

# LOS 10 SECRETOS DE LAS PAREJAS FELICES

Felipe Santos, SDB



## DESACUERDOS EN LA PAREJA

Una comunicación íntima en la pareja no siempre se da, hace falta mucha confianza, mucha amplitud de criterio. No es fácil comunicar los menores pensamientos en un clima de desconfianza.

Una pareja feliz logra resolver muchos problemas gracias a una comunicación íntima.

Los desacuerdos son comunes, es necesario los

desacuerdos, es parte de la libertad de vivir de cada uno. La solución de un problema da paso a mayor éxito en una relación.

Disfrutar de cada momento que tienen juntos, cada uno poniendo lo mejor que puede, interactuando en beneficio común; no es fácil, pero es la única manera de lograr progreso y felicidad para la familia.

Cuando se logra una comunicación íntima, los beneficios que son grandes y prósperos.

Pero la mayoría, se dejan llevar por el descuido y la rutina, llevando a toda su familia al fracaso, pues es muy difícil trabajar con la angustia en desacuerdo.

No todo puede andar bien en una pareja, pero recordarse mutuamente cual es el deseo común permite la comunicación íntima.

La forma de tomar nota de los sueños comunes ayuda a recordar cada día a donde van, qué desean, y elaborar un plan de cómo lograr esos sueños un esfuerzo.

Aceptar las dificultades y pedir ayuda es una oportunidad de comunicación y unión. Y hacerlo cada día, es parte de habituarse a mejores resultados.

---

¿Se puede vivir a dos felices y por mucho tiempo? Colette Portelance está persuadida de ello. La psicoterapeuta nos da las claves, sencillas,, pero olvidadas muy a menudo por una vida de pareja.

La gente feliz no tiene historia, dice el adagio popular. Colette Portelance ha escogido probarnos lo contrario. En su obra titulada “Vivir en pareja...y felices, *es posible*”, la especialista de relaciones humanas nos desvela los secretos

del éxito de esta gente “sin historia” que ella ha encontrado.

Gente feliz a dos, incluso tras 15, 25 años hasta 40 años de vida en común. Un libro de una gran limpieza, bien presentado y que habla de experiencias más que de teoría.

De la experiencia en la materia, Madame Portelance tiene mucho que decir: en cuatro decenios, esta mujer de 56 años camina con su esposo y colega de trabajo, François Lavigne.

Padres y abuelos, Colette y François son felices, pero no aburridos, con altos y bajos como todos los enamorados que se respeten.

### **Fruto del amor, del azar y... de un trabajo asiduo**

El éxito de su pareja, como la de todos los que sustentan este libro, no es el simple fruto del amor y del azar o casualidad. Sino, sobre todo, el de un trabajo paciente y asiduo: «La felicidad de la pareja no se da nunca, se construye, las parejas que han sabido cultivar el sentimiento amoroso durante años lo saben», previene Colette Portelance. No es cuestión de militar ferozmente

contra el divorcio: «A veces, es la única solución, pues sin amor, el matrimonio se puede destruir.»

Sea lo que sea, no se construye su pareja sin conocer e integrar algunas claves esenciales que desarrolla Colette en su último libro. Son reglas de vida que permiten a las parejas adaptarse a la realidad y atravesar la prueba del tiempo, pasando de la infancia a la madurez de su relación amorosa. Estas reglas las hemos resumido en forma de secretos o grandes líneas.

## **1. Ante todo, creer en ellas**

Hoy, la pareja aparece con demasiada frecuencia como un especie en vías de desaparición, amenazada por el miedo al fracaso, el sufrimiento, el compromiso, el aburrimiento, el divorcio... En breve, prima o prevalece lo negativo, tanto en los medios de comunicación como en nuestro ambiente. Atrevámonos a hacer lo contrario, afirma Colette. Pues el primer paso para la pareja feliz es creer en ella plenamente. Esta fe profunda en el amor y en la felicidad de la pareja está en el origen de mi experiencia de una vida de pareja feliz.

## **2. Entenderse desde el inicio acerca de lo que se quiere**

«Mucha gente se enamora, pero olvidan entenderse acerca de lo que quieren, subraya Colette. Ahora bien, conviene verificar rápidamente si las cosas importantes para sí lo son también para el otro. Para no embarcarse ciegamente, sin saber a dónde se va. Dicho de otra manera: expresar sus deseos, sus necesidades, envidias... sin temer ser juzgado.

Y eso, antes de comprometerse para prevenir heridas dolorosas.

## **3. Comprometerse profundamente**

He aquí la gran palabra: el compromiso: «Todas las parejas felices están comprometidas», afirma Colette. Mejor: han elegido estar comprometidas. Se han hecho recíprocamente la promesa de permanecer siempre, incluso en los obstáculos. Una promesa de fidelidad. Y una promesa de la mejor inversión: la de cultivar siempre el sentimiento amoroso.

#### **4. Ser uno mismo y aceptar al otro tal cual es**

«Imposible comprometerse con el otro si no se ha aprendido a aceptarse a sí mismo y si no se está comprometido consigo mismo en permanecer lo que se es. Es precioso ver que hay parejas así. Para Colette, es uno de los principios fundamentales de la vida a dos: existir en la relación sin tener miedo a perderse.

Corolario:

no buscar cambiar al otro, sino, por el contrario, sacar partido de nuestras diferencias. Nada impide sin embargo que cada uno de la pareja se transforme lenta y progresivamente en el interior.

«Estar dispuesto a hacer cosas por amor de sí, del otro y de la relación. Manteniendo en la mente que la relación amorosa es una fuente de renovación para sí mismo.» El compañero/a ideal debería así permitirnos crecer, avanzar y evolucionar.

#### **5. Comunicar y no jugar al escondite**

«Rechazar lo negativo, el aburrimiento, el malestar lleva consigo resentimiento y el resentimiento anestesia totalmente el amor. A la inversa, una vez quitados los prejuicios, aparece el amor que lo vivifica todo.

Sino, es que no hay amor.» Para Colette, lo mejor es decirse siempre la verdad, aunque haga mal. Pero sin maldad. Sobre todo en el caso de una atracción por otro hombre, otra mujer.

«Jugar a escondidas, es no invertir en la pareja, sino en el exterior o fuera de ella. Y cuando sucede esto, se abre el foso de la perdición.»

## **6. Creer en la importancia de las cosas pequeñas**

«En realidad, toda la vida humana se funda en cosas pequeñas que, ante todo, hieren sin saberlo y terminan por crear un dolor que el detalle siguiente penetra con fuerza. Lo mismo sucede con las cosas que curan: miradas de

agradecimiento, palabras gratificantes, gestos de amor que alientan el corazón.» Es eso: invertir cada día en la vida a dos. La imagen de la rosa del Principito: « Es el tiempo que he perdido con mi rosa lo que la ha hecho tan bella e importante.»

## **7. No temer los conflictos**

«Los conflictos son inevitables.

Los amorosos deben saber que su relación no debe economizarse y prepararse a componerse mal con las emociones desagradables que suscitan. Podrán así abordarlas para construir su amor.» De hecho, las dificultades en la pareja ya existen, en sí, moldeadas por nuestra historia personal. Y la pareja estimula y despierta nuestros conflictos interiores. Si se cree en Colette, las discordias favorecen el trabajo sobre sí y contribuyen así a hacer crecer y avanzar a la pareja. Los conflictos son «factores de renovación, descubrimiento y amor de sí».

## **8. Buscar ayuda profesional cuando es necesario**

Psicoterapeuta, psicóloga, sexóloga... «Hay que desmitificar la ayuda relacional, insiste Colette.

Esta no debe ser tabú, sino, al contrario, un recurso normal. De la misma manera que se llama al médico cuando se está enfermo.»

Decidir ocuparse del problema... y he aquí que ya está arreglado al 50%.

## **9. Alegrarse en la sexualidad**

Demasiados problemas de la pareja están ligados con la sexualidad, constata Colette Portelance. Y eso, muy a menudo porque el uno se cree “mejor” y considera a la otra como “anormal”». La sexualidad se asimila entonces con el compañero /a como un sentimiento de culpabilidad, con el miedo a no estar a la altura. «Conviene aprender a compaginar con las diferencias, si no el peligro es grande al asociar la sexualidad con lo negativo.» Ajustar nuestros deseos, aceptar y conjugar nuestras diferencias, tanto en el plano de los ritmos como del momento... nunca se dirá bastante de la importancia de hablarse y comunicarse.

## 10. Vivir su espiritualidad

«Las parejas felices viven una cierta fe, sin por eso creer en una determinada religión. No hay que olvidar la dimensión invisible que llevamos cada uno de nosotros.» Para hacer surgir nuestras fuerzas espirituales interiores, Colette aconseja concretarlas mediante un símbolo. ¿El suyo? Una fuente que brota. «Esta me permite soltar lo que se tiene cogido, y ser así más receptivo/a a una respuesta, a una ayuda interiores.» Medita.

Claros como el agua de la roca son los preceptos de Colette. Si no aportan ninguna revelación mayor a nuestros conocimientos de las relaciones humanas, deberían al menos formar parte integrante de nuestra vida diaria. Leerlos y releerlos, recodárselos... y por qué no, ponerlos en la puerta del frigorífico.