



## **Parejas: CLAVES DEL AMOR**

Está comprobado científicamente que la fase de enamoramiento en las parejas termina al cabo, aproximadamente, de los cuatro años. También es curioso comprobar que el punto máximo de divorcios coincide con los cuatro años de convivencia. Pero la ciencia también nos dice que cuando la pasión se acaba, debemos dejar paso al amor. Desde un punto de vista científico, la felitenamina (producto de la pasión) debe dejar paso a la endorfina (producto del amor). Es decir, tenemos que dirigir esa pasión hacia el amor, que sin duda es más tierno y sosegado pero perdura más en el tiempo.

### **No sólo de sexo vive la pareja.**

Si el amor ha llegado alguna vez a tu vida, sin duda el sexo se ha convertido en uno de los pilares fundamentales de vuestra relación durante los primeros años. Pero esta pasión suele decaer con el tiempo, por eso la mera atracción física o sexual no servirá para mantener esa pareja unida toda la vida, aunque sea un elemento muy importante. Por eso, si quieres que esa relación perdure a lo largo del tiempo es imprescindible contar con factores como el cariño, los gustos, las prioridades, los intercambios, etc... Y es que, mantener la felicidad en pareja eternamente no es algo sencillo ni nos enseñan a ello, aprendemos por medio de experiencias.

### **Manos a la obra.**

Es importante ser conscientes de que el amor del príncipe azul y la princesa viviendo felices eternamente en su castillo encantado, no existe. El amor es un ser vivo que necesita ser alimentado para crecer, desarrollarse y evolucionar con el tiempo. En esta etapa seguro que existirán numerosos altibajos, entrarán las dudas y habrá que luchar para conseguir que nuestra historia perdure en el tiempo. Pero si se dispone de las herramientas adecuadas, se irá alimentando ese amor y se superarán las innumerables situaciones conflictivas que sin duda surgirán.

### **Según nuestra experiencia estos son algunos ingredientes a tener en cuenta en esa relación.**

**Mucha comunicación.** Este es el ingrediente más importante del cual se adolecen la mayoría de las parejas con problemas y con el cual vienen a consulta en un porcentaje muy elevado. Comunícale a tu pareja todo lo que te pasa, tus sentimientos, tus sueños, tus problemas, el cómo te sientes en las distintas situaciones que se dan diariamente. Pero esto no significa que tengamos que pasar todo el tiempo hablando, a veces los silencios, las miradas, los gestos etc... pueden ser igual de comunicativos.

**Saber escuchar.** Tan importante es saber comunicarte con tu pareja, como permitir que tu pareja muestre su propio yo. Si no aprendes a escuchar, nunca llegarás a conocer a tu compañero. Además, puedes generar en él un sentimiento de frustración al no mostrar interés por lo que tiene que decir.

**Comprensión.** Somos seres completamente diferentes, de ahí que nuestros gustos y nuestra forma de pensar puedan ser opuestos en algunas ocasiones. Por ello, la tolerancia y la comprensión serán las herramientas que te permitirán superar las dificultades generadas por nuestras discrepancias.

**Intimidad.** Conviene que de vez en cuando se den un respiro y se regalen momentos de soledad, intimidad y reflexión. Muy importante para el desarrollo personal de cada uno de ustedes, que les permita ser ustedes mismos y no una imagen del otro.

**Amistades.** Estar enamorado/a no implica aislarse del mundo exterior. Fuera de ustedes dos hay muchas otras cosas que se enriquecerán como pareja. Nada de abandonar a los amigos o al resto de la familia y aquí también quiero resaltar amistades tanto en pareja como individuales.

**Un toque picante de sexualidad.** La atracción es imprescindible para que una pareja funcione y el sexo es la manera de poner en práctica dicha atracción. El sexo también es otra manera de comunicación. El sexo no debe decaer ni caer en la monotonía. Ha de ser divertido y creativo, así la pasión que un día os enamoró siempre estará presente.

**Y para finalizar, el ingrediente principal: ustedes.** Deben aprender a valorar y disfrutar de lo que tienen. Ser el mejor equipo y mantenerse siempre unidos, sobre todo en las adversidades.

En muchos casos estos problemas no se pueden solucionar desde dentro de la pareja, y lo más inteligente cuando llega esta situación es pedir ayuda, pero cuidado, ayuda profesional, no dejarse llevar por los consejos, que aunque se den con la mejor intención, en la mayor parte de las veces no es lo más acertado.

También quiero dejar claro que el acudir a tiempo es muy importante ya que en muchas ocasiones aunque la decisión pueda ser acertada también puede ser tardía y esa pareja, la cual se podía haber salvado, se pierde.

Es muy bonito ver resurgir un amor donde las esperanzas eran muy bajas o no se tenían y simplemente en esto, en esto es en lo que consiste parte de nuestro trabajo y el de ustedes.

Ánimo y un saludo.

*Javier Sánchez.*  
*Altamira Psicólogos*



C/ Rosario 6, 2º 1ª (Edificio Toscana) Albacete 02001      967 213619