

“TODO LO QUE USTED QUERÍA SABER SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA ... y no sabía a quién preguntar”.

E. Manuel García Pérez (www.manuelgarciaperez.com)
Psicólogo Consultor. Director Técnico del Grupo ALBOR-COHS
e-mail: albor@gac.com.es

PREGUNTA (07):

¿Se puede evitar la rutina en la pareja? ¿La rutina mata la relación? ¿Qué ocurre cuando uno es feliz con la rutina y otro no?

RESPUESTA:

Durante el proceso de formación y consolidación de una relación de pareja cada uno de los miembros aporta sus ideas, sus valores, su historia de experiencias pasadas, a fin de ir estableciendo hábitos de convivencia.

Cuando una relación es mutuamente satisfactoria los hábitos se van convirtiendo en conductas rutinarias. Las visitas a la familia, las salidas con las amistades, las relaciones con los hijos, las interacciones sexuales, el uso del tiempo libre, las vacaciones, las celebraciones, etc.

Cuando una pareja inicia una crisis fácilmente se hace responsable a “una vida rutinaria” que “mata el amor” o “mata la relación de pareja”. Las personas se dan cuenta de que la intensidad o el tipo de las emociones que sentían un tiempo atrás se han reducido y pueden añorarse más o menos.

Desde luego las rutinas no matan el amor, que es una *disposición permanente a buscar el bienestar del otro*, ni matan la relación; sin embargo, es cierto que las rutinas cuando son excesivas y únicas (toda la vida de pareja es rutinaria) favorecen una percepción de “falta de algo”. No obstante, tal y como apuntabas en tu pregunta, *¿qué ocurre cuando uno es feliz con las rutinas y otro no?*. Pues, sencillo, suelen aparecer conflictos que, mal resueltos, son la causa del deterioro de la relación. No es pues la rutina la que mata nada; es, una vez más, la inadecuada gestión de los conflictos lo que puede deteriorar la relación.

Algunos terapeutas de pareja aceptan la explicación inadecuada de estas crisis y centran su asesoramiento en pedir a las parejas que “salgan de o rompan las rutinas”; como si eso resolviera la situación. Ejemplos de estos consejos son:

Procure mantener una actitud permanente de conquista.

Resérvense un espacio y un tiempo para cada cual (ocio, amistades, ...)

Respete la intimidad de su pareja: no quiera saberlo todo de la otra parte.

No se cierre a compartir parte de su intimidad con la pareja: comente lo que ha hecho, lo que piensa, lo que siente,...

En otro plano: cambien sus hábitos sexuales: horarios, lugares, opciones de placer,...

Busquen nuevas relaciones sociales, otras amistades, otras actividades ,...

Todo esto está bien, no cabe duda, pero son pequeños “parches”. No constituyen una solución a una situación de crisis. Si acaso, pueden ser medidas preventivas.

Las parejas deben aprender (ambas partes) habilidades de comunicación asertiva (de respeto mutuo y a la otra parte) y habilidades de prevención y solución de conflictos.

Si el amor entre ambos está asegurado, estas habilidades son el mejor antídoto para la llamada *rutina en la relación de pareja*.

