

PROBLEMAS DE PAREJA

Uno de cada tres matrimonios en España acaba en divorcio. Son muchos los factores por los que las parejas actuales no “duran” lo que duraban hace unas décadas, pero más que entrar en estadísticas, vamos a ver las causas por las que una pareja discute y puede llegar a tirar su relación por la borda. Una de ellas es encontrarse con que la convivencia no es tan idílica como esperabas.

SIENTO QUE ALGO FALLA, ALGO ME FALTA

En las primeras fases de un enamoramiento, todo es tan bello que parece que no necesitas más, pero cuando la pasión decrece sale aquello que antes estaba velado por la suave seda del amor. Con la convivencia y el tiempo le vas sacando defectos a la persona que más cerca tienes. Hay cosas que no te gustan y la *vie en rose* empieza a ponerse granate. La novedad pasó, ahora ya tienes lo que querías y da la sensación de que “no era para tanto”, no es tan bonito como lo pintaban. ¿Qué pasa aquí? Si te paras a pensar y te sientes decepcionado, puede que intentes escapar de esos pensamientos y de esa situación incómoda trabajando más horas de la cuenta o pasando las horas muertas en un gimnasio sobre la cinta de correr. Es como una huida hacia adelante. Mejor sufrir sudando o trabajando como un perro que aguantando “morros” en casa.

Es el primer paso hacia el distanciamiento. Y cuanto más te alejes de tu pareja, más se alejará tu pareja de ti. Hasta que esté tan lejos que no la reconozcas. A la persona con la que compartes tu vida se le exige lo que nunca se requiere a un amigo, hermano, padre, hijo, primo... que te escuche siempre, que piense en ti lo primero, que anteponga siempre sus intereses a los tuyos, que te dé lo que necesitas sin tener que pedirselo, que no se enfade ni ponga malas caras, que esté en sintonía contigo... y cuando eso no ocurre, puede que te plantees que algo está fallando y que no estás satisfecho. A lo mejor es cierto, puede que estés con la persona equivocada, no digo que no, pero el problema surge cuando, al analizar qué es lo que no funciona en la relación, buscas los fallos del otro antes que los tuyos propios. Reflexiona sobre esto antes de darle demasiadas vueltas a la cabeza sobre lo mal que te sientes.

LA ADIVINACIÓN DEL PENSAMIENTO

Cuando llevas conviviendo con una persona cierto tiempo, te sabes de memoria sus rutinas, cambios de humor, costumbres, manías, etc. Llegas a tener un cierto conocimiento sobre sus reacciones y eres capaz de predecir por dónde va a salir según por donde le entres, la mayoría de las veces. Ojo. He dicho la mayoría. No todas.

La complicación surge porque esa mayoría se convierte en un todo absoluto. O sea, un cónyuge está seguro de saber cómo reacciona su pareja ante *todas* las situaciones cotidianas, e incluso las no tan habituales. Y si estamos buscando el defecto en el otro, el juicio sobre por qué hace esto o lo de más allá está sesgado: pensamos que lo hace por falta de consideración, egoísmo, etc. Pero la cosa no se queda en predecir las reacciones. De pensar que sabes cómo es tu pareja, pasas a creer que le adivinas el pensamiento. Ejemplo: “*Hmmmm lleva toda la semana de muy buen humor, amable, servicial... eso es que quiere invitar a sus padres a comer el domingo*”.

LA FALTA DE COMUNICACIÓN

Aquí tenemos un problema muy grave, tal vez el que más divorcios produce: no comunicar. En lugar de hablar las cosas, se toman decisiones sin comprobar si las suposiciones que haces sobre tu pareja son ciertas. Y no sólo no preguntas ni contrastas lo que crees sino que encima te *picas*. Si piensas que lo que hace el otro es porque nada más piensa en sí mismo y no te tiene en cuenta, te revelas: pues ahora te vas a enterar, vas a saber quien soy yo. Y vienen las malas caras y hasta alguna “venganza” que otra.

El ejemplo de la persona que piensa que su pareja está de buen humor porque alguna “pirula” le ha hecho es lo que se llama un **símbolo**. Un acto positivo como puede ser el que tu “media naranja” esté de buen humor, adquiere un significado personal. El pensamiento de la pareja sería algo así: *“No está así de simpático/a porque sí, es que lo que busca es estar a bien conmigo y que le haga un plato especial a sus papás, y eso es algo personal, porque pretende que me tire toda la mañana pringando en la cocina mientras se va a hacer deporte. Es un insulto a mi inteligencia. Una falta de respeto. Y si no me respeta es que no me quiere. Pues no entiendo por qué está conmigo”*. Y todo esto sin preguntarle por qué está tan contento/a esa semana. Igual lo han felicitado en el trabajo y es por eso por lo que está feliz...

LA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO

La necesidad de satisfacer tus propias necesidades puede hacerte creer que lo que tú deseas le viene bien a la otra persona. Es el caso típico de la pareja en la que uno de ellos prefiere las vacaciones en la montaña y el otro en la playa. El de la montaña piensa que es bueno para el otro respirar el aire sano y hacer ejercicio subiendo el monte, que la playa está demasiado masificada. Y el de la playa que el mejor relax para su pareja es contemplar el mar, pasear por la arena, tumbarse al sol y refrescarse en los chiringuitos, que en el campo hay muchos bichos.

Es mejor hablar que presuponer: la otra persona no tiene por qué tener tus mismas necesidades. Pregúntale qué es lo que más le gusta realmente, y busca hueco para dedicarle un tiempo. Tener presente, en ese tiempo, que es mejor la calidad que la cantidad. Si tienes que renunciar a alguna de tus preferencias por respetar las de tu pareja, recuerda que él/ella es muy importante en tu vida y que hay que cuidar la relación. Escucha y hazte escuchar, y buscad juntos nuevas cosas que hacer que os gusten a ambos. Descubre nuevos horizontes, sal de la rutina. Y si la cosa sigue sin funcionar, consúltame.