



Vencer las diferencias

"La pareja sólo se justifica si es un espacio de crecimiento y mejora individual y conjunto", asegura la psicóloga Mercé Conangla, pero ¿cómo alcanzar el perfecto equilibrio entre dos personas? Llenar nuestra vida de sentido para compartir lo mejor de nosotros es uno de los ingredientes básicos. Pero hay más.

C. Benayas

Dos personas, dos orígenes, dos caracteres... y un mismo escenario. Buscamos las claves para encontrar una solución equilibrada a los pareceres distintos de los miembros de una pareja, sin que ninguno de los dos sienta ahogada su esencia, y para evitar que nuestra vida diaria se convierta en un campo de minas, de roces tras roces. Tres expertos nos dan los pilares donde asentar nuestra relación; el resto, actuar, nos corresponde a nosotros. Ellos son Mercé Conangla, psicóloga y cofundadora de la Fundación Ambit, de

Barcelona; Félix López, catedrático de Psicología de la Sexualidad de la Universidad de Salamanca, y Carmen Campo, psicóloga clínica, especialista en terapia de pareja y subdirectora de la Escuela de Terapia Familiar del hospital de la Santa Cruz y San Pablo, de Barcelona.

Falsos mitos, grandes errores

Las creencias determinan nuestras conductas y hay algunas creencias sobre el amor, la pareja y las relaciones que no sólo no ayudan, sino que, además, dificultan su cuidado y crecimiento. Mercé Conangla recuer-





da alguna de esas falsas creencias que debemos desechar:

El mito de la media naranja. Es un error pensar que existe un alma gemela porque si la relación falla, nos hace pensar que hemos elegido a la persona incorrecta y no nos planteamos mejorar como personas y nuestra forma de amar. Además, si sólo somos medias naranjas, se deduce que no somos seres completos y que nuestra realización pasará por estar con el otro. Es esencial continuar creciendo, cultivar nuestras relaciones personales e intereses y resguardar espacios para estar solos.

El amor es sacrificio. No. El amor es libertad, responsabilidad, compromiso y generosidad. Si nos pide que dejemos de ser nosotros mismos o que sacrifiquemos nuestro proyecto personal deja de ser amor.

Yo lo cambiaré. Es una energía mal invertida que podríamos dedicar a mejorar nosotros mismos. Es injusto pedir al otro que no sea él. Si queremos cambiarle, deberíamos reflexionar si hemos elegido bien. Debemos preservar los espacios individuales y la intimidad del otro.

Llenaré todo su mundo. Es imposible, a no ser que sea un ●●●

SI CREEMOS QUE NUESTRA PAREJA ES NUESTRA MEDIA NARANJA SIGNIFICA QUE NO SOMOS SERES COMPLETOS Y QUE LA NECESITAMOS PARA REALIZARNOS, UN ERROR



Libertad, un tesoro a compartir

"Los humanos de hoy tenemos las mismas necesidades que los del siglo I –dice Félix López–, necesitamos ser queridos y querer, pero ahora tenemos la más absoluta libertad para resolverlas". ¿Cómo usar nuestra libertad correctamente?

Parece difícil hallar el equilibrio entre el espacio individual y el común. Sin embargo, Mercé Conangla considera que "la puerta más segura es la que podemos dejar abierta. Debemos señalar los límites para evitar levantar muros". El respeto por uno mismo y por el otro es fundamental.

Para la psicóloga Carmen Campo, "uno necesita sentirse bien con la relación, que le haga incluso sentir que es mejor a través de su pareja. Por otro lado, en la convivencia surgen ajustes en los que se deben encontrar fórmulas. Por ejemplo, es habitual que surjan peleas en los días de fiesta. Cada uno piensa que lo normal es lo que él quiere pero el concepto "normal" es muy amplio. Son demandas legítimas y hay que hallar el equilibrio para que en unas ocasiones sea como uno quiere y en otras, como el otro desea".

Para leer

JUNTOS PERO NO ATADOS

M. Conangla y J. Soler.
Amat. 14,90 e

Es el primero de una trilogía que revisa las relaciones dentro de la pareja y la familia. Acaba de salir a la calle "Ámame para que me pueda ir", sobre padres e hijos.

SOBREVIVIR A LA PAREJA

C. Campo y J. L. Linares.
Planeta.

Se puede adquirir llamando al teléfono 93-2911 94 75.

CORAZONES INTELIGENTES

VV.AA. Kairós. 19,50 e.

Cómo desarrollar la inteligencia emocional en la pareja y en todos los ámbitos de la vida.

●●● mundo muy pequeño. Debemos llenar nuestra vida de sentido y así podremos compartir toda nuestra riqueza personal.

El amor es eterno. Lo es si lo cuidamos, lo cultivamos y lo mimamos cada día. Una vez encontrada la persona adecuada no está la tarea hecha. Creerlo hace que entremos en una zona de comodidad y de rutina peligrosa. Y la rutina, la pereza, el acomodo, la falta de sorpresa y de misterio son grandes errores. Debemos compartir valores, conversación, intimidad, complicidad, sexo, tacto, contacto y actividades.

Carmen Campo comparte también la idea de que uno de los grandes errores que se comete es que "se olvida que la pareja está en continua construcción. No se debe dar nunca nada por sentado, eso lleva al error de pensar que el otro nos tiene que querer por obligación. Querer es un sentimiento y nunca puedes obligar a nadie a sentir lo que no siente. Lo mejor es que se sienta querido por-

que va estimular que el otro te quiera; se recibe lo que se da".

Para Félix López, "uno de los principales errores es que no priorizamos la relación de pareja. Priorizamos el currículum, pero en esta búsqueda de valores individuales –que tiene muchas ventajas– nos olvidamos de que tenemos que entendernos con el otro. Otro gran error es que queremos ser amados, pero no estamos dispuestos a amar. Hemos aprendido nuestros derechos de ser mimados y cuidados, pero los de cuidar están más olvidados".

Pactos de amor

La comunicación para llegar a acuerdos razonables es fundamental, sin caer en el error de quedarnos estancados en la eterna negociación y el reparto, porque faltaría algo.

Para Carmen Campo, "nada mejor que un clima cordial para llegar a acuerdos de una manera razonable. Eso quiere decir que sobre todo predominen los intercambios



positivos y no los negativos y no enmascarar los conflictos. Es normal que los problemas surjan; es peor la paz de los cementerios, esas parejas que nunca discuten, pero superar los conflictos supone calcular bien los límites del enfado, manejar el control emocional por parte de ambos. Cada uno ha de aprender a calmarse a sí mismo y facilitar que el otro se calme. Lo importante es que los enfados se puedan resolver con reconciliación y reconciliarse supone saber pedir perdón. Disculparse por el daño que uno haya podido hacer, sin renunciar a las propias ideas, es una de las inversiones más rentables". Para negociar, continúa, hay que empezar por "saber escuchar las razones del otro, recordar que la verdad no es absoluta y que cada uno puede tener razones legítimas; exponer las ideas propias de la manera más entendible y si se producen malos entendidos intentar solventarlos. También pensar que son indispensables concesiones mutuas".

En opinión de Mercé Conangla, la mejor fórmula para pactar es "saber quiénes somos y qué necesitamos, qué estamos dispuestos a ceder y qué no, qué nos conviene y qué nos daña. A partir de esta clarificación inicial hay que dialogar de forma honesta, expresando nuestro pensamiento y sentimiento de forma clara. Lo que no se dice y esperamos que nuestra pareja adivine se convierte en material de frustración. El otro no puede saber cómo amarnos bien si no le comunicamos nuestro pensar, sentir y querer".

La necesidad de llegar a acuerdos se hace más indispensable aún si cabe cuando hay hijos. Ser padres "supone muchos retos –recuerda Carmen Campo–. Uno tiende a utilizar el modelo paterno para imitarlos o para lo contrario y como no hay normas claras es útil que cada uno escuche las razones del otro para llegar a acuerdos. Lo peor que puede pasar a los hijos es recibir mensajes diferentes de los padres". ■

LAS 7 LEYES DE LA GESTIÓN ECOLÓGICA DE LAS RELACIONES

En el marco de la ecología emocional –el arte de gestionar nuestras emociones para potenciarlos como seres humanos y mejorar nuestras relaciones–, Mercé Conangla propone las leyes para nuestro día a día en pareja.

1. Ley de la autonomía: ayúdate a ti mismo y tu pareja te ayudará.
2. Ley de la prevención de dependencias: no hagas por tu pareja aquello que ella pueda hacer por sí misma.
3. Ley del bumerán: todo lo que haces a tu pareja también te lo haces a ti mismo.
4. Ley del reconocimiento de la individualidad y diferencia: no hagas a tu pareja aquello que quieres para ti, puede tener gustos diferentes.
5. Ley de la moralidad natural: no hagas a tu pareja lo que no quieres que te haga.
6. Ley de la autoaplicación previa: no puedes dar ni hacer por tu pareja lo que no te das ni haces por ti mismo.
7. Ley de la limpieza relacional: tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones de pareja que son ficticias, insanas y no nos permiten crecer como personas.