

¿COMO FORTALECER LAS RELACIONES DE PAREJA?

Las relaciones de pareja son frágiles e inestables, por lo que hay que cuidarlas y atenderlas debidamente si queremos que duren. Todo dependerá del empeño que nosotros pongamos y del esfuerzo que realicemos para lograrlo.

Adaptarnos a los cambios

Fortalecer los vínculos. Mantener y fortalecer la pareja requiere un esfuerzo diario y una adaptación constante.

No existe ninguna garantía de que una relación de pareja dure para siempre. Por muy sólida que sea y aunque ambos estén muy enamorados, no durará si ambas partes no se empeñan y esfuerzan para que continúe.

Para lograrlo, es fundamental voluntad y esfuerzo, y saber adaptarse a los cambios personales y circunstanciales de cada miembro de la pareja.

El paso del tiempo y el hecho de que todo evoluciona y nada permanece igual, hace necesario ir modificando la relación, adaptándola a los cambios que experimentamos y a las diferentes etapas que presenta la vida.

El futuro en la pareja siempre es incierto e imprevisible. Los continuos cambios en todos los ámbitos de nuestra vida y el desconocimiento de lo que nos depara el futuro, nos hacen vulnerables y muestran la fragilidad de cualquier relación.

No obstante, esto no debe ser motivo para dejar de luchar para lograr una relación duradera y estable. Precisamente porque el futuro es incierto, debemos procurar construir una relación sólida y bien cimentada, que pueda resistir las contrariedades que puedan presentarse. No debemos temer a los problemas ni a las crisis, sino estar preparados para cuando se presenten y tratar de utilizarlos para fortalecer la relación.

Nuestra relación debe estar basada en el deseo activo de que perdure en el tiempo y no en los sentimientos, pues éstos son inestables y varían continuamente, dependiendo.

Para que una relación sea duradera es necesario cuidarla. Hemos de realizar una lucha incesante, diaria, ya que es en el día a día donde tendremos que vencer todos los obstáculos que vayan surgiendo y donde nos sentiremos cansados, desanimados, alegres, preocupados...

Es fundamental tener un profundo conocimiento de nuestra pareja para saber cuáles son sus necesidades y deseos, y procurar satisfacerlos para ayudarla y apoyarla siempre que lo necesite.

Debemos de tener en cuenta que nuestra vida es una sucesión de etapas y que cada una de ellas la vivimos de forma diferente. Nuestra pareja debe estar informada del momento personal que vivimos, porque no siempre sentimos, ni queremos, ni pensamos lo mismo.

Las relaciones no se mantienen por sí solas, precisan de un esfuerzo continuo por las dos partes, tanto para informar y comunicar como para prestar atención y escuchar. No se pueden mantener una relación si no la cuidamos y alimentamos con detalles, actos o hechos positivos para ambos.

¿Cómo evitar una relación frágil?

Debemos tener una visión a largo plazo y no pensar en la ruptura ante los problemas, sino en las posibles soluciones. Plantearnos nuestra relación como un proyecto de vida en común que no estará exento de dificultades, pero donde evidentemente también habrá muy buenos momentos.

Es importante que intentemos enamorarnos cada día un poco más, centrándonos en sus cualidades o en aquello que más nos gusta de ella, y no detenernos en lo que no nos gusta o molesta.

Hay que cuidar el trato que tengamos con nuestra pareja para que en ningún momento resulte ofensivo. No podemos caer en los insultos, ridiculizaciones, críticas negativas ni descalificaciones. Debe primar el respeto y evitar gritos, insultos o malos gestos. Las formas cuentan y mucho.

Crear un ambiente agradable y alegre y dejar a un lado el mal humor y los caprichosos estados de ánimo.

Convertirnos en personas que gusten a su pareja. Cuidarnos físicamente, intelectual y anímicamente. Ilusionarnos con todo lo que nos rodea y tener experiencias y sensaciones nuevas. De esta forma, estaremos enriqueciendo nuestra relación.

Hay que intentar atender a nuestra pareja sabiendo escucharla, comunicándonos con ella y proporcionándole lo que necesite de nosotros. Debemos tener presente que no siempre coincidiremos con el punto de vista del otro, por lo que hemos de ser lo suficientemente flexibles como para aceptar opiniones diferentes a las nuestras.

Es necesario confiar y apoyarnos mutuamente y a pesar de las dificultades que van surgiendo a lo largo del tiempo mantenernos ilusionados y comprometidos

Analiza bien tus sentimientos y aclara las ideas, haz un listado de las cosas que estás dispuesta a dar y otro de las cosas que quieres recibir. Después intercámbialo con tu pareja y dedica a cumplir todo lo que podrás hacer. Así estarán seguros de hacerlo posible para mantenerse unidos y satisfechos.