

TENDENCIAS

5 claves para que las parejas funcionen

El Ciudadano · 13 de julio de 2015





En la actualidad, el desamor y los problemas de pareja son uno de los problemas que más se repiten en las consultas de psicología. Las infidelidades, los celos, la dependencia emocional o la mala convivencia...hacen que al final la pareja acabe rompiéndose para siempre.

Si echamos la vista atrás, nos daremos cuenta que **no ocurría esto hace unos años. Antaño, las parejas –la mayoría- duraban toda la vida**, a pesar de todas las adversidades que pudieran existir entre los dos miembros y esto se debía sobre todo, a que **la mujer dependía del hombre casi totalmente**. Esta aún no se había incorporado al mundo laboral y por lo tanto, tenía que permanecer al lado de su cónyuge, cuidando la casa y a los hijos.

Por suerte a día de hoy, el panorama ha cambiado ya mucho. El problema es que esto ha hecho que **muchas parejas pongan fin a sus relaciones mucho antes y que los problemas psicológicos derivados de la ruptura sea mucho más comunes**.

Existen algunas estadísticas que indican que **las parejas de hoy en día no durarán más de diez años** y esto es debido, sobre todo, a la mala convivencia y falta de comunicación.

Aunque la pareja perfecta no existe y es algo que tenemos que asumir, aquí **te ofrecemos algunas claves que te pueden ayudar a que tu pareja funcione mejor**:

Nada de exigir

Es importantísimo, **si quieres que tu pareja funcione, que seas muy tolerante con la otra persona**. A veces, exigimos al otro como si fuésemos dueño de él y la realidad es que esto no es así, pues nadie pertenece a nadie.

Tenemos que ser conscientes de que somos humanos, de que en ocasiones nos equivocamos y que es mucho más positivo para la pareja ser comprensivo y empático con el otro y no exigir que actúe o sea como a nosotros nos gustaría que fuese.

Eso no quiere decir, que no podamos sugerirle que actúe de otra forma, pero tener clara la diferencia entre exigencia y sugerencia es esencial para que todo fluya mejor y paradójicamente, para que al final el otro miembro esté más predispuesto a cambiar o modificar ciertas cosas que no nos gustan.

A nadie nos gusta que nos presionen para que hagamos algo, pero sin embargo, si nos lo sugieren y nos hacen ver las ventajas de ese cambio, quizá lo tomemos de otra manera.

Basta de sacar trapos sucios del pasado

El pasado es pasado y ya no existe, por lo tanto, no tiene sentido seguir dándole vueltas a algo que ya no está en la vida de la pareja. No conseguiremos resolver aquel hecho del pasado y lo único que obtendremos es dolor y sufrimiento para ambos.

Si alguna vez tu pareja te fue infiel y la perdonaste, **deja de recordarle que en esa ocasión cometió un error, pues eres tú el que ha elegido la opción del perdón**, con todo lo que ello conlleva. Ahora lo que toca es seguir caminando juntos.

No te olvides de que el otro es tu pareja

En ocasiones, **las emociones negativas y los impulsos hacen que se nos olvide que la persona con la que estamos discutiendo es aquella que nosotros mismos hemos elegido, para amar y pasar el resto de nuestra vida.**

Por lo tanto, se siempre consciente de que las palabras malsonantes, los insultos y los desprecios sobran. Puedes hacerle mucho daño a esa persona que amas y si esto se repite en el tiempo continuamente, al final acabará hartándose de tu falta de empatía y tacto.

Seamos conscientes de que no hace falta gritar o faltar el respeto, sino que se consiguen muchas más cosas desde el diálogo sosegado y siempre con respeto y cariño.

Bromear con los problemas cotidianos

Los pelos en la ducha, el tapón de la pasta de dientes abierto o el armario de la ropa revuelto no deberían suponer un gran problema si nos lo tomamos con humor.

Muchas veces nos ponemos a **dramatizar por problemas que no tienen la mayor trascendencia**. Al darles este protagonismo, lo único que hacemos es inflarlos y, en muchos casos, **convertirlos en verdaderos rompecabezas**.

Es cierto que puede resultar incómodo que tu pareja se deje todos los días la tapa del váter levantada, pero esto no puede suponernos un hecho terrible que acarree una discusión entre ambos.

¡Simplemente no merece la pena! Si ese es su fallo, seguramente habrá otras cosas que haga bien, como te ocurrirá a ti. Recuerda el primer punto: sugiere pero nunca exijas y se tolerante. Eres tú quien eligió a esa pareja.

Complacerse el uno al otro, pero sin depender.

Divertirse y hacer cosas placenteras en pareja es algo fantástico y es muy positivo que cada miembro de la pareja sorprenda de vez en cuando al otro con algo que sabe que le gusta o que le va a hacer ilusión. No hace falta que sea una fecha señalada, lo importante es que te nazca el hacerle una buena cena a tu pareja o llevarlo a un concierto de ese grupo que sabes que le gusta, aunque a ti no te agrade tanto.

Es bueno que a veces cedamos en actividades que quizás no sean tanto de nuestro agrado pero que sabemos que a nuestra pareja le encantan. Puede incluso que al experimentarlo, nos empiece a gustar a nosotros también.

Eso sí, por otro lado, **no debemos de depender nunca de nuestra pareja para hacer lo que nos gusta.** Si a tu pareja le encanta ir al fútbol y a ti no te gusta nada, tampoco es conveniente que te veas obligado a ir todos los domingos a los partidos, podéis hacer cosas de manera separada.

Construir una buena pareja es sencillo y difícil a la vez. A veces la visceralidad se apodera de nosotros, perdemos el respeto, la honestidad y la empatía. Tener presente estas cinco claves y practicarlas diariamente te ayudarán a que la pareja evolucione de forma positiva.

[Fuente](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)