

QUE TE GUSTA A TI? QUE ME GUSTAA MI?

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LA RELACION DE PAREJA

Cuando somos niños y crecemos en un ambiente de nutrición afectiva, somos cuidados, queridos, orientados, podemos decir que crecimos en un ambiente emocional adecuado, al crecer y en la vida adulta queremos seguir perpetuando esta etapa de la infancia, entonces conseguimos una pareja que nos permita seguir viviendo esta historia. Que sucede cuando nuestra historia no es de cuidado, de nutrición afectiva o de contención? Como será entonces esa pareja que conseguimos para seguir viviendo nuestra historia?.

En los cuentos que leíamos de niños los príncipes luchaban por sus princesas se enfrentaban a reinos completos, a miles de guerreros, a monstruos gigantes, eran unos héroes, y mientras tanto sus princesas tejían, bordaban, cuidaban jardines, o cortaban flores, llenas de amor y paciencia esperaban que su príncipe azul viniera por ellas y las llevara al paraíso. Y cuando el gran momento llegaba el cuento se acababa con esas palabras que nos llenaban de alegría **SE CASARON Y FUERON FELICES POR EL RESTO DE SUS VIDAS .**

Que nos dice la realidad? Los consultorios de terapia de pareja están llenos de historias bien distintas de las que nos contaron de niños. Las historias que allí se cuentan tienen una gran dosis de desencanto, tristeza, dolor, desamor, incomprensión, angustia, infidelidad etc. Será esto solo un mal momento de la pareja?

Los pacientes buscan desesperadamente que el terapeuta les de la solución mágica. Dr.(a) que nos esta pasando? como podemos solucionar esto?, o simplemente dicen: Ayúdeme que quiero separarme ya. Ellos quieren respuestas inmediatas.

Entonces exploramos sobre la vida de los consultantes, como crecieron, que aprendieron en su familia sobre la relación de pareja? Como esperaban que

fuera su relación de pareja? Entonces contestan llenos de desilusión: yo quería un esposo (a) que me amara por encima de todas las cosas, que fuera tierno, amoroso, detallista, que me consintiera, que me entendiera, que estuviera pendiente de mi, que me reconociera, que me atendiera, que compartiera conmigo etc. En una palabra que **fuera igual como cuando éramos novios.**

Podríamos preguntarnos: ¿que le paso a este hombre o esta mujer que el matrimonio los cambio tanto? Realmente han cambiado, o simplemente no vieron como era en realidad?. Cuando somos novios mostramos lo mejor de cada uno, y soñamos con ese otro, con la media naranja, con la cual vamos a construir un proyecto de vida juntos. En realidad no vemos, la etapa de enamoramiento solo nos permite soñar, creamos el absoluto de la pareja lleno de ideales, valores, creencias, sueños, la idealización de la pareja esta siempre presente, y es con ese ideal que nos casamos, entonces cuando la intimidad por momentos que se tiene en el noviazgo, pasa a ser la intimidad compartida en el matrimonio, nos damos cuenta que estamos casados con una persona diferente a la que soñamos, y a la que tenemos en el absoluto, entonces viene la desilusión. Cuando somos novios el orden de los factores **no** altera el resultado, se puede esperar, perdonar, negociar, pero al entrar en la etapa de transición de la pareja a la intimidad compartida, el orden de los factores **si** altera el resultado, las soluciones son mas pensadas, tardías y mas difíciles, y aveces no las hay. En esta etapa de transición aparecen las características individuales de los miembros de la pareja, nos damos cuenta que no somos media naranja, somos naranja completa, y que en la relación somos dos naranjas, que los sueños deben evolucionar para adaptarse a los cambios. Este es el desafío al que se enfrentan las parejas, desafío de construir un nosotros incluyente donde se puedan tolerar los efectos negativos de la vida cotidiana, donde haya aceptación a la diferencia, y donde se pueda construir armonía.

Como construir entonces un nosotros?

Dejando que el otro sea el otro, no una prolongación de mi existencia, no adivinando ni suponiendo lo que el o ella quiere, respetando su identidad, su individualidad, su autonomía.

Pensemos en la relación de pareja como una inversión, como el mejor negocio que vamos a realizar y que nos va a servir para toda la vida. Abramos una cuenta de ahorro donde vamos a depositar todo lo necesario para nutrir la pareja, ternura, tolerancia, respecto a la diferencia, comprensión, buena comunicación, sexualidad, sentido de pertenencia, identidad, salud, mental, capacidad de perdonar y de ser perdonado, sentido del humor. Donde con la misma intensidad que sacamos, con esa misma intensidad depositamos. Revisemos entonces como esta nuestra cuenta. Preguntémosnos:

Cuando fue el último depósito de ratos tiernos, de compartir, de conversar que le hicimos a esa cuenta?

Cuantos intereses de satisfacción nos da esa cuenta?

Mantiene saldo esta cuenta? O permanece en rojo?

Como reunimos los depósitos para nutrir la cuenta?

Como seguir invirtiendo en esa cuenta?

MARIA LUCIA VARGAS L.

Especialista en familia y terapia de pareja