

Alguien tiene que ceder

Él es desordenado y tú no; él es fanático de la comida chatarra y tú solo comes *light*. Hay dos opciones: o la convivencia te saca canas verdes o recibes una nominación al Premio Nobel de la Paz. Para que no enloquezcas aquí te explicamos cómo lograr el equilibrio

MARÍA GRECIA SÁNCHEZ mgsanchez@el-nacional.com
FOTOGRAFÍA ARCHIVO

Cuando tienes novio el mundo parece sonreírte. Sus encuentros son adictivos y el deseo de extender el tiempo compartido los puede llevar a mudarse juntos o a jurarse amor frente al altar. Un sueño hecho realidad, ¿no? Sin embargo, aquí viene el “pero” aguafiestas: nada es perfecto y la convivencia puede convertirse en la alarma que te despierta del hermoso sueño.

Ahora que viven juntos es probable que descubras que tu amado acostumbra a dejar los pantalones en la sala y entonces puede que se te ericen los cabellos. “Muchas veces la relación se torna difícil porque cada quien ve la vida a su





manera; hay que llegar a acuerdos para crear su propia historia de pareja, esa que van a construir con sus hijos”, comenta la psicóloga y terapeuta de pareja, Rosa Campobasso.

Rosa advierte que podrás hacerte de la vista gorda una o dos veces con lo que te molesta, pero tarde o temprano terminarás estallando hasta por el paso de una mosca. “La idea no es acumular para explotar luego. Si no toman medidas a tiempo, la relación se desgasta y llegará un momento en que no se tolerarán”.

SOS de convivencia

Para que tu sueño de amor no se convierta en una pesadilla, la terapeuta te invita a aprender una regla de oro: no puedes imponer tus deseos, ni someterte a los de tu pareja. Si a él le gusta mucho el fútbol, no puedes obligarlo a perderse un partido de Brasil contra Argentina para ver la telenovela. “Cada quien debe respetar las preferencias del otro”.

La clave es la flexibilidad. Rosa indica que hay situaciones en las que no cuesta tanto ceder, como acompañar a tu pareja una vez al mes a comer una hamburguesa o alternar los paseos en caso de que a uno le guste la playa y al otro la montaña. Sin embargo, aclara que existen límites y no puedes acceder a hacer algo que te lesione, vaya en contra de tus principios o te genere ansiedad. “Hay cosas que no son negociables y hay que llegar a acuerdos que respeten sus diferencias”.

Para esto la psicóloga recomienda que conversen con un lenguaje asertivo. “Digan las cosas sin herir o dejarse lastimar, respétense. Hablen desde sus sentimientos sin emitir juicios sobre el otro”.

Situaciones cotidianas

Rosa Campobasso ofrece *tips* para llegar a acuerdos en situaciones cotidianas:

- Si uno de los dos es desordenado, dispongan una mesita de

noche para cada uno, así el que sea poco organizado puede tener su desastre allí sin poner patas arriba la casa entera.

- Si alguno de los dos quiere hacer una fiesta en casa con sus amigos, pónganse de acuerdo con los detalles de la organiza-

ción del encuentro y la limpieza de modo que todo sea equitativo y nadie salga perjudicado.

- Distribúyanse los quehaceres del hogar dependiendo de sus preferencias y si a los dos no les gusta realizar una actividad, túrnense.

Rosa recomienda tener una palabra clave que les recuerde lo convenido y decirla cuando se repita la situación que genera malestar para evitar otra discusión. Igualmente sugiere leer acerca del tema, salir de la rutina de vez en cuando y evaluar lo que les gusta y lo que no de la convivencia.

“Si ambos gozan de bienestar, va a haber una mejora en todos los aspectos, hasta en el laboral. Serán más comprensivos y será fácil llegar a acuerdos”.

Conoce sus motivos

Para enamorar y mantener la llama del amor encendida, la psicóloga y terapeuta de pareja Cristina Valarino aconseja que sean comprensivos y afectuosos. “Esto produce una sensación muy potente. En las relaciones cuando no existe comprensión o confianza, surgen la hostilidad y los celos”.

Por otra parte, Cristina coincide con Rosa y no considera beneficioso callar las cosas que les molesten, pues la resignación al comportamiento del otro no anula la irritación. “Acumular produce un tumor llamado resentimiento”.

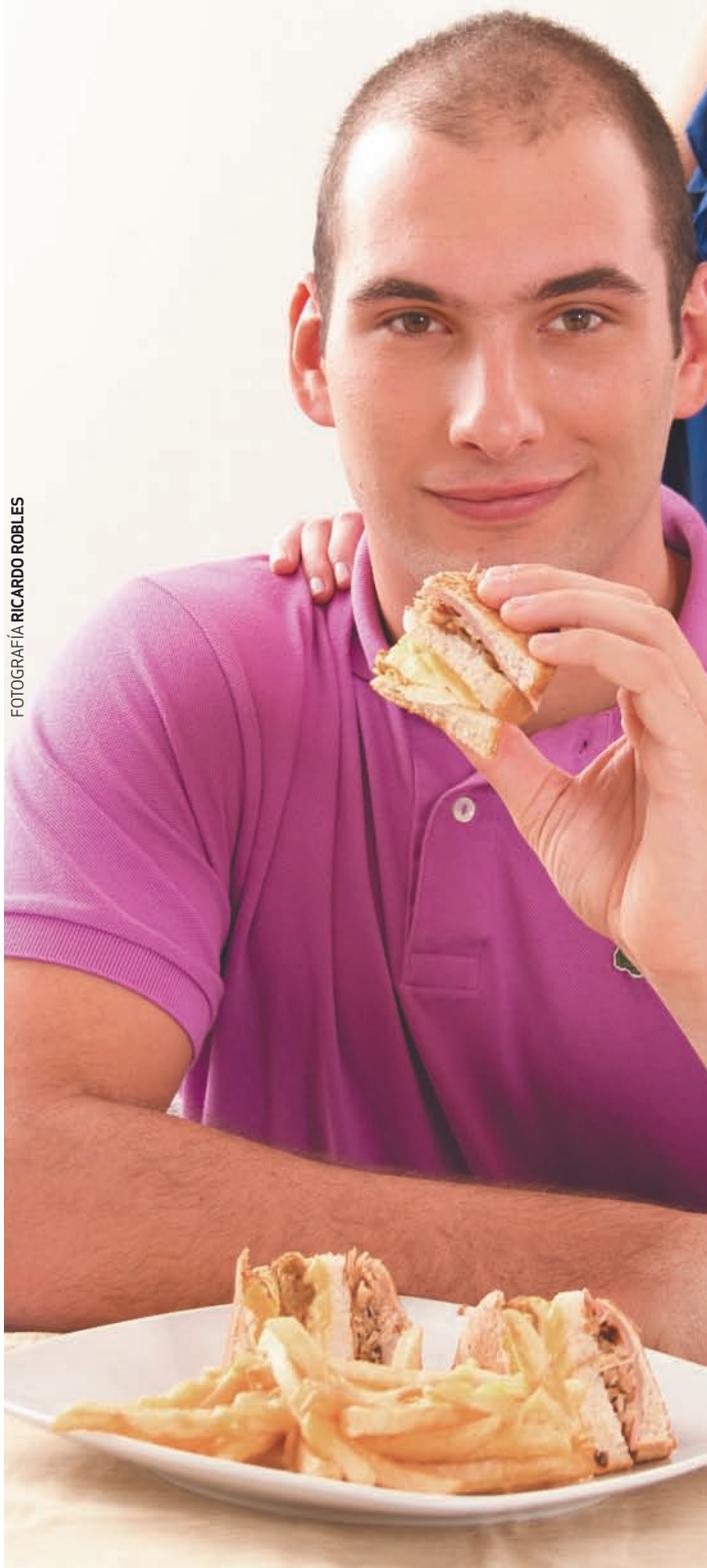
Así que, en lugar de resignarte, esfuerzate por conocer los motivos por los cuales tu pareja repite un hábito que te parece inapropiado. “Comprendiendo por qué actúa como actúa puedes ser más tolerante. El punto de equilibrio en una relación lo marca el conocerse, para lo cual se necesita hablar”.

Conversen primero

Cuando sientas que tu pareja está haciendo algo inadecuado, díselo antes de que alguien “comprensivo” interrumpa la relación. “Ya sabemos las consecuencias... ¡Si no saben negociar, acudan a un psicoterapeuta!”, comenta Cristina Valarino.

Rosa Campobasso menciona algunas situaciones en las que es necesaria la intervención de un psicoterapeuta. Si no quieres llegar a casa; si las peleas son muy frecuentes y no hay puntos de encuentro; si hay momentos en que se quieren y otros en que se odian es momento de pedir ayuda especializada.

**“Llegar a acuerdos hace la relación más armónica y sana”,
Rosa Campobasso.**



FOTOGRAFÍA RICARDO ROBLES



Para mejorar la convivencia, la psicóloga hace énfasis en aceptar a tu pareja como es, entender que no la puedes cambiar y que solo cambiando tú puedes obtener respuestas diferentes. En este sentido dice que es importante evitar las críticas, pues las actitudes poco comprensivas solo consiguen alejarlos.

***“En las relaciones cuando no existe comprensión o confianza, surgen la hostilidad y los celos”,
Cristina Valarino.***

Lenguaje del amor

Otra herramienta recomendada por Cristina para propiciar acuerdos es aprender el lenguaje del amor. “Si una persona sabe cómo cambiar el humor de su pareja y producir cercanía, los roces por asuntos sencillos no ocurrirán con frecuencia y, si es así, pasarán desapercibidos. Las medias mal dobladas o una carne quemada no tienen importancia ante la certeza de estar enamorados”.

¿De qué se trata este lenguaje? No es nada complicado. Solo debes identificar cuál es el sentido predominante de tu pareja –visual, auditivo o kinestésico– para así hacerla sentir cómoda y facilitar la comunicación. Si estás con una persona sentimental o kinestésica, acaríciala; si es auditiva, háblale, propicia el romanticismo, y si es visual, mírala, coquetéale.

“Cuando conozcas el lenguaje propio y el de tu pareja, podrás cruzar un umbral mágico: la comprensión les permitirá comunicarse con lo más íntimo de cada uno”. La psicóloga aconseja que también expreses abiertamente cuál es tu lenguaje para mejorar aún más la interacción entre ambos, pues este tipo de comunicación generalmente no se manifiesta de forma espontánea y cuando se desconoce se pierde una valiosa oportunidad de compenetrarse.

“Si observas a una pareja que lleva 40 años junta, te percatarás de cuán perfectamente se conocen y se comprenden. Esa es la base para mantenerse juntos”. 

FUENTES:

- Rosa Campobasso, psicóloga y terapeuta de parejas.
Telf.: (0295) 263 6647.
rosac25@gmail.com.
- Cristina Valarino, psicóloga y terapeuta de parejas.
Telf: (0414) 241 4095.
cristivalari@gmail.com.