UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Departamento de Psicología. B. Psicobiología y M. de las Ciencias del Comportamiento.

CÓMO AFIANZAR LOS VÍNCULOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

José Luis Moya Palacios

Magisterio. Psicólogo Clínico. Psicólogo del Lenguaje. Máster en P. Sofrológica. Máster en Hipnosis Clínica. Miembro de la <<American Association of Professional Hypnotherapists>>. Exprofesor A. Universidad de Salamanca. Consulta privada. ExPsicopedagogo del E. M. de A. Temprana del M.E.C. de Salamanca.

CÓMO AFIANZAR LOS VÍNCULOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

La familia es algo así como armar un edificio de juguete sin manual de instrucciones.

Ammunni Bala Subramanian (escritor).

El concepto de familia se está diversificando en España. Los cambios que se ofrecen socialmente como modelos, desde los distintos medios de comunicación, contribuyen muy poco a fomentar y afianzar los vínculos relacionales de la pareja.

A determinadas edades, y transcurrido un tiempo de relación psico-afectiva de pareja, la estabilidad puede verse amenazada por el reclamo de los estereotipos sociales, por el propio cansancio relacional y por falta de drives motivadores que hagan que el encuentro interpersonal sea enriquecedor, gratificante.

Si la pareja no cambia determinados hábitos comportamentales, si no se refuerzan determinadas conductas positivas en el seno familiar, es muy posible que la relación dual comience a resquebrajarse y la estabilidad familiar inicie su deterioro.

Los motivos del distanciamiento interpersonal pueden ser múltiples: falta de armonía, desacuerdo en relación a los hijos, cansancio, desilusión, desmotivación, estatismo en el desarrollo de los roles. Carencia de comunicación clara, ambivalente; suspicacias, desconfianzas, rencores, carencia de detalles, incremento del grado de agresividad, deseo de control del otro tú, expectativas no colmadas, etc. etc.

Estos y otros problemas, pueden ser el caldo de cultivo para un desajuste comportamental que lleve a la pareja a replantearse el presente y el propio futuro.

Desde estas líneas, se ofrecen una serie de propuestas comportamentales, tendentes a reavivar positivamente la relación dual, a favorecer el encuentro interpersonal, potenciando los lazos de esa vida feliz en común. Somos conscientes de que la felicidad en pareja no es un estado permanente, sino que “se es feliz”, “siendo”… sobre el cotidiano camino de las estaciones.

PROPUESTAS PARA SER MÁS FELIZ EN PAREJA

1. BUSQUE ESPACIOS DE ENCUENTRO INTERPERSONAL. Sorprenda a su pareja con una cena inesperada para dos, fuera o dentro de casa. Hay muchas fechas señaladas para ello. Propóngale una velada distendida para charlar cómoda y amigablemente en un contexto agradable. Lo que mantiene la ilusión de una pareja son los pequeños detalles cotidianos.

2. NO GUARDE LAS COSAS PARA SÍ. Hable en el momento oportuno y desde el propio autocontrol. Busque no iniciar los encuentros criticando al otro tú con más o menos acritud. No pierda los nervios, esta conducta puede conducir a una rotura de vínculos. Manifiéstele con franqueza qué siente, qué desea. No tienda a magnificar los problemas. Manténgase en el terreno de lo concreto. Delimite con claridad los bordes de la situación-problema intentando que su interlocutor tenga un claro referente. Exprese lo que desea y espera de su pareja con

toda honestidad. No utilice lenguajes grandielocuentes, envolventes, culpabilizadotes. Cambie Ud. antes de intentar que cambie el otro.
Es fundamental el diálogo y la reflexión en común. Busqué las actitudes positivas que le ayuden a expresar su problema. Sepa ponerse en el lugar del otro. Entiendan que la "razón de la fuerza" no es lo mismo que la "fuerza de la razón". En todo caso, no guarde las cosas para sí, aprenda a expresar sus sentimientos de forma emocionalmente tranquila y adecuadamente eficaz.

3. VALORE LAS ACTIVIDADES DE SU PAREJA. Aprenda a elogiar positivamente al otro tú. Sea sensible a lo que le agrada y disgusta a su pareja. Potencie lo positivo. Cuando una persona se siente aceptada, comprendida y querida, se está reforzando su autoestima. El hecho de considerarse validado/da por otra persona, hace que el sujeto se sienta bien, madure y se incrementen los vínculos de apego, corresponsabilidad y gratitud. Acostúmbrese a ser objetivo/a, no califique negativamente ni reinterprete la realidad con postulados intransigentes y autoritarios a priori; no ponga etiquetas peyorativas a los comportamientos del otro tú, desde la exclusiva luz de las percepciones polarizadas y unidireccionales. Valide a su pareja, trátela como desearía ser tratado/da .

4. INVOLUCRE A SU PAREJA EN LA OPCIÓN AL CAMBIO. No se lamente por los sucesos y los acontecimientos sobre los que carece de control. Busques rebeldemente, situaciones de salida a los problemas que se pueden afrontar desde el realismo. Huya de anticipar negativamente los acontecimientos, teniéndolos siempre presentes. No mire negativamente al ayer, ni proyecte pesimismos sobre el futuro. Involucre a su pareja en el hecho de luchar juntos, aquí y ahora, desde las circunstancias concretas, en la superación del problema. Es preciso un talante positivo y eficaz. Lamentarse eternamente cuando hay que tomar decisiones, no vale de mucho, más bien, ese tipo de conducta es inoperante y estéril. Luchar juntos, contribuye a mejorar la salud familiar y a cohesionar las relaciones interpersonales de la pareja Frente a situaciones serias, antes de romper vínculos y tomar decisiones apresuradas, tómese tiempo, reflexione y busque -si fuere preciso- un mediador imparcial y objetivo. No rompa el diálogo con actitudes infantiles, radicalismos e intransigencias.

5. APRENDA A NO SEÑALAR AL OTRO TÚ COMO CULPABLE. En una relación a dos, las situaciones problemáticas, por lo general, no suelen ser unívocas, no sólo tienen una dirección y un sentido. *"Has sido tú.. a mi no me metas en esto…"*
Busque en su interior la verdad, y con respeto, no tema afrontar el problema junto al otro tú. Pero no pretenda, a priori, culpabilizar a su pareja, levantando el dedo acusador. La vida familiar funciona como un engranaje. Todos dependemos de todos, todos estamos relacionados. Cuando se ralentiza o para una pieza del engranaje familiar, también fallan las otras. Manifieste a su pareja confianza y comprensión. De forma oportuna, plantéele cómo Ud. cree que podría ayudar a resolver la situación, pídale consejo y, conjuntamente con la otra persona, busque un camino de salida y afrontamiento consensuado.

6. REALICE ACTIVIDADES COMPARTIDAS: como ir a ver una película, hacer la compra juntos, monta en bicicleta, salir al campo, etc. Viva plenamente la ilusión que precede a los acontecimientos agradables. Las actividades compartidas planificadas con cariño, unen, distienden. Pida al otro tú que le ayude en una tarea concreta… Haga que la otra persona se sienta necesaria. Busque su felicidad. Si a esto añadimos la inclusión de los hijos en las actividades proyectadas, mejor que mejor.

7. SEPA DISCRIMINAR Y APRENDA A NO GENERALIZAR. Muchas veces, en nuestras conductas verbales, de una "parte", hacemos el "todo". Un acontecimiento, un suceso, nos basta para generalizarlo a todo el actuar de la otra persona. Por una mentira, no se puede decir que todo el comportamiento de esa persona es una mentira, etiquetándolo de mentiroso. Esto hace que tengamos una visión distorsionada y poco objetiva de la realidad. Nuestras creencias nos llevan a consideraciones sobregeneralizadoras sobre las personas. Magnificar los acontecimientos, generalizarlos, contribuye, en la relación de pareja, a crear distorsiones que pueden minar la relación, generándose pequeñas crisis que pueden ir creando cierto deterioro. Aprenda a no exagerar, a no tomar la parte por el todo.

8. NO SEA RENCOROSO/SA. Tras un desencuentro, intente ser magnánimo/ma; abra los brazos al otro de tú, sepa perdonar de forma rápida. Sea receptivo/va, sensible a las necesidades del perdón del tú. No acumule, ni sume acontecimientos, mensajes, y circunstancias que le permitan explotar de forma violenta en un futuro. Exprese tranquila y equilibradamente lo que siente en cada momento.

9. TÓMESE UN TIEMPO SIN SUS HIJOS. Es importante tener un tiempo para la pareja sin las rutinas de siempre. No es necesario que sean unas vacaciones largas. Un fin de semana, la casa vacía, etc., da tiempo para la interiorización y el crear más lazos interpersonales a la pareja. Los padres también tienen necesidad de tiempo e intimidad para sí.

10. SEPA RENEGOCIAR EN LAS CRISIS. Este hecho supone una reflexión previa antes de hablar, anticipación positiva, búsqueda de salidas habilitantes, autocontrol para encauzar el problema, sensibilidad para no herir al otro tú, y capacidad comprensiva, sabiendo asumir el punto de vista del otro desde el realismo. Exprésese con franqueza. Manifieste su criterio con claridad. Acepte una situación consensuada, pero luego, no se lamente de ello. Reconozca las crisis de forma positiva y favorable, para intentar que tanto Ud. como su pareja sean más felices.

11. CONTRIBUYA AL BIENESTAR DE LA PAREJA DESDE UNA ACTITUD LÚDICA. Sepa motivar y seducir a su pareja dejándole notas en un post-hit sobre la mesilla de la cama, en la chapa del frigorífico, etc. Mantenga siempre una actitud distendida y esté dispuesto/a a seguir una broma.

12. ROMPA LOS HÁBITOS DE SIEMPRE, LAS RUTINAS: Cree ilusiones y contribuya a establecer novedades cotidianas en la relación eso les permitirá sentirse cómplices de la felicidad mutua. Haga que al otro tú siempre le brillen los ojos de alegría. Sorpréndala/le con algo que rompa las monotonías y rutinas del cotidiano vivir. Una flor, un libro, un pequeño detalle. Sea sensible, renueve el romanticismo de los inicios. Haga planes con los amigos, busque tiempos de descanso para los dos, planifiquen proyectos compartidos. Interese en ellos a su pareja.

13. NUNCA BUSQUE SUMISIÓN Y SOMETIMIENTO POR TEMOR. Asuma las realidades desde una postura de realismo. Nunca acepte el papel de someterse y humillarse para no crear problemas. A veces, será necesario saber esperar, pero nunca asuma el papel de víctimas para no causar dificultades. Todos los problemas, como tales, están para ser resueltos pero no unidireccionalmente, con posturas de complejo. Supere y afronte las situaciones desde el diálogo, la igualdad, el realismo. Sea siempre usted, no se ponga máscaras ni se repliegue a un sometimiento por temor.

14. BUSQUÉ UNA RELACIÓN BASADA EN LA CONFIANZA Y EN EL RESPETO. Esto, supone no crear fantasmas y hacerlos circular en el flujo de la relación, desde una exaltada fantasía.

Tenga en cuenta que nuestras creencias distorsionadas, los celos, etc., pueden reconducir la relación hacia el fracaso. Las suspicacias, el miedo, la inseguridad, tienen su correlato en las conductas y en el lenguaje: verbalizar un tema con segunda intención, emplear un tono cuyo contenido tiene una ironía hiriente, otro matiz oculto, etc., dejar caer las cosas con intencionalidad irritante, suele crear desilusión, agresividad, resentimiento, reinterpretaciones oscuras, que contribuyen muy poco al bienestar de la pareja.

15. REFUERCE LAS ACTITUDES Y LOS COMPORTAMIENTOS POSITIVOS DE SU PAREJA. Los permanentes reproches, crean insatisfacción, desencanto, inseguridad, favorecen la desconfianza e invitan al abandono. Nadie y hay perfecto. Si aprende a reforzar las conductas positivas de su pareja con elogios, manifestaciones gestuales positivas, miradas, detalles, etc. los comportamientos positivos tenderán a repetirse. Frente a situaciones que le desagradan, intente manifestar las de forma oportuna y sin acritud, evitando el agrio reproche. A veces, el tono…hace la canción.

Muchísimas cosas más, contribuyen a mejorar la relación dual de la pareja afianzando los vínculos relacionales.
Busque dentro de su interior y rompa de verdad sus estereotipos, sus rutinas y miedos. Merece la pena compartir comprensión amor, ternura, equilibrio y paz mientras llegan lentas las rosas del invierno.

CTIVIDADES

- Hacer en pareja un discoforum, o un simple análisis de las letras del álbum discográfico de Victoria Gastelo: “En la Luna”
- *Desde la red: comentar algunos artículos:* a modo de ejemplo.
  Cuando el amor falla: http://www.cepvi.com/articulos/relaciones.htm
  Errores de la comunicación en la pareja:
  http://mujer.terra.es/muj/articulo/html/mu22775.htm
  Habilidades para escuchar a la pareja:
  http://mujer.terra.es/muj/articulo/html/mu2842.htm
- Leer algún libro o capítulo de un libro y comentarlo: a modo de ejemplo:

  - Siete reglas de oro para vivir en pareja (2001) Gottman, John ; Silver, Nan Ed. Nuevas Ediciones de Bolsillo
  - Vivir felíz en pareja (2002) Musso, Angelo ; Gadoni, Ornella. Ed. Editorial De Vecchi, S.A.
  - Cómo vivir mejor la sexualidad en pareja (2003) Poudat, François-Xavier. Editorial Síntesis, S.A.
  - Vivir en pareja (2003) Portabella, Alejandra. Fapa Ediciones, S.L.