LAS RELACIONES DE PAREJA: ¡SI SE PUEDE!

Las relaciones de pareja funcionan solo cuando sus dos integrantes “trabajan para que esto suceda” este trabajo no debe ser una tarea ardua, tortuosa, o inalcanzable, por el contrario debe ser un gusto hacerlo, pues la motivación soy yo! Cada uno de la pareja, lo hago por mi felicidad, no es algo que hago por otro, sino algo que hago por mi…

Si nos rendimos y decidimos abandonar nuestra lucha por el matrimonio, surgirá la pregunta - ¿cómo podría vivir conmigo mismo sabiendo que no había hecho TODO lo posible? Aunque mi matrimonio parecía haber fracasado, ¿no habría fracasado más como esposa o como esposo si no hubiese hecho nada?

Estos son los pasos que recomiendo a todas las parejas que están pensando que ya su relación de pareja no tiene solución o que han intentado varios métodos pero al cabo de unos meses las cosas vuelven a salirse de su curso.

Paso 1: Concéntrate en ti mismo

Paso 2: Concéntrate en tu pareja

Paso 3: Mantén la paz

Lo mismo puede decirse en cuanto a las parejas: si mejoras ciertos aspectos de tu propio comportamiento, los cambios en la dinámica matrimonial serán tan profundos que tu pareja eventualmente cambiará su comportamiento. ¡Es en esto que se basa toda la terapia!

Al comienzo, te concentras en ti mismo y en lo que TÚ puedes personalmente hacer para mejorarte a TI MISMO. Luego, te enfocas en tu relación de pareja y analizas tu relación para identificar sus principales problemas y cuestiones. Después de todo, no puedes solucionar algo si no sabes EXACTAMENTE qué es lo que no está funcionando.

Una vez que hayas identificado el problema, la solución se encuentra dentro de ti: al incorporar leves cambios en tus reacciones y al comprender por qué tu pareja se comporta de la manera en que lo hace, puedes hacer que toda dinámica en tu matrimonio mejore notablemente.

Teléfonos +571 213 5904 · 704 9673
Celular +57 317 375 9768
marceladiaz@mdpsicologia.com
www.mdpsicologia.com

Y una vez que tu relación esté nuevamente encaminada, lo único que necesitas hacer es saber cómo mantenerla encaminada.

De eso se trata el tercer paso.

Puedo asegurar que hay mil cosas que mejorarías en tu matrimonio. Pero ¿cuáles son las cosas que conviene cambiar? ¿Y cuándo las cambias? Esa es la parte difícil. La mayoría de las personas intentan desesperadamente salvar a sus matrimonios cambiando las cosas EQUIVOCADAS. De hecho, ¡la mayoría intenta cambiar a su pareja!

Muchas de las parejas se separan porque "no se entienden", "no se llevan bien", y sin embargo desearían tener una relación más satisfactoria. Eso se puede conseguir si realmente se desea hacer. El amor no es algo vago y abstracto, es una conducta. Una pareja es feliz y "se siente enamorada" cuando ambos miembros de la pareja se implican frecuentemente en conductas que les hace sentir queridos y desear afectivamente la relación. Esto no significa que cualquiera de ellos deba renunciar a su propia vida y dedicarla por completo al otro; la relación de pareja debe estar basada en el libre intercambio de conductas mutuamente gratificantes. Por tal razón la importancia de que cada uno revise su comportamiento, ¿que de lo que estoy haciendo hace sentir mal, Triste, irrespetado, menospreciado, solo, sin apoyo o sin reconocimiento a mi pareja?

El modo en que se afronte una crisis, de cómo se comporten los miembros de la pareja ante esa etapa, la unión saldrá reforzada o será la primera fase del fin. Es decir, ante una fase conflictiva de la pareja la pregunta no es **"¿es esto el fin?", sino "¿quiero que sea el fin?,** ¿me interesa seguir con el compromiso que supone esta relación?". En definitiva, una mala racha será sólo una crisis si es superada, pero se convertirá en una separación si la unión acaba.

La respuesta a algunas preguntas puede brindarnos pistas que nos ayudarán a tomar una decisión en esa difícil coyuntura: ¿Lo amo? ¿Miramos juntos en la misma dirección, tenemos la misma meta? ¿Siento profundo interés por la otra persona? ¿Lo deseo? ¿Tengo confianza total en el otro? ¿y en la propia relación? ¿Reflexiono y me comprometo para ver qué puedo aportar a la otra persona y a nuestra relación para mejorarla?

Para fortalecer la pareja debemos desarrollar estas habilidades:

1. Aceptar que nuestra vida es enteramente responsabilidad nuestra. No esperemos que el otro miembro de la pareja nos haga feliz. Nuestra felicidad depende, sobre todo, de nosotros mismos. No nos engañemos.
2. Saber que no tenemos que resolver la vida de la otra persona, buscándole soluciones, dándole consejos y marcándole las pautas de cómo debe vivir su vida.
3. Aprender a escuchar. Para ello debemos dejar lo que estamos haciendo, vaciarnos de otros pensamientos que distraigan nuestra atención e intentar colocarnos en su lugar para entender cómo se siente.
4. Aprender a dialogar. Nuestra opinión, forma de entender y de aprehender la realidad no son la verdad absoluta, sino sólo la nuestra.
5. Aprender a consensuar. Lo mío y lo tuyo han de ser tenidos en cuenta y debatidos para poder llegar a definir "lo nuestro".
6. Aprender a compartir. Darse el uno al otro: preguntar cómo se encuentra, qué le incomoda, qué quiere y desea.
7. Aprender a pedir. Mostrar nuestra vulnerabilidad es la mejor muestra de amor, ya que no se la enseñamos a cualquiera.
8. Dedicar tiempo específico para la pareja.
9. Compartir hobbies, tiempos lúdicos, fantasías e ilusiones, al igual que acompañar en los momentos tristes, duros y penosos.
10. Compartir la economía. Forma parte de la relación de pareja.
11. Aprender a utilizar los conflictos y las crisis, para aprender más de nosotros mismos, ver qué necesitamos y cuál es el dolor que suscitamos en nuestra pareja. Que sean trampolín de desarrollo y no de estancamiento que no lleva a ninguna parte. Hablemos cuanto sea necesario, para que el problema no quede enquistado. No hay mayor desastre que el silencio.
12. Mimar con orgullo a la pareja. El sexo, las caricias y el "te quiero" han de decirse, hay que explicitarlos. No valen los sobreentendidos.

Teléfonos +571 213 5904 · 704 9673
Celular +57 317 375 9768
marceladiaz@mdpsicologia.com
www.mdpsicologia.com

Incrementar la pasión.

Hacerlo para que lo siguiente siempre este presente:

Conservar las imágenes románticas, idealizadas iníciales que se han tenido del otro, y que hicieron que te enamoraras de él, ayuda a enfrentar las realidades y cambios que imprime el tiempo tanto en el cuerpo con los achaques normales de la edad, como con las manías y costumbres que se van desarrollando o perdiendo con la rutina de la convivencia .

Mantener la admiración por la pareja.

Establecer una *relación sexual rica y placentera* y protegerse de las interferencias que pueden surgir debidas a las obligaciones laborales y familiares. La rutina es el peor de los enemigos del deseo y el disfrute sexual. Es preciso innovar y para ello la imaginación, la fantasía y el humor son medios extraordinarios.

Preservar e incrementar la intimidad:

Construir un fuerte *compañerismo* basado en la intimidad y la identidad, que permita al mismo tiempo poner límites al otro para proteger la autonomía de los dos.

Usar el *humor* y la risa para poner las cosas en perspectiva y evitar el aburrimiento y el aislamiento.

Las tareas propias del cuidado de los niños son muy absorbentes. Hay que tener en cuenta como se incrementan debido a las crecientes exigencias laborales, que llevan cada día más tiempo. El peligro reside en perder relación entre los dos, pasando a tenerla siempre mediada por los hijos. En esas circunstancias, es preciso dedicar un tiempo y un espacio a la relación. Es necesario proteger la intimidad propia, la del otro y por supuesto como pareja.

Mantener y ampliar el compromiso en la pareja.

Mantener el vínculo de la pareja en la adversidad. La pareja tiene que ser un paraíso en el que los componentes son capaces de expresar sus diferencias, enfados y conflictos. De forma que cuando las cosas van mal fuera, uno pueda llegar a casa y tener un oasis de tranquilidad, de apoyo y comprensión. Por supuesto, no exentas de discrepancia. Establecer medios de comunicación segura, que permitan manifestar la propia opinión, sin que el otro se sienta ofendido o rechazado es un elemento importante para incrementar la aceptación mutua.

Cuidarse y confortarse mutuamente, satisfaciendo las necesidades de dependencia de cada uno y ofreciendo apoyo y ánimo constante. Como se ha dicho, es importante en la adversidad, pero se trata de hacerlo de forma cotidiana.

Atención a las inevitables crisis vitales que pasamos en la vida. Se ha mencionado el nacimiento de los hijos, o las adversidades; pero las crisis nos acompañan en nuestro desarrollo personal con el transcurso del tiempo. El nacimiento del los hijos, o la falta de hijos, los ascensos en el trabajo, los cambios hormonales como la menopausia, el abandono del hogar por los hijos, la jubilación, etc. Son crisis que ponen en cuestión y modifican la relación en la pareja, que se debe ajustar a las nuevas circunstancias. Saber y comprender que se está en una de esas crisis ayuda. Potenciar la comunicación y el apoyo mutuo asegura la superación de estos cambios. La costumbre nos hace ver las cosas de forma distorsionada. Cuando tenemos algo y estamos acostumbrados a ello, percibimos principalmente los defectos y lo que le falta, pero cuando lo perdemos, minimizamos los problemas y echamos de menos todo lo que realmente nos aportaba. Por eso, un buen ejercicio para fortalecer la pareja es imaginarse de vez en cuando lo que perderíamos si no estuviese con nosotros.

Pd. Espero que vean juntos o vean la película “Nuestro amor” en Ingles el nombre es “The Story of Us”.

Marcela Díaz M

Psicóloga