

El secreto para triunfar en pareja

Aunque es obvio que físicamente los hombres y las mujeres no somos iguales, ni tenemos las mismas hormonas, ni hemos recibido la misma educación, las mujeres presuponen que los hombres las tienen que entender como si ellos fueran mujeres, y no es así. Por otro lado los hombres no entienden porque las mujeres son tan complicadas.

Normalmente las mujeres, probablemente inconscientemente, perciben a los hombres desde SU marco de referencia, desde como piensan ellas de la vida, de sus creencias y valores y creen que ellos deberían de pensar de la misma manera, ESTO ES UN ERROR. Los hombres y las mujeres no pensamos de igual manera, no tenemos necesariamente los mismos valores, y además si fuéramos iguales probablemente no existiría tanta atracción sexual entre nosotros.

Pero no sólo de atracción sexual se nutren las relaciones de pareja, también hace falta mucha dosis de comprensión, entendimiento, ganas y motivación de entenderse y de construir un proyecto común. Ahora bien si el hecho de ser diferentes sólo va a servir para echarle en cara al otro esas diferencias, en vez de tratar de ver como dos individualidades pueden ser complementarias y además capaces de construir un "nosotros" o punto común en la pareja, entonces la pareja está abocada al fracaso, es cuestión de tiempo aunque antes o después habrá una sobrecarga en la relación y se producirá un cortocircuito.

Además tenemos que tener en cuenta que las personas aparecen en nuestra vida para reflejarnos aspectos que nos tenemos que "trabajar". Esto quiere decir historias y experiencias no resueltas de nuestro pasado que nos hacen repetir, de forma compulsiva y no consciente" comportamientos que nos resultan dolorosos. Hasta que no entendemos la enseñanza que encierran seguiremos repitiendo una y otra vez.

Lo que va a propiciar que una pareja funcione son varias cosas: 1. que entendamos las diferencias hombres/mujeres o masculino vs. femenino. 2. que aprendamos a comunicarnos pese a esas diferencias, 3. que sepamos potenciar los siguientes aspectos para que nos sintamos bien en la relación.:

1. Necesitamos **sentirnos seguros**, sentir que no tenemos que temer por nuestra integridad física ni psicológica ya que la pareja nos respeta como ser humano, individuo independiente, y merecedor de atención y afecto. Que tengo a una persona que me va a apoyar cuando lo necesite y que me va a respaldar en los momentos difíciles.
2. **Sentirnos valorados**, que nos valoran como personas y que se valoran las cosas que hacemos por el otro, tanto las cosas materiales como las personales. Cuando sentimos que nos valoran nuestros detalles, nuestros gestos de afecto nuestras atenciones es como si nuestro corazón se expandiera y nos sintiéramos plenos.
3. **Sentirnos aceptados** como somos pese a nuestras diferencias de genero y/o de personalidad, cuando sentimos que nos aceptan como somos sin intentar cambiarnos a imagen y semejanza del otro nos sentimos bien. Es como si nos encontráramos "en casa" sin tener que dar ninguna imagen mas que ser nosotros mismos.

4. Sentir que los sentimientos, comportamientos, y creencias acerca de la relación **son recíprocos**, que no es un solo integrante de la pareja la que siempre facilita la relación. Para que una pareja se sienta equilibrada tiene que haber una sensación de equilibrio entre lo que yo apporto a la pareja y lo que tu aportas a la pareja.
5. Que **permitan mi autoafirmación**, es decir me permiten ser como soy, y que valoren y/o aprecien mi individualidad que no intenten convertirme a su imagen y semejanza
6. Que sintamos que **afectamos o impactamos al otro**. Este impacto es muy importante que sea un impacto positivo en el sentido de que nuestra influencia le hace crecer y potenciarse como persona a mi pareja.
7. Que **la iniciativa sea compartida**. Que no siempre uno tome la iniciativa, sino que ambos participan de tomar iniciativas de aquellas cosas que son importantes para el otro.
8. La capacidad para saber expresar el cariño y el afecto adecuadamente. Ni los hombres ni las mujeres expresan el cariño de la misma manera por lo que hay que aprender a recibir la forma en que mi pareja me expresa el cariño, o le enseñe a como me gustaría recibir ese cariño

Sin embargo aunque esas necesidades relacionales son universales y las necesitan tanto hombres y mujeres para sentirse bien en la relación, también es cierto que la prioridad y las necesidades de cada uno varía de hombres a mujeres. A continuación podemos ver la prioridad y/o las necesidades que les hacen sentirse bien a ambos géneros.

HOMBRE	MUJER
Aprecio y Admiración.	Afecto y muestras de cariño no erótico.
Sentirse realizado sexualmente	Sentir que la relación es sincera, abierta y honesta
Que su mujer puede ser su mejor amiga	Un marido que disfruta conversando con ella
Una mujer que se hace cargo de la mayor parte de la responsabilidad de las cosas domesticas	Un marido que se hace cargo de cubrir la mayor parte de las necesidades económicas de la familia.
Una esposa atractiva	Un marido que esté dedicado a su familia

Como dice John Gray (los hombres son de Marte y las mujeres de Venus) si suponemos que nuestra pareja es de otro planeta y tenemos que intentar entendernos pese a nuestras diferencias tendremos una actitud más permisiva, tolerante y agradable que si partimos de la base que tenemos que ser idénticos en todo.

Todo esto no solo se puede aprender, sino que conviene que lo aprendamos antes de que sea demasiado tarde, es decir cuando el resentimiento, resultado de los desencuentros, ha creado una barrera invisible pero infranqueable entre los dos. Nadie nace sabiendo, y aprender a tener en cuenta a nuestra pareja, como esta necesita, es garantía de que se sienta bien, y cuando alguien se siente bien con otro, es nuestra tendencia natural el devolver la sensación agradable.

No importa quien de el primer paso, ni quien va antes el huevo o la gallina, lo importante es aprender a fomentar un proceso en que yo me siento tan bien que facilito que tu te sientas bien y como tu te sientes bien quieres ser recíproco y también buscas aquello que a mi me va a hacer sentirme bien y este circuito se autonutre lo que fomenta lazos duraderos en la pareja.

Victoria Cadarso
Psicoterapeuta y profesora de Vcteam
www.vcteam.es