

Como preservar a la pareja en medio de tormentas y desafíos

La ex primera dama de los EEUU contó hace poco que junto a su marido buscaron terapia de pareja para atravesar los tiempos más difíciles de su relación. Cuenta que encontraron un lugar donde aprendieron a hablar de sus diferencias sin que la conversación se torne en una batalla campal.

También aprendió que su felicidad dependía de ella misma y que su marido no era la única persona que iba a poder ayudarla sino que iba a tener que buscar a otras personas. Todo eso la ayudó a priorizarse y a dejar de sentirse culpable.

Las personas pueden amarse y no obstante tener problemas de comunicación. No es fácil ponerse de acuerdo en todo de forma armoniosa, desde la escuela de los chicos, qué hacer el fin de semana ó quién paga cada gasto de la casa.

Asumir que estar en pareja es fácil es el primer error. En el camino hay enojo, frustración, escalda de tensión, volatilidad. Se necesita entrenamiento en habilidades comunicacionales, inteligencia emocional, estrategias para tomar decisiones conjuntas donde ninguno se sienta dejado de lado o avasallado.

Acá algunas lecciones de terapia para preservar la pareja:

- 1) **No esperar a que sea demasiado tarde:** la pasividad, exceso de optimismo, pereza, creencia de que todo se va a resolver solo pueden dilatar la decisión de encarar los temas de pareja que nos afectan. Cuanto antes haya una conversación honesta al respecto,

mejor. Aceptar y tolerar no son sinónimos de satisfacción con el vínculo.

2) **Acordar objetivos:** muchos años de dolor no se van de un día para el otro. Priorizar objetivos, problemas a encarar y obviar los detalles como la toalla en el piso. Encarar primero lo que más afecta a la pareja como el manejo del dinero, estilo de crianza de los chicos o abuso de cualquier tipo.

3) **Reconocer los límites:** si se está en pareja con una persona intelectual y/o tecnológica que no le gusta estar todo el fin de semana en la naturaleza, es hora de aceptarlo y ver lo positivo como que tienen conversaciones estimulantes. Por el contrario, si el otro es super extrovertido, sociable y quiere estar siempre con invitados en la casa, aceptarlo y después negociar algunos límites. Preguntarse ¿puedo vivir con esto? ¿Cuál es mi límite?

Carl Jung, discípulo de Freud, dijo “Aquel que mira adentro, despierta”.
Proyectamos mucho en el otro: historias familiares, miedo, lo oscuro que no podemos ver en nosotras mismas. El miedo es el enemigo.

Las parejas son obras en construcción y ninguna es perfecta. Es hora de encarar aquello que toleramos pero que en verdad nos afecta. Apuntemos a que el vínculo sea el refugio de paz que necesitamos para recargar energía después de un largo día. Todas nos lo merecemos.