



EL SECRETO DE LAS PAREJAS FELICES



ROSA RABBANI
Doctora en psicología
y especialista en
terapia familiar
sistémica. Autora
del libro *Maternidad
y trabajo* (Icaria).

Las parejas felices existen también fuera de las películas y las novelas. No es que no tengan problemas, sino que han sabido relacionarse bien con la realidad para alcanzar una convivencia plena, algo que se puede resumir en cinco estrategias para resolver los inconvenientes que la vida presenta y que son el secreto para construir relaciones sólidas y gratificantes.



Todos conocemos a alguna pareja que nos parece un ejemplo de convivencia y compenetración, de amor y comprensión incondicionales; de superación y crecimiento. Sin embargo, como afirma el profesor emérito en psicología de la Universidad de Washington (EE. UU.) John Gottman, estas parejas no son ajenas a discrepancias, discusiones y conflictos como parte de su rutina habitual. ¿Cuáles son las claves, entonces, de su felicidad?

Son numerosas las aproximaciones a este fenómeno desde el ámbito de la ciencia y la investigación empírica. Destacan los estudios del psicólogo John Gottman y su equipo, basados en el análisis, con todo tipo de técnicas, de una amplísima muestra de parejas durante tres décadas. Gottman identifica ciertos rasgos comunes en estas parejas, como su amplio conocimiento mutuo, la resolución afectiva de los contratiempos, el apoyo a los proyectos individuales y de pareja... En

mi práctica terapéutica, también he podido identificar determinados rasgos que caracterizan una relación de pareja feliz. Más allá de su apariencia obvia, estos son los pilares de la salubridad en toda relación interpersonal:

- **Forjar una relación de amistad sólida.**

Cada vez acuden a consulta más parejas que comenzaron su convivencia al poco tiempo de haberse conocido. ¿Qué pueden saber el uno del otro tras un periodo breve de relación? Construir esa relación de amistad y fortalecerla en el día a día es el antídoto indispensable para afrontar los momentos difíciles que, se quiera o no, surgirán con la convivencia. Las parejas que han comenzado su andadura siendo buenos amigos no suelen caer en las redes de los juegos de poder porque, originariamente, aprendieron a alegrarse, disfrutar y luchar por los éxitos mutuos. Conocían las preferencias del otro, sus proyectos de futuro y deseos, sus preocupaciones, ilusiones y



temores... Es importante conocer las dificultades a las que se enfrenta nuestra pareja en su trabajo, lo que le hizo reír el día anterior o las conversaciones que mantiene con la familia... Todo ello teje la trama de una amistad sólida y nos prepara para hacer frente a los aspectos más complicados de la relación.

• **Exigir solo lo que somos capaces de dar.**

No podemos quejarnos de la falta de consideración o comprensión del otro si nosotros no la tenemos con los demás. No podemos reclamar muestras de afecto si nosotros no hemos aprendido aún a ser cariñosos. No podemos exigir respeto sin mostrarlo nosotros primero. Es triste tratar mejor a los amigos y conocidos que a nuestra pareja. Cuando nos veamos en la tesitura de pedir un tipo de actitud a nuestra pareja, debemos sopesar primero si nosotros lo estamos haciendo bien. En caso negativo, es necesario tratar de hacer una petición conjunta y ponerlo en práctica ambas partes.

• **Reconocer y halagar a nuestra pareja.** A través del lenguaje podemos levantar el ánimo del otro, pero también hundirlo en la miseria. Son los halagos, los reconocimientos y los comentarios positivos los que forjan la base de una buena convivencia. La admiración sincera de las fortalezas del carácter de la pareja constituye el antídoto contra actitudes dañinas como la crítica o el desprecio.

• **Perdonar y pedir disculpas.**

Pocas conductas resultan tan reparadoras como el perdón incondicional y sincero. Pedir perdón, si se hace sinceramente y con un verdadero propósito de enmienda, y disculpar desde lo más profundo de nuestro corazón, independientemente de lo ofendidos que nos hayamos sentido, es otro de los rasgos típicos de las parejas felices. No hace mucho, en la consulta y ante las primeras disculpas en mucho tiempo de su marido, escuché a Lucía decir: “No me creo tus disculpas. Pídeselas a quien te



crea”. Rechazar repetidamente la petición de perdón cierra todas las puertas a un posible cambio. Asimismo, carece de todo sentido la famosa expresión: “Perdono pero no olvido”. Si ejercemos un verdadero perdón, de mente y corazón, no hay lugar para conservar la memoria de antiguas ofensas, lo cual resultaría excesivamente dañino.

• **Dar treguas y adaptarse a las diferencias irresolubles.** Es evidente que los momentos de mayor intensidad son los menos efectivos para resolver un conflicto. Cuando se desata el enfrentamiento, todos nos ponemos a la defensiva y nos sentimos tensos e irracionales. Existen estudios que demuestran que necesitamos unos 20 minutos de tregua para poder normalizar nuestras funciones fisiológicas tras un enfado. Transcurrido ese tiempo prudencial, podemos retomar el asunto –si es que aún nos parece significativo– para hablar y resolverlo adecuadamente.

LAS PAREJAS
FELICES TAMBIÉN
TIENEN DIFERENCIAS
IRRECONCILIABLES,
PERO SON **flexibles**
Y TOLERANTES Y
SABEN VIVIR CON ELLAS

Los problemas que surgen en toda convivencia son de dos tipos: los que podemos resolver a través de diversas herramientas y los que no hallan solución. Por tanto, debemos aprender a priorizarlos según su grado de relevancia y así invertir todos nuestros recursos emocionales y mentales en la superación de las diferencias verdaderamente importantes, aun a costa de dejar sin resolver los conflictos de poca significación. Saber reconocer aquellas diferencias que son de difícil solución y aprender a convivir con ellas, con flexibilidad y tolerancia, es otro de los lugares comunes de las parejas que conviven felizmente. ☺