

5 tips para traer paz a la pareja

El Ciudadano · 25 de septiembre de 2015

Porque estar en una relación puede ser un caos, aquí algunos consejos para calmar las aguas y disfrutarla plenamente.



Se supone que uno comienza una relación porque está enamorado y para hacerle un aporte positivo a su vida. Pero a veces, nuestras propias neurosis nos llevan a generar conflictos innecesarios y, de repente, estar en pareja significa estar en una batalla campal.

Esto no tiene por qué ser así.

Aquí algunos consejos útiles para revertir esta situación.

No trates de cambiarlo: Si bien todos podemos modificar algunas pequeñas cosas de nuestra conducta en función a mejorar el vínculo, no podemos pretender que el otro sea alguien que no es.

Ser maduro -tanto con uno mismo como con la pareja- implica hacerse cargo del tipo de personas de las cuales nos enamoramos. Si lo conociste en un bar, no pretendas que luego no salga seguido a tomar una cerveza. Si al principio te diste cuenta de que le cuesta escuchar, no esperes que sea tu psicólogo. Cuando nos enamoramos, lo hacemos de la persona que tenemos en frente, no de la persona imaginaria en quien nos gustaría que se convierta.

Trata de no enfocarte en sus defectos y, principalmente, de no remarcárselos todo el tiempo. Concéntrate en sus virtudes y en las cosas lindas que hacen juntos. Y tenle paciencia, porque seguramente él o ella te tenga paciencia a vos.



No generes celos: Si tenés la fortuna de que tu pareja no sea un enferm@ de los celos, no trates de engendrarlos. Si sientes que no estás recibiendo la suficiente atención, busca otra manera de hacérselo saber. La comunicación es una parte fundamental y ser sincero también. Generar celos es una actitud muy infantil y solo provoca inseguridad en el otro y discusiones sin sentido.

De hecho, los celos –si bien son normales- más que un gesto de amor, son un acto posesivo.



No es necesario que estén juntos las 24 horas: Pasar tiempo con tu pareja, obviamente, es importante. Pero siempre hay límites y lo ideal es poder encontrar el equilibrio. Que tu vida se reduzca a la vida del otro es tan empobrecedor como asfixiante. No solo es saludable salir con tus amig@s, ir sol@ a tomar un café o al cine, sino que también aporta aire a la relación, lo cual es tan fundamental como el oxígeno que necesitamos los seres humanos para respirar.



No olvidarse del esfuerzo: Estar en pareja no es fácil. Implica un desafío en muchos niveles distintos: qué pensabas sobre la vida y el amor antes de conocerl@ y qué piensas ahora, cuáles son tus propios límites hacia vos y hacia el otro –sobre todo aquellos que creías imposibles: *¿Yo le pedí que NO hiciera tal cosa?-. Y esto es normal, porque de repente ya no somos nosotros solos con nuestras propias reglas y proyecciones, sino que ahora compartimos nuestro tiempo y le ponemos el cuerpo a pasar nuestras vidas con alguien más.*

Pero también es maravilloso. Y como estar enamorado y en pareja tiene momentos hermosos, debemos esforzarnos por sostenerlos.

Dar por sentado que nuestr@ novi@ estará allí para siempre independientemente de las circunstancias, es un error. Todos nos podemos cansar algún día. Por eso es importante cuidarl@, darle sorpresas de vez en cuando y tener pequeños gestos de amor.

Nadie te obliga a llevar adelante una relación. Siempre puedes elegir no tenerla. Entonces, sé consciente de que la decisión de estar en pareja implica un esfuerzo y un trabajo arduo. Haz que valga la pena.

Fuente: [El Ciudadano](#)