

Hay que trabajar a diario para lograr una pareja feliz.

Más unidos cada día

La convivencia es un gran reto para las parejas. No sólo tienen que amar y respetar a la persona con la que viven, sino ser su amigo, dedicarle tiempo, mostrarse democráticos en las decisiones, desarrollarse profesionalmente, cultivar su individualidad... Y todo esto sin olvidar su papel de padres y ese vínculo tierno y amoroso que hay que tener con los niños. Todo esto exige una serie de habilidades que no siempre resulta fácil desarrollar. La clave está en «trabajar» para que la relación funcione y evitar que fracase.

Buscar el equilibrio

«En las relaciones de pareja hay tres ingredientes básicos: intimidad (que engloba afecto y comunicación), pasión (sexo) y compromiso», afirma la psicoterapeuta.

Y es importante que exista un equilibrio. Si hay mucho de una cosa pero poco de otra, la relación se tambalea.

«Conocí a una pareja que se llevaba muy bien pero había perdido la pasión», dice la terapeuta. Esto demuestra que aunque la comunicación es fundamental, no es lo único. Ellos hablaban mucho, pero sus relaciones sexuales se habían ido enfriando».

Los pilares en los que se basa cualquier relación varían de una pareja a otra y es habitual que, a veces, las personas se relacionen entre ellas para cubrir ciertas necesidades.

«Yo me casé en un momento de mi vida en el que atravesaba una fuerte crisis de autoestima —cuenta Laura, que se ha separado recientemente—. Mi marido me hacía sentir especial y me animaba constantemente, pero duró poco. Él se cansó de empujarme para que saliera adelante y a mí dejaron de hacerme efecto sus ánimos».

«Esto ocurre con demasiada frecuencia —dice Victoria Cadarso—. Te unes a alguien que te hace sentir seguro, único o importante, pero basar tu bienestar en lo que el otro te da es un error, ya que se crea una dependencia poco sana». Y, sobre todo, no resulta efectiva, porque con el transcurso del tiempo las personas cambian y el motivo inicial por el que comenzó la relación puede desaparecer.

Necesidades diferentes

Cuando se convive con la pareja hay que crear un círculo que encierre, por un lado, la individualidad e independencia de cada uno y, por otro, lo que ambos comparten y tie-

nen en común. No es bueno, por ejemplo, que se renuncie sistemáticamente a ciertas cosas por la otra persona ni que sea siempre el mismo el que se sacrifique por el otro.

«Me sorprende comprobar cómo a muchos hombres les molesta que su mujer trabaje porque se sienten excluidos de parte de su vida —explica la terapeuta—. Y no es un problema de machismo necesariamente, es que hay personas que valoran por encima de todo tener tiempo para la familia y otras que necesitan dar el máximo

Cualquier lugar es bueno para que la pareja hable y disfrute de un momento de intimidad, comunicación y complicidad

de sí mismos en otros campos que no sean el familiar». Aunque eso no es necesariamente malo, hay que hablar, respetar las diferencias y negociar un espacio común.

Además de conocerse bien entre ellos, la pareja debe analizar previamente de qué tipo de familias proceden.

«No soporto que mi marido me diga que cuando me enfado soy igual que mi ma-

dre. Me duele que anule mi personalidad de esa manera tan brusca», cuenta Beatriz, que lleva dos años casada.

«Este tema —asegura la psicoterapeuta— es importante, porque somos animales de costumbres y tendemos a repetir los patrones de comportamiento que hemos vivido. A veces lo hacemos por imitación y otras por rechazo, pero el resultado es que



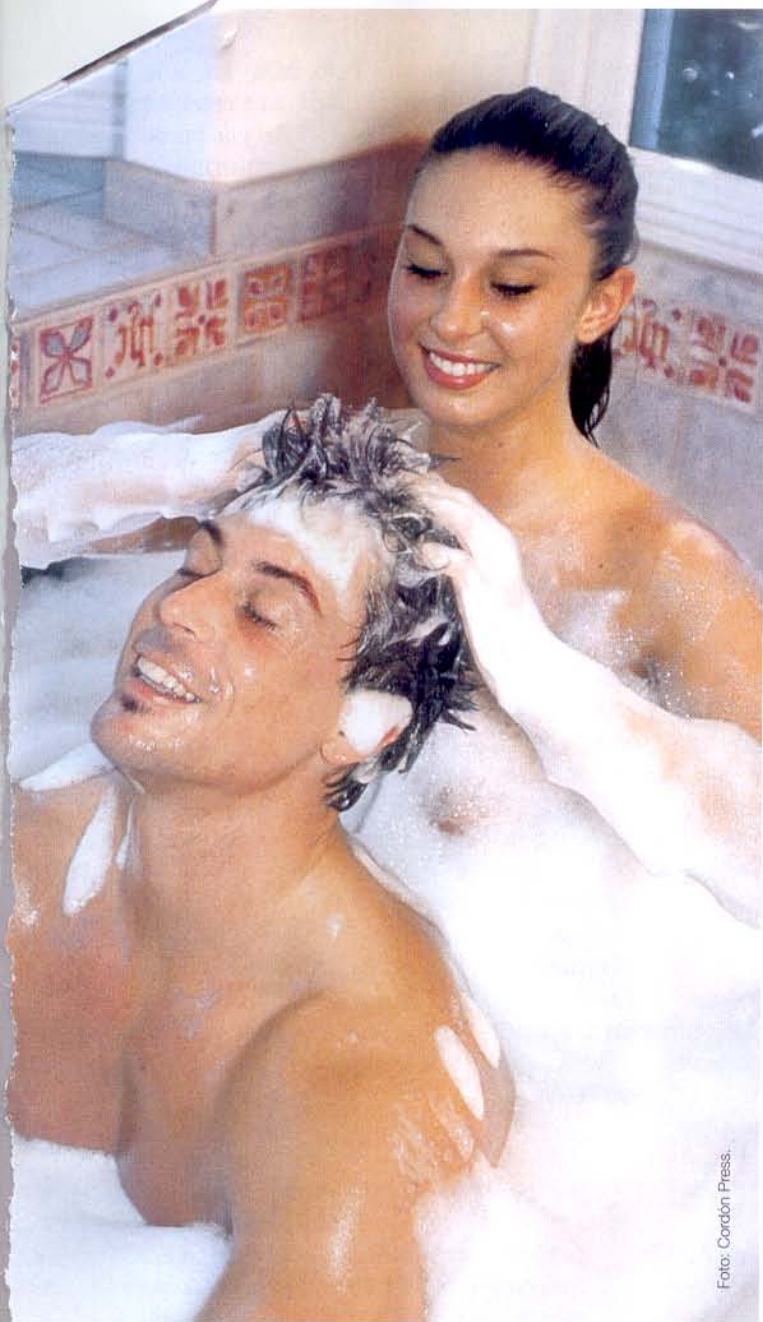


Foto: Cordon Press.

no somos nosotros mismos».

Los valores familiares son el motor de las actitudes, reacciones y creencias que se van a manifestar en el día a día. «Conozco el caso –dice Victoria Cadarso– de una pareja en la que ella venía de una familia que basaba la comunicación en la discusión y él de otra en la que no se discutía jamás, todos se callaban y reprimían sus sentimientos.

Cuando comenzaron a convivir, ella discutía por todo y él no sabía cómo encajarlo, se sentía ofendido. Copiaron los modelos de sus respectivas familias y esto supuso un choque frontal muy duro. Hasta que no analizaron el problema, no se dieron cuenta de que era una actitud heredada. Tuvieron que trabajar juntos para desarrollar comportamientos propios y for-

Hablar mucho y de todo. Comunicarnos, expresar lo que pensamos y lo que sentimos con la mayor frecuencia y sinceridad posibles. Si tenemos costumbre de hablar de todo, resultará más fácil abordar los temas conflictivos.

Ser flexibles ante las expectativas creadas. Aunque no logremos exactamente lo que esperábamos, asumir que existen otras alternativas.

Ser positivo. Tenemos que mantener una actitud optimista, ya que si siempre estamos a la defensiva, sólo conseguiremos hacer muy difícil la comunicación.

Escuchar para ser escuchados. Dejar que la otra persona exprese todo lo que piensa sin interrupciones para, después, dar nuestro punto de vista y pedirle igual trato.

mar una pareja distinta sin lastres familiares que entorpecieran su relación».

Querer es poder

«Nuestro primer año de matrimonio fue durísimo, porque discutíamos por todo y ninguno aceptaba bajarse del burro. Nos costó entender que teníamos maneras muy diferentes de hacer las cosas y que, si queríamos conseguir que lo nuestro funcionara, debíamos aceptar y compatibilizar esas diferencias», dice José, que asegura muy orgulloso que ya lleva cinco años de feliz matrimonio.

Cuando surgen conflictos de cualquier tipo, la actitud que uno muestre ante ellos es decisiva para encontrar soluciones y es fundamental estar abierto a los cambios.

«En las parejas, los momentos de crisis son situaciones ideales para enriquecerse –dice la psicoterapeuta–. El problema radica en que la mayoría decide cortar por lo sano e intentarlo con otra persona, sin darse cuenta de que volverán a caer en lo mismo. Poner fin a la relación antes de intentar aclarar y resolver los problemas de fondo les condena a que les vuelva a pasar lo mismo en sucesivas relaciones».

Pararse a pensar en el porqué del conflicto es un paso imprescindible para poder encontrar soluciones. Y esto debe hacerse en común, ya que si sólo es uno el que tira siempre del carro, el arreglo va a ser temporal y, sobre todo, muy superficial.

Dulces remedios

Pero cuidado, sinceridad y comunicación no implican brusquedad. «Es muy difícil superar, por ejemplo, que tu pareja te regañe o te ponga en ridículo ante otras personas», dice Victoria Cadarso.

Hablar claro no significa gritar ni soltar lo que se piensa como sea y donde sea, sino elegir el momento adecuado y ponerse en el lugar del otro.

Hay que aprender a decir las cosas de la forma más correcta y menos dolorosa posible. Así, en lugar de: «¡Qué mal aspecto tienes!», es mejor algo como: «Te veo pálido, ¿te encuentras bien?».

Cualquier cosa, por dura o difícil que sea, se puede decir sin herir al otro y manteniendo las formas. Lo más importante es respetar en todo momento a la pareja y derrochar cariño y afectividad.

Teresa Barrios ●

Asesora: Victoria Cadarso,
codirectora del Instituto de Terapias
Integrales y Enseñanzas Energéticas.