

LA GACETILLA

«El amor en la pareja empieza con el amor a uno mismo»

César Martínez. Psicólogo y ponente en las jornadas sobre el síndrome depresivo

06.10.10 - 00:49 - ARIANA GARCÍA ORTIZ |

César Martínez es psicólogo asociado de psicólogosAlbacete.com y hoy será uno de los ponentes de las XIV jornadas sobre el síndrome depresivo que se vienen celebrando esta semana en la Diputación de Albacete. Estas jornadas están organizadas por Lassus, Asociación de Ayuda Contra el Síndrome Depresivo. Esta tarde a las 19,30 horas será César Martínez quien hablará de 'Inteligencia emocional en relaciones de pareja'.

- ¿Puede adelantar el tema que tratará en su conferencia?

- En la conferencia voy a hablar de la inteligencia emocional en las relaciones de pareja que, junto con el amor, suelen ser una de las fuentes de felicidad pero también de malestar y de los problemas que más nos marcan en nuestra vida. Lo que propongo desde la ponencia es un arma para fortalecer las relaciones de pareja y favorecer nuestra inteligencia emocional, es decir, potenciar la inteligencia emocional. La inteligencia emocional es irregular y hay que reconocer y regular las emociones. La conclusión será que el amor de la pareja empieza con el amor a uno mismo, de manera que es muy importante querer a uno mismo y a partir de ahí querer a la otra persona.

- ¿Se centrará en algún problema concreto?

- Entre otras cosas, se parte de que nos influyen muchas ideas erróneas sobre lo que tiene que ser una relación de pareja, de mitos que nos alejan de un amor feliz. Mitos como que el amor es la unión completa de dos personas... la pareja no tiene que hacer perder la individualidad, el yo. Muchas parejas creen que mientras más tiempo pasen juntos favorecen el ser feliz en pareja y eso es un error, la mejor forma de mejorar la pareja es trabajarnos nosotros mismos y solo desde una persona feliz y equilibrada se podrá conseguir una pareja equilibrada. También es un error el pensar que la pareja sabe todo lo que necesita la otra persona y es que en las relaciones de pareja no es conveniente adivinar las cosas sino que la relación se tiene que basar en una comunicación fluida y sincera y a partir de esta comunicación conocer mejor nuestras necesidades y las de la otra persona.

-¿Qué relación establece con la depresión?

- Hay áreas en nuestra vida que son fundamentales como el trabajo, las relaciones con los amigos, el entorno social y por supuesto la pareja. En la pareja ponemos mucho de nuestras expectativas, muchos de nuestros deseos y muchas de las inquietudes y por lo tanto, puede ser fruto de bienestar y de felicidad pero también puede ser fruto de sufrimiento psicológico, ansiedad, estrés y depresión porque no se vean cumplidas ciertas expectativas y entonces creamos que no podemos hacer nada para cambiar esa relación de pareja o que nos tenemos que conformar con esa relación. Todo esto nos puede situar en una tristeza que puede llegar a ser patológica y esta es un poco la unión con la depresión.

- ¿Encuentra problemas de parejas con frecuencia en sus consultas?

- Sí, los problemas de pareja son muy recurrentes entre los problemas de depresión y de ansiedad y es que las relaciones son muy importantes en la mayoría de las personas. Se dan muchos problemas de comunicación con parejas que no se conocen o no se comprenden de forma adecuada y parten de muchos prejuicios o muchos problemas y con gente que no está siendo muy feliz en su pareja y no sabe como mejorar la relación de pareja o no sabe cómo romper esa relación de pareja y ver que vivir en pareja es una opción muy bonita y que nos puede aportar mucha felicidad o que no nos tenemos que conformar con una relación de pareja que no nos da la felicidad. Es la contraposición entre un amor de un cuento de princesas y la confrontación en las relaciones y es que las relaciones se rompen y eso es lo que dicen las estadísticas y el día a día.

-¿Cómo orienta a sus pacientes en estos casos?

- Lo primero es evaluar cuál es la situación de la persona y de la pareja, uno tiene que saber conocer sus sentimientos y lo que piensa sobre lo que le está pasando, es decir, uno tiene que saber ser sincero con uno mismo para saber de dónde parte y que es lo que quiere. En segundo lugar, se proporcionan técnicas y medios para poder mejorar la relación de pareja. Por ejemplo, cuando una pareja está mal suele intentar repetidas veces solucionar los problemas o solucionar los conflictos y muchas veces en consulta lo que hacemos después de la primera evaluación es fijarnos en lo contrario, en reforzar y potenciar lo bueno que tenía la pareja y que se ha dejado de hacer.

TAGS RELACIONADOS

amor, pareja, empieza, amor, mismo

Para poder comentar debes estar [registrado](#)

Añadir comentario

Iniciar sesión con [t](#) [f](#)

Regístrate



La actualización en tiempo real está **habilitada**. (Pausar)

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por: los más recientes primero