

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Si pueden ser felices y confiados en su interior, las dificultades se manejarán mejor. Autor: Internet Publicado: 25/01/2019 | 08:31 pm

Construir el nosotros

Siempre habrá circunstancias que generen molestias, pero si tu pareja amaneció melancólica, o necia, no tienes que sumarte a su frustración; aprovecha para codificar esas angustias y conviértelas en lecciones de vida

Publicado: Viernes 25 enero 2019 | 10:23:27 pm.

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

La tontería se coloca siempre en primera fila para ser vista; la inteligencia detrás, para ver.

Isabel de Rumanía

Leonardo y Graciela se casaron hace tres décadas y desde entonces viven en un cachumbambé de frecuentes peleas y reconciliaciones. El hijo de ambos ya se había resignado, pero su pequeña de tres años preguntó hace unos días si ella también debía gritarle a la abuela. «O se divorcian o aprenden a respetarse, al menos en presencia de la niña», reclamó el joven a los más adultos de la casa, quienes piden ayuda para salvar su familia y matrimonio.

El primer paso es reconocer cuando algo funciona mal y preferirían que estuviera bien. Parece simple, pero suele ser lo más difícil cuando esa voluntad de rescate no es compartida o ya han valorado como opción la ruptura.

Lo segundo es entender cómo nació y qué alimenta esa hipersensibilidad en el trato mutuo: puede ser una

infidelidad manifiesta, una pérdida significativa (trabajo, estatus, salud, un ser querido), incompatibilidad en las rutinas, inconformidad con el manejo de los recursos hogareños, incomunicación, deseos insatisfechos...

Reconocerlo implica manejar alternativas, no solo listar errores o señalar responsables. Quien tiende a cultivar la culpa exige muchas pruebas y luego se niega a perdonar deslices, actitud que socava las bases de la relación.

Al decir de Pilar Sordo, sicóloga chilena experta en temas de familia, usar las hostilidades para mantener el control no es un acto de amor, sino de violencia. Muchas parejas agravan sus problemas «al convertir un disgusto baladí en guerra campal, en la que solo se gana resentimiento, decepción y frustración». Por eso sugiere buscar en la autoestima la raíz de nuestros miedos, en vez de perpetuar esa conducta perniciosa de achacar todo al entorno.

También la terapeuta española Miren Larrazabal aconseja eliminar las acusaciones mutuas que obstaculizan cualquier buena intención. La frase «nadie es perfecto» es muy cierta, y es legítimo que broten muchas diferencias de opinión, sentimientos y necesidades.

Magia en el aire

Siempre habrá circunstancias que generen molestias, pero si tu pareja amaneció melancólica, o necia, no tienes que sumarte a su frustración. Aprovecha para codificar esas angustias, conviértelas en lecciones de vida y en cuanto mejore el «clima» conversen sobre ellas, sin esperar a que se conviertan en un muro de resentimiento y el vínculo pierda sentido porque les esté provocando más daño que placer.

Esos episodios pueden ser recíprocos o repetirse, incluso con la mejor voluntad de evitarlos. Asombra el número de reacciones automáticas o inconscientes que tenemos cada día, y a veces esas rutinas dañan sin que nos lo propongamos a quienes no lo merecen.

Antes de contestar una palabra que nos ofendió, es imprescindible respirar profundo y escuchar con calma, dando tiempo al cerebro a sopesar la información en sus matices emocionales y lógicos para quedarnos con la esencia de lo factual: esa realidad vista por la otra persona, más allá de cómo lo dice.

Si en condiciones normales se respira amor, cuando falta hay que hilar fino, desmenuzar las partes oscuras, buscar las raíces con delicadeza, limpiarlas y dejarlas estar, no desenterrarlas con rabia a cada rato porque eso daña cualquier intento de comunicación.

Incluso si creyeron que podían adivinarse el pensamiento, ninguna conexión de ese tipo es permanente, por mucho amor y afinidad que cultiven. La verdadera magia está en expresar lo que necesitan con claridad y habituarse a ser paciente, aunque las circunstancias te reten y no entiendas su reacción. Tal altruismo es uno de los componentes más importantes de un matrimonio exitoso.

Asimismo, es importante entender que el matrimonio se sofoca por falta de independencia personal. Ayuda mucho tener una o dos horas cada día para hacer lo que a cada cual le gusta: jardinería, leer, hacer deportes, jugar dominó o en la PC, conversar con amistades, bailar... Cada parte de ti que recuperas es una señal de vida que sonrío, siempre que uses esa alegría luego para iluminar el tiempo compartido.

Claro que hay otras pautas simples: siempre que haga falta, pide perdón y esfuérate en hacer lo que se prometieron: Una buena relación se basa en la confianza y esta funciona cuando las expectativas se cumplen a través de acciones.

Todos los días celebren sus éxitos, incluso los pequeños (refuerzo positivo) y consuélense mutuamente en los fracasos, porque la vida está llena de altibajos y todo no se logra en un instante.

Si pueden ser felices y confiados en su interior, las dificultades se manejarán mejor, así que de vez en cuando dedíquense a recordar cómo comenzaron, cuan felices se sentían solo de estar juntos, y qué era eso tan especial que los llevaba a aceptar hasta los defectos visibles.

Y si tu pareja se rinde diciéndote «Yo soy así, no voy a mejorar», puedes responderle que tú también tienes un Yo, pero el Nosotros se construye de mutuo acuerdo y puede ser enriquecido a cada paso.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2019-01-25/construir-el-nosotros>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde