

Las 9 cosas que una pareja no debe hacer nunca (si quiere durar)

El Ciudadano · 18 de febrero de 2016



En los inicios de una relación todo va rodado. Aún no existen obligaciones, te mueres por volver a ver de nuevo a esa persona, **solo conoces su lado positivo** –o, al menos, no tienes ningún interés en fijarte en lo malo– y sueles compartir únicamente los momentos de disfrute. Sin embargo, conforme avanza el tiempo llega ese inevitable punto en el que hay que dar un paso adelante y estabilizar la relación o, en cambio, dejar todo en el aire y que los momentos juntos se vayan diluyendo para acabar distanciándose el uno del otro.

En aquellos casos en los que se decida oficializar la relación es cuando **comienza el verdadero desafío**, puesto que es entonces donde se decide construir un proyecto en común y compartir algo más que los momentos de placer. El éxito o fracaso de las parejas puede depender, en cierta medida, de factores externos, pero el garante para que se mantenga a lo largo del tiempo reside en la **actitud de los enamorados**, no solo respecto al otro, sino también respecto a uno mismo y a los citados agentes externos. La historia de la media naranja perfecta con la que todo funcionará a las mil maravillas porque hay una compatibilidad plena no existe.

Obsesionarse con que cada uno haga el 50% solo generará conflictos y que se esté más pendiente de que lo que se hace o deja de hacer

Esto no quita que haya parejas en las que **parezcan perfectos** el uno para el otro. Quizá puedan tener más afinidad de lo habitual, pero lo cierto es que han sido capaces de llegar a acuerdos para conseguir que

la relación fluya en de los buenos momentos y relativice los malos. Son estos pequeños actos los que les permiten vivir el día a día de manera más armoniosa. Algunos de estos consejos los [recoge](#) 'Prevention' en un interesante artículo.

Los niños no son lo único

No es raro que cuando nazcan los hijos, las parejas centren todos sus esfuerzos en ellos. Los más pequeños deben ser una parte importante de la familia, pero también hay que sacar tiempo para **cuidar la relación de amor** entre el uno y el otro. “La programación semanal no debe ceñirse solo a las clases, actividades extraescolares y los deportes de nuestros hijos”, indica **Lana**, una madre convencida de que hay que mantener la llama de la pareja aunque ya haya niños de por medio.

No se obsesionan con repartir por igual

Si uno sale a tomar algo el viernes, no tiene por qué tocar al otro al día siguiente. Si uno lava los platos durante una semana, el otro no tiene por qué hacerlo durante los próximos días, etc. Obsesionarse con que cada uno haga el 50% solo generará conflictos y que se esté más pendiente de lo que se hace o deja de hacer. Lo importante es que **cada uno dé lo mejor de sí**. “No hay una escala para medir una relación feliz, las parejas deben querer lo mejor del uno para el otro”, señalan los autores del libro ‘Saving Your Marriage Before It Starts’ (Zondervan. 2006), **Les y Leslie Parrot**.

No se ignoran

En una relación de pareja suele presuponerse el afecto, pero **también hay que demostrarlo**. Pequeños detalles como darse los buenos días, besarse o acariciarse cuando uno esté, o no, decaído son básicos en el día a día. Por muy manido que esté el refrán de “el roce hace el cariño”, lo cierto es que encierra una gran verdad.

No llevan cascos, pero es una estampa bonita, bonita, desde luego. (iStock)

No buscan el mejor momento

Está claro que la carrera profesional y las obligaciones laborales disminuyen el tiempo para uno. Esta ausencia de tiempo hay que multiplicarla por dos a la hora de encontrar espacios en común en una pareja, más aún si hay niños de por medio. No siempre es sencillo encontrar un momento para dar rienda suelta a las pasiones, pero hay que ser conscientes de que la **situación propicia hay que buscarla y provocarla**, porque no siempre es sencillo que llegue por sí sola. Es básico que cada uno ponga de su parte, porque a lo mejor quedan meses hasta que se pueda hacer aquella deseada escapada a una casa rural perdida de la mano de Dios.

Nunca se burlan el uno del otro

Las bromas y el humor pueden ser un generador de buen rollo en las parejas, pero siempre y cuando estas no se conviertan en sarcasmo. La burla, además de no sentar bien al que es objeto de ella, suele **enmascarar frustración o resentimiento**. “Este comportamiento nunca termina bien”, opina **Mary**, una mujer que lleva 17 años casada con su pareja.

No critican a su pareja

Está claro que la crítica constructiva es una de las mejores vías para conocerse mutuamente y llegar a puntos en común, pero el prestigioso autor y psicólogo **John Gottman** tiene claro que no tiene nada que ver una crítica con **ser crítico con la pareja**.

Lo primero consiste en partir de un hecho particular para explicar una situación incómoda, lo segundo es una queja general, dañina y poco fundamentada. “No es lo mismo decirle a tu pareja que estás preocupado porque ha llegado tarde y no te ha llamado, que abroncarle por lo sucedido afirmando que no cree que sea olvidadizo, sino egoísta porque no piensa en ti”, opina Gottman.

No comparan

“Marta ha regalado esta preciosa moto a Marcos, tú no me haces esos regalos”, quizá el ejemplo sea un tanto exagerado, pero la realidad es que no es raro el recurrir a la comparación para criticar el funcionamiento de una relación. El comparar no tiene por qué ser negativo, pero no debe abusarse de hacerlo respecto a agentes externos. **Cada pareja tiene sus propias reglas** y particularidades, por lo que es más inteligente compararse a uno mismo respecto a otro momento anterior y fijarse en cómo ha evolucionado la propia relación, en vez de la de otros.

No solo tienen cariño para los niños

Para un padre sus hijos son su tesoro más preciado y su cariño **estremendamente gratificante**, pero al igual que todos los esfuerzos de una pareja no deben enfocarse a las actividades de sus hijos, tampoco se debe reservar todo el cariño a ellos. El amor paterno-filial nunca debe desplazar al de pareja.

No se estresan por las discusiones

Discutir no es algo apetecible, desde luego, pero no es raro que una pareja tenga sus más y sus menos. Un error común es el de dar más importancia a estos momentos de la que verdaderamente tienen. No hay pareja que pueda aguantar que **cada choque se convierta en una crisis** que pueda acabar con la relación. Si nos paramos a pensar, ¿cuántas disputas son realmente importantes? En un ambiente sano los roces deben verse como algo propio de la convivencia y, en ocasiones, no hace falta ni buscar solución. Es básico detectar los problemas reales y relativizar los pequeños desencuentros.

[El Confidencial](#)

