



## Las diez facetas de una feliz convivencia

La vida en pareja no es un guión de película romántica con un final feliz asegurado. Es sobre todo un camino que puede aportar felicidad y satisfacción siempre que cada paso en la convivencia vaya encaminado a lograrlo.

Según los expertos, la capacidad para tener éxito en la relación de pareja puede desarrollarse y podemos empezar tratando de asumir actitudes positivas que nos ayuden a manejar los sentimientos en el marco de la vida cotidiana, contribuyendo a un clima de comunicación y confianza.

¡Desde los comienzos de tu historia de amor te conviene descubrir las claves para estar cada vez más unidos!

- 1 **Tiempo compartido:** Planea un nuevo horario otorgando prioridad a la necesidad de estar más tiempo en actividades con tu pareja. No es suficiente estar juntos, sino también compartir la vida, los intereses, los gozos y las sombras.
- 2 **Actitud creativa frente a la rutina:** Las obligaciones cotidianas también pueden convertirse en momentos para disfrutar juntos. Mano a mano, corazón con corazón es una fórmula que disuelve los matices más aburridos de cualquier tarea.
- 3 **Anudar los lazos de la intimidad:** Unas veces se tratará de promover una noche de pasión y otras de posibilitar una conversación profunda en la que se pueda desarrollar la empatía y terminemos sintiendo que podemos compartir miedos y esperanzas, sueños y realidades.
- 4 **Trabajar por mejorar la comunicación:** Un esfuerzo continuo y compartido para escuchar sin juicios y expresar con confianza. Fomentar todo lo que signifique una mayor comunicación y expresión de sentimientos que lleve a la pareja a conocerse mejor y a aceptarse con sus virtudes y sus defectos.
- 5 **Afrontar juntos los conflictos:** Todas las parejas se topan con dificultades de convivencia pero las que se atreven a afrontar los conflictos, teniendo confianza en su amor y en su voluntad de construir una feliz relación, salen fortalecidos de sus crisis. El amor más profundo y sincero, es también un amor que se va transformando, como todo en esta vida. Y a veces esos cambios implican momentos de crisis que hemos de aceptar, no como algo totalmente negativo, sino como posibilidades de profundizar en la relación y de conocernos mejor.
- 6 **Amar desde la plenitud:** Lo deseable es un intercambio recíproco de afecto que incremente la autoestima y la calidad de vida de ambos. El amor que nos llenará de plenitud lo encontraremos en ese sentimiento que nos une, pero también

# el mundodelasemociones

## siente lo que vives

en el afecto que recibimos de la familia, los amigos, la pasión que ponemos en el trabajo vocacional, la entrega solidaria a proyectos sociales, los sentimientos religiosos, el amor a los hijos, y un largo etcétera que dependerá de la personalidad y las circunstancias de cada cual. Esperar que la pareja haya de dárnoslo todo, es pedir un imposible. Aunque ciertamente, amar y ser amados puede ser el motor que nos impulse a vivir más auténticamente.

- 7 **Tratar de combinar los proyectos personales con los objetivos de vida en común:** El gran secreto de una buena relación es encontrar el equilibrio entre el compromiso y el mantenimiento de un espacio personal. Aprovechar el impulso vital que aporta estar juntos para alcanzar metas que por separado resultan difíciles. El apoyo afectivo resulta un buen impulso para seguir en la dirección de las motivaciones más íntimas.
- 8 **Aceptar el desafío del compromiso:** Partiendo de la base de que el amor es un proceso cambiante que puede traer nudos por deshacer y transformaciones que asimilar, comprometerse a mantener la unión sentimental como un espacio íntimo y compartido en el que podamos expresarnos desde nuestro más profundo ser.
- 9 **Fomentar la ternura:** Los seres humanos necesitamos ternura, sea cual sea nuestra edad o condición, y la vida en pareja puede ayudarnos a satisfacer esa necesidad primaria. Pero sucede que conforme nos vamos haciendo adultos nos colocamos armaduras emocionales para afrontar con mayor resistencia los infortunios y creemos no necesitar ya la sensualidad. El sexo parece indispensable, pero las caricias que implican ternura las guardamos sólo para los bebés. Sin embargo, los psicólogos aseguran que la ternura consigue una cercanía emocional que enlaza a la pareja de una forma entrañable, facilita la comunicación, disuelve la indiferencia y combate la monotonía en la relación
- 10 **Cultivar la admiración y el respeto mutuo:** Todos los enamorados se entregan a demostraciones de afecto, pasión, pero en una buena relación sentimental es importante demostrar también el respeto y la admiración por las cualidades, las tareas, los logros de la pareja. La convivencia es un espacio especialmente propicio para las inyecciones de autoafirmación provenientes de los elogios sinceros de la persona amada. Las parejas felices cuentan con esa fuerza que les aporta el apoyo mutuo y la admiración compartida

