta, embotado, especial, estirado, estúpido, estresado, emocionado

F

Fantástico, fresco, frío, frustrado, furioso, feliz, friki, fuerte

G

Generoso, genial, gruñón

H

Honesto, heroico, humilde, horrorizado, humillado, herido, harto, hablador, horrible

I

Importante, increíble, interesado, inspirado, independiente, ignorado, inmaduro, irritado, inadecuado, inseguro, inmovilizado, impaciente, indefenso, indeciso, impotente, inquieto, indiferente

J

Jovial, justificado, jugueteón

L

Libre, loco, listo, lloroso

M

Mimado, maravillado, mágico, magnánimo, mediocre, malo, miserable, menospreciado, molesto

N

Natural, nauseabundo, nervioso,

O

Ordinario, obediente, orgulloso,

P

Pacífico, poderoso, pensativo, paralizado, perplejo, petrificado, perturbado, prejuicioso, perdido, perdonador, peculiar, pensativo

R

Relajado, respetado, rechazado, resentido, rencoroso

S

Satisfecho, sorprendido, seguro, sonriente, sensible, serio, sombrío, solo, superado, soñador, sin esperanza, sin miedo

T

Tierno, torpe, tolerante, tenso, tímido, tonto, torpe, temeroso, tratado injustamente, tranquilo, triste, travieso, tranquilo, tembloroso, tímido,

V

Valiente, vertiginoso,

¡Hay muchos más sentimientos ahí dentro! Estar en una relación saludable con tu pareja significa dos cosas: identificar cómo se sienten los dos en un momento dado y manejar esos sentimientos apropiadamente.

Lo que atrae a muchas personas a la terapia es la creencia de que otra persona, por ejemplo, tu pareja, está haciendo que te sientas mal. Sin embargo, nuestros sentimientos son nuestros sentimientos; tenemos que asumir la responsabilidad por el hecho de que los sentimos y nadie más hace que nos sucedan. Por supuesto, si alguien te grita, te sentirás enojado, pero después de eso, el tiempo que elijas seguir enojado es tu elección. Si alguien trata de hacerte sentir avergonzado/a porque no hiciste lo que querían, puedes elegir no sentirte avergonzado/a.

Cuando las emociones toman el control, significa que nuestra corteza, que controla la lógica, está infra-funcionando. Para mantener una relación saludable, necesitamos practicar el uso de la lógica y el diálogo interno positivo para calmarnos. En relaciones muy problemáticas, la gente piensa que es responsabilidad de otra persona calmarles. Esto siempre termina mal.

EL CEREBRO HUMANO

Tu cerebro consta de 100 mil millones de neuronas, o células que conforman lo que somos. Sin embargo, tu relación sufrirá si tu cerebro no es saludable. Estarás de mal humor, perezoso, cansado, temperamental, de mal humor, insatisfecho, indiferente, sin amor y antipático si tu cerebro no es saludable.

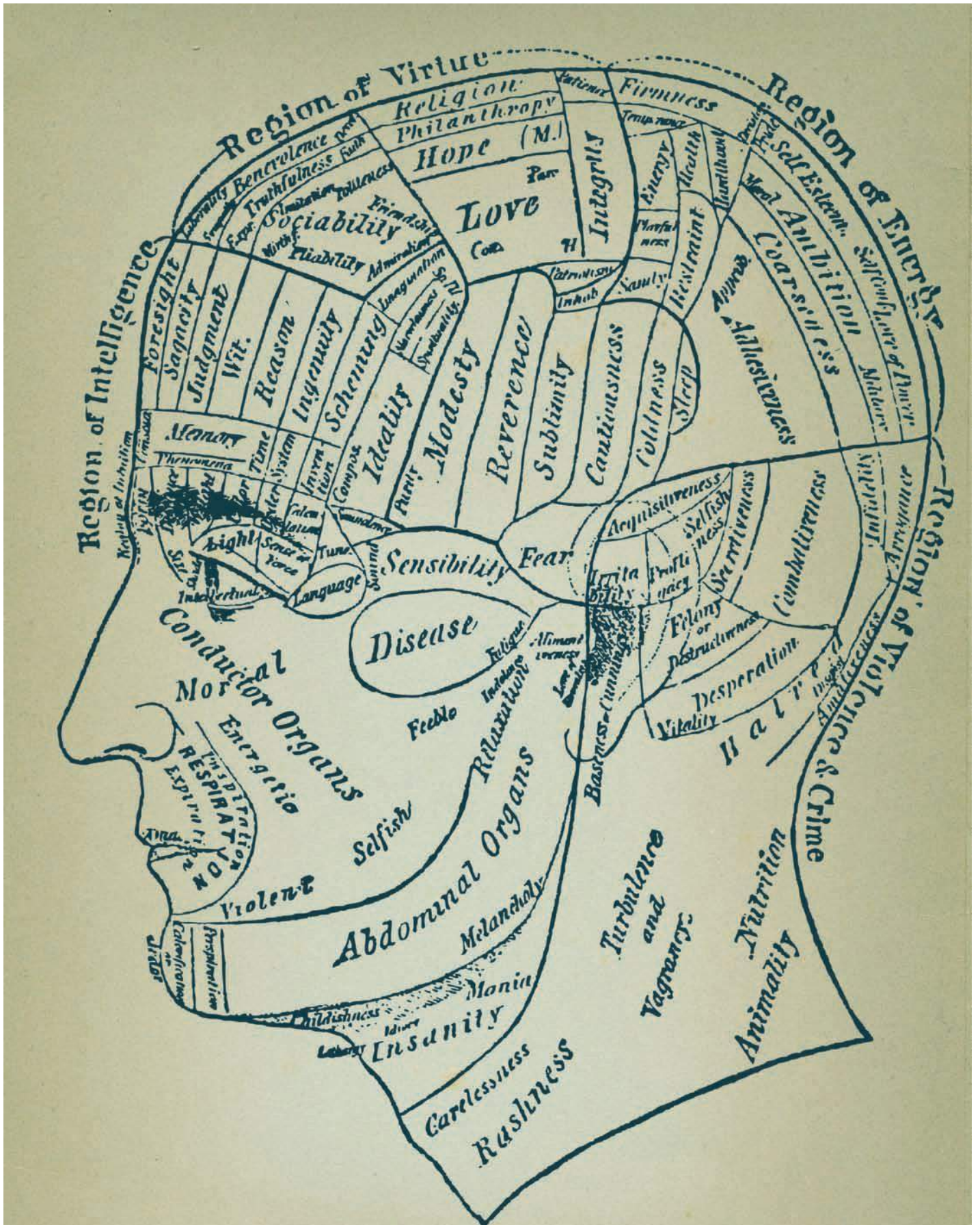
El Dr. Daniel Amen ha estado estudiando cerebros sanos por más de 30 años. Tiene una lista de comportamientos que hacen que nuestros cerebros no sean saludables y, posteriormente, dificultan nuestras relaciones.

1. Una dieta pésima, comida congelada, comida rápida, bebidas gaseosas, etc
2. Falta de ejercicio. ¿Has hecho ejercicio hoy? Ayer, o esta semana...
3. Riesgo de tener un trauma cerebral. ¿Has conducido sin el cinturón de seguridad, por ejemplo?
4. Estrés crónico: ¿está eligiendo un estilo de vida o una carrera que te estresa?
5. Pensamiento negativo, preocupación crónica o ira
6. Poco sueño. Todos sabemos lo mal que puede ser la falta de sueño.
7. Fumar cigarrillos
8. Cafeína excesiva. Demasiado café restringe el flujo sanguíneo y nos hace irritables
9. El aspartamo y glutamato monosódico se encuentra en las bebidas gaseosas dietéticas. googléalo y míralo por tu cuenta
10. Exposición a toxinas ambientales
11. Exceso de TV. ¿Sabes qué es excesivo? Más de una hora por día
12. Videojuegos excesivos. Más de una hora por día
13. Tiempo excesivo en la computadora o en el teléfono móvil
14. Más que un poco de alcohol. Beber mucho ocasionalmente o beber constantemente cada día te daña a ti y a tu relación

En las relaciones, si nuestro cerebro no funciona correctamente, la forma en que entendemos nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y cómo nos comportamos se verá disminuida como resultado. A veces las personas que están mentalmente mal, luchan por ser compasivas con las necesidades de sus parejas o encuentran que la depresión se apodera de ellas tanto que ya no saben cómo ser felices

¿LO SABÍAS?

- Cada célula en tu cuerpo se renueva cada cinco meses
- Todo lo que comes afecta tu función cerebral y tu estado de ánimo
- El ejercicio aumenta el suministro de sangre al cerebro haciendo que funcione mejor y aumente el factor neurotrófico derivado del cerebro, una sustancia química que ayuda con la neurogénesis. El mejor ejercicio involucra elementos aeróbicos con alguna forma de movimiento de coordinación. Los movimientos de coordinación activan el cerebelo y mejoran el pensamiento, la flexibilidad cognitiva y la velocidad de procesamiento.
- El estrés libera cortisol, un químico dañino, en nuestros cerebros. El cortisol reduce el hipocampo y también te hace engordar al interrumpir varias hormonas involucradas en el control del apetito.
- El estrés diario interrumpe los patrones de sueño y aumenta los patrones de pensamiento negativos.



- Necesitamos hacer ejercicio, meditar o orar para mantener nuestros niveles de estrés bajo control.
- La falta de sueño nos está matando. El 30 % de los adultos tienen problemas de privación de sueño; estamos durmiendo en promedio tres horas menos de lo que solíamos hacer hace cincuenta años. El cerebro no puede funcionar sin un sueño adecuado.
- La nicotina envejece prematuramente el cerebro. También causa impotencia y restringe el flujo sanguíneo a la piel haciéndonos parecer mayores. Sin embargo, la nicotina también estimula el cerebro y nos hace sentir mejor, libera una sustancia química llamada acetilcolina que mejora nuestro tiempo de reacción y nuestra capacidad de prestar atención, y libera dopamina y glutamato que ayudan con el aprendizaje y la memoria. Es por eso por lo que dejar de fumar es tan difícil.

Cortisol

El cortisol es una hormona. Normalmente, está presente en el cuerpo en niveles más altos por la mañana y más bajo por la noche. Aunque el estrés no es la única razón por la que el cortisol se secreta en el torrente sanguíneo, se ha denominado «la hormona del estrés» porque también se secreta en niveles más altos durante la respuesta de «lucha o huida» del cuerpo al estrés, y es responsable de varios cambios relacionados con el estrés en el cuerpo.

Pequeños aumentos de cortisol tienen algunos efectos positivos:

- Una ráfaga rápida de energía por razones de supervivencia
- Funciones de memoria intensificadas
- Una explosión de inmunidad aumentada
- Menor sensibilidad al dolor
- Ayuda a mantener la homeostasis en el cuerpo

Si bien el cortisol es una parte importante y útil de la respuesta del cuerpo al estrés, es importante que la respuesta de relajación del cuerpo se active para que las funciones del cuerpo puedan volver a la normalidad después de un evento estresante.

Desafortunadamente, en nuestra cultura actual de alto estrés, la respuesta al estrés del cuerpo se activa tan a menudo que el cuerpo no siempre tiene la oportunidad de volver a la normalidad, lo que resulta en un estado de estrés crónico.

Se ha demostrado que los niveles más altos y prolongados de cortisol en el torrente sanguíneo (como los asociados con el estrés crónico) tienen efectos negativos, como:

- Deterioro del rendimiento cognitivo
- Función tiroidea suprimida
- Desequilibrios de azúcar en la sangre como hiperglucemia
- Disminución de la densidad ósea
- Disminución del tejido muscular
- Hipertensión
- Disminución de la inmunidad y las respuestas inflamatorias en el cuerpo, disminución de la cicatrización de heridas y otras consecuencias para la salud

- Aumento de la grasa abdominal, que se asocia con una mayor cantidad de problemas de salud que la grasa depositada en otras áreas del cuerpo. Algunos de los problemas de salud asociados con el aumento de la grasa del estómago son ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, el desarrollo del síndrome metabólico, niveles más altos de colesterol «malo» (LDL) y niveles más bajos de colesterol «bueno» (HDL) que pueden conducir a otros problemas de salud.

Para mantener los niveles de cortisol sanos y bajo control, la respuesta de relajación del cuerpo debe activarse después de que ocurra la respuesta de lucha o huida. Puedes aprender a relajar tu cuerpo con técnicas de manejo del estrés, y puedes hacer cambios en el estilo de vida para evitar que tu cuerpo reaccione al estrés.

Muchos profesionales han encontrado que lo siguiente es muy útil para relajar el cuerpo y la mente, ayudando al cuerpo a mantener niveles saludables de cortisol:

- Imágenes guiadas
- Diario
- Autohipnosis
- Ejercicios
- Yoga
- Escuchar música
- Ejercicios de respiración
- Meditación
- Sexo

La secreción de Cortisol varía entre los individuos. Las personas están biológicamente «conectadas» para reaccionar de manera diferente al estrés. Una persona puede secretar niveles más altos de cortisol que otra en la misma situación. Los estudios también han demostrado que las personas que secretan niveles más altos de cortisol en respuesta al estrés también tienden a comer más, específicamente más alimentos altos en carbohidratos que las personas que secretan menos cortisol. Si eres más sensible al estrés, es importante que aprendas técnicas de control del estrés y mantengas un estilo de vida con bajo estrés.

Es muy difícil mantener un estilo de vida con bajo estrés si eres padre o madre a tiempo completo, sin contacto con amigos, con cansancio por insomnio y sin dinero porque renunciaste a tu trabajo para cuidar a tu familia. Mientras tanto, tu pareja trabaja todos los días, conoce a otras personas y se siente orgullosa de su carrera profesional, sin mencionar su papel como el sostén de la familia. ¡Los hijos son un trabajo duro!