

# LA AGRESIVIDAD EN LAS RELACIONES DE PAREJA

**DRA. MARIELOS HERNÁNDEZ N.**

*Psicóloga Clínica*

Hay relaciones de pareja en las que desde el inicio se empieza a asomar la agresividad, tanto en hombres como en mujeres. A veces de manera tan solapada como los celos y el control. En otros casos de forma mucho más visible, donde por ejemplo se le impone a la pareja asuntos como si puede trabajar o no, si puede mantener relación con su familia o no, aspectos que poco a poco van representando una escalada que muchas veces llega hasta conflictos francos donde dolorosamente pueden quedar incluidos niños.

Los vínculos que establecemos a nivel de pareja, reflejan en buena parte lo que hemos percibido en nuestro grupo familiar. No necesariamente repetimos lo vivido, pero si nos marca en cuanto a temores o en cuanto a lo que pensamos deberían ser los roles en cuanto a ser un hombre o una mujer.

Hay construcciones de la masculinidad que se viven como si ser hombre dependiera de someter a las mujeres o de establecer relaciones con tantas como se pueda, sin importar si quedan hijos de por medio.

En otros casos la feminidad ha sido vivida como estar a la defensiva y someter a los hombres para no caer en ser víctima. Como podemos ver ambas formas de asumirnos

son problemáticas y pueden inclusive predisponer a la pareja que buscamos y como nos posicionamos al respecto.

Si uno percibe que a lo interno de la relación de pareja se dan aspectos, en cualquier área, que nos hacen sentir mal, sería muy importante buscar ayuda profesional. Puede ser una sexualidad vivida como insatisfactoria, puede ser la existencia de conflictos constantes que lejos de aminorar se agudizan, muchos pueden ser los ejemplos de situaciones que reflejan que hay violencia. Sin embargo no siempre estamos atentos a escuchar estas señales, lastimosamente observamos cómo se da una crisis que puede ser la que lleve a percibir con claridad lo que se estaba dando tal vez hace años ya.

Nunca es tarde para hacer cambios, pues si ambos están conscientes de que algo está mal y desean resolver, ya esto es señal de un buen pronóstico. La principal dificultad viene dada porque alguno señale al otro como poseedor de toda la culpa, sin dejar espacios a tratar de abordar la problemática.

La psicoterapia viene a ser una importante alternativa de valorar nuestra visión de lo sucedido e incluso de la generación de soluciones.

Consultorio Privado de Psicología, citas al tel. 8368-9634. San Pedro de Montes de Oca.