



Pareja y Felicidad

La relación en pareja constituye una experiencia de aprendizaje propia del ser humano y de su dimensión afectiva. Tal vez una forma más de relación en la búsqueda de la felicidad. ¿Qué significa estar en pareja?, ¿qué señales indican el logro de la felicidad junto a otro? No es fácil responder esto, pero más complicado sería no intentarlo.

Estar con otro distinto a mí, que me atrae tanto por diferencias como por similitudes, un alguien que percibo como complementario, que me atrae y me seduce incluso con mínimos gestos, es lo que implica estar en pareja. Se trata de dos seres con historias propias en las cuales no están exentas las heridas que deja el vivir; las huellas de la infancia, sus carencias o logros de amor paterno y materno, la educación, los valores, las amistades, la cultura, los prejuicios, y un sinnúmero de experiencias que van definiendo en gran medida nuestra personalidad.

De Luces y Sombras

Estar en pareja es una experiencia que resulta una posibilidad de aprendizaje. Tiene que ver con conocer a otra persona distinta, que me obliga a revisar mis modelos ideales respecto a lo que es querer muchas veces. A comprender que si bien hay cosas que me atraen y seducen, también hay cosas que rechazo o que gatillan en mí conflictos no resueltos sobre como fue la relación de mis propios padres. Peleas, desavenencias o separaciones experimentadas en la familia de origen nos acompañan interiormente y se despiertan cuando enfrentamos una nueva relación significativa de apego o vínculo afectivo.

Junto a la hermosa luz que alumbra a los que se aman, también se proyecta a la vez la sombra de cada uno; el temor a la traición o el abandono; el deseo de poseer y dominar; la sumisión extrema ante la posibilidad de ver negado el amor; el enojo o la rabia que desata ante la frustración de mis deseos; la tristeza ante la imposibilidad de comunicarse sin conflictos, de ser verdaderamente escuchados o acogidos por el otro.

Ingredientes para el Amor

Si bien no existen recetas mágicas para el amor, hay ingredientes que al estar presentes darán mejor sabor a la experiencia amorosa.

Algunos son:



Respetar la libertad: estar conciente de que ambos son únicos y por lo tanto hay que respetar los espacios personales. Siempre habrá un núcleo íntimo secreto que cada uno debe resguardar, porque como se ha dicho alguna vez,

la libertad en pareja es una libertad de a dos, Si bien comparto ahora sueños y proyectos en común, cada enamorado no debe renunciar a los aspectos que lo realizan: sus metas individuales, intereses de estudio o culturales, momentos para compartir con compañeros de trabajo, sus gustos y su forma de ver la vida. Inclusive cada uno debe ser libre para cambiar o modificar conductas que afectan al otro, pero por decisión, no a la fuerza.

Vivir en la verdad: implica la sinceridad a que obliga el verdadero amor. Nada más lejos del amor que ocultar o engañar a quien se ama. Expresar temores y despejar dudas a tiempo garantiza unidad y confianza; al igual que la fidelidad garantiza la pureza y entrega del compromiso adquirido. Cuando acumulamos cosas y no las decimos oportunamente lo más probable es que saldrán de todos modos y en el peor momento.

Cultivar el afecto: reconocer que el amor es frágil y que debe cuidarse y alimentarse con delicados gestos para que crezca y podamos recoger luego los frutos que da la madurez. Cuando descuido las palabras y las transformo en dardos que hieren; cuando olvido las flores, los presentes y lo que sorprende al otro; cuando busco la satisfacción de mis necesidades de manera egoísta; o cuando privo a la sexualidad del encanto romántico, sólo estoy sembrando la posibilidad de perder al otro.

Enfrentar juntos las dificultades: Tiene relación con la voluntad. No basta sentir o desear el amor, hay que querer amar, lo cual es un desafío que implica superar muchos obstáculos. Primero vencer el natural egoísmo que nos centra en nosotros mismos; también enfrentar los problemas cotidianos, a veces la falta de recursos, la enfermedad, los conflictos con los hijos, con los propios padres que envejecen y requieren más ayuda y paciencia; y por sobre todo aceptar y perdonar a la pareja en sus errores y descuidos que atentan contra el amor.

A veces quien más dice quererme es quien más daño me causa por su imperfección humana, pero que hace crecer mi espíritu cuando antepongo el perdón por sobre el rencor.

Que tan cerca estoy de la felicidad junto a mi pareja tiene que ver principalmente con el compromiso de mejorar cada día a la luz del amor.

Hernán Patricio Díaz B.
Psicólogo - Terapeuta