

Risoterapia

La felicidad en la pareja

Mtra. Leticia Adriana Sánchez Báez

El 16 y 17 de Mayo 2014 el Centro San Camilo, con la coordinación académica del Psic. Sergio Miramontes P., organizó el Primer Congreso Nacional de Risaterapia. En los próximos números de la revista Vida y Salud presentaremos algunas de las ponencias o talleres que se ofrecieron en la Expo-Guadalajara

¿Qué es la felicidad?

La felicidad en la pareja tiene qué ver con la actitud hacia el otro. Disponerse a conocer a la persona que me gusta, tanto como para encontrar la danza que nos permita compartir y disfrutarnos, hará de nosotros una pareja feliz, no como un estado logrado, sino como proceso evolutivo para evolucionar en mejores personas.

Cuando carecemos de una relación a largo plazo, pensamos que vamos a ser felices cuando tengamos pareja. “El día que me case”, “el día que tenga un compañero/a”. Sin embargo, cuando ya vivimos con esa persona esa felicidad esperada en ocasiones parece haberse desvanecido.

Por ello es importante detenernos a revisar lo que entenderemos por felicidad.

Desafortunadamente, cuando pensamos en una pareja feliz, accedemos a una imagen que hemos adquirido de los cuentos, novelas y mensajes sociales y que está fuera de la realidad. Bajo su influencia, hemos llegado a creer que la felicidad consiste en que la relación de pareja debe ser perfectamente buena, correcta y que todo funcione perfectamente bien. Implica que nos adivinemos el pensamiento, que tengamos los mismos gustos, pensamientos, sentimientos, que seamos dos almas gemelas.

En mi experiencia con las parejas que atiendo, he visto que esa es la fuente de la mayor frustración. Cuando los novios se casan y se dan cuenta que no existe esa novela rosa, se frustran, se sienten defraudados, el sueño se convierte en la peor pesadilla, pues pierden lo que sí tienen, la persona que habían querido tener a su lado y que tiene igual que él/ella todas las intenciones y el deseo de construir una buena vida en común,

Recuerdo en mi niñez haber visto en la televisión novelas de amor. La pareja pasaba muchas tribulaciones y cuando las superaba, se casaban y vivían muy felices. Todas terminaban cuando los protagonistas se casaban, se daban un beso y era el fin. Donde termina la telenovela en la fantasía, es donde comienza en la vida real.

Una relación por construir

La pesadilla es fácil de evitar, contando con que nuestra intención al entrar en una relación de compromiso es definitivamente mejorar nuestra vida. Para ello podemos definir concretamente varios elementos que nos permitirán construir esa relación feliz que esperamos alcanzar.

Para comenzar, una pareja feliz reconoce la diferencia. Tú y yo somos diferentes en lo que nos gusta, lo que disfrutamos, nuestras maneras de pensar. Es natural y sano reconocer que tú no eres como yo, tanto así que por eso me atrajiste. Nuestras diferencias son cosas que admiro y me parecen nuevas, estimulantes, interesantes. Reconocerlo no me incomoda.

Podemos ser diferentes y de todas maneras seguir juntos. Las diferencias se van adaptando en la vida en común. Voy a tratar de aceptar tu forma, decirte la mía y ver cuál nos conviene a los dos. No dejo de quererte ni termino la relación porque hay algo en que no coincidimos.

Un segundo elemento es reconocer que me gustas como eres, y no por lo que me puedes dar. Yo te amo, entonces me gustas. Desde que te conocí, me gustaste y te gusté. De ahí nace el interés de estar cerca, conocer de ti, de compartir. En eso se basaría construir el amor y entonces necesito saber más y más de ti. Es como cuando nos gusta tanto un libro, que no nos queremos ir a dormir porque queremos seguir leyéndolo, saber qué más va a pasar. Es esa hambre de conocerte, disfrutarte, saber quién eres, de que vivamos experiencias diferentes y a ver cómo eres tú en esas experiencias diferentes. El amor no está definido por cuánto me complaces, cuánto me das, en qué llenas mis huecos. Las personas que eligen una pareja por los beneficios que obtendrán en la relación terminan frustrados. Cuando pregunto a las personas que se van a casar: ¿por qué te quieres casar con tu pareja? Muchas veces me refieren motivos como: “porque me da detalles”, “porque está al pendiente de mí”, “porque es muy trabajador”... los hombres manifiestan motivos como: “ella me hace sentir muy bien”, “es bonita”, “es buena”, “se porta bien”. Cuando escucho esas respuestas digo: “estás comprando un producto, estás allí por conveniencia”. Generalmente, asociamos la palabra conveniencia con el dinero, sin embargo la conveniencia puede sustentarse en diversos satisfactores. Una pareja que pretenda ser feliz habría de estar pensando lo que va a compartir. El compromiso de pareja no es un negocio, es un camino. La pareja es un/a compañero/ a de viaje en ese camino. Otro elemento más está en la actitud hacia la relación.

Crear que con el amor nos va a bastar es ilusorio, y es algo que también he escuchado con mucha frecuencia. Las personas dicen: “Ya sé que voy a tener problemas, que voy a tener qué cocinar, pero como nos amamos, por eso vamos a poder”. Pero el amor no es suficiente para ello. El amor es una emoción, no resuelve problemas. Cuando la cotidianidad sobreviene, pensamos que se ha acabado el amor, porque ya no estamos en el estado perfecto amoroso. No es que la cotidianidad mate el amor, es que mata nuestras expectativas del estado perfecto. Podemos encontrar muchas imperfecciones en nuestra relación de pareja, lo importante es tener la apertura para solucionarlo. Si vienes a visitarme después de jugar fútbol sin bañarte, eso se puede cambiar, te puedo pedir que primero te bañes y luego vengas a visitarme. Si eres ordenado o desordenado, si administras bien tu dinero. Pero la actitud de si quiero cambiar, si quiero mejorar, quiero ser una mejor persona, estoy dispuesto a escuchar cuál es tu punto de vista, quiero decirte el mío, estoy dispuesto a comunicarme, eso no se puede cambiar. Eso depende de que la persona decida hacerlo o no. Aquí hablamos de actitud de apertura o actitud cerrada. Muchas veces he escuchado a la chica que cree que con el amor él va a cambiar y superar el alcoholismo.

“Sí, toma mucho, pero cuando nos casemos va a cambiar”. Ahí tenemos a una persona que tiene problemas y los va a seguir teniendo a menos que haga algo por resolverlos. El amor no va a solucionar el alcoholismo, no va a solucionar la infidelidad. Cuando en la relación de pareja hacemos un compromiso de cambio y ese cambio no se da, estamos viendo también una actitud. Podemos concluir que aquello que acuerden es probable que no se vaya a cumplir. Las parejas que se la llevan bien, que son funcionales, nutritivas, positivas, tienen apertura para escuchar, recibir retroalimentación y también para expresar el punto de

vista de cada uno. En resumen, en la pareja feliz hay apertura. Puede haber muchos errores, hábitos en los que no coincidimos y que nos causan conflicto, pero sí hay la apertura para hablar para ver este problema que tenemos, te escucho, me escuchas, sí quiero cambiar, sí quieres cambiar, cómo le vamos a hacer. Si hay esa apertura, esa disposición, se puede solucionar.

Satisfechos en... camino

Una pareja feliz es una pareja satisfecha. Estar satisfechos no se refiere a que él le dé todo lo que ella le pida y viceversa. Se refiere a tener un buen balance. Como hacen en las empresas los balances: cuánto dinero entró, cuánto nos gastamos y cuánto nos quedó. En la pareja hacer un balance de lo que tenemos, lo que nos falta por alcanzar, en qué camino vamos y poder decir “pues sí, vamos bien, ahí la llevamos”. Que hayamos podido fortalecer nuestra relación, que cada vez nos entendemos mejor, cada vez nos conocemos mejor, cada vez ajustamos más nuestra convivencia para sentirnos más cómodos los dos, que vamos mejor, vamos avanzando en comunicación, la relación, el trato entre los dos, el afecto, las relaciones íntimas. A eso yo le llamaría una pareja satisfecha. No como un producto terminado que durará por siempre.

Por último, una pareja feliz tiene una relación íntima. Esto favorece la sexualidad, pero no se refiere a ella. En la vida cotidiana puede suceder que nos metamos en una rutina y dejemos de compartir. Pueden pasar semanas sin saber qué pasa con mi pareja. Se va abriendo una distancia muy grande y llega a sucedernos que vamos a los bautizos y cumpleaños y ahí nos enteramos de lo que está viviendo. Intimar es mostrar el interior, lo que me hace ser la persona que soy. Esa comunicación se refiere a lo que vivimos, no a lo que sucedió. Ya sé que hay un compañero que es difícil y que todo el día hay problemas. Eso no es comunicarse, sino dar información. Lo importante está en la manera como está viviendo mi pareja. Cómo se siente, qué le interesa, en qué sueña, cómo le afectan las situaciones que enfrenta cotidianamente. Este compartir fortalece el vínculo entre la pareja y es el que les da la fortaleza para continuar construyendo su proyecto de vida.