

Romance bajo la lupa

Si bien la ilusión de una nueva relación de pareja exalta las mejores cualidades del otro, también es capaz de omitir actitudes y conductas que podrían vaticinar una unión tormentosa. Un terapeuta de parejas sugiere cómo desarrollar una apreciación realista de una relación amorosa

Reconocer todo lo que se disfruta en una relación amorosa es pan comido. Lo difícil es mantener el radar activo para vislumbrar también cuáles serían los posibles escollos. “Más que para buscar defectos o no, uno siempre tiene que empezar por preguntarse qué sabe realmente de la otra persona”, explica la psicóloga y terapeuta de parejas Cristina Valarino. “Cuál es su proyecto de vida, en qué valores cree, cómo trata a su familia: si es respetuoso con sus padres y sus hermanos, o si está distanciado de ellos, por qué. Cuáles son sus intereses y sus hábitos, de quiénes se rodea, de qué vive, a qué dedica su tiempo libre, cómo se crió. Todas esas cosas dicen mucho de su carácter”. Evaluar cómo reacciona el otro ante un conflicto o durante una emergencia también es importante. ¿Encara las situaciones o las engaveta? ¿Es agresivo/a bajo presión? ¿Se puede contar con él o ella en una situación difícil?

A medida que avanza la relación, el entendimiento mutuo debería progresar. “Muchas veces cuando sentimos que no entendemos lo que quieren decirnos o cuando parece que nunca pegamos una con lo que respondemos, no es raro que estemos interactuando con una persona manipuladora”, dice Valarino. Por otra parte, también llamaría la atención un recelo excesivo sobre la privacidad. “Estamos de acuerdo en que cada miembro de la pareja necesita su intimidad. Lo de pedir las contraseñas del otro y revisarle el celular o la



“El amor no es tan ciego como se dice. Algo dentro de uno siempre intuye lo que funciona y lo que no”

Los riesgos del “potencial”

A pesar de una creciente suma de inconsistencias, no es inusual que algunas parejas sigan juntas porque uno de los dos esté esperando que el otro cambie o finalmente descubra “todo el potencial en común” que tienen. “Es verdad que la gente puede cambiar de opinión por su cuenta en algunas cosas, pero que sea uno el que logre ‘transformar’ al otro es bastante improbable”, señala la psicóloga Cristina Valarino. “Hay mujeres que se casan con hombres que beben mucho jurando que los van a cambiar, y cuando pasan los años y se van dando cuenta de que el problema sigue igual o peor, se frustran mucho. Lo mismo pasa cuando nunca ha habido un acuerdo honesto sobre temas como casarse o tener hijos. Por eso, a medida que uno va conociendo a una persona, hay que pensar si se está dispuesto a aceptarla tal cual desde ahora”.

computadora es terrible, pero caer en el otro extremo del hermetismo absoluto despierta suspicacia: si estamos con una persona que es misteriosa en todo o que nunca nos presenta ni a su familia ni a sus amigos, es lógico preguntarse por qué”.

La compatibilidad de los valores y las expectativas en los proyectos de vida de cada uno también merece atención. “Uno podría suponer que dos personas muy distintas pueden fracasar si se juntan, pero si ambos manejan sus diferencias de forma adulta y eso no interfiere en su proyecto en común, no hay mayor problema”. Las cosas se complican cuando las diferencias que sí interfieren se ignoran de manera sistemática y no se busca ayuda profesional para encararlas, bien para resolver el problema o para cortar por lo sano antes de que el daño aumente. “En mi terapia muchísimas parejas discuten por cosas que por lo general siempre han estado ahí pero que nunca quisieron ver”.

Intuición y deducción. La revista *Psychology Today* indica que es necesario que haya cierto equilibrio en asumir las labores de “mantenimiento” de la relación para resolver problemas. Hay que reconocer cuándo se monta al otro sobre un pedestal, si se anula una parte de sí mismo para complacer, si se repiten patrones de relación que resultan a la vez familiares y dolorosos o si uno de los dos se siente asfixiado por la dependencia del otro. “Una buena relación apoya y nutre nuestra mejor y verdadera esencia. Si uno es capaz de mostrar su ser más imperfecto, humano y completo en esa relación y a la vez sentirse seguro, visto, escuchado y conocido, esas son buenas señales de que uno está con la persona correcta”, sugiere la publicación.

La comodidad al compartir con el otro es básica: ¿Puedo ser yo mismo/a o me siento

DIÁLOGO ABIERTO

“Si uno de los dos se siente incómodo porque no tiene claro en qué clase de relación está, por ejemplo, lo ideal es que lo pregunte. No hay que tener miedo de preguntar ‘para no presionar’, explica la psicóloga y terapeuta de parejas Cristina Valarino. “Cuando se ha creado entre los dos la intimidad suficiente, no debe haber temas que no se puedan hablar en un ambiente de naturalidad y respeto. Si los dos no están pensando en lo mismo, eso también es mejor saberlo”.

obligado/a a decir o hacer otras cosas para complacer? ¿Siento que puedo confiar plenamente en mi pareja? ¿Me da miedo tocar ciertos temas para no “dañar” la relación o podemos hablar de todo? Cuando el grado de libertad y autenticidad al interactuar con el otro es alto, se considera una buena señal.

Valarino aporta más preguntas fundamentales. “¿Cómo me trata esta persona? ¿Me quiere, me respeta, me apoya? ¿Me deja opinar y decidir sobre lo que vamos a hacer o espera que hagamos siempre todo a su manera?”. Además de lo que uno vaya notando, hay que darle cierto valor a lo que ven los demás. “Si yo creí que eran ideas mías, pero a mi mamá tampoco le gusta el tono en el que mi novio me habla y mi hermano y mi mejor amiga están de acuerdo, toca prestar más atención y tomar medidas. Si el problema se resuelve con una conversación, bien. Pero si el maltrato persiste o empeora y además se suma a otras cosas, está claro que esa relación no es muy positiva”, opina la experta. “No hay que ignorar lo que está pasando o lo que el otro nos dice sólo porque no coincide con lo que uno quisiera”.

