

Los siete pilares para una buena relación de pareja.

Lic Yosahandi Alcalá.

Psicólogo Clínica
Sexóloga Educadora, del Instituto Mexicano de Sexología.

Atracción física:

La atracción física no es igual a la atracción sexual, quiere decir que la persona tenga las características físicas que me resultan atractivas a mí. Es que la persona posea ese " qué sé yo " que no necesariamente coincide con estereotipos sociales. Consiste simplemente en que la persona posea atractivos físicos que sean agradables para mi gusto personal.

Lo que sucede con parejas que tienen mucho tiempo de convivir es que suele haberlo un descuido en el cuidado físico. Es aquí donde se nota que las personas dejan de arreglarse, o de vestirse, maquillarse, o acicalarse para la persona con la cual convive. Esto normalmente deriva en la pérdida del interés de la pareja pues " ya no es como antes ".

Atracción intelectual:

Consiste entender temas en común que se puedan compartir en un diálogo. No necesariamente implica coincidir en todos los temas; es simplemente tener la libertad y la facilidad de poder conversar con tu pareja.

Hay parejas que van juntas al restaurante y pasan en silencio, o simplemente se dedican hablar de temas sin trascendencia, lo cual no es tener comunicación. Para poder interactuar es necesario tener actividades en común, como por ejemplo ir al teatro, asistir a un curso de cocina, leer un libro juntos, etc. Esto permite tener temas de discusión que no sean de la cotidianidad.

Atracción afectiva:

Es el cariño, es saber que mi pareja me quiere, es saber que existe amor. Consiste en la confianza emocional que hay entre las dos partes.

Comunicación:

No es simplemente hablar por hablar, como quien dice " hablar como loritos ". Es saber hablar, respetar lo que me está diciendo, y saber escuchar. Consiste en aplicar la comunicación asertiva. Es saber hablar y escuchar en el lugar y momento correctos. Para ello hay que buscar un espacio adecuado, no mientras se está almorzando, o se está cocinando, mucho menos cuando se está en el carro... eso no es comunicación, pues no existe contacto ocular ni tampoco lenguaje corporal adecuado.

Empatía:

Consiste en poder ponerme en los zapatos del otro. Para ello requerimos que la comunicación sea efectiva y explícita. De no ser así podríamos incurrir en errores como " yo pensé que tuyo sabías eso ", o " eso nunca me lo dijiste... ", o " es que siempre me regalas chocolates... ", pero nunca preguntamos si le gusta los chocolates o si es alérgica a los chocolates. El error en la empatía es dejar las cosas en supuestos. Para poder ser empáticos tenemos que sentarnos a hablar el uno con el otro, es saber cómo eres y que te gusta.

Este puede ser uno de los mayores problemas en las parejas. Es común, por ejemplo, que se le pregunte a una persona qué caricias le gustan a su pareja, y que la persona no sepa responder adecuadamente. O también cuáles son sus preferencias, no sólo sexuales, sino en cualquier ámbito.

La empatía es comprender que si tuvo un día cansado, no le voy a bombardear con preguntas que lo agobien. Es comprender cuál es la labor mía para poder facilitar o ayudar a la otra persona.

Respeto:

Consiste en respetar la persona tal cual es. Para ello es necesario entender que mi pareja no es un apéndice de mí. Es una persona que tiene su espacio, sus amigos, su familia, su vida; y además tiene un espacio conmigo como pareja. Implica respetar sus gustos, sus creencias, sus valores, sus costumbres, sus ritos.

Esto va de la mano con la empatía. Si yo sé que mi pareja es muy obsesiva con la limpieza, no voy a ir dejando desorden adrede, con el ánimo de molestar. Puedo intentar mejorar un poco mi orden personal. Esto también implica que la contraparte entienda que la persona es menos ordenada que yo, por lo tanto voy a tratar de ser menos exigente con el orden.

Actualización:

Este pilar casi nunca se menciona. Consiste en tomar un espacio, por lo menos una vez al mes, en el cual yo pueda sentarme con mi pareja y explicarle cómo va mi vida, cómo me siento emocionalmente, cómo creo que está nuestra relación, qué creo que has mal interpretado, y por cuál camino creo que deberíamos seguir. Esta dinámica es recíproca es decir, debo también escuchar lo que mi pareja tiene que decir.

Muchas personas creen que por haber sido novios, o tener algunos años de casados, ya se conocen. La verdad es que las personas conforme crecemos y envejecemos, cambiamos la visión del mundo, de la vida, y de nosotros mismos. La actualización permite estar al tanto de estos cambios, y de entendernos adecuadamente para poder adaptarnos a los mismos. Si la actualización fuese una práctica común en las parejas, probablemente evitaríamos muchos divorcios, o en su defecto, tendríamos separaciones que fuesen más civilizadas.

Los siete pilares tienen sentido siempre y cuando se tome en cuenta que deben de ser recíprocos. Si yo le pido algo mi pareja, es porque yo también estoy dispuesto darlo. Yo no puedo pedirle a mi pareja que cambie algo, si yo no estoy de acuerdo en cambiar la contraparte. En parte implica sentarse a negociar, saber qué estás dispuesto a dar y en qué

no estás dispuesto a ceder. Por ejemplo si uno de mis hábitos es jugar cartas con los amigos el miércoles en la noche, tú también puedes hacer algo con tus amigas ese día, u otro día de la semana.

Otro tema importante que da sentido a los pilares, es el tema de los tres mundos. De estos tres mundos: mi mundo tú mundo, y nuestro mundo hablaremos en una futura entrega.