

**“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](http://www.manuelgarciaperez.com))  
Psicólogo Consultor. Director Técnico del Grupo ALBOR-COHS  
e-mail: [albor@gac.com.es](mailto:albor@gac.com.es)

### **PREGUNTA (17):**

*Se acerca el fin de año. Una vez más el calendario nos ofrece la posibilidad de hacer un resumen de nuestra vida durante el año y repensar cómo enfrentarse al próximo. Realmente el tiempo transcurre sin pausas ni fechas especiales, somos los seres humanos quienes decidimos que el día 31 de diciembre ha terminado un período de nuestra vida y comienza otro.*

*Las parejas suelen reflexionar, cada uno por su cuenta y, a veces, de manera conjunta sobre cómo han vivido el año que termina y hacen planes para el siguiente.*

*Cuando las parejas se sienten felices solamente desean que su bienestar continúe y no requieren de consejos. Sin embargo las parejas cuya relación pasa por un momento difícil suelen dedicar un tiempo a pensar en el siguiente año.*

*¿Qué consejos se pueden proporcionar a estas parejas que no se sienten bien, que sienten cierto malestar e insatisfacción y que esperan el nuevo año con cierta ansiedad e incertidumbre?*

### **RESPUESTA:**

Un principio básico al que se debe remitir quien analiza cualquier relación de pareja es considerar que *“la relación es cosa de dos”*. Que, evidentemente, cada uno tiene unos sentimientos y unas emociones y que piensa por su cuenta sobre la relación.

La clave para mejorar reside en no hacer responsable a la otra parte ni del bienestar, ni del malestar propio. Ambas partes son co-responsables del clima afectivo de la relación de pareja.

Cada uno de los miembros de la pareja debería plantearse cómo puede actuar el año próximo para mejorar el bienestar de *“ambos”*. Puede recordar las quejas que ha recibido de su pareja: *las horas de llegada a casa, el cumplimiento de sus compromisos, la dedicación a los hijos, el tipo de comunicación entre ambos, las relaciones con amistades propias o comunes, con la familia,...*

Recordando, sin ira alguna, estas quejas recibidas, puede llevar a cabo un acto de reflexión y admitir que, hasta cierto punto, pueden estar justificadas y explicar el malestar de su pareja.

También, si no lo recuerda, es fácil buscar un momento, a solas, tranquilos, y preguntarse uno al otro: *¿qué cambios te gustaría que llevara a cabo el próximo año? ¿qué te gustaría que hiciese o que hiciese más? ¿qué te gustaría que dejara de hacer o hiciese menos?*

Bien con los resultados de los propios recuerdos o con las respuestas a estas preguntas, se puede escribir una lista de cambios a realizar desde el día 1 de enero.

La lista se debe escribir en un papel de forma que se pueda hacer una señal (una equis) cada día que hemos cumplido con nuestro compromiso de cambio. Así, cuando vamos viendo nuestros cambios progresivos nos animamos a continuar.

Si, además, estamos atentos/as a los cambios de nuestra pareja y le hacemos comentarios de agradecimiento, reconociendo su esfuerzo y su cumplimiento, al llegar la Semana Santa (primeros de abril) podremos estar seguros de sentirnos mucho mejor.

