

Cómo Fomentar sus Relaciones

En calidad de psicólogo de familia durante los últimos 35 años, he hablado con miles de personas quienes habían solicitado mi ayuda para problemas en sus relaciones. Hay muchas cosas que las parejas, los amigos y los padres de familia pueden hacer para fortalecer sus relaciones.

Errores en las relaciones:

Los tres errores más grandes en las relaciones que las personas cometen son:

- **Permitir que las amistades se pierdan.** Me asombra el número de personas que conozco que viven sus vidas sin un círculo de amistades. Para empeorar las cosas, estas personas con frecuencia no se dan cuenta lo que pierden. Todo lo que saben es que están deprimidas y desanimadas y que han perdido su entusiasmo para vivir. Por lo general les sorprendo diciéndoles, “Ustedes deberían sentirse deprimidos. han ignorado una parte muy importante de la vida.” Entonces les explico que los humanos son criaturas sociales. No se desempeñan bien cuando están solos. Las personas que hacen amistades fácilmente gozan de una vida más significativa.
- **Dejar de cultivar el amor que les unió como una pareja.** Muchas personas, después de casarse o de llegar a convertirse en una pareja, hacen poco para cultivar el amor que sienten el uno por el otro. Parece que existiera una idea falsa en el sentido de que las relaciones íntimas prosperarán automáticamente sin hacer ningún esfuerzo.
- **Argumenten y discutan la forma de criar a sus hijos.** Los padres de familia tienen un desafío especial para mantener que sus relaciones con sus cónyuges sobrevivan y que existan de buena manera porque los padres de familia experimentan muchos desacuerdos sobre la crianza de sus hijos. Es muy posible que dé como resultado que se pierda la paciencia y que sea una causa de enojo lo cual perjudica a las parejas con hijos.

Para evitar estos errores, traten algunos de estos consejos para fomentar el amor entre parejas, entre padres de familia y entre amigos.

Cultiven amistades

- **Sean tolerantes y pacientes.** Ustedes no son perfectos y sus amigos tampoco, por lo tanto no abandonen a un amigo durante las épocas malas. Ninguna relación puede existir por largo tiempo sin pedir disculpas, hacer las paces, olvidar y perdonar.

- **Recurran a gestos simples** tales como sonreír, saludar o llamar a un amigo con planes para divertirse. Lo anterior tiene una gran influencia para formar relaciones significativas. Ustedes no pueden ser pasivos para establecer amistades; es esencial que se acerquen a los demás.
- **Encuentren una actividad que les entusiasme tanto que no pueden esperar para llevarla a cabo.** Un nuevo mundo pleno de amistades se puede presentar cuando se encuentra alguna actividad apasionante.

Cultiven el amor de ustedes como pareja

- **Sorpréndanse uno al otro** cada mes con planes para divertirse como una pareja.
- **Hagan que cada cumpleaños, aniversario y fiesta se convierta en una ocasión para celebrar la relación** que tienen el uno con el otro.
- **Conviértanse en verdaderos asociados al planear su futuro juntos**, porque al satisfacer sus sueños cultivan el amor que una vez les unió.
- **Hágale saber a su pareja con la frecuencia posible lo mucho que usted le admira, respeta y ama**, del mismo modo que lo hacía cuando comenzaron a enamorarse.
- **Estimúlense uno al otro para que cada cuál llegue a ser un individuo.** Este adelanto, por su parte, fortalecerá la unión de ustedes como una pareja.

Hagan que su amor se mantenga vivo durante la crianza de sus hijos.

- **Resuelvan las diferencias que ustedes tengan como padres de familia, ya sea por sí solos o con ayuda profesional.** Ésto les ayudará a convertirse en padres de familia asociados, y no en competencia.
- **Conviértanse en animadores mutuos** para que los hijos oigan de su Papá qué es lo que hace a Mamá sobresaliente y para que oigan de su Mamá qué tan especial es Papá.

Recuerden que no existe un mejor modo de vivir su vida que ser una persona generosa, afectuosa. Cuando usted es generoso de corazón y afectuoso en espíritu, todas sus relaciones florecerán.

Por Kenneth N. Condrell, PhD
© 2004 Achieve Solutions