





LICENCIA: D01-3830126-6787451

BELKISCARRILLO

    @PSICOESPACIO

¿Cómo **MANTENER**
una **RELACIÓN** 
de **PAREJA**
FELIZ?

PSICOGUÍAS
BY BELKIS CARRILLO

CORTESÍA:



planbeditorial

BELKISCARRILLO

📧 📷 📺 📱 @PSICOESPACIO

¿Cómo MANTENER
una RELACIÓN
de PAREJA
FELIZ?

PSICOGUÍAS
BY BELKISCARRILLO

planbeditorial

CORTESÍA:



¿CÓMO MANTENER UNA RELACIÓN DE PAREJA FELIZ?

Belkis Carrillo @ psicoespacio

ISBN: 9781796824766

Coordinación editorial

Y esmin Sanchez @ sanchezyesmin

Diseño y diagramación

Mariano Rosas @ MarianoRosasE

Primera edición. Febrero 2019

CORTESÍA:



Introducción

En algún momento de nuestras vidas nos hemos preguntado qué hacer para mantener e incluso para reavivar nuestra relación de pareja. Por eso he realizado esta guía para ofrecerte algunas recomendaciones con la intención de que conozcas las herramientas para tener una vida de pareja estable, duradera y feliz.

Empecemos por entender que el amor que puedan sentir ambas personas dentro de una relación, es sólo una de las piezas fundamentales en la relación de pareja.

Si tienes a tu lado a alguien que te brinda amor, respeto, valor, interés y que de alguna forma tú sientes que quieres dar lo mejor de ti en la relación, ya tienes un buen trecho ganado.

Es importante saber que ese enamoramiento primario o la etapa del enamoramiento, está íntimamente relacionado con esa primera atracción que sentimos hacia la otra persona. Sin embargo, esto no significa que sea un amor verdadero.

Para mí, dos personas serán y tendrán realmente una relación de pareja feliz o sana, si comparten buen sexo, buena comunicación y proyectos en común. Si estos tres elementos no están, entonces estarías viviendo un amor de baja calidad. Si sólo comparten buen sexo serán amantes, si sólo disfrutan de la buena comunicación serán amigos y si sólo tienen proyectos en común serán socios. El buen amor de pareja, requiere de los tres elementos.

Por lo general, al inicio de una relación todo lo vemos bello, no encontramos ningún defecto en la otra persona, porque estamos en la etapa del enamoramiento.

El primer año de la relación es bastante llevadero, nos sentimos como volando en una nube. Sin embargo, luego de este tiempo o transcurridos los primeros dos años, la cuestión cambia.

Es en ese momento que necesitamos poner en práctica lo aprendido o revisar si necesitamos adquirir nuevos conocimientos en cuanto a las relaciones de pareja, para llevar y mantener una vida de pareja estable feliz y sana.

¿Por qué necesitamos seguir aprendiendo de este tema? Definitivamente,

porque nosotros y las relaciones de pareja van evolucionando, esto producto de todos los cambios culturales por los que ha pasado la sociedad. Lo que se traduce en nuevas formas de constitución del grupo familiar, que a su vez generan nuevas formas de relacionarse en pareja.

Estabilidad en la pareja: ¿Un mito o una realidad?

Desde mi punto de vista como terapeuta, la estabilidad en la pareja es una realidad si ambas personas trabajan en eso. Si lo ponemos como un mito, entonces ya lo estamos visualizando como algo inalcanzable y en realidad hay parejas que tienen estabilidad, es decir que sí la logran.

¿Las parejas de antes eran más estables que las de ahora? Yo creo que la diferencia radica en que en el pasado el papel de la mujer era un poco más tranquilo, más del hogar, más sumiso.

Las mujeres de hoy en día, por todo lo que ha pasado desde años atrás en cuanto a la liberación femenina, salen más a la calle, a formarse profesionalmente, a trabajar, a relacionarse con otras personas. Esto ha generado el mito de que ese nuevo papel de la mujer crea inestabilidad en la pareja, pero solo es eso, un mito.

En realidad lo que esto significa es que ambas personas dentro de la relación, estarán un poco más de tiempo en la calle y deben trabajar. Entonces tienen que poner más de su parte para lograr tanto crecimiento individual como de la pareja, esto para que siga existiendo un clima de estabilidad en el hogar.

Anteriormente, como la mujer tenía un papel más tranquilo, entonces toleraba más, no ponían en tela de juicio nada, ya que se suponía que las cosas eran de esa forma y listo, incluso en muchas relaciones ni siquiera existía el amor. Otra vez volvemos con el tema de las creencias y todo lo que eso conlleva, en la manera de actuar de una persona.

¿Cómo podemos darnos cuenta de las diferencias entre una pareja estable y una inestable? En esta última, resaltan conductas de agresión, de irrespeto, hay un malestar por parte de cada uno de los integrantes de la pareja.

Como te dije al principio, una pareja existe cuando hay tres pilares fundamentales, estos son: el sexo, la comunicación y proyectos. Puedes ver que hay una inestabilidad negativa en la relación, cuando uno de estos tres factores falta.

En mis años de experiencia he visto parejas que vienen a consulta porque desde hace mucho tiempo no tienen sexo, o no se comunican por ejemplo. Cuando están contando sus historias dicen “Yo me imagino que ella, o yo

supongo que él”, entonces digo yo ¿cómo que te imaginas? ¿No dormiste con ella anoche, no le preguntaste lo que querías saber?

También hay parejas que no tienen proyectos en común, una persona quiere vivir en Nueva York y la otra quiere seguir viviendo en Venezuela, por lo que no están en sintonía entonces, porque quieren cosas totalmente diferentes.

Cuando revisas estos tres pilares, te das cuenta de que no están bien y además hay conductas de agresión, de maltrato, síntomas de malestar, es decir, ahí no hay una estabilidad real y sana.

Falta de compromiso, problemas económicos, ¿Que será lo que está pasando?

Las creencias individuales juegan un papel importante en todo este ámbito de la inestabilidad, cada miembro de la pareja debe chequear si la falta de compromiso o desconfianza es propia o de la otra persona.

Es decir, tienes que evaluar si debido a tus creencias, patrones, miedos internos, eres una persona que genera inestabilidad o definitivamente la otra persona es poco confiable y negativa para ti.

Para cada cosa hay solución y un trabajo por hacer, si el problema es tuyo te sugiero buscar ayuda terapéutica, si es del otro y es una mala persona, debes apartarte de ese problema. Lo que no puedes hacer es quedarte en esa situación y quejarte todo el día, creando con esta actitud inestabilidad a todos los miembros de la familia.

Los problemas económicos también pueden generar crisis en las relaciones, de hecho pueden sacar a flote actitudes en determinadas situaciones, que ni siquiera los integrantes de la misma conocían. Con las crisis económicas salen a flote heridas emocionales, malestar, distorsiones cognitivas que no te permiten ver con claridad las posibles soluciones. A continuación te comparto una definición:

DISTORSIONES COGNITIVAS: “Son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas”. (La mente es maravillosa).

Asimismo, se puede decir que impiden ver las cosas tal y como son, esto es, deforman la realidad, al centrarse sólo en un aspecto determinado. Estas distorsiones se manifiestan como pensamientos automáticos y provocan en el sujeto una serie de emociones negativas que pueden llevarle a tener comportamientos inadecuados o no deseados. (Psicología-online).

De igual forma, debido a los problemas económicos, muchas veces las parejas se ven en la obligación de vivir con los padres, esto puede presentar dos escenarios, uno de ellos sería:

- Las parejas nuevas, que se están formando, que están naciendo, no tienen claro los límites, las reglas, ni siquiera tienen claro si van a vivir con los padres, semanas, meses o años. Están entrando en la casa de otras personas que ya tienen las reglas establecidas, lo cual puede generar choques durante la convivencia. Te recomiendo sentarte con tu pareja y crear sus “deberías” en común, sus propias reglas, límites, para que la relación sea lo más saludable posible.
- El otro escenario es estar en la casa de padres invasivos, manipuladores, que no están felices con la relación que mantiene su hijo. Esto sería un factor de riesgo ya que la pareja no podrá controlar la situación. Lo ideal es que la pareja pueda independizarse lo más pronto posible o cree lazos fuertes entre ambos, con sus propias reglas para que la situación no genere conflictos mayores.

La diferencia entre una “buena relación” y una “mala relación” es que en la mala se repiten rutinas desgastantes que no funcionan y en las buenas relaciones, se dan cuenta de que existen esas rutinas y las evitan o corrigen.

¿Está fallando ese lado íntimo en tu relación?

Como lo repito en mis conferencias, talleres, charlas, lo sexual es una parte muy importante de la relación, ¿pero por qué falla la mayoría de las veces?

Desde mi perspectiva, la intimidad empieza a fallar por el estrés, las múltiples tareas que tenemos a diario, el ajetreo. Entonces, como ya estamos viviendo juntos nos relajamos y empezamos a dejar el sexo para los fines de semana, o para cada dos semanas y esto va haciendo que el deseo vaya bajando su intensidad.

Otra causa puede ser que no se habla de ese tema, de lo que te gusta, de tus fantasías, de buscar un cambio, de sorprender a tu pareja. Por ejemplo, el contacto físico y no estoy hablando que siempre tiene que ser el sexual, puede ser un abrazo, un beso, dormir semidesnudos, es muy importante y debe existir dentro de la relación.

Te sugiero buscar alguna rutina que te mantenga cerca de tu pareja, que haya un ambiente sexual en tu relación, que no tiene que ser coito y sexo solamente.

De igual forma, cuando llegan los niños (hijos/as), se pone en un segundo plano el tema de la intimidad, el asunto es que empieza a caer en cuanto a la lista de prioridades se trata, el tiempo que se le dedica a la pareja.

Cuando estoy en terapia con mis pacientes y abordamos este tema, mi recomendación es que deben agendar en sus horarios, momentos para compartir en pareja solos.

Busca apoyo en tu mamá, tía, abuela, para que te cuide los niños ocasionalmente y utiliza ese tiempo para ir a tomar vino con tu pareja, ir a una obra de teatro, entre muchas actividades que pueden disfrutar juntos.

No te sientas culpable por salir junto a tu pareja, recuerda tus hijos van a crecer y se van a ir de casa, por lo tanto debes proteger ese vínculo que tienes con tu pareja. Busca esos temas de conversación que les gusten a ambos, lugares a visitar, actividades recreativas.

No olvides que cuando tus hijos dejen el nido (que eventualmente pasará) los que quedarán para quererse y cuidarse serán ustedes como pareja.

Siempre digo en terapia que las parejas son como dos círculos que se superponen y que tienen áreas en común, pero que también tienen espacios en

los que son seres individuales que deben mantener independencia. Es es lo sano e ideal.

Te menciono un ejemplo de un chico que me abordó en una oportunidad, él me decía “¿qué pasa si yo me consigo una novia y no le gusta lo que yo hago?”, yo le respondí que no importaba que a ella no le gustara lo que él hiciera, lo importante era que ella lo acompañara eventualmente en esa actividad que él hacía, que pudiera escuchar, que lo acompañara en su triunfos, en sus tristezas.

Con esto te digo que tu pareja no tiene que ser una copia de ti, porque la cuestión sería muy aburrida, pero sí tiene que mostrar interés en lo que haces, acompañarte, ser tu apoyo. Por eso dentro de todas esas actividades que tienes como mamá, papá, tienes que agendar un espacio para el disfrute de ambos.

Inestabilidad: ¿Cuándo estallan los factores que la generan?

En realidad no hay un tiempo específico en el que estallen las problemáticas que generan inestabilidad en la relación, incluso pueden ocurrir desde el inicio de la misma.

Así como el tema del sexo puede ser un factor que genere inestabilidad, también existen otros elementos que pueden contribuir a que la relación se torne tensa.

Por ejemplo, muchas mujeres piensan que toda la responsabilidad del hogar recae en ellas y esto sería un componente para que exista resentimiento en la persona que lo que está viviendo.

Cuántas veces no has dicho ¡claro si yo pudiera levantarme un sábado a las 2 de la tarde! ¡Claro si yo tuviese tiempo para ver televisión en la noche! Pero te pregunto yo, en realidad ¿quién te está obligando a hacer esto? ¿Quién elige hacer estas cosas? ¿Por qué no buscas algunas alternativas?

Lo ideal sería que lo conversaras con tu pareja, que llegaran a algún acuerdo, que se organicen para que puedas disfrutar un sábado sin tantas obligaciones. Entonces este desequilibrio lo promueve o provoca la persona que está sintiendo el resentimiento, es ella o él que no se está escuchando su necesidad, no lo expresa y por ende crea la desestabilización en la relación.

La falta de respeto también hace mucho daño a la pareja, en esos momentos de discordia puedes decir muchas cosas hirientes de las que después te puedes arrepentir, drenas rabias, rencores, resentimientos, incluso cosas que traes de tu pasado. Por eso te sugiero tomarte un tiempo para analizar la problemática antes de pelear, ya que puedes abrir grietas que luego serán difíciles de reparar.

Si tú faltas el respeto o te lo faltan a ti, estarías dañando uno de los diamantes más importantes de la relación y es lo que nosotros en psicología llamamos la confianza básica.

La confianza básica es la certeza de que tu pareja no te va a hacer daño intencionalmente en ningún momento. Si sientes que hay un maltrato, falta de respeto y se lo comunicas a tu compañero/a pero lo vuelve a hacer, ahí hay una intención y no existirá la confianza básica. Esto se traduce en una crisis

muy fuerte que tienes que atender.

En este caso, te recomiendo buscar ayuda, la intención es hacer un plan con acciones físicas concretas, para evitar que eso vuelva a suceder. Porque si ambos ya aceptan que existe un problema y no lo trabajan, la crisis seguirá apareciendo hasta acabar por completo con la relación.

Lo más importante de todo esto es que siempre estés autobservándote, que veas en ti las creencias y patrones que arrastras desde tu pasado que te han hecho daño, que las transformes y puedas reconocer los cambios que debes hacer para ser cada día una mejor versión de ti. Asimismo, podrás darte cuenta de las crisis y aprender de ellas para seguir creciendo como pareja.

¡Si no funciona, me divorcio!

Debido a los cambios de patrones culturales, a los cambios de paradigmas en relación al género, muchas personas están tomando a la ligera el tema del matrimonio.

Para las nuevas generaciones el matrimonio ya no es un prerrequisito para entrar a la adultez ni para realizarse como personas ni conformar una familia. En una conferencia reciente organizada por la Unión de Estudiantes de la Escuela Universitaria de Londres (Uclu, por sus siglas en inglés), muchos jóvenes señalaron que el matrimonio era simplemente “un símbolo sepultado que perteneció a una sociedad en la que ya no vivimos”. (Semana, relaciones de pareja)

Desde mi punto de vista, el matrimonio o vivir en pareja puede significar para algunas personas un gran evento social solamente, es decir que lo más importante es la imagen que queda ante los demás sobre la fiesta, la comida y la decoración.

Para otras personas, la unión de pareja significa un contrato o un negocio, son aquellos que viven por conveniencia. Para algunos, el matrimonio es simplemente una meta más que hay que cumplir.

Esto ha ocasionado que hoy en día la visión que se tiene sobre las uniones de pareja sea más relajada. Lo cual ha causado que muchas personas estén solas o no se sientan interesadas en casarse o estar con alguien que los ame.

Esto lo podemos ver en la actualidad, las generaciones de 35 años para abajo, tienen creencias distintas acerca de las relaciones. En un estudio realizado en Venezuela en la Universidad Metropolitana, se determinó que muchas mujeres entre los 19 y 21 años de edad, opinaban que querían tener hijos en un futuro, que querían estudiar y hacer otras cosas pero sin casarse. También mencionaban que si se casaban y esto interfería en su crecimiento profesional, no les importaba divorciarse.

Entonces podemos ver que si hubo un cambio en las creencias, en los patrones culturales, donde ahora muchos ven al matrimonio como un accesorio, antes era diferente porque la mujer también tenía un papel diferente dentro de la sociedad.

Esta visión del divorcio también tiene que ver con el propósito u objetivo con el que inicias una relación, esto quiere decir que si ya te sientes una persona “completa”, eres adulta, con una vocación clara, con un bienestar, te haces cargo de ti y decides iniciar una relación para tener más de todo eso, más bienestar, más estabilidad entonces no tomarás a la ligera el matrimonio, porque tienes claro para qué y por qué lo estás haciendo.

Entonces esa posición de “cualquier cosa me divorcio” no entraría en la mente de una persona que está completa. De lo contrario, sería una persona que quiere el matrimonio para que la mantengan, tener hijos, no estar sola y si eso no funciona, simplemente se va.

Puede ser que esa mujer esté buscando sólo protección de un padre porque en su niñez no lo recibió o puede ser que ese hombre esté buscando a una madre que lo proteja. Por eso, cuando veamos a esas parejas con estas características, nos podremos dar cuenta de que quizás la relación no es muy funcional que digamos.

Sin embargo, a pesar de todas estas concepciones que se han creado en relación al matrimonio o vivir en compañía de alguien, relacionado con los factores que puedan amenazar tu relación, son insignificantes ante los beneficios y elementos positivos que puedes sumar a tu vida con el matrimonio.

Estudios del Centro Médico de la Universidad Duke en Estados Unidos muestran que carecer de una pareja permanente, o cónyuge durante la edad adulta está relacionado con un riesgo mayor de muerte prematura.

De acuerdo este estudio, aquellos solteros o viudos que no buscaron un reemplazo de pareja, tienen hasta el doble de probabilidades de morir prematuramente, en comparación con aquellos que mantuvieron un matrimonio estable durante la edad adulta.

En el estudio se consideraron otros factores como personalidad y conductas peligrosas, sin embargo el matrimonio mostró un mayor impacto que estos en la longevidad de los estudiados. (Alfredo Ávalos, El Universal.mx)

Otra investigación realizada por el Rachid Bouhial en el Instituto Nacional de Estadísticas y Estudios Económicos de Francia (Insee) destacó lo siguiente:

“Cualquiera sea la edad, los solos tienen mayores posibilidades de morir que los casados; la mayor diferencia se da a los 40 y tantos; pero la

brecha luego se va achicando a medida que pasan los años. La investigación no desconoce que hay múltiples factores económicos y sociales que hacen que las personas tengan mayores o menores probabilidades de morir, como pertenecer a una determinada categoría social, el nivel de educación alcanzado, el estado de salud físico y psíquico. Sin embargo, a iguales características, quienes tienen entre 40 y 60 años y nunca vivieron en pareja tienen mayores posibilidades de morir que el resto”.

En este sentido, te invito a seguir trabajando en tu relación de pareja, para que cada día se fortalezca más logrando así armonía y felicidad dentro de la misma. De esta manera, podrás disfrutar de los beneficios que te da el vivir en pareja.

Amor, atracción ¿disminuyen con el tiempo?

El cerebro, que es un sistema perfecto, comienza a segregar oxitocina y dopamina al principio de una relación, cuando encuentras a la persona que realmente te atrae.

La dopamina te mantiene eufórico, alegre, con ganas de tocar, de besar y la oxitocina baja las defensas del organismo, por lo que hace que veas a la otra persona perfecta, sin ningún defecto, no sientes miedo de amar.

Por lo tanto, podemos decir que el enamoramiento tiene un tiempo específico, más el amor no, el amor es más duradero.

Por esta razón mucha gente se divorcia, porque luego del enamoramiento, cuando se normalizan los niveles de oxitocina y dopamina en el cuerpo, llega la realidad, empieza a verle los defectos a la otra persona, que si “esos kilos de más”, ya no huele tan rico, ya está hablando mucho y me fastidia.

Entonces el enamoramiento se acaba, pero el amor de pareja hay que empezar a construirlo a partir de ese momento, cuando empiezo a ver a la otra persona en toda su realidad.

La relación va a pasar por diferentes momentos, es decir en algunas ocasiones tendrás picos muy altos o activos en cuanto al tema sexual, pero en otras ese pico bajará, esto es normal.

La atracción pasa pero el amor no. Por ejemplo, esas mariposas que sientes en el estómago cuando conoces a alguien tienen un tiempo de caducidad, en cambio el amor no, si trabajas en tu relación el amor se mantendrá.

¿Qué puedes hacer para mantener esa llama viva? Lo más importante es educarnos, te tienes que educar en cuanto a lo que le gusta a tu pareja, es decir, cómo le gusta ser besado o tocado, si le gustan los regalos o las palabras bonitas, qué lenguaje de amor tiene la otra persona.

Por eso es muy importante que aprendas a comunicarte y a entender a esa pareja que te está acompañando en este momento. Para muchas personas, la comunicación es una cuestión que se torna difícil, en ocasiones no saben expresar un ¡te quiero!, o unas disculpas, o lo hacen desde su propia concepción.

Según el Dr. Gary Chapman, existen 5 lenguajes del amor, los mismos se deben tomar en cuenta si deseas mejorar la forma de comunicarte en tus

relaciones. Entenderlo puede incluso influir en la relaciones no sólo sentimentales, sino también de amigos, familiares, compañeros de trabajo, entre otras.

Estos lenguajes de amor son:

- Palabras de afirmación: recibir palabras estimulantes significa, que nos sentimos a gusto y motivados a devolverlas. También son importantes las palabras de ánimo, éstas nos ayudan en esos aspectos donde no nos sentimos muy seguros de nosotros.
- Tiempo de calidad: lo importante del tiempo de calidad es que te sientas unido a esa persona, que haya una compenetración entre los dos, que cuando compartan unos momentos juntos, deben poner toda su atención en el otro.
- Recibir regalos: Un regalo puede significar que estás pensando en alguien para dárselo, no importa si es costoso o no, lo relevante es que es un símbolo de ese pensamiento.
- Actos de servicio: Servir a otras personas muchas veces resulta gratificante. No debe verse como una necesidad, o una obligación sino como esa acción que se hace de forma generosa para apoyar y ayudar al otro.
- Toque físico: Existen muchas formas de expresar el contacto físico y este contacto a su vez es una forma de comunicar amor. Besarse, abrazarse, tener relaciones sexuales, es una forma importante de expresarle amor a nuestra pareja. Para muchas personas este es el principal medio para comunicar amor.

Por lo tanto, tú puedes producir dopamina en tu pareja, si le das lo que esa persona quiere de acuerdo a su lenguaje de amor: Si sabes que le gusta el chocolate y no las fresas, entonces llévale chocolate, eso producirá dopamina en su cerebro, en niveles más bajos pero igual lo producirá.

Te recomiendo que hagas el amor un par de veces por semana, con cada orgasmo producimos muchísima oxitocina en el cuerpo y eso nos genera apego a nuestra pareja. Recuerda lo importante es darle detalles (besos, abrazos, regalos, caricias...) que le gusten a tu pareja, no los que te gustan a ti.

¿Qué es una pareja sanamente estable y feliz?

En mi experiencia profesional yo diría que una pareja sanamente estable es aquella que alcanza un nivel óptimo de bienestar. Es decir, una pareja estable más allá de las crisis y de lo que estén enfrentando en este momento, es aquella que siente bienestar.

Yo diría que estabilidad no tiene que ver con ausencia de problemas o aquella que carece de diferencias, porque somos dos personas distintas, tenemos expectativas diferentes, tenemos miedos diferentes. Ahora bien, si tenemos un objetivo en común como pareja y además sentimos bienestar, ahí hay estabilidad en esa relación.

También es importante que te preguntes ¿la relación de pareja es un proyecto de vida para ti o es tu único proyecto? La relación de pareja debe ser uno de los proyectos de tu vida pero no el único, porque tú no puedes vivir sólo en proporción a eso.

Por eso si trabajas en tus creencias, en tus patrones y logras descubrir cuáles son tus no-negociables, no estarás con esa persona que no toleras, lo que se traduce en que tu relación será más duradera si estás con la persona indicada para ti.

Los no-negociables son necesarios y esenciales en tu vida, ya que si estás con una persona que tiene características que para ti son intolerables, entonces no podrás soportar la situación por mucho tiempo.

Recuerda que no puedes iniciar o mantener una relación pensando en que tú lo puedes cambiar, en que vas a cambiar para siempre a tu pareja, para que se porte mejor y sea una persona buena, ¡tú no eres su mamá o su papá! ese tipo de situaciones lo que desencadenará es que te transformes y te conviertas en la peor versión de ti.

Recuerda:

Pensar bien es amar bien

Entonces lo más importante es que promuevas tu salud emocional, tu salud individual, sin eso es difícil tener una relación de pareja estable y sana, si no trabajas en ti no lo podrás hacer con los demás.

Esto tiene que ver con los cambios que necesitas hacer en tu vida, después de trabajar en tu autoobservación, en los patrones que han marcado tu accionar, en profundizar algunos elementos de tu personalidad, y en reconocer tus herramientas, la meta es seguir construyendo junto a tu pareja un ambiente de bienestar, donde exista el amor, el cariño y puedan llegar a conocer el lenguaje de amor del otro.

Si hay problemas fuertes en la relación no te quedes en el resentimiento, acusando al otro diciéndole “tú deberías haber hecho esto”, “tú no sirves para nada”. Si no lo cambias, entonces te estás preparando para envejecer con esa rutina.

En las relaciones que son de mentira, que están juntos pero no se quieren, puedes observar que hay algo parecido a una guerra de poder, son dos personas que quieren competir en saber quién golpea más duro, es decir “si tú llegas más tarde, yo lo hago mañana”, “si tú sales con tus amigos, yo lo hago después” y de esta forma llegan a la vejez.

Muchos dicen “yo tengo un matrimonio de 40 años”, pero cuando lo revisas ha sido de esta forma: un toma y dame. Vivir de esa manera lo que te genera es depresión, enfermedades, malestar, se nota que estás mal, entonces la pregunta es ¿para qué? ¿para qué te quedas en una relación así?

Luego de tanto años... ¿podemos cambiar?

En todo momento puedes cambiar, pero si quieren obtener buenos resultados lo ideal sería que ambos estuviesen de acuerdo en cambiar lo que les molesta.

Sin embargo, cuando eso no ocurre, lo que yo sugiero en mis terapias es que debes proponértelo como un proyecto personal. Esto no es algo que vas a lograr en una semana, tienes que trabajar un mínimo de tres meses para empezar a crear un hábito, un cambio.

Si trabajas en un cambio menos de este tiempo, lo que va a ocurrir es que a la segunda semana empiezas otra vez a recrear lo mismo, las mismas peleas y la otra persona lo verá como un arranque más, como algo que no es real.

Cuando haces el ejercicio por tres meses o más, muchos de mis pacientes dicen que no soportan a su pareja, que ya llevan un mes en eso y la otra persona no cambia, no muestra nada diferente.

Yo les digo que esperen, que resistan, que sigan intentando, porque al pasar este tiempo quizás la otra persona empiece a notar los cambios en ti, percibe que tu cambio es real, que tienes ganas de hacerlo diferente.

Los cambios llevan su proceso, si dices “bueno yo ya cambié” en dos días que llegaste temprano, ya quieres que el otro llegue temprano también, eso no va a funcionar tan rápido porque, de hecho, no funciona de esa manera.

Lo importante es que no busques la inmediatez, si tienes veinte años con una rutina y una conducta, pensar que en dos semanas vas a cambiar veinte años es una ilusión. Es un tema de crear hábitos nuevos en la rutina.

Por lo tanto, si tú logras un cambio y la otra persona no va a tu ritmo en algún momento eso se acabará, por el contrario si tu pareja va a la par contigo entonces lograste lo que estabas buscando.

Luego de que logres esos cambios positivos en tu relación, te invito a practicar cuatro recomendaciones primordiales para que continúes al lado de tu pareja de una manera armoniosa, estas recomendaciones son:

- **Comunicación:** Definitivamente para que dos personas se lleven bien necesitan hablar el mismo idioma, cuando me refiero al mismo idioma significa: valores parecidos, metas parecidas, hobbies. Eso es importantísimo porque las relaciones se construyen con el día a día no

con grandes eventos. Entonces si nos gusta comer las mismas cosas, nos gustan los mismos lugares, la relación va a ser mucho más sencilla, más fluida, la comunicación es fundamental sin críticas, sin juicios, sin burlas. Los estudiosos de la comunicación dicen que sólo el 7% de la comunicación es hablada, el otro 93% es lenguaje corporal y tono de voz. Entonces, cobra fuerza el refrán que reza: “No es tanto lo que digo sino CÓMO lo digo”.

- **Confianza:** Como lo mencioné antes, en Psicología existe un concepto que se llama la confianza básica, es decir que tu pareja no te hará daño intencionalmente. Puede ser que sin querer o sin darte cuenta digas una palabra o hagas algo que incomode a tu pareja, pero definitivamente no fue planificado, romper la confianza básica va más allá. Definitivamente no puedes sentir que estás durmiendo con el enemigo.
- **Complicidad:** Esto es caminar juntos, que yo te acompañe en tus tristezas y en tus alegrías. Tener proyectos de vida en común es importante para ser una pareja de verdad.
- **Sexualidad:** La sexualidad es la primera pata de la mesa en una pareja, es el sexo que nos hace pareja. La sexualidad hay que protegerla, hay que innovar, hay que ser creativo. Hay que entender que cada etapa de nuestras vidas y cada edad nos dará la oportunidad de ver la sexualidad de diferentes formas.

Lo más importante en la pareja es que exista la combinación de estos cuatro factores, es decir que haya comunicación, sexo, confianza y proyectos en conjunto.

Cuida el amor...

“El amor es una de las emociones más complejas que vive y siente el ser humano. El amor es algo que sobrepasa o, como definía Cortázar el amor, ‘como si no fuese un rayo que te parte los huesos y te deja estaqueado en el patio’. El amor exige cuidarse y cuidar al otro para que se establezca una relación de equilibrio entre los dos, con sus idas y venidas, pero que la media que se pueda obtener de todas las operaciones matemáticas del amor siempre sea más amor” (Depsicología.com, consejos para cuidar la pareja).

En algunas ocasiones, las relaciones de pareja se vuelven complicadas, esto debido a que ambas personas son diferentes, tienen expectativas individuales, personalidades distintas.

Las relaciones de pareja son el escenario perfecto para que tus carencias afectivas, tus incongruencias y tus creencias erróneas salgan a flote, es decir todas esas concepciones que vienes arrastrando desde tu niñez. Se repiten patrones aprendidos que has vuelto ley sin darte cuenta, y que han interferido en lograr buenos resultados en tu vida amorosa.

Sin embargo, tienes que darte cuenta de que en realidad llegar a tener una relación de pareja sana, es algo posible de conseguir siempre y cuando los dos miembros de la misma, están dispuestos a trabajar en función de ello. Lo importante es que dejes atrás tus inseguridades, tus creencias equivocadas y busques establecer nuevos hábitos dentro de tu relación que permitan afianzar la misma.

Por ello, si quieres transformar tu vida amorosa en algo positivo, primero tienes que convertirte en tu mejor versión, sólo así atraerás lo positivo para tu vida, recuerda la gente que tienes a tu alrededor siempre debe sumar. Por eso el primer elemento para mantener una relación de pareja estable, radica en sentirte muy bien contigo mismo y con la vida que tienes en este momento.

Iniciar y mantener una relación fuerte y sana, es algo que necesitas cuidar y trabajar en todo momento, no puedes sentirte relajado porque ya estás con la persona que quieres, todo lo contrario, ese granito de arena tienes que ponerlo cada día.

Uno de los principales problemas que enfrenta una pareja es el paso del

tiempo. Caer en la rutina y lo cotidiano es muy fácil, esto puede hacer incluso que ambos se separen. Por esto te recomiendo que no dejes de cuidar tu relación, no caigas en la seguridad de tener un amor a tu lado, recuerda que si no lo alimentas rápidamente este se marchitará.

No permitas que las actividades diarias sean una barrera para atraer a tu pareja, para dedicarle un poco de tiempo, la idea es estar dispuestos a dar muestras de cariño, a que tu pareja vea que te esfuerzas por agradarla.

Por eso, como te lo mencioné antes, las caricias, besos, detalles no pueden faltar en el día a día por muy fuerte y larga que haya sido la jornada laboral. Tienes que encontrar el espacio para compartir con tu pareja, que le puedas brindar un momento de atención, que se dé cuenta que sigues atenta a sus necesidades y tú sigues siendo una persona primordial en su proyecto de vida.

Para nadie es un secreto que muchas parejas no logran el “felices para siempre”, esto no ocurre necesariamente porque no puedan lidiar con sus incompatibilidades, sino más bien porque no tienen las herramientas para mantener una relación a través de los años. Es decir, no saben cómo lograrlo, no saben a qué cosas o acciones deben darle prioridad dentro de la relación, por este motivo la misma se vuelve monótona y ambas personas no logran alcanzar el amor verdadero.

Anteriormente, el matrimonio representaba un contrato para las clases altas de la sociedad, era como un tipo de instrumento a través del cual las élites mantenían el poder. Las relaciones sociales, el estatus, la adquisición de nuevos territorios, se realizaban a través del contrato de matrimonio.

Sin embargo esta visión del matrimonio ha ido cambiando con el tiempo, te puedes dar cuenta que hoy se relaciona más con el amor pasional que con un contrato. Pero si basas tu relación en esta concepción del amor pasional, tampoco llegará muy lejos, como mencionaba al principio, el enamoramiento es una etapa que dura poco tiempo, a partir de ese momento es que se empieza a construir el amor verdadero.

Como lo hemos experimentado, nuestra vida cambia al pasar el tiempo, transitamos diferentes etapas, adquirimos nuevos conocimientos, vivimos distintas experiencias que nos hacen crecer como personas y lo mismo pasa con nuestras parejas.

Todos estas transformaciones hacen que nuestra vida personal y social cambie a través de los años, por lo tanto también nuestras relaciones de pareja se verán afectadas por estas experiencias que vivimos en lo personal. Esto

puede favorecer o afectar a las mismas.

Cuando estamos en una relación que tiene muchos años, lo más probable es que el cambio se haya presentado en más de una oportunidad, no puedo decir que esté bien o mal, más bien diría que es normal que esto ocurra.

Lo importante es que ambos estén abiertos a vivir estos cambios, porque puede ocurrir que alguno de los dos integrantes de la pareja, se resista a la transformación de la relación porque piense que esto afectará de forma negativa la misma, pero no es otra cosa que su evolución a través de la madurez que han alcanzado sus integrantes.

Sin embargo, es relevante que como pareja entiendan, que tienen la potestad de hacer de los cambios algo positivo para su relación, tienes que prestar atención a las nuevas cosas que debes adaptarte, si por algún motivo cambian las rutinas debes acostumbrarte a las nuevas, si una de las personas cambia de trabajo por ejemplo, la otra pareja puede asumir nuevos roles o responsabilidades.

Por eso la importancia de que asumas con madurez y apertura el crecimiento personal y profesional de tu compañero/a que elegiste para una vida en pareja.

Pero sobre todo debe haber mucha disposición para enfrentar los cambios de la mejor manera posible, ya que no eres la misma/o después de tener un hijo, después de pasar 10 años de relación, después de un viaje. Entonces no te quedes en la zona de confort, en la comodidad, utiliza esos cambios como un instrumento para movilizar y sacudir un poco tu relación.

Cuando te digo que te movilices significa que cada integrante debe estar claro dentro de la relación, es decir saber qué quieres, saber que tienes que negociar sin esperar que el otro lo haga. En general quiere decir, que ambos van a la par de lo que desean para su relación. Por eso insisto en el trabajo diario de educarnos, de fortalecer la autoestima, sólo eso permitirá establecer acuerdos beneficiosos para ambos.

No veas el cambio como algo dañino, visualízalo como algo normal que vives a diario, como cuando quieres cambiar de vivienda, o cambiar de aspecto físico, las relaciones también necesitan cambiar, necesitan que saquen de ella lo que no está funcionando, lo que ya no sirve. Debes esforzarte en eliminar esas dinámicas perjudiciales para que tu relación se mantenga saludable a través de los años.

Del enamoramiento al amor: ¿Cómo lo alcanzamos?

A nosotros nos enseñan que el amor es algo que debe fluir, ser natural, que tiene que nacer espontáneamente, pero realmente cuando pasamos del enamoramiento al amor de pareja, necesitamos agendar las acciones a realizar para mantener ese verdadero amor activo. Tenemos que sacar tiempo para salir, para la cita, para ir a ver una obra de teatro, ir al cine, pasar una noche fuera de casa juntos.

En nuestro cerebro hay un sistema de gratificación, es como si sacaras veinte o “A” cuando vas al colegio, ¿cómo puedes llegar a esa gratificación con tu pareja? No hay otra forma sino besando, tocando, abrazando, incluso te sugiero cocinar desnudos, esto es un buen ejercicio para producir oxitocina. Además de lo anterior te invito a realizar los siguientes ejercicios:

- Bésense y abrácese a diario.
- Tengan citas románticas semanales.
- Hagan el amor un par de veces a la semana.
- Mantengan los detalles que hacen al otro feliz.

El período del enamoramiento se puede extender un poco, sólo si estamos educados y conocemos a nuestra pareja ¿Por qué? Porque no todos amamos de la misma forma. Entonces, si a ti lo que te produce placer es compartir tiempo junto a tu pareja, debes hacer más de eso, si a otra persona le interesa más los regalos, su pareja tendría que ser detallista de esa forma.

Como lo mencione antes, cada persona tiene un lenguaje de amor diferente y si alimentamos eso, el amor se puede extender por toda la vida.

El amor tiene mil formas de expresarse, y es probable que todos hayamos coincidido en eso, desde un buen café hasta la playa, que no te dé miedo experimentar nuevas actividades para compartir en pareja, siéntete libre de transmitir ese lenguaje de amor como lo llamó [Gary Chapman](#), tanto en la forma de expresarlo como en la forma de recibirlo.

Te invito a que continúes aprendiendo cosas nuevas, sigue cultivando tu autoestima, sigue conociéndote, toma decisiones con seguridad y confianza en ti, logra identificar todo lo bueno que quieres para tu vida pues es la vía para sentirte bien con todo lo que está a tu alrededor, sigue conectándote con

tu pareja en lo emocional.

Recuerda siempre que las relaciones son buenas donde sea y el tiempo que dure lo bueno, porque cuando se acabe lo bueno hay que salir de ahí, y esto sólo lo podrás lograr si estás preparado/a y seguro/a de lo que estás haciendo.



Psicóloga egresada de la Universidad Metropolitana, Belkis Carrillo (Caracas, Venezuela) es diplomada en Terapia Cognitivo Conductual, con estudios de Terapia Racional Emotiva (Universidad de Flores, Argentina). Locutora y colaboradora frecuente de programas de tv y radio, en cadenas como Telemundo internacional, NBC, Hola Tv, People en español, RCN de Colombia, entre otros. Donde destaca como Master en Hipnoterapia (Escuela Flicah, Miami) y Master de Sexología: Educación y Asesoramiento Sexual (Universidad de Alcalá, Madrid, España), áreas donde ha desarrollado una amplia experiencia clínica.

Actualmente vive en Miami, Florida desde donde da asesorías privadas vía online para personas en cualquier parte del mundo.

Esta edición de *¿Cómo mantener una relación de pareja feliz?* de Belkis Carrillo, fue realizada por Plan B editorial en la ciudad de Caracas durante el mes de febrero del año dos mil diecinueve.

En su elaboración se utilizaron fuentes tipográficas Adobe Garamond Pro y Swiss BT.

Los elementos gráficos son cortesía de



Diseño y diagramación



Table of Contents

[¿Como mantener una relación de pareja feliz?](#)

[Creditos](#)

[Introducción](#)

[Estabilidad en la pareja: ¿Un mito o una realidad?](#)

[Falta de compromiso, problemas económicos, ¿Que será lo que está pasando?](#)

[¿Está fallando ese lado íntimo en tu relación?](#)

[Inestabilidad: ¿Cuándo estallan los factores que la generan?](#)

[¿Si no funciona, me divorcio!](#)

[Amor, atracción ¿disminuyen con el tiempo?](#)

[¿Qué es una pareja sanamente estable y feliz?](#)

[Luego de tanto años... ¿podemos cambiar?](#)

[Cuida el amor...](#)

[Del enamoramiento al amor: ¿Cómo lo alcanzamos?](#)

[La autora](#)

[Colofón](#)