

Comunicación, negociación y flexibilidad son las claves para el bienestar de la pareja, un asunto de dos.



## VIDA AMOROSA

Hoy en día pocas personas creen que la pareja es para toda la vida. Casado, en pareja, soltero, orgulloso de serlo o por falta de algo mejor, cualquier fórmula es válida.

Sin embargo, a veces nos preguntamos si hemos hecho la elección adecuada: ¿soy feliz en mi vida amorosa?, ¿qué ha fallado?, ¿qué podría hacer para mejorar esta situación?

La única “imposición” es ser feliz pase lo que pase o, por lo menos, intentarlo. Y para intentarlo debemos analizar en qué situación nos encontramos. Podemos empezar planteándonos las siguientes preguntas.

### LAS PREGUNTAS QUE DEBEMOS PLANTEARNOS

- ¿Qué siento?
- ¿Por qué estoy con esta persona?
- ¿Me llevo bien con mi pareja o disfruto más solo/a? ¿Tenemos planes en común?
- ¿Tengo la sensación de ser una persona, con mi propia identidad, o sólo de ser la “media naranja de...”?
- Independientemente de si se está casado, separado o sin compromiso conviene preguntarse ¿estoy a gusto con mi situación?
- ¿Qué puedo hacer para mejorarla?



**JORGE BARRACA**

Psicólogo clínico y autor de “Hijos que no se van”, “La dificultad de abandonar el hogar” y “Locos por la familia”.

### ANÁLISIS Y CONSEJOS

Las emociones son la clave para saber si nuestra vida afectiva, independientemente de si tenemos o no pareja, transcurre como debiera. “Lo que uno debe preguntarse es si, por lo general, se siente bien cuando piensa en las relaciones que mantiene con su pareja —comenta el psicólogo Jorge Barraca—. Los sentimientos no se contraponen a la razón; al contrario: suelen caminar juntos”. De ahí que debamos escucharlos y hacer caso a nuestro sentir día a día. Debemos ser conscientes de que el amor evoluciona y posee distintas caras. Comprender que ciertos sentimientos de desencanto son normales y que también los sufren los demás nos ayudará a tener una vida afectiva más plena. A pesar de ello, una vez apagada la llama del enamoramiento, es habitual plantearse si se está con la persona adecuada. Sin embargo, no debemos confundirnos. “Amor y enamoramiento no son la misma cosa: un pensamiento como ‘ya no vibro por mi pareja como antes’ no significa ‘ya no la amo’. Al principio, uno se vuelca mucho en la relación y vive sobre todo en y para ella. Pero con el tiempo, una señal de que esa

relación es adecuada es que la persona no se aísla del mundo. Al contrario, lo empuja hacia él con más seguridad”, aclara el psicólogo clínico Jorge Barraca.

¿Cuáles pueden ser las señales de alarma para saber que algo no va bien, que algo no marcha? Sentimientos de desprecio, ansiedad o miedo hacia la pareja. Ante esta situación, se aconseja tratar de comunicarse y si es necesario ir a un terapeuta siempre que haya deseo de cambio por ambas partes.

“La satisfacción debe entenderse como un estado que se va alcanzando tras conseguir una serie de objetivos emocionales, pero estar satisfecho no significa estar siempre entusiasmado. Un estado continuo de gozo no es connatural al ser humano, como tampoco lo es un estado de permanente excitación. Por eso, cuando surgen dificultades, debe intentar solucionarse el problema. Se sabe que las unidades familiares más satisfechas no son las que se topan con menos dificultades, sino las que han desarrollado una comunicación más abierta y una capacidad de negociación más amplia. El bienestar de la pareja es, necesariamente, un asunto de dos”, concluye Jorge Barraca.