

# LOS PRINCIPALES ENEMIGOS EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

Cuando comenzamos una relación afectiva todo es maravilloso pero con el transcurso del tiempo tenemos que hacer frente a las dificultades y los problemas. Veamos a continuación cuáles son los principales problemas que pueden surgir en cualquier relación de pareja y qué debemos hacer para superarlos.

## ***Bases de una relación de pareja***

Todas las parejas pasan en algún momento de su relación por situaciones de crisis. Lo importante en esos momentos es afrontarlas y superarlas actuando con madurez y asumiendo los problemas de la relación como algo normal que ocurre en todas las relaciones pero que hay que tratar de solucionar.

Ante las dificultades, no debemos caer en el abandono de la pareja ni dejar que las cosas se solucionen solas. Es importante una actitud activa y hacer todo lo posible por salir de esa situación, averiguando cuáles son los motivos que la provocaron y procurar que no vuelva a ocurrir.

Para que una relación sea sólida **debe estar basada en el amor, confianza, respeto y comunicación**. De esta forma, aunque no va a estar exenta de dificultades será más fácil superar todos los obstáculos que se puedan presentar, pues se apoya en los pilares básicos de una relación afectiva.

## ***Principales enemigos en una relación afectiva***

El comienzo de una relación de pareja es una época muy emocionante que se vive con mucha intensidad. Al principio, todo es maravilloso vemos a nuestra pareja como un ser excepcional, casi coherente de defectos, y todo lo que hace o dice nos parece perfecto.

Es una época de mucha comunicación y diálogo donde empezamos a conocer a la persona que amamos: su forma de pensar y sentir, sus gustos, aficiones, cualidades, defectos. Pero cuando la relación avanza y vemos a nuestra pareja en una dimensión más real sin el apasionamiento del principio, es cuando somos más vulnerables y estamos más indefensos ante los principales enemigos de toda relación. Estos enemigos son, entre otros, **la falta de comunicación, la rutina y los problemas de convivencia**

## 1. Falta de comunicación

La falta de comunicación es uno de los principales problemas con los que se puede encontrar cualquier pareja y que incluso puede llegar a destruir la mejor relación.

Si deseamos mantener una relación duradera, debemos **luchar por tener verdaderos ratos de intimidad** donde fluya la comunicación y donde podamos hablar sin ser interrumpidos por nada ni nadie.

Cuando amamos profundamente a una persona y no sabemos transmitirle lo que pensamos y sentimos, lo más probable es que la relación fracase. Tenemos que saber expresar nuestros sentimientos y tratar de conocer los de nuestra pareja. Para ello es fundamental saber escuchar y mostrar atención e interés por todo lo que ella concierne.

Muchas veces la falta de comunicación se produce por falta de tiempo o por cansancio.

En ese caso, debemos fijarnos un momento al día para poder conversar con nuestra pareja, sin que ninguno de los dos falte a esa cita. Debemos tener en cuenta que lo más importante para nosotros es luchar por la relación que mantenemos con la persona que amamos.

## 2. La rutina

A veces, con el paso del tiempo, las parejas se ven envueltas en la rutina y el aburrimiento.

La rutina es uno de los mayores enemigos de cualquier relación que hay que vencer, evitando en todo momento perder la alegría y la ilusión por nuestra pareja y manteniendo siempre deseos de estar con ella y de **realizar juntos actividades que nos diviertan** y nos entretengan y, compartiendo momentos de diversión y de ocio.

Debemos tratar de sorprender, de vez en cuando, a nuestra pareja con **detalles** y con nuevas ideas con la intención de evitar caer en la monotonía y el abandono.

El amor que sentimos por nuestra pareja y la imaginación, pueden ser nuestros mejores aliados.

### **3. Los problemas de convivencia**

Hemos de señalar que la convivencia en sí no es un enemigo de las relaciones de pareja, sino que por el contrario es lo que más puede enriquecer a una pareja. El problema está en la actitud de algunas personas cuando conviven con otras.

Es en la convivencia, con el día a día, cuando más se llega a conocer a la persona que amamos y donde más podemos apreciar sus defectos y cualidades.

Al principio no es sencillo, tenemos que ceder y renunciar a algunas costumbres nuestras para adaptarnos a las del otro o a las que poco a poco vayamos creando juntos.

Por otro lado, también tendremos que evitar aquellos pequeños detalles que tanto desagradan a nuestra pareja y que aún pareciendo poco importantes a fuerza de repetirlos, le hacen perder los nervios y protestar continuamente. Una pequeñez que resulte desagradable, si se repite continuamente y un día tras otro, termina resultando imposible de soportar.

Otro de los problemas más frecuentes que encontramos en la convivencia es, cuando uno de los dos quiere imponerse al otro, imponer su forma de hacer y de organizar la vida en común, lo normal es que el otro no esté dispuesto a ser sometido, generando los primeros conflictos de adaptación.

Cuando una pareja decide convivir debe pensar en los cambios que eso va a suponer para su relación y las dificultades a las que van a tener que enfrentarse. Si no están dispuestos a ceder en sus costumbres o a compartir su espacio y sus cosas, es mejor que no se plantee vivir con su pareja, fracasarían.

Pero, superando estos obstáculos podemos decir que la convivencia, es lo mejor para cualquier pareja.