

Vida exitosa de pareja

Ignacio Marquinez Calleja
Director de CONGRUENCIA. Centro de Servicios de Desarrollo Humano

❖ La importancia de la pareja

Siempre que asisto a una boda o me entero del matrimonio de un conocido o desconocido, tengo que confesar el miedo o la patología que me asaltan: ¿Hasta cuándo durará esta unión? Y en su duración no me quedo sólo con las páginas de calendario que alcance su unión. Me refiero también a su calidad de comunicación, a su realización personal y de pareja, a su nivel de satisfacción integral.

Experiencias familiares y de amigos, lectura de estadísticas y, sobre todo, las parejas que cada día atiendo en mi consulta alimentan en mí aquel miedo o patología.

Era un miércoles en la tarde y una chica de 27 años entraba en mi consultorio maquillada de sonrisa y con ojos húmedos. Ayer martes su novio la había dejado. Pero el relato se completaba con la noticia de que el domingo, cuatro días después, tenían todos los preparativos listos para casarse. Una experiencia dura realmente. Pero la hizo aun más dura cuando, rota en lágrimas, me cuenta que dos años antes había vivido la misma experiencia con otro novio. Dejo que pasen unos segundos y le digo, plenamente convencido: "ahora estás más preparada para en tu día tener una vida exitosa de pareja que cuando conociste a tu primer novio". Y le añado: "en tu Bachillerato o en la Universidad, ¿cuántas veces viste la asignatura VIDA DE PAREJA?" Con un mohín entre sonrisa y extrañeza, responde: "¡nunca!".

Siete asignaturas
para abordar
con éxito
el proyecto
de una vida
en pareja.



Considero que, en nuestra sociedad, la preparación para la vida de pareja es, en muchísimas ocasiones, deficiente, precaria, a veces dañina. Tanto en las familias, como en el sistema educativo del país, o en los medios de comunicación – por mencionar sólo tres instancias sociales-, pareciera que no se le da todo el peso y toda la importancia que la preparación para la vida de pareja requiere.

Nuestra sociedad, preponderante y oficialmente monogámica, tiene en la pareja de los padres la primera gran universidad de la vida para sus hijos – miembros que vienen a engrosar esa sociedad en la que nacen-.

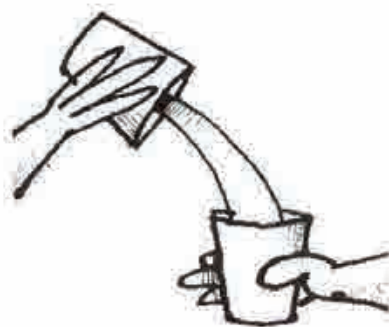
Con una simple observación y con el apoyo de estudios especializados, sabemos del impacto tan grande en

los hijos que marcan sus padres: en hábitos de alimentación, higiene, formas de vestir, en valores de todo tipo, en cultura religiosa y política, en disciplina, en gestos, movimientos... Thomas Verny, psiquiatra y especialista en vida intrauterina, nos habla, por ejemplo, del impacto tan grande de los padres, durante e incluso antes de la gestación, sobre el hijo que van a tener o que ya han concebido. Se pudiera establecer la ecuación siguiente: un país es el fruto, en un gran porcentaje, de lo que las parejas de padres han influido, transferido o impactado en sus hijos. Luego es vital para un país velar por la madurez, sanidad y desarrollo integral, equilibrio, concepción de vida, valores que viven y manejan las parejas de padres que se van constituyendo.

❖ Siete asignaturas en el proyecto de la vida de pareja

Vivir una vida exitosa de pareja es una tarea delicada, compleja y que exige mucha preparación y mantenimiento. Tanto o más que para ser un exitoso médico, director de banco o astronauta. Y esas profesiones requieren una preparación exigentísima porque la actividad que van a desempeñar es sumamente importante y las vidas que de ellos dependen sumamente valiosas. Y la vida de pareja ¿no es de una importancia, trascendencia y exigencias incluso mayores? Acaso, porque los miembros de la pareja no le asignan, a nivel consciente o inconsciente, esta importancia inmensa, es por lo que luego fracasan frecuentemente en el intento.

Y toda carrera exigente e importante contempla en su programa una lista de asignaturas de las que se espera un rendimiento y maestría que requieren años conseguirlos. Pienso que, entre otras, hay siete asignaturas que conviene pasar con una nota bastante alta si se quiere asegurar una vida exitosa de pareja. Especificar y desarrollar cada una llevaría muchas páginas. Aquí sólo las presentamos sucintamente. Estas asignaturas serían:

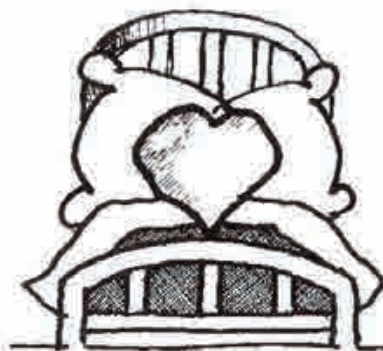


1. Comunicación: La comunicación, en cualquier grupo humano es y tiene la importancia del riego sanguíneo en un cuerpo. Como sea la comunicación en una pareja, así será su vida. Si hay estrechamiento arterial en la comunicación, si hay bloqueos, si hay trombos la pareja corre riesgo de infarto. Un compartir fluido de ideas y sentimientos, la sinceridad, la transparencia, el respeto, la escucha son piezas definitivas en la comunicación.

2. Vida afectiva: El gerente de una multinacional me decía un día: "Yo estoy convencido de que, defini-



tivamente, lo afectivo es lo efectivo". La afectividad está presente en toda la vida del ser humano. Es un registro universal, profundo, muy sensible. Tiene que ver con el cultivo y atención del afecto. En el apartado de una vida afectiva cabe todo el espectro de lo que se llaman caricias: regalos, ser tenido en cuenta, respeto, delicadezas, felicitaciones, reconocimientos, besos, abrazos, caricias a nivel de piel, toda la práctica de la sexualidad ...



3. Vida sexual: La vida sexual la incorporamos arriba en el gran apartado de la vida afectiva. Aunque la vida afectiva es más abarcadora que la vida sexual. No obstante, en el tema de las parejas que nos atañe ahora, la vida sexual merece tratamiento aparte.

En una vida de pareja si la vida sexual no es sana, sumamente pla-

centera y gozosa, con un nivel de acoplamiento alto, puede suceder que el edificio conyugal se derrumbe. Son muy fuertes y exigentes los registros de la vida sexual a nivel biológico y existencial en la persona que vive en pareja. Los dramas, tensiones y divorcios abiertos o encubiertos que observo a diario -como expresión o consecuencia de una vida sexual deficiente y dolorosa-, creo que dan validez a las líneas de arriba.



4. Manejo del dinero:

Quién lleva el dinero a casa y cuánto. Quién administra la economía conyugal. Qué importancia y valor le da la pareja al dinero y cuánto se habla de ello. Qué postura se toma ante las herencias que les lleguen a cada uno de los cónyuges (o... que no les lleguen...). Asignatura del dinero ¡Por no estudiarla o darla por sabida cuántos dolores traen los meses de junio-julio de cada pareja!



5. Manejo de las diferencias: Si cada uno coge papel y bolígrafo y se pone a escribir las diferencias que hay entre los dos en la pareja, se asombraría de la lista tan larga de diferencias que tienen

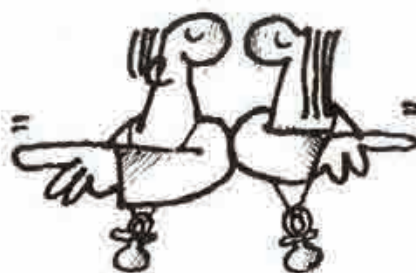
en: sexo, fecha y lugar de nacimiento, padres, número de hermanos, estudios realizados, cultura familiar, peso, altura, valores, amigos, religión, partido político, gustos, ritmos, comidas favoritas, música y deportes favoritos...

A esta lista de diferencias hay que añadir la otra lista interminable, vigente hasta la muerte, de todas las diferencias que surgen a diario, fruto de necesidades diferentes: entre ir a comer a este restaurant o al otro; ir de vacaciones a tal lugar y en tal fecha o en fecha diferente y diferente sitio; entre llevar a los chicos a este o aquel colegio; entre ver el partido del fútbol en la T.V. o salir al cine; entre ir a casa de tu familia o a la casa de los míos; entre comprar este coche, mueble, vestido o ahorrarnos ese gasto...

Quiero pensar que uno de los éxitos de la vida -de pareja y de la vida toda-, estriba en ganar cada vez más maestría en manejar las diferencias. Y las diferencias se suelen resolver:

- A) Con imposición: una de las dos partes se impone.
- B) Con sumisión: una de las dos partes se somete. Siempre que hay imposición hay sumisión. Y al revés.
- C) Con vidas paralelas: cada quien hace de su capa un sayo.
- D) Con negociación, acuerdos, consenso.

La única vía adulta seria, efectiva, de un ganar-ganar, es la cuarta fórmula: la D. Aunque muchas veces a nivel familias, sistema educativo, iglesias, partidos políticos, calle... no ha sido la negociación, el acuerdo y el consenso lo que más hemos aprendido. A eso se debe, en ocasiones, que tengamos dificultad para trabajar en equipo. Por eso, a veces, nuestro equipo de pareja tiene grietas. El trabajo de equipo además de diálogo, necesita mucho trabajo para conseguir acuerdos y consenso.



6. La relación con las familias de origen:

"Tu no me planchas los pantalones como mi madre" o "mi madre cocina los garbanzos mejor que tu"... pueden ser expresiones jocosas o dolorosas de no haber cortado aun el cordón umbilical con la familia de origen; en pro de una vida de pareja sana e independiente.

Con relación a todo este tema las consideraciones más de fondo tienen que ver con una alerta constante: a si se están manejando bien los límites con las familias de origen; si no se permiten ni invasiones ni sobreproteccionismo; a si se sigue cultivando una sana, nutritiva y necesaria relación padres-hijos y no se dan abandonos dolorosos y desagradecidos; a si hay un equilibrio equitativo en la atención a las dos familias de donde procede la pareja.



7. El proyecto de pareja:

Suelo dibujar dos tipos de pareja. Una que se monta en su coche y empieza a dar vueltas por la ciudad: vueltas y más vueltas. La otra, la que se monta en su coche y sale en una dirección

dada, -otra ciudad que se encuentra a 800 km. de distancia-, por motivo de la visita a un familiar, de la entrevista para un futuro puesto de trabajo, o de la inversión en un negocio. En el recorrido hace frío, calor, lluvia, se pincha una rueda, se encuentran con un desvío, se enfadan, se abrazan, se rien, van serios, se paran a comer, les asalta el cansancio... pero siempre, siempre siguen su camino hacia la meta final.

Hay mucha diferencia entre una pareja que camina en la vida atendiendo más o menos lo que va saliendo y se va presentando, y

una pareja que se marca una meta, un sueño, un proyecto de vida. Este puede ser: tener dos hijos y graduarlos en la universidad; o amasar una fortuna de dinero; o llegar a la ancianidad juntos y felices; o montar una ONG para ayudar al Tercer Mundo; o instalarse profesionalmente en EE.UU....

La segunda pareja tiene una inmunología diferente ante todos los avatares que propicia la vida: a nivel económico, laboral, de salud, de educación de los hijos, de muertes, de circunstancias múltiples que jalonan la existencia de

una pareja. Me da la impresión de que pocas parejas se marcan proyectos vigorosos y explícitos de vida. Y, en ocasiones, el oleaje los hace zozobrar o los mantiene a la deriva por mucho tiempo.

A los lectores que actualmente viven en pareja me atrevería a sugerirles que se pongan hoy una nota en estas siete asignaturas. Y que luego cotejen y compartan su autoevaluación con su pareja. Este ejercicio puede dar juego para una conversación atractiva y jugosa o para una reflexión muy esclarecedora y sanadora.

❖ Mantenimiento de la vida de pareja

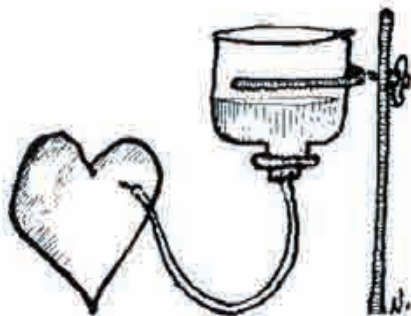
¿Con qué frecuencia llevas tu coche a revisión? ¿Y tu ropa a la tintorería? ¿Cuánto le dedicas al mantenimiento de tus muebles o de tus electrodomésticos...? Ya se que estás adivinando mi comentario ulterior: ¿Y cuánto le dedicas al mantenimiento de tu persona o de tu vida de pareja?

Con frecuencia se cae en el señuelo de pensar que una vez enamorados y casados, la vida de pareja funciona para siempre, constante y engrasada gracias al efecto de un piloto automático imaginario que lo controla todo.

Y todos sabemos que no es así. El mantenimiento y la conservación son procesos inherentes, pienso, a la vida toda. A título de curiosidad: ¿Cuándo fue el último fin de semana que te escapaste a solas con tu pareja sin hijos, familiares o amigos? ¿Y la última vez que a la luz romántica de una vela y una música suave en un restaurant, o, empijados y nocturnos en el salón de vuestra casa, os habéis puesto a charlar de vosotros, de vuestra experiencia personal de pareja, de vuestro nivel de satisfacción o de dificultad, de vuestro proyecto de pareja -si lo tenéis-?

Si no se fomentan periódicamente esos espacios u otros de revisión y mantenimiento, puede darse que después de una vuelta del reloj de arena nos demos cuenta, sorprendidos, de que nuestra estructura conyugal está completamente oxidada y los goznes chirrían.

Geneviève HONE y Julien MERCURE en su libro *Las Estaciones de la Pareja* tocan, entre otros puntos, el tema del cambio que se puede producir en los valores de la persona. Si este tema no se comparte periódicamente en el matrimonio y cada uno le viene informando al otro de sus procesos y cambios de valoración y de su caminar interior, puede darse el caso de que al cabo de un tiempo tenga la impresión de que estoy viviendo con un desconocido/a a quien sigo llamando mi pareja.



Los especialistas en vida de pareja suelen coincidir en señalar dos grandes etapas de esa vida: una primera más visceral, apasionada, necesaria para producir el grado de ignición que pone en órbita la nave espacial; y, la segunda etapa, aquella en que predomina la voluntad: estoy contigo, opto por ti -con tu salud-enfermedad, riqueza-pobreza, con pelo-sin pelo, con tus genialidades y metidas de pata..., porque quiero, porque es mi voluntad de vivir contigo. Es la voluntad sin dudas ni fisuras la que mantiene la nave espacial en órbita. Y es muy importante revisar y cerciorarse que los tanques de voluntad siguen estando llenos; que la voluntad sigue teniendo tono muscular, alegría, entusiasmo, convicción. No vaya a suceder que esa voluntad de un primer compromiso se haya transformado en resignación amarga, aguante acusador, victimismo y/o somatizaciones que se suceden como el rosario de goteras de un techo en quiebra.

Si cantidad de tareas, opciones, profesiones en la vida, se llevan a cabo con éxito porque se valoró su importancia, se pasaron sus asignaturas con sobresaliente o matrícula y se les dio el mantenimiento apropiado, ¿por qué no apostar por una vida de pareja exitosa cubriendo esos mismo requisitos? ■