

## Bienestar

POR MARÍA ISABEL VERGARA

Del mismo modo que te haces un chequeo médico periódicamente o tu coche pasa la ITV, es saludable que hagas balance de tu relación



# Haz balance de pareja y refuerza vuestra relación

**H**a pasado ya un tiempo desde que iniciasteis vuestra relación y quizá sea necesario que te pares a pensar sobre cómo ha evolucionado. Hacer balance es esencial para saber si es necesario cambiar algún aspecto. En ocasiones, estos meritorios ejercicios de reflexión y análisis pueden comportar un resultado negativo al descubrir que en la balanza pesan más las cosas que

te molestan de tu pareja que los beneficios. Pero no es necesario dramatizar. Reconocer lo que no funciona es el primer paso para mejorar.

### VOLVER A EMPEZAR

No te sientas culpable por iniciar este proceso de análisis. Tras un tiempo de estabilidad, todas las parejas deberían detenerse a reflexionar sobre su

trayectoria. Es un ejercicio que servirá para analizar la evolución de la relación. No se trata simplemente de juzgar a tu compañero ya que el balance puede ser útil también para tener en cuenta de que tú eres la que estás fallando y deberías ser consciente de ello.

**■ No valoras a tu pareja.** Con el tiempo puedes haber llegado a tener menos en cuenta a quien te aporta y las das por sentadas. Si esto te está ocurriendo, considera la opción de reevaluar esta situación no hace más que beneficiaros. Se trata de una oportunidad para mejorar y reforzar tu relación.  
**■ Te has relajado.** La estabilidad a veces hace que te guardas al pensar que la vida ya está consolidada. Es un error común pero debes evitarlo porque no hay que olvidar que una relación necesita ser cuidada y cuidada cada día.  
**■ Sé realista.** Si se niegan todos los aspectos que generan

## Análisis práctico de la situación

- **Identifica los problemas** examinando los puntos fuertes y débiles.
- **Escribe en un papel** las expectativas que tenías cuando empezaste con tu pareja y analiza si se han cumplido.
- **Reflexiona** sobre cómo os sentís como pareja y sobre cómo habéis cambiado durante estos años.
- **Recapacita** sobre aspectos como la sexualidad y la convivencia en el matrimonio.
- **Haz un listado** de peticiones recíprocas, objetivas y realistas.
- **Marca los objetivos** a partir de este inventario de preguntas y establece un programa de cambios.
- **No te asustes** y asume que es natural que existan divergencias y que surja desgaste en la relación.
- **Comparte** todos estos aspectos con tu pareja tranquilamente y con el máximo respeto.



#### EL EXPERTO OPINA



**ÁNGEL MARÍN TEJERO**  
Psicólogo clínico  
especialista en  
Psicoterapia

#### “No hay que acumular asuntos pendientes”

##### ¿En qué momentos se hace necesaria una revisión?

No son los mismos motivos para todos. Los más comunes son: la decisión de vivir bajo un mismo techo o casarse, el planteamiento de tener hijos o su llegada, los cambios en el trabajo o el domicilio, una infidelidad o la llegada de la jubilación.

##### ¿Cómo debemos actuar en caso de que el balance sea negativo?

Llegados a este punto, que se convierta en crisis o no va a depender de los problemas que lleve a su espalda la pareja. Lo mejor es intentar solucionarlos y no acumular asuntos pendientes para que la crisis no les desborde.

continua y conflictos cada vez más difíciles de reparar que, en el mejor de los casos, acabarán en una ruptura y, en el peor, en una insatisfacción para toda la vida. Sé sincera contigo misma y, si es necesario, acepta que hay algunas cosas que no están funcionando bien.

■ **Intenta cambiar.** Es un reto difícil pero, si lo logras superarlo, vuestro matrimonio saldrá reforzado. El verdadero problema aparece cuando la pareja no reacciona frente a un balance negativo. Si dais este primer paso, seguro que el siguiente será para mejorar.

#### EL PESO DEL TIEMPO

Como en cualquier otro caso, hacer balance de la vida de pareja saca a relucir tanto las cuestiones positivas como las

#### Es una oportunidad para crecer y madurar juntos. Hacer un repaso a la relación sirve para saber qué hay que mejorar o arreglar

estas últimas tengas en cuenta qué aspectos del paso del tiempo pueden estar influyendo en tu relación:

■ **Desgaste.** La convivencia y los roces que supone la vida en pareja pueden hacer que entréis en una dinámica de conflictos, peleas y recriminaciones. Analiza si hace falta cambiar algún aspecto de vuestra convivencia que ayude a limar asperezas. Serán necesarias altas dosis de paciencia y fuerza de voluntad. En caso de no saber cómo avanzar, resulta muy útil pedir ayuda a un profesional.

■ **Intromisiones.** A veces, y sin que nos demos cuenta, la familia puede llegar a inmiscuirse demasiado en nuestra relación y esto acaba provocando tensiones. Estar alerta de cómo está influyendo esto en tu matrimonio es el primer paso para empezar a poner límites por ambas partes.

■ **Trabajo.** La excesiva dedicación a la vida profesional por parte de alguno de los dos resta tiempo a la pareja. Del mismo modo, un reparto desigual en las tareas domésticas también puede perjudicar. Es importante que busquéis algún momento para hacer cosas y disfrutar juntos.

■ **Monotonía.** Las relaciones se inician siempre con mucha ilusión pero, con el tiempo, la monotonía puede haberos llevado al aburrimiento. Incluso puedes estar sintiendo que ya no tienes nada de qué hablar con él. Intentad compartir nuevos proyectos para evitar que esto ocurra.

■ **Falta de pasión.** Tras muchos años de vida en común, puede ocurrir que las relaciones sexuales empiecen a brillar por su ausencia o que resulten repeti-

está influyendo e intenta reconducir la situación. Todavía podéis hacer mucho para mejorar los momentos de intimidad en pareja. Aprovechad lo que queda el uno del otro y ponédle imaginación.

#### LASTRES A LA ESPALDA

Al principio de la relación estamos dispuestos a aceptar las dificultades que surjan. Esta voluntad se va menguando a medida que pasa el tiempo.

■ **Manías.** Es normal que algunos hábitos de tu pareja que antes te parecían anecdóticos ahora empiecen a sacarte de quicio, como que deje los calcetines tirados por el suelo o que no te identifique. Seguramente os ocurren los dos. Es importante que habléis sobre ello. Si compartís lo que os molesta del otro (amablemente y sin perder nunca el respeto) quizá podáis llegar a un acuerdo para cambiar en algunos hábitos. No obstante, si se trata de pequeñas manías sin importancia, mejor sería que intentaras aceptarlas.

■ **Sacrificios.** Muchas veces, para mantener la estabilidad familiar se sacrifican proyectos personales. Ceder en un sentido casi siempre acaba pasando factura. Sin darnos cuenta, terminamos por culpabilizar a nuestra pareja por no haber podido lograr nuestros sueños. Sentirte frustrada por un motivo puede acabar generando tensión entre vosotros. Quizá ha llegado el momento de que hagas un balance sobre los proyectos que aparcaste en su momento (como estudiar, trabajar o emprender un negocio) y ver si puedes rescatar alguno de ellos. Recobrar esas ilusiones te servirá para sentirte mejor contigo misma, saldar esta deuda.

# Saber rtve VIVIR

AVANCES • CIRUGÍA • ALIMENTOS

**LO ÚLTIMO PARA  
CUIDAR TU VISTA  
Y ALIVIAR TUS OJOS**

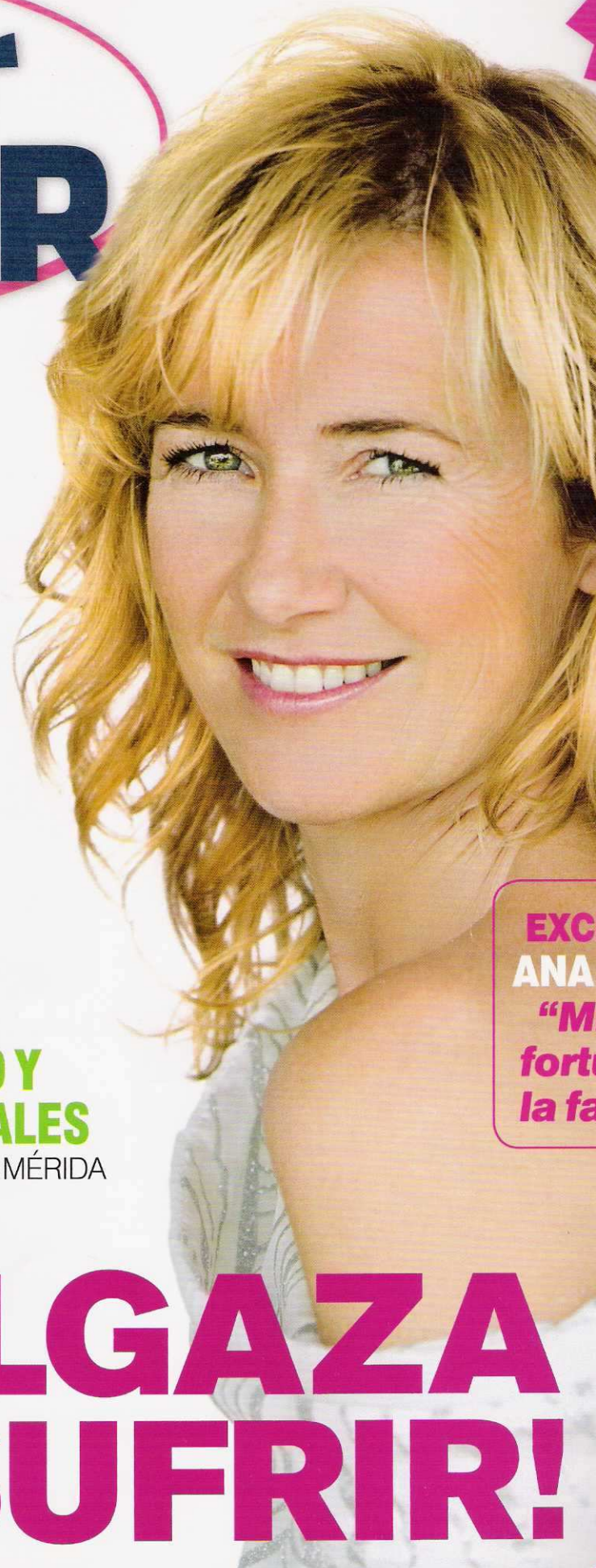
**ESPECIAL**

**CÓMO MEJORAR  
TUS DIGESTIONES  
SIN RECURRIR  
A LOS ANTI-ÁCIDOS**

**MENÚS MUY SANOS  
EN POCOS MINUTOS**

**ELIMINA EL LUMBAGO Y  
EL DOLOR DE CERVICALES  
CON LOS EJERCICIOS DE CRISTINA MÉRIDA**

**¡ADELGAZA  
SIN SUFRIR!**



**EXC  
ANA  
"M  
fort  
la fa**