

Concéntrese en las Virtudes de su Pareja

Por: Jorge Zuloaga

Como vemos al mundo es un reflejo de nuestra propia percepción. Si nos sentimos a gusto con nosotros mismos tenemos mayor capacidad para captar los aspectos positivos de los demás.

Sin embargo, también se da el efecto contrario. Hay personas que tienden a ver todo negativo y les cuesta trabajo percibir lo bueno. Esa visión positiva o negativa afecta todas las facetas de la vida y, por consiguiente, también la relación de pareja.

Hay parejas que se han especializado en detectar los defectos del otro, pasan por desapercibidos los aciertos y son incapaces de encontrar algo bueno. Obviamente, cuando se enfatiza en lo negativo, la relación se deteriora, pues en lugar de trabajar para una mejor comunicación, se gasta energía en defenderse de los señalamientos que hace el cónyuge y encontrarle sus defectos a fin de lograr un empate. Por eso, si la relación conyugal no va tan bien, conviene trabajar para lograr una visión equilibrada.

Analizando causas. Quien no se valora a sí mismo, proyecta una imagen devaluada y tiende a ver y a juzgar a las personas con esos mismos criterios. Si alguien no se quiere a sí mismo, tendrá grandes dificultades para querer a otro, pues nadie puede dar lo que no tiene. Importancia de la autoestima. Una autoestima saludable lleva a las personas a aceptar y respetar sus propios sentimientos, lo que facilita comprender, aceptar y respetar los sentimientos de los demás.

Cuando una persona tiene autoestima sana está consciente de su propia valía y reconoce sus limitaciones, por lo que no necesita andar pregonando sus logros. Si uno cree en sí mismo, tiene más probabilidades de creer en los demás y si se cree en los demás es más fácil creer en el amor.

Creer en el amor es un requisito necesario cuando lo que se busca es construir una relación positiva basada en el amor. Autoestima deficiente. En las parejas, la deficiente autoestima de uno o de ambos es el principio de múltiples problemas. Las personas de baja autoestima tienden a buscar los aplausos y el reconocimiento por parte de su pareja. Cuando dicho reconocimiento no es suficiente se generan depresiones y reacciones negativas, que harán que la pareja se moleste y reaccione en sentido contrario a lo esperado, generando así un círculo vicioso. Posibles soluciones.

Pero, ¿cómo romper ese círculo vicioso? La relación de pareja ofrece muchas oportunidades:

- * Piense en forma positiva, así estará mejor dispuesto para enfrentarse a los problemas.
- * Identifique los aspectos positivos de su cónyuge y busque maneras de decírselos.
- * Haga lo necesario para evitar que las manifestaciones de afecto se conviertan en una rutina para que sean una verdadera reafirmación de que su pareja es valiosa. * Cuando sepa que su cónyuge está haciendo esfuerzos para cambiar en algo, hágale comentarios positivos al respecto.
- * Refuerce, comentando honestamente y con sinceridad, los logros de su pareja.
- * Observe las atenciones que su pareja tiene con usted y dele las gracias por ello. Siguiendo estos sencillos consejos y muchos otros -que aunque no se mencionan aquí, usted podrá descubrir conforme comience a pensar y a actuar positivamente- muy pronto notará que esos pequeños

esfuerzos tienen una gran recompensa, pues cuando la relación se alimenta con pequeños y constantes estímulos positivos se puede disfrutar en mayor grado de la relación con su pareja.