

Algunos consejos sobre las relaciones de pareja

Hoy en día nos encontramos delante de la sensación de que las parejas están en crisis. Distintos especialistas opinan que no es cierto y otros afirman que hay la misma crisis que ha existido desde siempre. El que es diferente, según los psicólogos de PSIGMA, es que la gente ya no sufre tanto en silencio a pesar de vivir, muchos, instalados en el sufrimiento. Las personas tienen más opciones para poder fijar límites, contrastarlos con el entorno, hablar, seguir una terapia o separarse.

Se acepta cada día más que es un campo complejo porqué las relaciones humanas son ya de por sí complejas y más aun las relaciones íntimas donde hay generadas muchas expectativas.

Vivir en pareja es una tarea difícil. Una de las más difíciles en la que nos podemos afrontar en la vida. Tienen que coexistir muchos elementos para realizar una convivencia plácida y agradable. El proceso de selección es esencial para evitar caer en una relación llena de malestar. Pero antes es importante tener definida cuáles son las características que queremos en el otro además de que tipo de relación deseamos establecer.

En PSIGMA hemos observado que muchas personas no son conscientes de la importancia de tener pensado qué concepto de relación quieren. Pero si que hemos detectado que muchas personas tienen claras cuáles características quieren en el otro/a. Desgraciadamente, muchas de ellas son utópicas y este es uno de los aspectos por los cuales se explica que existan tantas parejas no harmónicas i por tanto, con un cierto grado de discrepancias.

Encontramos claramente en nuestra sociedad, la premisa cultural aceptada de "Pareja=Felicidad". Por lo tanto, todo está justificado con el fin de lograr tener pareja. Quién tiene pareja tiene asegurada la felicidad. Este es uno de los grandes mitos, un gran error cultural que confunde a las personas en su búsqueda de los objetivos vitales. Les hace perder el norte. Hemos tenido muchos casos dónde los pacientes lo han dejado todo por una persona-relación. Una gran temeridad. Un atentado a la inteligencia y a la fórmula de la felicidad que todos tendríamos que tener. Nada justifica perderlo todo. Pero la fuerza y el peso de nuestras tradiciones, junto con el deseo innato del vínculo afectivo (como dice Erich Fromm en *"El arte de amar"*), nos dirigen hacia a esta gran presión que tiene que soportar cualquier relación. Si todas las expectativas pasan por un sitio, este se presiona, se desgasta y se rompe fácilmente. Como decimos desde la psicología, el placer también satura, si es en exceso.

Cualquier persona que tenga una buena fórmula de felicidad, unos buenos ingredientes, nunca dependerá totalmente de una relación de pareja, de una amistad o de un hobby importante. No será dependiente de nada. Siempre sabrá reorientar su vida i sabrá que podrá ser feliz todo y no tener pareja. Este es un punto crucial donde desde PSIGMA trabajamos en las personas que consultan con problemas de relación. Una gran pregunta a hacerse para trabajar los dudas o problemas en una relación es: "Qué es para ti la vida?", a partir de aquí todo se puede entender mejor y clarificar el proceso.

Robert J. Stenberg establecía 10 puntos para dotar de felicidad y armonía una pareja y para garantizar su durabilidad: La comunicación, el apoyo, la empatía, los valores compartidos, la filosofía de vida, la dinámica en las discusiones, y un largo etcétera de aspectos que defendemos también desde PSIGMA.

Las relaciones de pareja tienen que estar basadas en el respeto y la compenetración; la flexibilidad y la tolerancia. Se tienen que aceptar los malos momentos para construir mejor la relación y nunca debemos de perder de vista la utilidad de la soledad y de la independencia para oxigenar la relación. Es imprescindible adquirir estrategias, muchas veces a trompicones, con el fin de poder vivir y convivir en pareja. Quien no haga un proceso de análisis de si mismo/a o de su relación, difícilmente tendrá una relación de pareja satisfactoria.

Desde PSIGMA trabajamos con muchas tipologías de parejas: Las tradicionales, alternativas, cerradas, rígidas...todas pueden tener sus pros y contras. Lo que siempre tenemos que tener en cuenta es que la relación nunca nos puede quitar autonomía, autoestima o autorealización a la persona. Los límites o la dignidad personal son imprescindibles, como dice el experto psicólogo Walter Riso.

Si tenéis en cuenta lo que hemos mencionado en este artículo, será muy probable que seáis felices en vuestra relación de pareja y que no estéis, como muchas personas, viviendo en el sufrimiento y en la condena.

Roger Puigdecamet
Psicólogo de Psigma