

TENDENCIAS

¿Tu relación va bien o está a punto de romperse? 10 Situaciones que te darán un indicio

El Ciudadano · 14 de julio de 2015





Las parejas sanas construyen su amor a partir de pilares tan sólidos y robustos como el respeto, la admiración, la igualdad, la complicidad, la transparencia o la confianza.

El psiquiatra **Mark Goulston** se planteó hace algunos años si las parejas felices compartían algún tipo de características. Esta pregunta le llevó a indagar un poco más y a realizar un estudio en el que descubrió que las parejas más felices comparten algunos hábitos que contribuyen a que lleven una vida basada en el bienestar y la armonía.

Antes de avanzar en la investigación de Goulston, conviene aclarar que tener una vida armoniosa en pareja no quiere decir que se esté exento de conflicto o de discusión. El conflicto es inherente a cualquier relación y pensar que hay parejas que no discuten ni tienen problemas es tener una visión edulcorada y demasiado simplista de la vida. La armonía y el amor son protectores que hacen de las discusiones un auténtico campo de aprendizaje y crecimiento en pareja.

Estas son las pautas que la investigación de Goulston reveló y que conviene que revises para determinar el grado de bienestar que existe en tu vida en pareja:

1.- Se van a la cama al mismo tiempo

Las parejas felices están sincronizadas y se van a la cama por la noche al mismo tiempo, salvo algunas excepciones justificadas, como un exceso de trabajo de uno o cierta indisposición de otro. ¿Qué ganas con alargar la hora de irte a la cama cuando tu pareja hace ya tiempo que decidió ir a descansar?

2. Cultivan intereses comunes

Una de las fortalezas con las que cuentan las parejas sólidas es el hecho de compartir aficiones o intereses comunes, así como proyectos. ¿Cuántas actividades realizas con tu pareja? ¿Qué intereses os unen? ¿Cómo puedes desarrollar más proyectos comunes?

3. Caminan y pasean de la mano

Mark Goulston aconseja que las parejas anden uno al lado del otro y que se cojan de la mano. Este gesto es un símbolo de unidad y de cariño. No pierdas el sentido de compañía. ¿Hasta qué punto te cuesta acercarte a tu pareja? ¿Qué pasaría si recuperaras la costumbre de cogeros de la mano?

4. Se centran más en lo que su pareja hace bien que en lo que hace mal

Si te empeñas en buscar defectos en tu pareja, te aseguro que siempre hallarás algo. Si te centras en encontrar aspectos positivos, virtudes o cualidades, te aseguro que también las hallarás. ¿En qué aspectos pones el foco? Goulston afirma que las parejas felices acentúan lo positivo.

5. Se abrazan cuando vuelven a verse tras la jornada laboral u otras actividades

La ausencia de caricias y abrazos en una relación es un descuido emocional de importantes consecuencias. ¿Hace cuánto que no le das un beso sentido a tu pareja? ¿Cómo crees que influiría en tu relación la recuperación del contacto físico?

6. Confían y perdonan

El perdón es la gran herramienta sanadora y reparadora. Produce un tremendo alivio y evita que las relaciones se desgasten. Si además unimos el perdón a la confianza, ahuyentamos el rencor que puede quedar tras temas inconclusos y conversaciones pendientes. ¿Cuántas veces te has quedado con la sensación de que no habías hablado todo lo relativo al tema de discusión con tu pareja? ¿Qué crees que deberías cambiar en ti para poder perdonar sinceramente? ¿Cuál es la causa por la que no hay confianza en tu relación?

7. Se dicen “te amo” y se desean un buen día

El día se empieza en casa y con las personas con las que vivimos. Saber que cuentas con el apoyo de tu pareja hace que los problemas, las dificultades y las molestias cotidianas se afronten de otra manera. Incorpora el hábito de desear un buen día a tu pareja y dile que la amas. ¿Cuándo fue la última vez que se lo dijiste?

8. Se dicen “buenas noches” cada noche.

Es muy alentador recogernos cada día en casa teniendo la sensación de que nuestra relación de pareja es especial. Lo que una pareja feliz tiene es más grande que cualquier incidente perturbador, como mantiene Goulston.

9. Lllaman o envían un mensaje a su pareja durante el día

Llamar o enviar un mensaje preguntando a nuestra pareja cómo está y qué tal le va el día ayuda a mantener un lazo de conexión amorosa y un puente de complicidad. ¿Cómo te sentirías si en medio de un problema recibieras un mensaje de tu pareja diciéndote que te echa de menos y que está feliz de estar contigo?

10. Se sienten orgullosos de su pareja

La admiración es una de las claves de las parejas felices. ¿Qué es lo que más admiras de tu pareja? ¿Hasta qué punto se lo demuestras?

Si de verdad te importa tu vida en pareja y sientes que estás pasando un mal momento, te invito a que escojas uno de los hábitos que acabas de leer y que lo cultives. Te garantizo que te hará sentir mejor, que sacará lo mejor de ti y que influirá en que haya cambios positivos en tu relación. Lo único que necesitas es decisión para empezar y voluntad para ser constante, aunque al principio no te funcione. Confía.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)