

••••
PROCESOS
NEUROLÓGICOS
LATERALES
••••

los
Patrones
del **A**mor

•••• Dr. Edmundo Velasco ••••

Contenido

Presentación.....	3
Introducción.....	6
¿Es lo mismo el amor y la relación de pareja?.....	8
Creencias acerca del amor.....	13
Factores que influyen en la calidad de la relación.....	15
El proceso de desamor.....	23
Tipología del conflicto en la pareja y perfiles de pareja.....	32
Los modelos que adoptan las parejas cuando se divorcian....	35
Test: ¿Qué tanto conoces a tu pareja?.....	37
Consejos para la felicidad de la pareja.....	40
100 secretos para la relación de pareja.....	49

Presentación

Tener la posibilidad de escribir estas palabras para presentar este material que cuidadosamente hemos recopilado en una gran cantidad de sesiones de preguntas con alumnos de la Escuela Superior De PNL (www.escuelasuperiordepnl.com) me evoca dos sentimientos. Por una parte me siento privilegiado por poder dirigirme a todos Ustedes; por la otra, experimento un gran entusiasmo ante los significados que implica un material de esta naturaleza, **Procesos Neurológicos Laterales**. (PNL) Aplicados de manera especial y practica a las Relaciones de Pareja.

La oportunidad que me brindan para reflexionar sobre este material es algo que les agradezco. La primera consideración es hacia lo que reconozco como el espíritu central de este material. A lo largo de los contenidos que hemos creado y recopilado, y que deseamos presentar en forma amena y accesible, queremos transmitirte un claro optimismo a favor de las posibilidades del ser humano. Nada más valioso en nuestros días que un aire fresco a propósito de la capacidad inherente en el ser humano de vivir de manera plena y saludable, como consecuencia de mantener una Relación De Pareja Sana y Efectiva.

Tres palabras están perfectamente conjugadas y entrelazadas a lo largo de este material: **Procesos**, (una serie de pasos) **Neurológicos** (asociaciones neuronales en nuestro cerebro) **y Laterales** (pensar de manera diferente). Nada más pleno que una vida llena de AMOR, salud física, emocional y mental, pero también, nada más saludable que vivir el día a día desde una actitud caracterizada por la alegría, el bienestar y el gozo de vivir agradecido. Ésta considero es la invitación central de éste material, la posibilidad, accesible a todo ser humano, de vivir plenamente y compartir sus estados plenos de recursos con su Pareja en los diferentes entornos. Sin embargo, es importante señalar que el contenido de este material no es ingenuo ni busca proporcionarte una visión reduccionista de la experiencia humana especialmente en lo concerniente a la Vida en Pareja; nada más lejos de nuestro interés. Buscamos compendiar en éste material un conjunto claro y preciso de información, ejercicios, reflexiones y visualizaciones, para favorecer de manera secuencial y sencilla el logro de los estados emocionales que te permitan transitar hacia una experiencia en tu relación de pareja llena de vitalidad, salud y plenitud.

Hay también en las páginas de este E-Book algo que queremos compartir constantemente contigo: Los **Valores**. Que en mi opinión tienen que ver con la necesidad imperiosa de los seres humanos de hacer un alto en el camino y reflexionar continuamente acerca de nosotros mismos, de nuestra vida, de las relaciones con

nuestra pareja y de los ideales y motivaciones que nos guían. Estoy seguro de que éste E-Book, será una magnífica oportunidad para llevar a cabo este examen de conciencia que, de estar ausente en nuestras vidas, permite que el autoengaño y la rutina nos desvíen drásticamente de nuestros objetivos y compromisos personales y también con nuestra pareja.

Este material surgió luego de detectar en la gente la necesidad de saber cómo resolver sus problemas en las relaciones humanas. A veces se identifican situaciones que se desean cambiar, pero se ignora cómo lograrlo.

En nuestra experiencia profesional, hemos encontrado que las técnicas de la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA son altamente eficientes en diversas áreas, cómo la educación, la administración, los deportes, las ventas etc. Gracias a su sencillez y por el gran poder que estas herramientas encierran. Sin embargo últimamente hemos creado nuestros programas de Re-Programación para el AMOR, como la herramienta más poderosa para llevar tu relación de pareja, simplemente de lo bueno a lo Mejor.

Los contenidos de este E-Book se basa en mi experiencia y práctica profesional de más de 20 años aplicando PNL como Coach Personal y además de innumerables seminarios impartidos en diversas partes del mundo, muchos de ellos como Co-expositor con el Dr. John Grinder co-creador de la PNL y están encaminados a ayudar a las personas a resolver sus conflictos de Pareja, Utilizando por supuesto como Herramienta Principal a la propia PNL.

Pretendemos destacar que nuestros RECURSOS mentales, puestos en práctica y en armonía entre LA MENTE INCONSCIENTE Y LA CONSCIENTE de manera adecuada, pueden cambiar nuestros estados emocionales y crear contextos más saludables que nos lleven a obtener un mejor estado de salud y a una mejor calidad de vida.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, es la tecnología que pone en evidencia el potencial del ser humano del que muchas veces no estamos conscientes.

Mediante el uso asertivo del lenguaje, las CLAVES OCULARES, la importancia de la respiración, la manera en que codificas tus pensamientos, los anclajes, el cambio de historia personal, y otros RECURSOS, serás capaz de modificar aquello que te molesta, te preocupa o, de alguna manera, te mantiene permanentemente en estados atorados en lo que se refiere a tus relaciones personales y afectivas.

Estamos procurando que Tú, como lector tengas opciones en cada tema para que escojas las que más se adecuen a Ti y Tus necesidades.

Una de las premisas en que se basa el presente E-Book es que toda cosa que requiera ser cambiada es solo cuestión de aprender el cómo y de querer hacerlo, para que de inmediato se genere el poder del cambio.

Los ejercicios sugeridos están basados en la repetición, que es como se construyen nuevas programaciones (Circuitos Neuronales) que logran eliminar las que nos generan conflicto.

Estas técnicas no pretenden eliminar al Coach Personal con PNL, para aquellos casos difíciles, son sugerencias y prácticas de autoayuda que cualquiera puede poner en práctica para experimentar estados emocionales enriquecedores como paz, alegría, paciencia, seguridad, perdón, etc. Así mismo, proponemos cambiar sentimientos y conductas nocivas por otras más saludables para alcanzar una vida más plena sin cargas inútiles.

Se sabe que todo sentimiento que produce inseguridad, impaciencia, estrés, miedo, intolerancia, etc., a la larga deteriora nuestra salud, si no somos capaces de cambiarlo.

Instaurar nuevas programaciones en nuestra conducta nos da una mejor calidad de vida y salud.

Deseamos que este E-Book sea una herramienta de cambio que te auxilie a resolver la mayoría de Tus problemas en la relación de Pareja, ya que ésta es nuestra intención primordial: ofrecerte las mejores opciones para el cambio.

El Néctar de Los Dioses son las OPCIONES

Dr. Edmundo Velasco Flores

Fundador y Director de la

Escuela Superior De PNL

LOS COMPONENTES CLAVE DE LAS RELACIONES DE PAREJA

(Un Enfoque Desde La PNL)

Introducción

Es común ver películas, leer novelas o escuchar canciones que en cierto modo se refieran al amor en términos de único, “verdadero”, predeterminado y místico. Y esto de ninguna manera es una sorpresa, pues vivimos en una cultura saturada de imágenes de personas que buscan o encuentran el amor verdadero y para toda la vida. Al percibirlo de esta forma se destacan dos de las creencias más extendidas en la visión contemporánea del amor.

- ✓ La primera de ellas es la búsqueda de la “otra mitad” (representada por la metáfora popular de la “media naranja”), fomentando la creencia de que los individuos están predeterminados a encontrarse. Sin embargo también involucra la idea de SER solo la mitad de algo, es decir que de manera individual, soy solo la mitad del ser y requiero de mi “otra mitad”
- ✓ La segunda se enfoca en la importancia que le atribuimos a tener una relación (se suele valorar en la sociedad, que es mejor mantener una relación con una persona aún siendo perjudicial que no tener relación de pareja alguna).

Estas creencias y otras similares establecen las bases de muchos de los problemas que tienen las parejas en la actualidad. La relación de pareja por supuesto, es una de las experiencias más importantes de nuestras vidas y a pesar de que se trata de una experiencia universal y que se ha intentado de explicar desde los principios de la humanidad sólo hasta hoy en día conocemos algunas de sus principios, componentes y evolución. En este material te planteamos que una relación de pareja se basa en cuatro componentes claves:

- 1. El compromiso**
- 2. La intimidad**
- 3. El romance**
- 4. El amor.**

Los tres primeros son de tipo social y van a depender del entorno cultural en donde se viva, las conductas que se requieran y sean aceptadas permitirán demostrar dichos

componentes y la intensidad en que son necesarios en una relación amorosa. El amor por su parte está constituido por una serie de componentes biológicos, por lo cual es independiente de la cultura y es específico en cada individuo. También la psicología ha estudiado este fenómeno tratando de establecer el origen y las conductas características del amor y finalmente a fines del siglo veinte la biología a entrado en la carrera por explicar esta compleja experiencia del vivir humano entregándonos las bases neurobiológicas del amor, la monogamia y la fidelidad. Conocer sobre el amor es ahondar en la naturaleza biológica misma del hombre, no por nada hoy por hoy los dos aspectos más importantes del desarrollo de un individuo son el trabajo y la familia. La experiencia amorosa se encuentra en todas las culturas y es sin duda es una de las situaciones más estimulantes en nuestras vidas. Pese a la universalidad e importancia de esta situación solo hace unas pocas décadas que comenzó formalmente el estudio del amor. Los diferentes tipos y etapas del amor pueden ser explicados mediante las combinaciones de los cuatro componentes clave. Así se establecen siete tipos de amor:

1. **Cariño:** Es la relación donde existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.
2. **Encaprichamiento:** Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad.
3. **Amor vacío:** Es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión.
4. **Amor romántico:** Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión.
5. **Amor sociable:** Es la relación en donde existe la intimidad y el compromiso, pero no hay pasión. Esto es común en lo matrimonios de larga duración.
6. **Amor fatuo:** Es la relación basada en la pasión y el compromiso.
7. **Amor consumado:** Es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

Gracias a los trabajos revolucionarios de varios autores, el amor dejo de ser terreno de la filosofía y comenzó a ser parte de los objetos de estudios de las ciencias. El cambio del amor del objeto al sujeto (Fromm, 1956) y los componentes del mismo (Sternberg, 1986, 1989), constituyen importantes avances por explicar este complejo fenómeno y han motivado a numerosos investigadores en el mundo a entender esta experiencia. También la PNL ha logrado grandes aportes en especial sobre las programaciones Inconscientes de la que somos víctimas y que impiden la capacidad plena de establecer relaciones de Amor.

¿Es lo mismo el amor y la relación de pareja?

La relación de pareja es una dinámica de la relación humana, que está compuesta por diferentes estándares, dependiendo de la sociedad en donde esta relación se dé. Estudiar la experiencia de ser pareja necesita de conocer el contexto cultural en donde ambos individuos se han formado y donde hoy se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos *ven, sienten, escuchan* y actúan dentro de una relación.

Por estas razones establecemos dos tipos de componentes en la relación de pareja:

- 1. Un componente biológico y***
- 2. Tres componentes sociales.***

1. El componente biológico: el amor

La neurofisiología actual nos entrega información sobre el proceso del amor romántico como una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa.

Desde un punto de vista biológico ***el amor es la necesidad fisiología de una pareja exclusiva para, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer.***

Por lo tanto, esto es un proceso que no es exclusivamente humano ya que esta conducta se observa también en otras especies animales. Basándose en esto el amor puede clasificarse en dos tipos:

- 1. Amor romántico***
- 2. El amor materno***

Ambos tienen una finalidad de reproducción y crianza, existiendo muchas estructuras neuronales en el cerebro en común, pero siendo el deseo sexual (inexistente en el amor materno) la gran diferencia entre ambos.

El amor romántico produce placer y está asociado con el sistema de recompensa, De hecho es el mismo sistema que está relacionado con la adicción a las drogas.

Sin embargo, es muy importante resaltar que el amor no es el único pilar sobre el que se sustenta la relación de pareja, también existen componentes que se generan de forma específica en las sociedades donde vivimos, componentes que son de tipo sociales

Tener pareja es saludable.

“Todo el mundo quiere tener pareja, todos, y el que diga que no miente”. Creo que esa frase es muy certera, la podemos negar en puntos de nuestra vida cuando por ejemplo un hombre por causas de la vida se vuelve misógino o una mujer puede pensar que **“todos los hombres son iguales”**. **Todo el mundo desea estar enamorado.**

Esto es porque **estamos programados para sentir amor**, nos gusta sentir amor y sentirnos queridos. Estudios científicos han demostrado que eso nos ayuda mucho, **estamos más felices, contentos y en consecuencia mejoramos nuestras defensas y mejoramos nuestra salud.**

El Sexo

El sexo hace liberar muchas cosas, como por ejemplo **grasa, es un buen ejercicio físico** que obviamente **mejora tu salud**, liberas tensión, estrés... Con lo cual ya tenemos un aliado más para mejorar nuestra salud. **Mezclamos el amor y el sexo y tenemos un buen coctel, obviamente un enfermo mejorará mucho más teniendo pareja que estando soltero.** Son cosas que nos mejoran la salud y son inevitables, además de que el sexo aumenta la vida (se mostró un estudio científico acerca de eso). Además, se suele decir mucho que **“a esta persona le falta sexo”** cuando tiene mal humor y es totalmente certero, **porque entre otras cosas el sexo nos pone de buen humor.**

¿Amor y sexo?

¿Cuándo se habla de amor y cuándo de sexo?

Esta pregunta es un argumento del mismo tipo de **“blanco o negro”**, tomando los extremos conceptuales de un supuesto y en la mayoría de los casos, se argumenta que uno es mejor que el otro. ¿Y los grises? a juzgar por el desarrollo tan amplio que ha tenido la humanidad en los últimos tiempos, a muchas personas les encantan los tonos en gris.

El amor puede expresarse en formas variadas siendo dependiente del contexto netamente cultural, aunque de forma específica, la evolución cultural ha señalado

utópicamente al amor romántico como vínculo del cual se debe derivar toda relación monógama (**fidelidad mutua y exclusiva**), ya sea matrimonio, unión libre, no importando cual sea el tipo de relación, siempre y cuando exista un compromiso verdadero estando o no legalizada esta unión, deberá existir un compromiso entre las partes, dando forma a la estructura social llamada familia.

La misma evolución ha dado pie al nacimiento de las expresiones sexuales o más concretamente a la liberación de nuestra parte sexual

Un tanto sometida y controlada por la sociedad en la que nos desenvolvemos, llegando a considerar malo o sucio los gustos y preferencias sexuales “**diferentes**” dando como resultado una subcultura la cual no está bien vista por el resto de las personas.

Este grupo tiene una mentalidad abierta o al menos un poco más que el resto, por lo que tiende a ser más libre en su forma de pensamiento, no significa que sean inmorales, simplemente están más conscientes de lo que son, se encuentran en un mayor contacto de sus necesidades biológicas y emocionales, aceptándose sin temores o reproches y quizás logren descubrir la gran incógnita sobre el sexo o el amor, o quizás nadie lo logre.

Siendo el sexo uno de los términos más utilizados en nuestra sociedad, en muchas ocasiones se usa para referirse a un sinnúmero de situaciones y circunstancias equivocadas como sexología, sexualidad, sí bien son términos relacionados no es lo mismo, mas llanamente hablaremos de las relaciones sexuales, algo tan simple y natural causa polémica por todos lados, y es que la represión sexual pareciera ser una enfermedad que azota a la humanidad como la más terrible de las pandemias, misma que se acrecentó desde que se crearon instituciones como la iglesia, el estado y la propiedad privada, que únicamente son un intento más de regular al ser humano a través del sexo y sus diversas variantes, llevando a considerar al sexo como impuro y un atentado en contra del amor romántico, llegando a considerar que la compaginación del sexo y el amor es prácticamente imposible.

El amor con el sexo: SI

¿Acaso la demostración de amor más grande que puede existir no es el sexo? Sé que habrá quienes critiquen este comentario, alegando que el sexo es físico y se puede hacer hasta por dinero y es verdad, es físico, Pero ¿qué sucede cuando tienes relaciones sexuales con alguien que amas?

Es un acontecimiento tan grande que la única palabra que puede siquiera acercarse a describirlo es “apoteósico”, sin duda es el evento más grande en una relación sentimental, ¿entonces por qué sigue la discusión sobre el amor y el sexo?, ciertamente el sexo es un método de reproducción y hacerlo placentero es un seguro de que no dejaremos de realizarlo y mantendrá la supervivencia de la especie, pero es meramente humano el poder conjugar al amor y al sexo haciendo que se fundan en una sola entidad.

Así que en resumen, disfruten del sexo por lo que es en sí mismo, sin complicarse la existencia y sin miedos ni reproches pero eso sí, con mucho cuidado, pues es el amor sin duda el más grande sentimiento que podemos generar y cuando logremos tener ambos en una misma persona, pues no hay que dejarlo ir.

Felicidad

Tener pareja nos hace sentirnos más felices. Aunque al principio para algunos llegue una especie de transición (sobre todo con los hombres) donde se extraña estar soltero, no por nada en especial, simplemente es una sensación y hasta que se superan estos baches puede pasar un tiempo, luego **viene el amor y la felicidad**.

La gente que es agresiva con los demás, que está amargada... también suele ser mayormente gente sin pareja, no tienen a nadie, se aburren y no tienen algo que hacer. **La felicidad nos mejora enormemente la salud** ya que recordemos que **la felicidad mejora nuestro sistema inmune** y por lo tanto tenemos mejor salud cuanto más felices estamos.

Eso sí, **escoger una buena pareja es muy importante porque en la medida que nos trate bien se basará en qué grado estará nuestra felicidad**.

Hay gente que busca el amor por muy malo que sea.

Se ve observa comúnmente gente atrapada en una relación que no le conviene y todos hemos visto esa típica historia del amigo/a que está con una persona que no le conviene. Nosotros sabemos que terminarán mal pero **no podemos decirlo porque es nuestro amigo/a**. Pero lo sabemos, y vemos a esa persona que queremos sufrir porque constantemente le están haciendo daño.

¿Entonces porque sigue y sigue con esa persona?

La cuestión es sencilla, una vez que nos enamoramos de una persona, tú mismo, tanto como el cuerpo saben qué es una sensación reconfortante, que nos mejora el estado, la salud y por eso no queremos soltarlo. Pero si algo es contaminante, sin lugar a dudas hay que deshacernos de ello ya que hay maravillosas personas que te estarán esperando con los brazos abiertos.

2. Los componentes sociales:

Toda relación de pareja se basa en tres componentes sociales:

- 1. El compromiso,**
- 2. La intimidad**
- 3. El romance**

Que poseerán características propias dependiendo de la cultura y la sociedad en donde se lleven a cabo dichas prácticas. Lo que llamamos en PNL, Los “MAPAS MENTALES”

1. El compromiso:

Este componente de la relación se refiere al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la *relación. Este elemento tenderá a crecer a medida que transcurre el tiempo de duración de la relación debido al aumento de la interdependencia personal y material entre ambos miembros.*

2. La intimidad:

Tiene que ver con el soporte afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comunes, el dar apoyo a la pareja, al estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales etc. *“Este componente tiende a aumentar con tiempo de duración de la relación debido a la reciprocidad de auto revelaciones y del número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares, etc. Compartidos”* y una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse.

3. El romance:

Se refiere a las conductas establecidas por cada sociedad como las adecuadas para generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación, en otras palabras, el romance es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja que un individuo tiene o mantiene en referencia a otro.

Son ideas y actitudes vehementes con respecto a la pareja, idealización, creencia de algo mágico de la relación, identificación de la pareja con el ideal romántico, etc. ***“Este elemento tiene un crecimiento acelerado durante los primeros años de relación debido a la activación fisiológica y/o de la atracción física sentida hacia el otro (generalmente inconsciente, la atracción personal incentivada por la similitud, la obtención de refuerzos y nuestras propias expectativas románticas (generalmente asumidas de forma inconsciente durante el proceso de socialización).***

Posteriormente se produce una disminución del romance debido básicamente a la convivencia en pareja, que supone la progresiva reducción de incertidumbre y de la atención selectiva aumentando los efectos de la habituación-saciación, la ley de la ganancia-pérdida, la ley del cambio de las emociones, la disminución de la atracción por lo novedoso y los deseos de seducir y ser seducido”.

Creencias acerca del amor

En la Sociedad Occidental se tiene todo un conjunto de ilusiones positivas sobre las relaciones amorosas. De hecho, la creencia popular persiste en considerar el amor como algo único, místico, para toda la vida... aunque todas esas cualidades son poco realistas desde puntos de vista más objetivos y científicos. Estas creencias limitantes, en distinto grado, conforman lo que algunos autores han denominado mitología romántica. Se trata de creencias que pueden catalogarse como creencias de carácter absurdo, falsas, imposibles y conflictivas. Veámoslas en detalle según el siguiente esquema.

Creencias de carácter absurdo:

- ✓ ***Mito de la media naranja.***

Consiste en la creencia de que elegimos la pareja que teníamos predestinada. Esto difícilmente puede considerarse adaptativo para una persona, que puede esperar gran parte de su vida la llegada de su “alma-gemela”, desdeñando otros potenciales compañeros que podrían satisfacer perfectamente sus necesidades afectivas y reproductivas.

Creencias falsas:

- ✓ **Mito de la exclusividad.**
Se centra en creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona al mismo tiempo.
- ✓ **Mito del libre albedrío.**
Se trata de la creencia de que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están mediatizados por factores biológicos, sociales y culturales ajenos a nuestra voluntad.
- ✓ **Mito de la equivalencia.**
Representa la creencia de que los conceptos de “enamoramamiento” y “amor” son equivalentes.
- ✓ **Mito del emparejamiento.**
Es la creencia de que la pareja es una unidad natural y universal.
- ✓ **Mito de los celos.**
Consiste en la creencia de que los celos son un indicador del amor verdadero.
- ✓ **Mito de la omnipotencia.** Alude a la creencia de que “el amor lo puede todo”.

Creencias imposibles por limitaciones biológicas, sociales o psicológicas:

- ✓ Mito de la perdurabilidad. Consiste en la creencia de que el amor romántico de los primeros meses debe perdurar a lo largo del tiempo.

Creencias altamente conflictivas:

- ✓ **Mito del matrimonio.**
Es la creencia de que el amor debe conducir a la unión estable de la pareja, y o constituirse en la base del matrimonio.
- ✓ **Mito de la fidelidad.**
Representa la creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con la pareja propia.

Factores que influyen en la calidad de la relación.

Uno de los factores que más importancia tiene sobre la calidad de la relación es la influencia de las habilidades de comunicación (verbal y no verbal) y de solución de problemas.

De hecho, para muchos autores, la satisfacción en la relación va a depender esencialmente de la capacidad de la pareja para solventar adecuada y conjuntamente los múltiples problemas que genera la convivencia. Por ello, se han propuesto una serie de medidas que pueden incrementar la satisfacción en la relación basadas fundamentalmente en la comunicación:

- ✓ Cuidar la comunicación verbal y no verbal.
- ✓ Intentar no exagerar los incidentes.
- ✓ Aceptar y valorar las diferencias entre uno y otro.
- ✓ Dejar claro el reparto de tareas, finanzas, relaciones sexuales, cuidado de los niños, relaciones familiares, amigos... para evitar los malentendidos.
- ✓ Crear reglas amorosas propias, evitando aceptar las normas sociales irreflexivamente.
- ✓ Acordar cierta independencia espacial (“aunque sea un simple armario”), temporal (“un par de noches”), económica (proporcionarse pequeños caprichos sin sentirse obligado a justificarlos), afectiva (teniendo lazos afectivos con otras personas sin sentirse culpable) y sexual.
- ✓ Compartir placeres.
- ✓ Realizar variaciones en las actividades habituales para no caer en la rutina.
- ✓ Mantener un equilibrio de poder entre ambos miembros.
- ✓ Tener un noviazgo prolongado antes de la unión estable como prevención de un posible desengaño.

Parece amor, ¿pero lo es realmente?

A veces parece imposible encontrar a una persona adecuada para ti y que a la vez piense que tú eres una persona adecuada para ella. En las primeras etapas de una relación es normal ver el mundo a través de unos lentes con cristales de color rosa. Pero para algunas personas, esos lentes de color rosa se convierten en lentes de sol que les impiden ver que la relación no es tan sana como debería ser.

¿Qué hace que una relación sea sana?

Es de esperar que tú y tu pareja se traten bien mutuamente. ¿Tienes duda de que la relación sea buena? Deja a un lado un poco de esa sensación maravillosa de estar flotando en una nube y reflexiona si tu relación cumple estas siete características:

1. Respeto mutuo.

¿Se da cuenta de que eres alguien único e individual y de por qué? La clave es si tu pareja está contigo por quien tú eres: por tu gran sentido del humor, porque te encantan ciertos programas de televisión, etc. ¿Te entiende tu pareja cuando le dices que no te gusta hacer algo y no te insiste más? ***En una relación, el respeto significa que cada persona valora quién es el otro y entiende —y nunca fuerza— los límites de la otra persona.***

2. Confianza.

Estás hablando por teléfono con un compañero de trabajo y tu pareja te escucha. ¿Se pone molesto enseguida o espera tranquilamente y te pregunta quién era y escucha tu comentario sin añadir nada más porque sabe que no lo vas a engañar? ***No hay ningún problema en sentirse un poco celoso a veces; los celos son una emoción natural. Pero lo que importa es cómo reacciona una persona cuando se siente celosa. No es posible tener una relación sana si no confías en el otro***

3. Honestidad.

La honestidad va de la mano de la confianza, porque es difícil confiar en alguien cuando tú no actúas con honestidad. ¿En alguna ocasión tu pareja te ha dicho alguna mentira importante? ***La próxima vez que te diga algo te costará creerlo y la confianza ya no tendrá una base fuerte sobre la que apoyarse.***

4. Apoyo.

Tu pareja debería apoyarte no sólo en los malos momentos. Algunas personas son estupidas cuando todo va bien, pero no son capaces de quedarse cuando las cosas van mal. ***En una relación sana, tu pareja está a tu lado para ofrecerte su apoyo, moral y concreto, cuando necesitas ayuda.***

5. Justicia, igualdad.

También es importante que en tu relación exista un equilibrio entre dar y recibir. ¿Se turnan para elegir la película nueva que van a ver? ¿Salen juntos con los amigos de tu pareja tan a menudo como con los tuyos? No se trata de llevar una bitácora y de asegurarse de que todo sea exactamente igual. ***Pero tú sabrás si la relación es equitativa. Las cosas se ponen mal rápidamente cuando una relación se convierte en una lucha de poder, de manera que una de las dos personas intente salirse siempre con la suya.***

6. Personalidades separadas.

En una relación sana, es importante que cada uno ceda en algo. Pero esto no debe significar que deberías sentirte como si estuvieras dejando de ser quien eres. Cuando empezaron a salir, cada uno tenía su propia vida (familias, amigos, intereses, hobbies, etc.) y esto no debería cambiar. ***Ninguno de los dos debería de dejar de ser como son, ni dejar de ver a sus amigos o abandonar las actividades que les encantan. Y también deberán sentirse libres para desarrollar nuevos talentos o intereses, hacer nuevos amigos y seguir evolucionando.***

7. Comunicación de calidad.

Es probable que hayas oído hablar mucho de que las mujeres y los hombres no parecen hablar el mismo idioma. Todos sabemos cuántos significados diferentes puede tener la frase "No, no pasa nada", dependiendo de quién la diga. Pero lo que es importante es preguntar si tienes dudas respecto a lo que quiere decir tu pareja, y hablar sinceramente y abiertamente para evitar malentendidos. ***Nunca escondas tus sentimientos por miedo de que a tu pareja no le guste lo que puedas decir o por temor a parecer un tonto. Y si necesitas un poco de tiempo para pensar en algo antes de hablar, una pareja correcta te permitirá que te tomes ese espacio para reflexionar si tú se lo pides.***

¿Qué es una relación enferma?

Una relación está enferma si en ella hay: **Maltrato, falta de respeto, un comportamiento controlador o abusivo.**

Algunas personas han vivido en familias en los que sus padres se pelean o se maltratan a menudo, ya sea emocionalmente, verbalmente o físicamente.

Para algunas personas que se han criado en un ambiente de este tipo, este comportamiento puede parecer normal o correcto. **¡Pero no lo es!** Muchos aprendemos observando e imitando a las personas que tenemos cerca. De modo que alguien que ha vivido en un ambiente en el que las personas se comportaban de modo violento y sin respetar a los otros, es posible que no haya aprendido a tratar a los demás con amabilidad y respeto o a esperar que se le trate de esa manera.

Cualidades como la **amabilidad y el respeto** son claves indispensables para una relación sana. Alguien que aún no haya incorporado estos aspectos tiene que trabajar en ellos con un profesional de la salud mental antes de estar preparado para una relación. Es importante que te cuides; no es sano permanecer en una relación que implique maltrato del tipo que sea.

Señales de advertencia

Cuando tu pareja utiliza insultos verbales, un lenguaje soez, crítica destructiva, pega o abofetea o fuerza a practicar sexo, es una señal de advertencia de que hay maltrato verbal, emocional o físico.

Pregúntate, mi pareja:

- ✓ ***¿Se enoja cuando no dejo todo por él o por ella?***
- ✓ ***¿Critica la forma en que me visto o mi aspecto?***
- ✓ ***¿Me pide que no vea a mis amigos o que no hable con otras personas?***
- ✓ ***¿Quiere que deje de hacer una actividad, aunque sea algo que me encanta hacer?***
- ✓ ***¿Me dice que me va apegar cuando se enfada?***
- ✓ ***¿Trata de forzarme en el sexo a ir más allá de donde yo quiero?***

Estas no son las únicas preguntas que puedes hacerte. Si de alguna manera tu pareja intenta controlarte, hacer que te sientas mal por cómo eres, aislarte del resto del mundo o —y esto es grave— abusa de ti física o sexualmente, es el momento de salir de esta relación, **irápido!** Coméntalo con un amigo o alguien de tu familia lo que está pasando y asegúrate de no correr ningún riesgo.

Podrías estar tentado a poner excusas o darte una explicación muy personal de la violencia, la posesividad o la agresividad como una expresión de amor. Pero incluso cuando pienses que la persona que te está haciendo daño te quiere, hacer esto no es correcto. Nadie merece que lo agredan, que le den empujones o que le fuercen a hacer algo que no quiere.

¿Razones de que algunas relaciones sean difíciles?

Es difícil querer a alguien que no se quiere. El hecho de que una o las dos personas tengan problemas de autoestima supone una gran limitante en una relación. Tu pareja no va a hacer que te sientas bien contigo si tú no lo haces por ti. Céntrate en hacerte feliz, y no asumas la responsabilidad de preocuparte por la felicidad de otro.

¿Cómo vas a sentirte si tu pareja te necesita demasiado? Si la relación resulta una carga o algo pesado en vez de proporcionar alegría, puede que sea el momento de pensar si es sano para ti estar con esta pareja.

Alguien que no es feliz o no se siente seguro puede tener dificultades para formar una pareja sana.

Las relaciones pueden ser uno de los mejores —y más complicados— aspectos de tu vida. Pueden estar llenas de diversión, romanticismo, excitación, sentimientos intensos y a veces también dolor. Tanto si tienes una relación como si no, recuerda que es bueno ser exigente respecto a las personas con las que te relacionas. Si aún estás esperando, tómate tu tiempo y trata de conocer a mucha gente.

Piensa en las cualidades que valoras en tus amigos y date cuenta de hasta qué punto coinciden con los ingredientes de una relación sana. Intenta desarrollar esas buenas cualidades en ti; te harán mucho más atractivo o atractiva a los demás. Y si ya tienes pareja, asegúrate de que esa relación esté sacando lo mejor de cada uno.

Como superar una crisis de pareja

Se necesita mantener la cabeza fría y dejar las emociones a un lado. Además tendrá que haber dos acciones combinadas:

La primera está en asumir nuestra parte del problema y suprimir aquello que pone molesto a nuestra pareja.

La segunda está en llevar una relación con nuestra pareja sana, libre de conflictos.

Esto no quiere decir ignorar los conflictos, sino en eliminarlos para que no se produzcan. Las relaciones en si ya suelen ser difíciles y más en una relación de pareja dónde constantemente estás en constante interacción.

Algo que debes de tener claro es que las películas de amor son la mayor mentira de la historia, venden un puñado de mentiras y cosas que son completamente irreales. La imagen de una película de amor dónde dos personas están super-enamoradas y solo les importa estar uno al otro, sin nada más en la vida es totalmente falso.

En la vida hay que tener algo más que a nuestra pareja, porque si no terminará harta de nosotros. Te debe echar de menos y te debe valorar y no lo va a hacer si te pasas todo el día pegado a tu pareja.

El equilibrio está en que ambos mantengan una vida más o menos ocupada pero con tiempo para dedicarse a hacer cosas juntos. Es importante que ambos tengan metas y aspiraciones. Es decir algo que hacer, porque cuando una persona tiene mucho tiempo libre suelen producirse muchas crisis de pareja.

Una ama de casa que se pasa todo el día viendo telenovelas sin nada más que hacer, será una persona que poco a poco se ponga más inquieta y susceptible y fomentará mucho las confrontaciones porque descargará todo el mal humor en su marido. Lo mismo ocurre con un marido sin trabajo que se pasa el día en casa o con los amigos.

Ni se puede pasar todo el día con la pareja ni se puede tener una pareja que no hace nada porque esto vuelve una situación insostenible y contaminante. *¿Verdad que tú no conociste a tu pareja así? O si es tu caso ¿Tú no estabas así cuando te conocieron verdad?*

El gran problema de las parejas y lo que provoca la mayor parte de las crisis es que las personas cuando tienen pareja se relajan completamente, en cierto modo actúan como si ya hubieran alcanzado la meta y se pudieran relajar todo lo que quieren y más. Así tenemos parejas que empiezan a engordar sin piedad, total, ¿Para qué cuidarse si ya le tengo? o parejas que no hacen nada porque ya trabaja el otro.

No se cuidan, no salen, no cultivan un círculo social... Es como si para esas personas, **hombres o mujeres**, todo terminara y ya nada importara porque tienen a su pareja asegurada. FALSO. **El primer paso para cómo superar una crisis de pareja está en saber que tu vida no acaba con tu pareja.** Sino que empieza y que debe mantenerse.

Para mantener una relación de pareja sana es importante que no descuides **NUNCA** tu vida anterior, ni tú físico, ni tu círculo social, trabajo, hobbies... etc. Todo eso debes mantenerlo y compartirlo con tu pareja y no eliminarlo. Una relación de pareja es importante pero eso no significa que debas tirarlo todo al caño, cultiva siempre una vida propia.

Eso te hará una persona mucho más agradable, feliz y te convertirá en la persona de la cuál tu pareja se enamoró.

Como superar una crisis de pareja eliminando los conflictos

Una vez teniendo clara cuál es la solución principal a las crisis de pareja debes aprender a eliminar los conflictos. Los conflictos de una relación de pareja normalmente se producen por cosas tontas que van cargando y por eso las personas explotan.

Si tú cada día despiertas a tu pareja con malas palabras es probable que esta se resienta y luego se moleste contigo y se dé enseguida un conflicto.

Resolver esto es tan fácil como no hablarle mal a tu pareja. Algo muy básico es que tu pareja no es de tu propiedad ni un sirviente.

Es tu pareja, dile las cosas bien y trátala bien porque pasas muchas horas con ella y si la tratas mal, le dices las cosas mal... Eso la termina hartando y al final saltan los conflictos. Tienes que identificar siempre por qué se produce el conflicto y qué lo desencadena, una vez lo averigües puedes ponerle remedio.

En una relación de pareja hay muchas emociones mezcladas y se hace difícil identificar el qué de los conflictos, pero debes ser frío y ver qué puedes solucionar tú en esos conflictos y como arreglarlo lo máximo posible de tu parte. **Tu pareja debe echarte de menos**

Recuerda por qué se enamoró de ti tú pareja, por qué quería conquistarte. Se desea lo que está lejos y lo que está lejos es lo que más añoramos permitimos y a lo que más le pasamos cosas por alto.

Cuando más junto estés con tu pareja más fácil será que salten los conflictos porque como te tiene todo el día a la vista y al lado enseña se quejará y te dirá las cosas.

Debes seguir manteniendo la magia. Es básicamente lo que hemos dicho anteriormente, tu pareja no debe ser tu centro de gravedad, tienes que tener una vida, cosas que hacer porque sino matas la magia.

Tu pareja no quiere tener al lado una sombra, quiere una persona autosuficiente, alguien a quién echar de menos. ¿Prefieres tener a tu pareja todo el día al lado sin que se soporten? ¿O verla algunas horas y querer darle muchos besos y abrazos?

Ahí está la diferencia, verás como **si atacas la raíz del problema lograrás como superar una crisis de pareja**. Sobre todo si estás sufriendo una crisis de pareja tienes que tener paciencia y dar tiempo, dejar que las cosas se calmen y todo vuelva a la normalidad.

Mejora tu vida, mejora la relación y verás como todo se soluciona.

El proceso del desamor.

Una vez alcanzada la etapa del amor compañero (tras los primeros meses o años), la relación amorosa puede estabilizarse o puede comenzar a deteriorarse.

Los datos actuales reflejan tasas elevadas de conflictos maritales, separaciones, rupturas, divorcios...

Pero...

¿Qué lleva al desamor?

¿Somos nosotros los responsables directos de no conseguir mantener una relación de pareja a largo plazo?

La experiencia cotidiana muestra que pocas veces el individuo se considera responsable de su fracaso amoroso.

De hecho, muchos son quienes reinciden una y otra vez tratado de mejorar sólo en la etapa de elección, pero no en los recursos y habilidades que mantienen una relación estable a lo largo del tiempo.

Según las investigaciones, los factores involucrados en el deterioro de la relación se agrupan atendiendo a su contenido en 10 bloques:

Las explicaciones al proceso de desamor y disolución de la relación amorosa pueden centrarse sobre todo en la pérdida del valor reforzante de las conductas y atributos de nuestra pareja, al mismo tiempo que las conductas aumentan de intensidad aquellas conductas que nos molestaban y que antes pasábamos por alto.

1. Problemas relacionados con aspectos previos a la relación.

✓ El desconocimiento de la pareja.

De hecho, cuanto más breve sea el periodo que transcurre desde que comienza la relación hasta que la pareja comienza a convivir, menor tiempo tendrán sus miembros para **conocerse mutuamente** y mayor será la probabilidad de llevarse sorpresas y decepciones tras pasar la etapa de enamoramiento e idealización.

✓ La inmadurez afectiva.

Donde el amante necesita desesperadamente del amado para cubrir sus propias carencias (inseguridad, baja autoestima) de modo que se establece una relación de dependencia en lugar de intimidad.

2. Problemas relacionados con las presiones biológicas, sociales y entre valores socialmente aceptados.

✓ *La fidelidad sexual:*

Esta situación se extiende al ámbito emocional, donde a nivel social se valora la exclusividad emocional reflejada en un vínculo emocional especial entre los miembros de la pareja. Llegar a un acuerdo en la pareja sobre las reglas a utilizar respecto a las relaciones íntimas (sexuales y/o afectivas) con otras personas podría resolver gran parte de este conflicto.

✓ *Valores a veces contradictorios:*

Por otro lado, la sociedad actual fomenta como puede ser la independencia personal frente al compromiso e implicación en nuestras relaciones íntimas. Ello supone un difícil equilibrio entre el compromiso adquirido con la pareja y la autonomía personal deseada.

En este ámbito, resultaría necesario un acuerdo en la concesión de libertades mutuas: tiempo para uno mismo, relaciones íntimas con otras personas, etc.).

3. Problemas relacionados con la convivencia.

✓ **La rutina:**

Como un elemento negativo en la relación amorosa, uno de los factores más perjudiciales para la misma. La convivencia diaria es un poderoso factor de riesgo para que en una relación se de la rutina. De hecho, dejarse llevar por la rutina suele ser uno de los elementos que pueden abocar al fracaso una relación de pareja.

Por este motivo, es importante introducir pequeños cambios y sorpresas en la vida diaria de la pareja, así como planificar actividades de ocio y breves separaciones esporádicas).

✓ **Habitación:**

A lo largo del tiempo, que reduce el poder reforzante de las conductas de la pareja. Sin embargo, la habituación desaparece parcialmente con el mero paso del tiempo; por lo tanto, una posible solución a este mecanismo puede ser pasar algunos horas o días por separado cada cierto tiempo.

✓ **Discusiones de pareja.**

La aparición de estas discusiones aumenta según el tiempo que la pareja pasa junta. Cuando estas discusiones se hacen demasiado frecuentes o dejan de ser pequeñas discusiones para convertirse en serias disputas, la relación amorosa se deteriora, pudiendo comenzar el proceso de desamor (hasta la solución de dicho problema, la ruptura o la convivencia forzada).

Para estos casos se recomienda fomentar la empatía, introducir breves separaciones cuando existe una tasa elevada de discusiones y mejorar las habilidades de solución de problemas.

4. Problemas relacionados con las diferencias entre los miembros de la pareja.

✓ ***Diferencias de aficiones:***

Hacen difícil mantener la satisfacción en la pareja, con lo que se remarca la importancia de buscar activamente aficiones en común. Si esto no es posible, se puede llegar a un acuerdo para turnarse a la hora de compartir las aficiones del otro.

✓ ***Creencias sobre temas importantes:***

(Política, religión, hijos, la propia relación), *valores fundamentales, percepción de problemas* (en ocasiones, uno y otro miembro perciben una situación de forma muy diferente: siendo percibida sólo por uno como problemática), *estilos amorosos* (distintas formas de concebir la relación).

✓ ***Asignación de funciones y grado de compromiso-independencia:***

(Pudiendo encontrar un deseo de mayor independencia o compromiso por parte de uno de los miembros), lo que suponen ser fuente de importantes conflictos.

Las posibles soluciones se centran en una comunicación abierta sobre los problemas, así como un entrenamiento en habilidades de detección y solución conjunta de dificultades.

5. Problemas relacionados con la falta de ciertos aspectos.

✓ ***La falta de habilidades en la solución de problemas:***

La poca destreza para resolver problemas y superar el enfado que se deriva de éstos.

✓ ***La ausencia de reciprocidad de autor revelaciones:***

Cuando sólo es uno quien cuenta sus sentimientos, problemas y preocupaciones.

✓ *Falta de apoyo emocional y/o profesional.*

✓ *La asimetría en la colaboración doméstica:*

Donde la mujer responde de la mayor parte de trabajo doméstico.

Frente a estas carencias, el entrenamiento en habilidades de solución de problemas, el entrenamiento en habilidades sociales, el apoyo afectivo, las estrategias de enfrentamiento ante situaciones de enfado con la pareja y los acuerdos sobre el reparto de las distintas tareas laborales y domésticas dentro de la pareja suele funcionar de una forma muy adecuada a la hora de superarlas.

6. Problemas relacionados con la percepción.

✓ *El error de atribución:*

Que consiste en considerar las causas de las conductas propias que disgustan al otro como puntuales y motivadas por las circunstancias, mientras que las causas del otro que nos disgustan las percibimos como motivadas por su forma de ser.

✓ *La falta de equidad:*

Es decir, la ausencia de un balance justo entre lo que obtenemos en la relación, lo que invertimos en la relación y lo que renunciamos de otras relaciones posibles. Cuando el resultado subjetivo es que nos perjudica, esto nos genera malestar.

La forma de solucionarlo es el entrenamiento y la comunicación abierta sobre las causas y consecuencias de la inequidad.

7. Problemas relacionados con los cambios.

✓ *Cambios radicales como los repentinos:*

Cambio de ciudad, de trabajo, experiencia traumática, suponen una amenaza para la estabilidad de la relación, y en ocasiones suponen el inicio de la ruptura. Para

contrarrestar los efectos negativos de los cambios, una buena estrategia es el apoyo mutuo, aunque dependerá en gran medida del tipo de cambio y la reacción de uno y otro.

✓ ***Los cambios en las necesidades:***

De uno o ambos miembros pero en sentido opuesto supondrán un impacto en la satisfacción mutua de las necesidades personales y redundará de forma negativa en la relación amorosa. Por ello es vital mantener una comunicación abierta para reajustar las conductas hacia la satisfacción de nuevas necesidades.

Otros cambios que pueden repercutir en la relación son el descuido del atractivo físico ante el otro (no tanto ante otras personas) y la reducción natural de la pasión. Como soluciones, no descuidar el aspecto físico y las preferencias estéticas de la pareja y abandonar los “mitos románticos” se perfilan como soluciones a ambos problemas respectivamente.

8. Problemas relacionados con la fidelidad y los celos.

✓ ***La exclusividad emocional y sexual:***

Unida a la lógica atracción de la pareja por otras personas, van a hacer aparecer una respuesta emocional aversiva (llamada *celos*) ante la sospecha o evidencia de una relación íntima de nuestra pareja con otra persona de nuestro mismo sexo.

En este caso, una comunicación abierta y el establecimiento de acuerdos con la pareja sobre las relaciones íntimas con otras personas puede ser una vía eficaz para resolver este tipo de dificultades.

El mero paso del tiempo, además de determinadas características personales, van a propiciar la atracción por otras personas y el deseo de flirtear o mantener relaciones sexuales con ellas. De hecho, la infidelidad es la primera razón universal para la ruptura de una relación (junto con la esterilidad, malos tratos y desavenencias internas). Más concretamente, las relaciones sexuales con otras personas distintas a la pareja, contra la voluntad explícita de ésta, es una de las principales causas de divorcios, separaciones y rupturas en nuestro país, pues suele vivirse como una ofensa,

un riesgo para la estabilidad de la relación y una amenaza a la propia autoestima. Todo esto puede reducirse variando las conductas sexuales con la pareja y desarrollando fantasías sexuales con ella, así como el acuerdo mutuo sobre los límites de las relaciones sexuales con otras personas.

9. Problemas relacionados con la sexualidad.

✓ *La disminución en la frecuencia y variedad de las relaciones sexuales:*

Es habitual con el paso del tiempo y la convivencia (por los procesos ya mencionados de habituación), lo que repercute negativamente en la satisfacción sexual y amorosa. Por ello, un punto de inflexión puede ser el desarrollo de un conjunto de fantasías sexuales, separaciones breves para contrarrestar el efecto de habituación, una cierta libertad sexual y la disminución compartida de la importancia conferida a las relaciones sexuales. Asimismo, si es problema es percibido como muy intenso, puede ser útil una terapia sexual de pareja

✓ *La ansiedad ante el desempeño sexual:*

Originada inicialmente por los prejuicios y mitos sobre las relaciones sexuales. Estas ideas erróneas y la ignorancia generan un problema especialmente delicado por cuanto que la ansiedad genera fracaso en la respuesta sexual y ésta genera ansiedad.

En estos casos, la terapia sexual de pareja y la información educativa sobre las relaciones sexuales son modos muy adecuados para superar los problemas en el campo sexual.

10. Problemas relacionados con otros aspectos.

Comunicación

Se trata de uno de los factores más importantes y frecuentes en el deterioro de las relaciones amorosas. Los problemas de falta de comunicación y entendimiento entre los miembros de la pareja pueden sobrevenir, por ejemplo, por la exposición abierta a la información negativa por parte del otro (prestamos más atención a una crítica que a muchos halagos), diferencia entre lo que queremos decir y lo que decimos, confusiones derivadas de inferencias implícitas (“yo pensé que...”), interpretación errónea de la comunicación no verbal, falta de escucha, orgullo, resentimiento, etc. Para estos

problemas, una solución es el entrenamiento en habilidades sociales de comunicación, especialmente referida a la comunicación no-verbal.

Hijos

Aunque también se han señalado como motivo de unión y enriquecimiento personal, en numerosas ocasiones los hijos se cuentan entre los principales factores asociados con el deterioro de la relación amorosa: incrementan la responsabilidad, el estrés y el cansancio, disminuyen la libertad y el tiempo de intimidad y soledad de la pareja. Una posible solución es la de asumir previamente esas consecuencias de forma consciente y esperar a estar realmente preparado y a desearlo.

Estrés

Muchos de los sucesos en la vida cotidiana fomentan estado de activación y tensión, teniendo repercusiones negativas sobre las relaciones amorosas, con lo que el reconocimiento de estados de estrés y técnicas de relajación pueden ser muy útiles.

La ruptura

En términos generales, si la pareja consigue resolver los problemas anteriormente mencionados, la relación amorosa tiene muchas posibilidades de perdurar en el tiempo de forma satisfactoria. En caso de soportarlos sin solucionarlos, la relación puede perdurar pero de forma insatisfactoria.

Finalmente, cuando dichos problemas no son ni resolubles ni soportables la relación amorosa se rompe (ruptura del vínculo y compromiso), salvo en caso de que permanezcan juntos por circunstancias ajenas al fenómeno amoroso tales como los hijos, etc.

Las consecuencias de la ruptura de la relación amorosa dependerán fundamentalmente de los siguientes aspectos:

- ✓ El desenlace, siendo peor en casos de ruptura repentina.
- ✓ El “precipitador”, siendo peor si es el otro que uno mismo.
- ✓ La existencia de otra persona, siendo peor si no existe.

- ✓ Los propios recursos económicos, psicológicos y redes de apoyo.
- ✓ La duración de la relación, siendo peor cuanto más larga.
- ✓ El grado de implicación emocional, siendo peor a mayor implicación emocional.
- ✓ El nivel de satisfacción amorosa, siendo peor cuanto mayor fuera.
- ✓ La calidad de la relación posterior con la “ex pareja”, siendo peor cuanto peor fuera.

En general, las consecuencias negativas suelen incluir un fuerte resentimiento, un descenso en la autoconfianza y en la autoestima, y estados de ánimo depresivos.

Entre las consecuencias positivas cabe citar la liberación de responsabilidades, la disminución o el cese de las discusiones y la sensación de recuperación total de la libertad de decisiones. Antes de volver a comprometernos es necesario reconstruir previamente nuestra autoestima, independencia e identidad propia, ya que dejar a una persona por otra suele ser pronóstico de nuevo fracaso.

Incompatibilidades del amor

Uno de los aspectos negativos más obvios que suponen las relaciones amorosas es la renuncia al desarrollo de otras relaciones amorosas (potenciales o paralelas).

Dicha renuncia se extiende no sólo a otras relaciones amorosas, sino a la notable presión social contra el fomento de cualquier relación íntima (afectiva y sexual) con otra persona.

Las relaciones amorosas también suponen una cierta pérdida de autonomía, independencia y libertad personal, así como suponen la renuncia a la satisfacción de los deseos de promiscuidad y variedad sexual.

La dependencia y los celos son otra de las peores consecuencias del amor, dificultándolo y desvirtuándolo.

Tipología del conflicto en la pareja y perfiles de pareja

En lo específico a la psicología de la pareja podemos señalar que para crear y mantener un verdadero vínculo, los dos miembros deben esforzarse por darse a conocer.

El conflicto puede ser una oportunidad para el crecimiento, resolviendo un problema aparente (a veces provocado por el ego) o un problema profundo (en donde la negociación tiene que ver con aspectos menos conscientes para la persona), como parte de un proceso terapéutico o de crecimiento personal.

Una relación íntima en la que nos sentimos plenamente percibidos por otra persona, siempre implica en algún momento elementos de autodescubrimiento, la percepción de unas capacidades de las que no éramos conscientes, de una potencialidad latente, de rasgos que nunca ascendieron al nivel de la percepción explícita. La visibilidad implica a menudo, el descubrimiento de uno mismo.

La comunicación debe ser parte del proceso del manejo del conflicto, incluyendo las percepciones, emociones y el significado. La manera de manejar el conflicto en la pareja, ha sido descrita por varios autores desde distintos enfoques en distintos momentos históricos.

Muy recientemente se describe la violencia psicológica en la relación de pareja partiendo de una relación asimétrica que conlleva seducción y poder, en donde la terapia de pareja no es efectiva si no partimos de un proceso individual para que cada uno recorra su camino previo, aspecto que la terapia de pareja también suele ofrecer.

Evidencia también la dificultad de un proceso de mediación en este sentido.

Se trata de la pareja en desbalance de poder. Del otro lado, se da una minimización y falta de responsabilidad de los motivos del conflicto, no asumiendo un cuestionamiento propio.

En ocasiones se realiza un chantaje con la sexualidad, con el entorno de relaciones, la red social y las dificultades inherentes, exhibiendo al otro en un proceso de denigración que constituye un auténtico círculo vicioso.

Sin embargo en la violencia psicológica impide que el otro se exprese. No hay diálogo. Se le niega en su integridad.

La comunicación puede tener lugar en cuatro niveles del menor al más productivo:

· **Discurso violento, injurioso:**

Hablar uno por encima del otro. Aquí la persona no existe. Se grita insistiendo en que su opinión es la acertada. La otra parte se siente invalidada.

· **Discusión sorda:**

Hablar los dos sin que en realidad nadie escuche. Cada quien trata de demostrar algo y de convencer al otro de su postura. Yo estoy bien, tú estás mal.

· **Debate:**

Hablar uno al otro de modo sereno y agradable. La atmósfera es agradable y serena. Se trata de un proceso intelectual en donde los dos se comunican consciente e inconscientemente.

· **Diálogo:**

Hablar primero uno luego el otro. Es mucho más satisfactorio. Ambos miembros de la pareja sienten cual es la postura del otro y se interesan por lo que experimenta.

Diversos perfiles de pareja:

✓ **La pareja en desbalance de poder.**

La forma normal de relacionarse es caracterizada por la imposición de ideas, gustos y tareas por parte de uno de los miembros de la pareja.

✓ **La pareja en peligro de destrucción.**

Es una pareja que mantiene una relación altamente insatisfactoria, compuesta por controles rígidos, tensión y conflicto.

Se mantienen unidos por miedo a la soledad y un pseudopoder mantenido por un constante herirse.

✓ **La pareja habituado al conflicto.**

Cualquier asunto o situación desemboca en una ligera o gran discusión, se piensa que es algo “normal”, que así son las relaciones en esta pareja.

✓ **La pareja que congenia en forma pasiva.**

La pareja que congenia en forma pasiva basa sus contactos en el exterior. Aparentemente se da un compartir en el área de intereses, pero la interacción es distante y los intereses de ambos son con otras personas.

Se piensa que así son la mayoría de matrimonios y existe cierto apoyo mutuo en la relación.

✓ **La pareja desvitalizado.**

El matrimonio desvitalizado mantiene intereses y actividades diferentes. Las expresiones de insatisfacción son aisladas, debido a que mantienen una relación en donde cada uno hace su vida o una dinámica de estar muertos en vida. La interacción se caracteriza por la apatía y frialdad.

Aunque abiertamente no parece existir un conflicto, se ha reemplazado este por la falta de vitalidad o entusiasmo, ya ni discuten. Frecuentemente depositan los problemas o los focalizan en un hijo problemático.

La relación vital de una pareja se define como aquella en donde ambos cooperan con entusiasmo en distintas áreas.

Aunque tienen conflictos ocasionales, básicamente se desarrolla con mucha satisfacción y fuerza estabilizadora para el crecimiento del individuo.

Los modelos que adoptan las parejas cuando se divorcian.

La pareja cooperativa:

Acuden a mediación porque le sirve para la elaboración de acuerdos de distinta índole. Recogen información y establecen acuerdos. El tono suele ser moderado aunque se dan súbitos estallidos de enojo o de dolor emocional.

La pareja alejada pero no segura del todo:

Mantienen ambivalencia sobre su voluntad de separarse o divorciarse. Permiten clarificar sus arreglos y expresar incertidumbre, inseguridad y sentimientos contradictorios.

La pareja comercial:

Discuten vivamente los aspectos prácticos sin abordar muchos aspectos emocionales. Tiene mucho que ver con la pareja que congenia en forma pasiva. La relación de los dos parece haberse basado más en la conveniencia mutua y la amistad.

La Pareja en guerra declarada:

Se dan manifestaciones de ira, gritos y llantos apasionados. Incluyendo el reconocimiento y la reciprocidad del enojo. Se canaliza la energía hacia una destructiva batalla. Tiene que ver con la pareja en peligro de destrucción o con la pareja habituada al conflicto dependiendo del grado de agresión y el manejo de la energía en el conflicto.

La pareja por los hijos:

Se transfiere un conflicto entre ellos a otro tema como pueden ser los hijos. Admiten que luchan a través de los niños entre ellos. Percibir como todo esto afecta a sus hijos puede motivarlos a arreglar los asuntos pendientes entre ellos.

La pareja que no se comunican:

La comunicación puede (aparentemente, ya que siempre se comunica algo, el silencio expresa muchas veces enojo, dolor y sentimientos de rechazo mutuo) cesar totalmente buscando distractores que compensen esta falta de comunicación como el trabajo, ocio, una nueva relación o en diversas áreas a la vez. Existen reacciones de evitación, retraimiento, ausencia de comunicación explícita y miedo a la confrontación. Los problemas emocionales y prácticos quedan irresueltos y pueden formar nuevas parejas sin que se hayan desanudado los viejos lazos.

La pareja codependiente:

Suele ocurrir cuando uno de los cónyuges mantiene la vinculación y el contacto emocional con el otro. Son necesarias a veces mediadas de contención, puede ser necesario trabajar el dolor y la cólera aguda y reconocer y legitimar la ira respecto de los sueños malogrados, las desilusiones y la frustración

La pareja adictos a la guerra:

Se encierran en una guerra permanente y a veces parecen tener una necesidad emocional fuerte en seguir el pleito. Pueden sabotear cualquier progreso ya que quieren la guerra mucho más que el acuerdo. En otras palabras no se bajan del ring.

Conclusiones

La crisis de la pareja pone de manifiesto nuevas formas de convivencia, cambio en los roles tradicionales que conllevan la necesidad de mayores habilidades en la comunicación y en la negociación en la actualidad.

En muchas ocasiones las guerras polarizadas de poder o la misma infidelidad esconde el conflicto conyugal real.

Las familias reconstituidas abordan problemas y conflictos insuperables muchas veces por problemas de estabilización, alianzas, lealtades y como abordar la relación con los hijos de ambos.

TEST

¿QUÉ TANTO CONOCES A TU PAREJA?

Las personas que viven en pareja tienen mayor tendencia a decirse a sí mismas que están bien en la vida, son más felices y tienen la ventaja de participar en espacios sociales que excluyen a los solteros.

“Las parejas que están mejor son aquellas que usan el humor, muestran el afecto que tienen por el otro, favorecen el fortalecimiento de ‘estar juntos’, minimizando las conductas negativas y maximizando las positivas”.

“Los matrimonios felices construyen una casa con buenos cimientos matrimoniales, en la que ambos trabajan juntos y se centran en apreciar lo mejor del otro.

Saben que uno más uno son tres, es decir: yo, tú y nosotros, y lo que hay que privilegiar es el nosotros”.

Si bien a las parejas con problemas más profundos se les recomienda que acudan a un especialista, también se recomienda utilizar este test creado por Gottman, que se utiliza para realizar diagnósticos en las terapias y que si bien, no entrega un diagnóstico definitivo, sí permite conversar y profundizar la relación.

Una de las características más importantes de una exitosa relación de pareja es la cualidad de la amistad. ¿Conoce el mundo interior de su pareja? Tome este test, responda sí o no y descúbralo.

	SI	NO
1. Puedo nombrar el mejor amigo de mi pareja.		
2. Sé cuáles son los momentos estresantes que mi pareja tiene que enfrentar.		
3. Sé los nombres de las personas que han irritado a mi pareja en el último tiempo.		
4. Puedo nombrar algunos de los sueños que tiene mi pareja en su vida.		
5. Puedo referirme a la filosofía de vida de mi pareja.		
6. Puedo listar los parientes de mi pareja con los que se lleva mal.		
7. Siento que mi pareja me conoce muy bien.		
8. Cuando estamos separados, pienso siempre en mi pareja.		
9. Usualmente toco o beso a mi pareja cariñosamente.		
10. Mi pareja me respeta realmente.		
11. Hay pasión en nuestra relación.		
12. El romance es definitivamente parte de nuestra relación.		
13. Mi pareja aprecia las cosas que yo hago en la relación.		
14. A mi pareja generalmente le gusta mi personalidad.		
15. Nuestra vida sexual es en su mayoría satisfactoria.		
16. Al final del día a mi pareja le agrada verme.		
17. Mi pareja es uno de mis mejores amigos.		
18. Nos encanta conversar entre nosotros.		
19. En las discusiones que tenemos, los dos tenemos influencia y damos nuestros argumentos.		
20. Mi pareja me escucha respetuosamente, aunque no concuerde conmigo.		
21. Mi pareja es una gran ayuda al momento de resolver problemas		
22. Generalmente concordamos en nuestros valores y metas en la vida		

Su puntaje:

15 o más respuestas positivas: Tiene gran fortaleza en su relación. Felicitaciones.

8 a 14 positivas: Éste es un momento crucial en su relación. Hay muchas ventajas que pueden aprovechar, pero también existen deficiencias que requieren su atención.

7 o menos: Su relación puede estar en serios problemas. Si esto te importa, probablemente la relación valga la pena como para tratar de solucionar los conflictos.

Otra forma de evaluar el estado de la relación de pareja y, eventualmente, enfrentar preventivamente la situación, es identificar las posibles señales iniciales de deterioro:

	SI	NO
1) Cuando estoy con mi pareja, muchas veces quisiera estar en otro sitio.		
2) Muchas veces siento que existe tensión entre nosotros.		
3) Creo que mi pareja apenas conoce mis pensamientos.		
4) Siento que deberíamos estar más cercanos en estos momentos.		
5) Mi pareja ha deseado estar sola últimamente.		
6) Hemos estado peleando más últimamente.		
7) No siento que haya habido mucha diversión en nuestra vida últimamente.		
8) Pequeños problemas tienden a entrar en una escalada.		
9) Siento que hemos estado dañando nuestros sentimientos últimamente.		
10) Siento que realmente deberíamos hablar.		

Puntaje: Más de dos afirmaciones podrían estar indicando la existencia de algunos problemas.

Consejos para la felicidad de la pareja.

Recuerde algunas de las características fundamentales para un matrimonio feliz y con éxito: creatividad, prudencia, pasión, romanticismo, ternura, amistad, compasión y amor propio.

Creatividad en el matrimonio

La creatividad, juega un papel primordial en toda la vida de los seres humano, ya que crear implica encontrar soluciones a los problemas existentes, inventar ideas nuevas, e incluso personal.

Cuando usamos la creatividad en nuestro matrimonio, esto nos permitirá también alcanzar estas tres características importantes.

Ser creativo puede ser un factor a favor de nuestro matrimonio, en muchas facetas de nuestra vida cotidiana, y hay infinidad de situaciones, que se nos presentarán y que ameritarán que seamos creativos.

Ejemplos:

- ✓ Hablar con tu pareja acerca de un error que está cometiendo constantemente, y no queremos hacerle sentir mal con nuestro comentarios.
- ✓ Hacer un paseo, o una actividad familiar que sea estupenda para la familia, pero que requiera de bajos gastos.
- ✓ Incrementar el ingreso económico en casa.
- ✓ Educar a los hijos, sin volverse rutinario.
- ✓ Hacer que su pareja cumpla con su función, sin forzarlo, pero consiguiendo el rendimiento esperado.
- ✓ Preparar alimentos en casa de manera balanceada y variadas.

- ✓ Inventar momentos especiales, para salir de la rutina y la cotidianidad.
- ✓ Tener tiempo para las amistades, para la familia, para el trabajo, para actividades personales, pero sin dejar a un lado el tiempo de la pareja.
- ✓ Crear un hogar confortable, cómodo, bonito, y que se convierta en un nido de amor.

Como podemos apreciar, la creatividad, es muy importante para la vida diaria de la pareja, y puede aplicarse a muchísimos aspectos de la vida familiar.

Prudencia en el matrimonio

La Prudencia, es una de las mejores herramientas, para alcanzar el éxito, y evitar malos entendidos, y/o problemas de cualquier índole.

La mayoría de los problemas matrimoniales, son causados por la falta de prudencia, por las palabras que no se debieron decir, por las decisiones que no se debieron tomar, y por las acciones que no se debieron haber hecho.

- ✓ Ser prudente, implica mantenerse callado aun cuando queremos decir muchas cosas, pero que en el fondo sabemos que si hablamos empeoramos las cosas.
- ✓ Ser prudente, es saber esperar un tiempo determinado, para poder ver resultados a nuestros esfuerzos, sin querer cambiarlo todo de la noche a la mañana.
- ✓ Ser prudente, es saber corregir las faltas del otro, sin hacerle daño verbal, emocional o físico.
- ✓ Ser prudente, es estar preparado para cualquier momento imprevisto que sea desfavorable, y saber resolverlo a tiempo.

- ✓ Ser prudente, es saber corregir a tiempo, las cosas que no pueden esperarse para resolverse después.
- ✓ Ser prudente, implica, ser cuidadoso con las intimidades de la pareja, y no compartirlas con terceros.
- ✓ Ser prudente, es cuidar la imagen de su pareja, sin hacer que otros arruinen su imagen, por ser nosotros quienes confesamos errores, secretos, de nuestro cónyuges.
- ✓ Ser prudente, es cuidarse de ofender, e irrespetar a la pareja.
- ✓ Ser prudente, es evitar culpabilizar a tu pareja, de cosas que no estás seguro de que tengas la razón en ello.

Necesitamos aprender a ser prudentes, en todas las áreas de nuestras vidas, y en la vida de pareja este aprendizaje, resulta en gratificantes resultados, porque se evitarían discusiones inútiles, atropellos contra nuestro cónyuge, asuntos sin resolver por tomar decisiones equivocadas, etc.

Pasión en el matrimonio

La pasión en el matrimonio, generalmente la confundimos con el deseo sexual, pero podemos alcanzar mayor grado de comprensión en cuanto a la profundidad del significado de esta palabra, porque debemos comprender que podemos sentir pasión, en muchas áreas de nuestras vidas; ejemplos: pasión por los niños, pasión por nuestro trabajo, pasión por nuestra carrera, etc.

Podemos, desarrollar esa característica también en nuestro matrimonio, y aprender a sentir pasión por estar con nuestra pareja, por hacer cosas juntos, por sacar momentos a solas, por querer compartir nuestros sueños, triunfos, derrotas, alegrías y tristeza con nuestro cónyuge.

Debemos aprender a enamorarnos de nuestra pareja a diario, y esto no implica solamente esperar que tu pareja haga algo que te enamore, sino que tu también

puedas frecuentemente darle muestras de afecto, de agrado, de atracción, de amor, de pasión.

Muchas veces, asociábamos la pasión, con la sensualidad, y el erotismo, y aunque a veces la pasión es una mezcla de las dos, esta mezcla, también necesita amor, amistad, confianza en la pareja, para poder, sentirse libre de estar entre sus brazos.

Debemos tener pasión para besarlo, relacionarnos sexualmente, pero también necesitamos pasión para atenderlos en sus necesidades básicas, pasión para escucharlos, pasión para disfrutar de cada instante que se pasa junto, aunque no se haga ninguna actividad fuera de lo común, seguir sintiendo la llama del amor avivada, y poder experimentar que cada momento es único, es especial, y es apasionado.

Volverse un apasionado Solamente depende de que la persona quiere hacerlo, ser apasionado es una decisión, que no depende de lo que se ve para sentir, sino de lo que uno desea sentir para poder ver lo que se anhela. Es decir, si usted desea que su pareja sienta pasión, usted experimentelo primero, no espere que los demás alimenten su pasión, porque usted mismo puede decidir comenzar a ser una persona apasionada por su pareja.

Romanticismo en el matrimonio

A menudo, confundimos romanticismo, con una entrega de flores, de bombones, y de peluches, o una cena romántica a la luz de las velas, pero romanticismo implica muchas cosas más.

Podemos demostrar romanticismo, en muchas acciones; veamos algunos ejemplos:

- ✓ Dar un regalo muy especial de vez en cuando.
- ✓ Decirle una frase especial a su pareja.
- ✓ Entregar una carta de amor, o una tarjetita de amor.
- ✓ Llevar a la pareja a un lugar para estar a solas.

- ✓ **Dedicar una canción a su pareja, (cantarla o simplemente ponerle la canción y decirle que le dedica esa canción).**
- ✓ **Invitar a unos amigos y celebrar junto a ellos, el día del aniversario de boda.**
- ✓ **Abrazar a la pareja con cariño y decirle algo tierno.**

En fin, la creatividad y el romanticismo, van de la mano, podemos hacer cosas para nuestra pareja, que le proporcione a ella, la sensación, de que se está enamorado de él.

No podemos tener romanticismo con nuestra pareja, a menos que nos sintamos enamorados, y si estamos confundidos con nuestros sentimientos al respecto, lo ideal es revisarse, tratar de entender porque ya no se siente esa sensación de enamoramiento, y tratar de volver a rescatarlo.

Sentirse enamorado, no es solamente ver a la persona y sentir emoción cuando la vemos, porque muchas veces en el matrimonio, cuando ya se tiene mucho tiempo de convivencia juntos, ya no se siente esa emoción como tal, sino que más bien, se siente una sensación de sentirse que esa persona es de uno, que no sabemos cómo sería nuestra vida con ellos, que los amamos y que lo que más deseamos es pasar el resto de nuestra existencia junto a ellos.

Hay parejas, que creen que ya no están enamorados, porque no sienten esa emoción que muchas veces sentimos cuando estamos en la adolescencia, y en la juventud, pero esto es solo una confusión, porque cuando estamos realmente enamorados de la persona con la que estamos casados, los sentimientos son diferentes, porque simplemente ha madurado nuestro amor, nuestro sentimiento, y nuestra relación en general.

Hay personas que sienten que ya no están enamoradas, y por eso, ya no hacen nada romántico, porque creen que es cursis, y piensan que como no le ven la gracia al romanticismo, ya no están enamorados. Pero esto es un grave error, solamente debe aprenderse a visualizar otras maneras de demostrar afecto que no sea las que todos hacen, esto le daría una notoria variedad y sería una hermosa sorpresa para la pareja

Ternura en el matrimonio

Ser tierno con alguien, a menudo lo hacemos con los niños, con los ancianos con los adolescentes, y con algunos familiares que amamos mucho, pero a veces no internalizamos bien la idea, de que también debemos ser tiernos con nuestro cónyuge, la ternura no está limitada para niños, ancianos y algunas personas en especial, la ternura, es un sentimiento que debemos mostrárselo a todas las personas que amamos, y en especial a nuestra pareja.

Dar muestra de ternura, es parte de la demostración de afecto, podemos demostrar ternura de muchas maneras, veamos algunos ejemplos:

- ✓ Una mirada tierna.
- ✓ Una sonrisa con ternura.
- ✓ Tomar de la mano a la pareja y darle un beso en la mejilla.
- ✓ Acariciar su cabello.
- ✓ Decirle que le amamos con mucha ternura.
- ✓ Decirle que es especial para nosotros, etc.

No necesitamos que las personas nos inspiren ternura, para poder demostrarla, a veces no sentimos ternura hacia nuestra pareja porque le vemos como un adulto que no la necesita, pero muchas veces nuestra pareja la está necesitando, aun más de lo que nosotros podamos llegar a creer.

Amistad en el matrimonio

La Amistad, por lo general la aplicamos, a la relación que podemos llevar con nuestros amigos, pero desconocemos, que la amistad la podemos alcanzar en otras relaciones afectivas, tales como amistad con los padres, amistad con los hijos, amistad con los hermanos, y amistad con los cónyuges.

Podemos ser amigos de nuestra pareja, y esta relación solo se construye a través del tiempo. Tener amistad en el matrimonio, es un proceso, que debe alimentarse constantemente y a diario.

Ser amigos, es mucho más que contar secretos, y escaparse a un lugar a divertirse, ser amigos, representa de que tu pareja puede llegar a ser la primera persona a quien buscarías en casos donde necesitas a un excelente amigo:

Ejemplos:

- ✓ Cuando necesitas tomar decisiones importantes en cuanto a tu trabajo, familia, estudios, metas.
- ✓ A quien contarle tus sueños, y esperar que te apoye en el camino al tratar de conquistarlos.
- ✓ Que puedas manifestarle tus preocupaciones, temores, y necesidades primordiales.
- ✓ Alguien que te escuche cuando necesitas desahogar tus penas.
- ✓ Alguien a quien puedas pedirle un abrazo, cuando más lo necesitas.

Es muy importante, alimentar la amistad en la pareja, cuando esta no existe, la pareja tiende a buscar otras amistades del sexo opuesto, pero aunque las busque como solamente amigos, es probable de que germine confundándose las cosas, y termine enredándose sentimentalmente con aquella persona.

Una ley importante, para garantizar la felicidad, es que nadie del sexo opuesto puede ser más amigo suyo, que su propia pareja, y en caso de tener amistades del sexo opuesto, es absolutamente necesario, que ambos miembros de la pareja compartan amistad con esa persona, de no ser así, esta situación traerá posiblemente, rivalidad, celos, traición, rompimiento de la pareja, o rompimiento de la amistad.

Compasión en el matrimonio

Cuando somos compasivos con nuestra pareja, el convivir diario se hace más ameno, más sólido, más estable, y más sincero. Necesitamos aprender a ser compasivos con nuestros cónyuges cuando se equivoquen, cuando no tienen las características que deseamos de ellos, e incluso cuando hacen cosas que nos permiten sentirnos obstinados con sus acciones, en ese momento podemos decidir tener compasión, y aprender a corregirle sus errores sin agredirlos, ni herirlos, ni causarle dolor de ningún tipo.

Para sentir compasión por nuestro cónyuge tenemos que estar experimentando otros sentimientos también, tales como perdón, amor, amistad, compañerismo, ser humilde. Si nos cuesta sentir compasión por nuestra pareja, es posible, de que tengamos que estudiar seriamente, nuestros sentimientos hacia esa persona, y sobretodo nuestra manera de entregarnos a las personas que nos rodean.

Muchas veces, creemos que si no sentimos algo que deberíamos sentir por alguien, es culpa de ese alguien, y no siempre es así, porque mas bien, muchas veces, cuando nos cuesta sentir buenos sentimientos hacia las personas que debemos amar, es producto de nuestros traumas infantiles, de cómo aprendimos de nuestros padres a manifestar los sentimientos, depende de cómo nos sentimos hacia nosotros mismos, y depende de cómo está de sano nuestro mundo interior.

Amor propio en el matrimonio.

En este punto, debemos considerar, que cuando estamos faltos de afecto por nosotros mismos, muchas veces estamos esperando con una sed insaciable, que otros nos amen, y hasta que no logremos amarnos a nosotros mismos, no podremos lograr sentirnos queridos, y mucho menos podremos darle amor, a las personas que nos rodean.

Nosotros los seres humanos, muchas veces, aprendemos a dar amor, cuando lo hemos recibido. Pero también nos escondemos bajo la excusa de que nadie nos dio amor, para no tener la voluntad de darle amor a otros de una manera incondicional y sin pedir nada a cambio.

Es necesario, que aprendamos a dar amor, no importando nada, no importando si alguien nos hirió, si nadie nos amo, o si simplemente nos sentimos heridos por las desilusiones que hemos tenido en la vida, si realmente queremos ser felices en nuestro matrimonio, debemos aprender a protegerlo, primeramente amándonos a nosotros mismos, y luego amando al otro, sin pedir nada a cambio, por supuesto que todos necesitamos "amar y ser amados" pero eso se construye, eso no sucede de la nada.

Necesitamos aprender a amarnos realmente, y aceptarnos, valorarnos, para que con esa autoestima alta, podamos convivir que las personas que nos rodean, cuando no hacemos esto, vivimos en un mundo, en el cual cualquier cosa que nos ocurra, redunde en una oportunidad para volver a sentirnos heridos, y con un autoestima absolutamente baja.

100 Secretos para la relación de pareja

1. *Una relación se construye sobre pequeños detalles.* Una relación larga y saludable es un logro construido sobre un sinnúmero de acciones que suponen un compromiso diario, minuto a minuto. Cuando sacrificamos nuestras preferencias inmediatas por el compromiso de compartir, cuidar y escuchar, estamos dando pasos pequeños pero poderosos hacia la meta de una relación para toda la vida.

2. *Céntrate en lo bueno no en lo malo.* Ve posibilidades donde otros ven obstáculos. Lo verdaderamente importante es qué se le presta mayor atención. Si lo haces a las debilidades, debilitará la relación. Pero si le prestas más atención a las fortalezas, la fortalecerá.

3. *Establece un método para negociar los conflictos.* El verdadero problema aparece cuando las dos personas tienen una manera distinta de manejar las dificultades, pues no sólo tienen el conflicto sino, también, la tensión producida por las distintas maneras de enfrentarlo.

4. *Si existen parejas felices ustedes también lo podemos lograr.* Las relaciones satisfactorias tienen todo que ver con quiénes somos y no con qué somos. “Modela” a parejas que tienen una excelente relación, fíjate que hacen, cómo lo hacen y cómo piensan.

5. *No sólo te esfuerces, se inteligente y creativo.* Trabaja por tu relación con objetivos claros y precisos que contribuyan al bienestar de ésta y a tu propia felicidad. Trabaja por tu relación con lógica y con la razón, no con el máximo esfuerzo.

6. *No hay nada que envidiar.* Los logros de cada uno se deben tomar como propios, No debe haber envidia en la pareja. El verdadero premio por no competir con la pareja es una relación más sana y de respeto.

7. La actitud es la base de lo que se recibe. No te desanimes si quieres algo con todas tus fuerzas y parece que no lo vas a obtener. Sigue adelante, continúa siendo una persona que contribuya a la felicidad de los demás, una persona que ve lo bueno a su alrededor, alguien que ofrece amor, afecto y apoyo a la pareja.

8. No permitas valores y creencias aprendidas tóxicas. Vive con tus propios valores y creencias, no con los impuestos tiempo atrás.

9. El pasado no determina tu destino. El futuro de tu relación de pareja no se encuentra limitado por tus experiencias o por tus desilusiones del pasado. Aprende de la experiencia y evita repetir los errores.

10. Nadie gana el juego de las comparaciones. No pienses en tu relación como un consumidor. Si empiezas a comparar a tu compañero(a), lo que haces es debilitar algo que existe por algo que probablemente es ficticio. Pon la energía en tu relación en lugar de gastarla pensando si vale la pena o no.

11. Fíjate y valora el amor que hay a tu alrededor. Sin tener en cuenta tu situación de pareja, piensa en toda la gente que te quiere y en la profundidad de ese amor. Sentirse querido y saberse merecedor de amor es necesario para mantener cualquier relación de pareja.

12. No hacer nada no resuelve los problemas. Raras veces la solución es no hacer nada. Lo que mejor predice si van a permanecer juntos es la manera de manejar las discrepancias. Si tu pareja tiene dificultades para hablar, ínstate a que lo haga en lugar de encerrarse en sí misma.

13. Cuida los sentimientos; se olvidará del motivo de la discusión, pero se acordará de haber discutido. Pon siempre en primer lugar los sentimientos de tu pareja, pues éstos se recordarán incluso después de que el disgusto se haya olvidado o se haya resuelto.

14. Piensa que una relación no es “comida rápida”. No se trata de lograr la satisfacción inmediata de tus deseos, más bien es cómo un proceso para satisfacer las necesidades fundamentales. Busca formas más de felicidad, basadas en sentimientos de unidad y satisfacción mutuas.

15. Busca el equilibrio en tu vida. Si una parte de nuestra vida no está funcionando nos acarreará dolor a todo lo que hagamos, presta atención a todos los aspectos que son importantes para ti.

16. Evalúa tu relación objetivamente. ¿Te sientes solo? Si tu respuesta es afirmativa es que esta relación de pareja no está llenando tus necesidades fundamentales.

17. Las cosas pequeñas son las que importan. Esfuérzate en ser un apoyo en los distintos aspectos de la vida cada día, así estarás proporcionando a tu relación una base sólida.

18. Una relación requiere de igualdad. Las relaciones se desmoronan cuando falta el equilibrio. Ninguno de los dos puede ser más importante, ninguno puede estar más involucrado o más comprometido, ninguno de los dos puede tomar todas las decisiones ni hacer todos los sacrificios. **Una relación es un proyecto de a dos.**

19. No todo es color de rosa. Cuídese de los cuentos de hadas. Fíjate en la magia de todos los días, en la magia de compartir y querer a alguien, pero sin las expectativas de los cuentos de hadas donde se atiende estrictamente a la búsqueda del amor y el resto de la vida se da por añadidura.

20. Busque intereses comunes con su pareja. Desarrollar intereses comunes fomenta la comunicación y fortalecen el sentimiento de unión.

21. Trate la enfermedad, no el síntoma. Las pequeñas riñas se terminan cuando uno ve lo importante que es compartir y cuidarse mutuamente, tratar al otro de la forma en

que uno quiere ser tratado. Las parejas que conversan sobre las razones por las que discuten y no sólo por el desacuerdo específico, gastan menos tiempo argumentando.

22. La incompatibilidad en las parejas es más común de lo que se cree. No tiene sentido guardar las apariencias. No hay satisfacción ni ninguna justificación para continuar con algo que no nos hace felices ni responde a nuestras necesidades.

23. Estás a cargo de tu relación. Tú escribes tu propia historia. No revivas las experiencias de los demás.

24. No pierdas el control. Se inteligentemente emocional.

25. El dinero no puede comprar amor, pero sí estrés. No permitas que desacuerdos con el dinero empañen momentos agradables con tus seres queridos. Pon el dinero en su lugar: detrás de las cosas realmente importantes.

26. Ninguno de los dos tiene una bola de cristal. Nadie puede leer la mente. En ocasiones predisponemos a nuestra pareja a fallarnos porque no le contamos nuestros verdaderos sentimientos ni la manera de percibir una situación concreta.

27. No hay necesidad de competir. Las relaciones de pareja no son una competencia y no hay premio para el que llegue 1º

28. Los amigos hablan por experiencia (la de ellos). Aprecia la amistad que te brindan pero ten en cuenta que ellos no tienen experiencia en ti ni en tu situación.

29. Bebe menos. El alcohol amenaza la estabilidad de las relaciones.

30. Decide si lo que quieres es ganar o ser feliz. Puedes ganar todas las discusiones y sentirte muy bien por tener siempre razón, pero no habrá sido de ayuda para tu relación, ni para ti mismo. En realidad o los dos ganan o los dos pierden. No soy yo contra ti ni tú contra mí, somos ambos contra el problema.

31. El sentido de humor ayuda.

32. Piensa más objetivamente. Hay que ver el matrimonio más como algo que hay que construir y menos como una fantasía.

33. Tu pareja debe ser tu mejor amigo(a). Reconoce la amistad que tienes con tu pareja.

34. Calidad de tiempo más que cantidad de tiempo. Un poco de distancia diaria es bueno para desarrollar tus propios intereses y necesidades. Y ese tiempo separado fortalece la relación sintiendo el placer del reencuentro.

35. Ver menos televisión e internet. La tv y el internet minan el tiempo que tenemos para estar en familia.

36. La vida es “difícil” y se entrometerá en tu relación. Si te sientes mal con respecto a otros aspectos de tu vida, eso afectará a la evaluación que hagas respecto a tu relación y a lo que sientes por tu pareja.

37. Los caballeros quieren las mismas cosas que las damas.

38. El amor es ciego, pero la vida te abre los ojos. Aunque no hay ninguna razón para excluir grupos de personas como parejas potenciales, sí debes darte cuenta de los retos a los que tendrás que enfrentarte y aceptarlos.

39. El equilibrio depende de dónde está tu prioridad. Si tiendes a volcarte en tu carrera, debes adquirir un mayor compromiso con tu relación de pareja y tu familia.

40. Lo importante no es el nombre que se le dé a la relación. El compromiso y el apoyo son necesarios tanto si estás casado como si no. Una relación es lo que dos personas hagan de ella y prosperará mientras que las dos personas sean capaces de hacerla durar.

41. El futuro importa más que el pasado. La tarea de una relación con éxito no se termina nunca, lo importante es construir para el futuro.

42. No se trata de estar de acuerdo siempre. El respeto por el punto de vista del otro es mucho más importante que estar siempre de acuerdo.

43. Ser francos y sinceros con asertividad el uno con el otro. Muchas personas que tienen relaciones fuertes y vitales están pasando por situaciones difíciles, mientras que otras que aparentemente lo tienen todo en la vida, mantienen relaciones de pareja muy endebladas.

44. Ponga énfasis en las cosas positivas de su vida. Evitar lo negativo y enfatizar los aspectos positivos de tu vida te animarán a mirar las cosas positivas de tu relación.

45. Nutre tu relación. Lo que nutre una relación no es un momento de emoción sino un sentimiento recíproco de respeto, admiración e interés.

46. Lo bien empieza bien acaba: Los cimientos se ponen al principio. Si una relación no comienza con los valores de confianza, amor, respeto, y sentimientos positivos, será muy difícil establecer una base sólida.

47. La desconfianza destruye, es negativa. La inseguridad carcome la relación, porque representa la ausencia de sentimientos positivos definidos y eso es negativo.

48. Compartan las tareas domésticas.

49. Tu autoestima fortalece o mina una relación de pareja. Comienza contigo mismo. Si tú no estás contento con quién eres, una relación amorosa no cambiará esto.

50. Deja que el dolor se vaya. Olvida no guardes resentimientos ni rencores

51. Más Inteligencia Emocional. Aunque tengas tendencia a la rabia, unos hábitos sanos como hacer ejercicio regularmente, tener tiempo para ti y llevar una dieta equilibrada,

disminuirán esos arranques súbitos y sobre todo prepararte en cómo mejorar tu Inteligencia emocional.

52. Piensa en lo que ES no en lo que Tiene. Si uno toma una decisión basada en lo que el otro tiene para ofrecerle (dinero o apariencia), puede que deje de tener eso más adelante. Pero si encuentras a alguien que tiene un espíritu bueno y generoso, lo tendrá para siempre

53. Se flexible. Recuerda que todos tienen su forma de percibir la realidad diferente a la tuya y todos piensan que es la correcta. Nada ganas con querer que piensen como tú.

54. Piensa en el positivo. No tienes que resolver todos los problemas que aparezcan ni en lograr una ausencia total de desacuerdos, sino centrarte en la esperanza y la posibilidad de que cualquier dificultad que aparezca, se resolverá, se olvidará, o por lo menos será menos importante con el tiempo.

55. Aunque tengas una relación sigues siendo tú. Sin embargo las relaciones más sólidas se apoyan en los sueños de los dos miembros de la pareja, aunque difieran, en lugar de dejar los de uno por los del otro.

56. Relájate. Descansar es un ingrediente necesario para que tú y tu pareja sientan que el tiempo que pasáis juntos es satisfactorio

57. Cuida tu apariencia para sentirte bien.

58. No todo tiempo pasado fue mejor. Ahora hay más libertad y oportunidades para encontrar y mantener una relación.

59. Elogia a las personas y acepta los reproches. Si aprendemos a aceptar parte de culpa y a compartir con generosidad las felicitaciones, contribuiremos a una relación más feliz.

60. Define tu “mercado”: *El que no busca no encuentra.* Si buscas a alguien, piensa con cuidado dónde vas a buscar y cómo puedes aumentar tus interacciones con la gente.

61. Un compromiso significativo es un compromiso mutuo. El bote rema en círculo si el otro no rema.

62. La amistad pronostica largas relaciones amorosas.

63. Prepárate para las decisiones importantes. Estos eventos nos animan a mirarnos a nosotros mismos y a nuestra relación. No tomes decisiones importantes justo después de un evento difícil.

64. No traigas el trabajo a casa. Si tienes mucho trabajo haz algo para manejarlo, pero no a costa de tu relación.

65. Es mi pareja no mi clon. Proyectamos nuestros gustos y sentimientos en la otra persona y ofrecemos una respuesta que corresponde a nuestros sentimientos y gustos proyectados. Hay que ser más realistas y considerar con más cuidado las preferencias de los otros.

66. No permitas que los secretos te roben la paz mental. Algunas verdades podrían ser demasiado devastadoras en una pareja, en tal caso busca un confidente confiable para discutir el asunto y aligerar el peso que te supone.

67. Para encontrar un camino mejor, no recorras el mismo. Tendemos a repetir nuestro comportamiento en las relaciones de pareja, así que hay que hacer el esfuerzo de pensar en lo que haces y por qué lo haces.

68. El dinero no importa tanto. Es imposible predecir el éxito de una relación sólo con el dato de los ingresos, porque la riqueza no tiene relación con la duración de una pareja o con lo satisfactoria que ésta sea.

69. Reconozca la importancia de tener valores en común. La convivencia, la confianza y la comunicación, la educación de los hijos, el manejo del dinero etc. se amparan en valores compartidos.

70. Ten claro lo que estás buscando. Tus intereses, tus creencias y tu carrera son indicadores de lo más esencial de tu personalidad.

71. No permitas que los errores definan el tipo de relación. Las personas que tienen relaciones estables no sólo invierten mucho más tiempo en pensar en las cualidades de su pareja, sino que ven cosas buenas en sus errores.

72. Los amigos mutuos son necesarios. Además de mantener a tus amigos, es importante tratar de hacer otros amigos que sean de los dos.

73. No esperes a caer al fondo. No esperes hasta que un momento difícil te sacuda y te saque de la rutina para examinar lo que haces. Haz todo lo posible ya mismo para que tu vida personal sea tan satisfactoria como quieres.

74. La música estimula. La música puede animar y transportar la mente, y la música compartida por dos personas puede ser una importante y saludable forma de comunicación.

75. Define y pide lo que necesitas de una relación. Háblale a tu pareja acerca de lo que quieres, cómo, cuándo lo quieres etc. Deja que eso señale los objetivos y las decisiones.

76. Hazle sentir a tu pareja que te importa, incluso cuando sea difícil. Aunque estés en desacuerdo con tu pareja, nunca se te olvide demostrarle que ella es lo que a ti más te importa. Si uno se concentra en la solución, no en el desacuerdo o en quién tiene la culpa, un conflicto se convierte en una manera de demostrar el compromiso, el amor y la comprensión.

77. Toma tus decisiones en dos sentidos. Toma tus decisiones teniendo en cuenta lo que quieres, no lo que no quieres.

78. El apoyo mutuo es fortaleza de pareja. Da apoyo y pide apoyo a tu pareja.

79. Tus objetivos de vida deben compatibles. Tu carrera y tu relación de pareja dan forma a tu vida, han de ser situaciones compatibles.

80. Aprende a dominar tus miedos. Pierde el miedo a las reacciones negativas y la necesidad de reafirmarte a ti mismo en cada momento, pues las personas que reaccionan favorablemente a lo que eres, en realidad son las que debes tener cerca.

81. Somos más parecidos que diferentes. No permitas que las diferencias superficiales eclipsen las similitudes internas.

82. Limita tu interés por el pasado. No estás compitiendo con parejas anteriores. No hay nada que puedas hacer o decir que cambie la historia de tu pareja, pero al no insistir en el tema, puedes hacer que el futuro de tu relación sea más sólido.

83. Obtén tu realidad de la realidad. No presupongas nada, busca información clara y precisa antes de hablar o tomar una decisión.

84. Nunca se es demasiado viejo para encontrar el amor.

85. Miremos hacia adentro para determinar lo que los demás piensan de nosotros. Las personas que se gustan a sí mismas se sienten aceptadas y amadas a pesar de la calidad de su relación de pareja y de cuántos amigos cercanos tengan.

86. Practica la empatía. Ante problemas recurrentes hay que evitar la rigidez de pensamiento y, sin abandonar las características que te definen, adaptar tu vida de manera que refleje el compromiso que tienes con la relación. Aprende a ponerte en el lugar de tu pareja.

- 87. Quiérete a ti mismo.** Date cuenta de tu capacidad y de lo importante que eres.
- 88. Cumple lo que ofreces.** *La confianza cuesta mucho.* Una buena comunicación requiere confianza. Haz lo que dices que vas a hacer.
- 89. Tú solo también vales mucho.** Una relación puede ser una parte importante de tu vida y de tu futuro, pero tienes todo lo necesario para sobrevivir y salir adelante solo.
- 90. Lo que tenemos lo olvidamos.** Recuérdale con frecuencia a tu pareja la profundidad de tus sentimientos.
- 91. Escucha opiniones ajenas, pero tú eres el responsable.** Cuando se trata de decisiones respecto a una relación, has de decidir solo.
- 92. Ten fe pero no olvides la realidad.** Cree en los demás y en el futuro, pero también en el esfuerzo que tienes que hacer para que ese futuro sea lo que quieres que sea. “Estoy de acuerdo en estar en desacuerdo contigo por el resto de mi vida. Tú eres la persona con la que voy a discutir, argumentar y sacar las cosas adelante para siempre”.
- 93. Aprende a escuchar.** Presta atención. El problema más importante en una relación, no comunicarse, tiene una solución muy simple: prestar atención.
94. El ser “buena gente” no es casualidad. Ser buena gente es una de las cualidades más valorada en las parejas potenciales.
- 95. Las relaciones son una creación tuya.** Lo que vemos en una relación, depende de cómo la miremos y de lo que estemos buscando. Uno tiene que dejar de recrear lo que otros tienen. Uno está mucho mejor creando una relación única para uno y su pareja.
- 96. No es fácil, todo cuesta.** No existen historias de amor perfectas, pero sí hay muchas de dedicación, devoción y buena voluntad.

97. Compórtate como un novato con experiencia. Si la tienes, porque la tienes, úsala en beneficio de la relación

98. Lo que es para ti será, aunque no lo quieras. Tú eres el que tiene que decidir cuándo y dónde hacer algo. No puedes vivir buscando la aceptación de los demás o comprometerás tu capacidad de aceptación de ti mismo.

99. Todo importa. Hay que mirar las expectativas a largo plazo y las necesidades a corto plazo.

100. Buscar la perfección es inútil. No debes esperar que tu relación te proporcione alguien que esté de acuerdo con todo lo que piensas o con lo que te gusta o que te llene cada momento de alegría. Busca satisfacción y la encontrarás, busca una utopía y la búsqueda será eterna.