

## ¿Cómo fortalecer tu relación de pareja?

¡Prevenir el desamor!



Los primeros años de la relación de pareja son los más lindos, creemos que “todo es perfecto”, hasta que poco a poco con el día a día nos cuesta “mantener la llama del amor encendida”.

Por ello te recomiendo, que no esperes que tu relación pida auxilio para poder recién prestarle la atención e importancia necesaria.

Tenemos la costumbre de que cuando algo está mal, recién le hacemos caso... vamos al cardiólogo, recién cuando sufrimos un infarto, al gastroenterólogo cuando padecemos una gastritis crónica, nos cuesta la prevención, siempre actuamos cuando la situación se nos escapa de las manos, recién para la intervención, es por ello que te recomiendo no solo acudir al Terapeuta de Pareja cuando están pensando por una posible separación, cuando sienten que han caído en la costumbre o rutina. Al estar tantos años con una persona, viene la pregunta si continuar o no con ella, pero en vez de pensar en los problemas o en esos defectos con los que tenemos que lidiar, porque no pensar en cómo puedo fortalecer mi relación de pareja, y actuar de manera oportuna y hacer que crezca emocionalmente y así prevalecer en una relación sana y saludable.

El estar casados o estar mucho tiempo en una relación ha hecho que las prioridades sean otras, que las parejas se hayan centrado más en las preocupaciones o en el día a día como el trabajo, las deudas, los problemas, etc. Y si llegan los hijos, ellos se vuelven la prioridad, y el mundo gira en torno a ellos, a sus necesidades, y poco a poco la pareja queda en un segundo plano. Por ello te invitamos a que inviertas tu energía en nutrir tu convivencia, así como es importante los buenos hábitos como el deporte, una adecuada alimentación, también es muy bueno que vivamos en un saludable ambiente conyugal.

Aquí he escrito una lista de cómo puedes potencializar tu relación de pareja:

1.- Creen juntos “la cajita de las emociones”, cada uno compre una caja pequeña o cree con material reciclado si gustan, unas cajitas con el nombre de cada uno, es decir dos cajas, en cada una de ellas coloquen varios papelitos con “cositas” que le harían muy feliz pequeñas o grandes, puede ser por ejemplo: mi postre favorito es la mazamorra morada, me encantaría ver la película..., nada mejor que me sorprendan con una rosa roja en mi trabajo. Luego intercambien sus cajitas y cada semana, saquen un papelito y sorprendan a su pareja con lo que a él o ella más le gusta y ha escrito. Por ejemplo, si tengo la cajita de mi pareja, y en ella hay un papelito que dice “me encantaría que hoy cocine mi esposo”, la sorprendo cocinando yo ese día. Se trata de dar y recibir gratificaciones, ser considerado con la otra persona y hacerla sentir amado(a) e importante con pequeños detalles que son importantes para él o ella. Con el pasar de los años los detalles es lo que más rápido se pierde...

2.- Celebren SIEMPRE su aniversario, que su fecha especial, sea siempre especial, denles a su amor un tiempo solo para los dos, si hay hijos de por medio, no salgan con ellos, solo los dos, la pareja. Al comienzo de la relación no había aniversario que no celebraran, pero luego esa fecha pasó a ser monótona y un día más, que eso no sea así, así como nuestro cumpleaños es un día especial para nosotros, porque significa que llegamos a este mundo y somos especiales, de igual manera conmemoren su unión, y denle el grado de importancia a esa celebración.

3.- Realicen un viaje juntos al menos una vez al año, si hay hijos de por medio, puede ser corto pero solo de los dos, solo ir la pareja, puede ser algo cercano a Lima, pero salgan de la rutina, y aventúrense a nuevas experiencias.

4.- Recuerden anécdotas juntos, viendo videos o fotos de su boda, de sus primeros años, cuando eran más jóvenes.

5.- Símbolos entrañables: Buscar entre “sus cosas” aquellos objetos con significado, o aquello que han guardado uds con mucho amor y explíquenle a su pareja porque es así, quizás ella o él no lo percibieron de la misma manera.

6.- Ir a conferencias, charlas, retiros, sobre crecimiento emocional en pareja sobre temas que potencialicen su convivencia.

7.- Sorpréndelo(a) con un “te amo” escrito en un post-it en la refrigeradora o en su mesita de noche, o como mensaje de texto. Si tienes la costumbre de solo escribirle por asuntos cotidianos como compras, o algo que necesites, le encantará que de la nada le hagas recordar lo mucho que lo amas.

8.- Ponte a pensar en eso que tanto te reclama tu pareja. Pregúntate por qué te cuesta tanto lidiar con pequeños detalles de él o ella, como por ejemplo su sensibilidad, su forma de trabajar, o criar a los hijos, a veces no es la otra persona, si no nosotros mismos que nos cuesta poder aceptar ciertos errores o ser un poco más condescendientes con nuestra forma tan rígida de pensar y juzgar a los demás.

9.- Si existe la posibilidad inscribirse juntos a aprender un nuevo idioma, o aprender algo nuevo juntos: teatro, baile, etc.

10.- No estés seguro de lo que tu pareja piensa, no te creas con el poder de leer la mente, es más saludable preguntarle y tú también comunicarle cómo te sientes, cómo te hizo sentir ese comentario que hizo, no esperes que él adivine cómo te hizo sentir, es más fácil que tú se lo digas. Nos matamos diciendo: "Yo sé que lo dijo para molestarme", cuando quizás nuestra pareja no tenía la intención de hacerlo, pero a partir de esa interpretación, ya tornamos todo nuestro estado de ánimo.

Por otro lado, el crecimiento personal es muy importante en la relación de pareja. Es indispensable que tu como persona te sientas bien con lo que eres y con lo que tienes, tanto en el aspecto físico, laboral, profesional como emocional, sino estás bien contigo misma, no vas a poder estar bien con los demás, y eso va a influir de manera significativa en tu relación de pareja, cómo podemos ser comprensivos, cómo podemos lidiar con los conflictos si estamos tóxicos por dentro, o muy cargados negativamente con temas personales y a partir de esa dificultad es que nos relacionamos con nuestra pareja, es por ello que a veces no entendemos por qué ante lo más simple y sencillo nosotros reaccionamos de manera desproporcional, y ello deteriora la relación.

Autor: Psicóloga Elizabeth Diaz (2021)

