

• Si la pareja no habla el tema, la relación se puede venir al suelo

EL EGOCENTRISMO PUEDE AFECTAR EL BUEN SEXO

• Si no hay solución al conflicto se debe buscar ayuda profesional

EFREN LÓPEZ MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr

Muchos de los problemas de pareja más frecuentes se deben por la mala comunicación entre los individuos, que lleva a que hasta el sexo se vea afectado.

Cuando uno de los dos tiene problemas de egocentrismo se dificulta que las relaciones sexuales se vivan a plenitud, ya que no existe comunicación y se da la insatisfacción sexual de alguno de los dos.

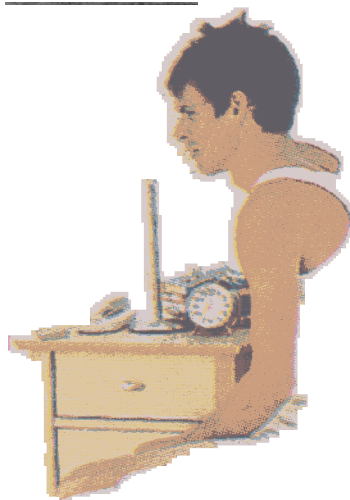
El egocentrismo puede llevar a que muera el amor en la persona afectada, si la relación iba bien.

Expertos llaman al ego como un conjunto de defectos, pasiones, ira, orgullo, gula, envidia, lujuria y venganza. Y todo aquello que domina nuestra personalidad por completo, haciéndonos esclavos de sí mismos.

El humano solo utiliza un 3 por ciento de su conciencia, el otro 97 por ciento está embotellado en el Ego, el lo mantiene dentro de sí, sin poder salir y ser libre.

El ego existe como una consecuencia de causas y condiciones, ambas en el sentido del tiempo (la continuidad del pasado, presente y futuro) y también en el sentido del espacio.

CONFLICTOS QUE SE PUEDEN SOLUCIONAR



Al no lograr la solución de los problemas es fácil llegar a la lucha por el poder entre la pareja; lo cual impide la solución de los conflictos y para lo cual existen métodos de auxilio a la pareja.

tener conflictos; ya que tarde o temprano tendrán que afrontar problemas.

De manera general los problemas fortalecerán o debilitarán a la pareja dependiendo de los resultados a que obtengan al enfrentar los problemas.

“Lo más importante que se debe hacer es tener una relación abierta de pareja y solucionar ese conflicto del ego de la pareja, para no tener problemas en la intimidad” afirmó la sexóloga Ana María Mora.

Uno de los factores más importantes, pero que poco se habla por la pareja es que los conflictos también son útiles ya que permiten conocer los sentimientos y la satisfacción e insatisfacción de la

relación; lo cual se traduce en que los conflictos a medida de que se enfrentan hacen que la pareja se consolide, se haga más fuerte o se separe.

Muchas veces es inevitable tener conflictos en las relaciones humanas y de pareja. Lo que se debe hacer es desarrollar la capacidad y la conciencia de que los conflictos que pueden ser enfrentados con esfuerzo, lo cual conduce al crecimiento y madurez de las personas y la relación.

Los factores que interviene para la integración de una pareja es la "atracción", la coincidencia, la "química", la intervención de "cupido", la "atracción magnética", el "karma de vidas pasadas y el destino.

EL ARTE DE CONOCER

En un principio, se tiene una postura flexible al elegir a la persona que podrá ser la futura pareja. La mayoría de las veces, es la atracción personal la que influirá para formar una pareja.

Hay que tomar siempre en cuenta que todas las relaciones de pareja, ya sea por la convivencia, por la cercanía o por la razón que sea, siempre está presente el que existan conflictos, aún en las relaciones donde predomina el amor.

La incompatibilidad es común que surja cuando se toma como pareja a una persona que se conoce superficialmente, esto no permite conocer lo que más

adelante saltarán como verdaderos defectos de la persona ante nuestros ojos y en el inicio de la relación solo nos aferramos a la parte atractiva o bonita de la relación.

Esta es una etapa de poca reflexión que casi siempre se termina con los primeros conflictos, pero existen parejas en donde alguno de los miembros se aferra a solo ver lo "lindo de la otra persona".

Si la incompatibilidad es en una área menos importante producirá menos insatisfacción y casi no afectará la relación, sobre todo si se encuentra una expresión al deseo que a su vez, sea aceptada por el otro miembro de la pareja.

Es importante señalar el concepto de habilidades, ya que son factores que pueden ser aprendidos o perfeccionados puesto que no son características que tengan todas las personas. Es un estilo de relación, con una comunicación que se denomina asertiva, el cual representa un equilibrio en la comunicación, a pesar de los roles de tipo pasivo, agresivo y pasivo-agresivo.

La comunicación asertiva requiere de componentes como son la expresión (positiva y/o negativa) directa, honesta y clara de los sentimientos, pensamientos, necesidades y opiniones, sin herir, humillar o faltar el respeto de manera intencional a la pareja. Es diferente de la llamada "franqueza agresiva".