

CLINICA PSICOLÓGICA CECOP

PAUTAS PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA SUPERIOR

Hoy en día muchas personas viven desesperadas buscando el amor y una relación de pareja que las haga feliz. Y si duda que una hermosa relación de amor, puede contribuir enormemente a la felicidad de una persona, pero a veces iniciamos esta búsqueda solo pensando en nosotros, en lo que supuestamente vamos a recibir y no en lo que somos capaces de dar. Sin dar no se puede recibir de verdad.

La humanidad tiene historias de muchas parejas en los últimos 12.000 años de vida civilizada, y pese a este enorme caudal de información, nadie es capaz de decir cual es la clave para una vida de pareja armónica y estable, la verdad es que no existen las recetas, en un problema divergente, tan dinámico y apasionante como este. Pero si podemos hacer unas reflexiones que orienten nuestro caminar en este tema y nos permitan evitar los errores más frecuentes.

Lo primero que debemos decir, es que para ser feliz en pareja, antes de nada, tenemos que ser felices nosotros mismos, por nuestros propios medios, para luego, compartir esta felicidad con un ser amado. Es falso eso de *“voy a ser feliz cuando alguien me ame y tenga pareja”*. Primero tenemos que aceptarnos a nosotros mismos, tolerarnos, e idealmente saber que podemos dar.

Uno de los requisitos más importante para que se pueda establecer y mantenerse una relación amorosa estable, es que exista la posibilidad de una comunicación fluida a nivel intelectual, emocional y físico, que nos lleve a una relación de mundo interno a mundo interno, y no solo de cuerpo a cuerpo, como es lo habitual. Esta relación, de esencia a esencia, es infinitamente más sólida y profunda, ya que prescinde en gran medida de lo físico, para asentarse en valores más perdurables y trascendentales, como son la espiritualidad y la comprensión mutua.

Ahora, es bueno saber que no toda relación amorosa puede convertirse en relación de pareja. La primera está basada en la atracción, en el juego de la seducción inicial, experiencia de subyuga a muchas personalidades. Esta etapa se llama “Romeica”, (de Roméo), en ella se produce un idilio idealizador en que cada uno ve las virtudes del otro, pero no los defectos del otro. Con el tiempo, llega el momento en que esto cambia, y la pareja se debe “Realificar” (de realidad), enfrentar la realidad de un futuro juntos y renegociar los roles adquiridos. Punto clave para convertirse en pareja.

De lo expresado más arriba, existe una expresión de Jorge Bucay, que grafica muy bien estas etapas, que dice así: "...enamorarse es amar las coincidencias, y Amar es enamorarse de las diferencias". Es así entonces, que para pasar de la "relación amorosa" a la "relación de pareja" es necesaria la interdependencia, que conlleva un respeto irrestricto a la individualidad de cada uno.

Volviendo al tema de nuestro análisis, como pauta de una relación de pareja superior, lo ideal es que un hombre y una mujer deben llegar a sentir, mutuamente, la música del alma del otro, la vibración del ser querido, para saber si existe esa afinidad profunda, que hemos llamado "comunicación de ser interno a ser interno". Sin esa afinidad profunda, que no es el enamoramiento pasajero o el deseo ardiente, es difícil construir una relación de pareja sana y exitosa, ya que alcanzar el verdadero AMOR requiere trabajo duro y sistemático en nosotros mismos, y por mucho tiempo. Pues la relación de pareja, no solo tiene por fin buscar la mutua felicidad; la mujer y el hombre, son mutuamente la matriz uno del otro, y por lo tanto, se unen también para potenciar su instrumento de conocimiento, de ver la realidad, de desarrollar conciencia. Una pareja, en un trabajo de amor y armonía, también se potencian para acercarse a la sabiduría.

La relación amorosa y de pareja, no puede ser abandonada al azar, a los impulsos instintivos o al simple "enamoramiento", sino que debe ser "un acto volitivo", donde participa la voluntad y la conciencia, para un proyecto común.

Una de las características principales del amor es su carácter activo o dador. Cuando esta condición no se cumple y el sujeto sólo quiere recibir, se vuelve incapaz de amar. El hecho de dar no significa "voy a darte si es que tu me das", sino más bien "voy a darte sin esperar nada a cambio". Esta relación humana, tan fundamental, pide no solo compromiso y entrega, sino también superación personal de nuestro natural egoísmo. Solo ahí el amor se manifiesta en la pareja, como lo que es, *la fuerza positiva más poderosa del Universo*.

La práctica del amor necesita de una preocupación permanente porque es como una planta exótica que requiere cuidados especiales. Cada uno debe procurar con todas sus fuerzas, inteligencia, voluntad y constancia hacer feliz a *la otra persona*. Esto significa, dentro de muchas otras posibilidades:

- ❖ **Tolerar y comprender sus fallas, amando al otro tal como es.**
- ❖ **Apoyarla en sus caídas y debilidades**
- ❖ **Ilustrarla en los temas o aspectos que uno domine de la vida, pero que la otra persona desconozca.**
- ❖ **Derramar sobre ella una gran ternura**
- ❖ **Tener una paciencia infinita**
- ❖ **No dejarse derrotar por el aburrimiento o el tedio, enemigo N° 1.**
- ❖ **Saber criticar objetivamente**
- ❖ **Soportar críticas con inteligencia y ecuanimidad**
- ❖ **Velar por la felicidad de la otra parte antes que la propia**
- ❖ **Saber cuando acompañarla y cuando dejarla libre**
- ❖ **Permitir su libre desarrollo individual, en todos los aspectos**
- ❖ **Ser franco y honrado, aún en desmedro propio**
- ❖ **Comprenderla y apoyarla en todas sus decisiones**
- ❖ **Respetar su intimidad, no entrometiéndose en ese lugar sagrado de cada uno.**

Al respecto, preguntémonos a nosotros mismos para profundizar en el tema:

1.-¿Cuáles son mis conductas, actitudes y palabras que afectan negativamente a mi pareja y que repito mecánicamente? / “Se empieza a despertar lo mejor que hay en los otros siendo tu mismo una persona ejemplar”. (*Epicteto*).

2.-¿Que acciones tenemos durante el día, que sean sin interés personal, en favor de nuestra pareja?

3.-¿Cuántas veces pensamos o concebimos la pareja (vida de pareja) como un proyecto que debe ser nutrido y alimentado como otro ser vivo?

4.-¿Que esfuerzos concretos realizamos para el bienestar del otro?

5.-Dejando de lado la intimidad física y la rutina del reporte diario, ¿Cuántas horas o minutos dedicamos con nuestra pareja a la intimidad psicológica o espiritual?

5.-Nos detenemos a pensar cuanto nos aleja de la felicidad de pareja las siguientes actividades y rutinas: El Consumismo, la informatitis, la TV, el chisporroteo, el ser Trabajólico y las actividades sociales insustanciales.

Para terminar estas reflexiones, quisiera resumir brevemente las conclusiones a las que llegó sobre el tema, el gran psicólogo Carl Roger, después de investigar por 15 años las relaciones de pareja en diferentes culturas, tipos de asociaciones y sociedades. Este investigador, descubrió 5 variables o conductas estables que se repetían en las parejas exitosas, no importando a que grupo, religión o sociedad pertenecían, y estas son:

1. **Manejo y administración correcta y franca de la Rabia:** Roger observó que toda pareja exitosa sabía que la rabia era normal, y que no importaba cuanto se quisiera a su pareja, la rabia en algún momento tenía que aparecer. Pero se conversaba, se aceptaba como una emoción normal y por lo tanto su administración no comprometía a la pareja y todo volvía a sus causas normales. Todos tenemos rabia de alguna forma y es natural sentirla en algún momento por nuestra pareja, eso no debe poner en duda el amor. Se debe analizar y procesar como una vivencia más.
2. **Ambos deben tener y practicar una actividad que los una y los fascine mutuamente:** Una pareja que realiza junta una actividad, que a ambos gratifica, que los mantiene unidos y entretenidos, como un deporte, un hobby, una actividad solidaria o tantas otras, es una amalgama fundamental en el metabolismo de toda pareja exitosa. Esto puede ser cocinar juntos, decorar, subir cerros, tomar fotos, realizar excursiones, deportes, etc.
3. **Es también fundamental que ambos por separado, tengan su mundo propio, y actividades propias con alto grado de compromiso :** Cada miembro de la pareja debe respetar la intimidad del otro como persona individual y permitir que tenga también actividades independientes, que no comparta necesariamente con su compañero o compañera. Debe existir un respeto por cierta autonomía y libertad en el otro. Todos tenemos un mundo interior, una cámara oculta en nuestras mentes, donde solo entramos nosotros, y eso debe ser respetado.
4. **La Flexibilidad de Roles:** En esta larga investigación, Roger observó que las parejas o matrimonios más estables y felices no tenían roles rígidos y que fácilmente el uno podía realizar algunas actividades del otro y que eran mutuamente intercambiables las funciones del hogar, la educación de los niños, etc. El ser flexible y adaptable en la dinámica de una pareja es garantía de felicidad y éxito, pues no existen los roles rígidos a asociados al género.

5. **La Comunicación de Sentimientos:** Esto es clave y se puede resumir en hablar menos y comunicarse más, sobre todo de nuestros sentimientos, de lo que nos pasa por dentro, de lo que sentimos en verdad. Esto tiene mayor dificultad para los varones que para las mujeres. Pero es una actividad esencial en la manutención del vínculo, pues muchas veces no nos damos cuenta como nos alejamos el uno de otro, por el simple hecho de la rutina, de hablar asuntos superficiales y no profundizar en nuestra relación, que se debe cuidar como una joya valiosa.

Creo estas conclusiones de una larga investigación, nos pueda ayudar a revisarnos y ver como estamos en cada uno de estos puntos, que pueden ser valiosas herramientas para reparar un vínculo dañado o debilitado por falta de revisión, apoyo, estímulo y sobre todo cariño y comprensión. No olvidemos que todo se puede mejorar y curar, si lo queremos de verdad.

Ps. Antonio Estévez M.
Psicólogo / CECOP

Santa Magdalena N° 75, Of. 805, Providencia, Metro Los Leones.
Fono:33 53 179

Bibliografía:

- 1.-La Ciencia del Amor, Darío Salas. Ed. Euroamérica.
- 2.-La Pareja y sus Alternativas, Carl Roger, Ed. Kairos
- 3.-Existe la Mujer?, Darío Salas, Ed. EuroAmérica.
- 4.-El Arte de Amar, Eric Fromm, Ed. Piados.

Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.