

Cambios positivos en pareja

Cuando iniciamos un año nuevo se nos despierta un gran deseo de dejar cosas atrás, como malos hábitos o mochilas emocionales. Ese deseo suele ser el de querer desprendernos de personas que ya no nos hacen tanto bien (lo que hoy día se llaman “relaciones tóxicas”); o por el contrario, reencontrarnos con aquellas con las que no nos vemos tan a menudo y que sí nos hacen bien (“relaciones sanas”).

Otro deseo es el querer mejorar nuestros hábitos, desde apuntarnos al gimnasio hasta desayunar a partir de ahora con tiempo... La cuestión es que empezamos a querer hacer modificaciones positivas en nuestra vida.

Después de Navidad, con los cambios sufridos a nivel de horarios, fiestas y reencuentros familiares, con anuncios de casitas de muñecas y coleccionables de aviones, muchas parejas que funcionan mal deciden tomar decisiones importantes, entre otras, la de plantearse si quieren continuar con la pareja que tienen y con la que hace tiempo que ya no están cómo estaban antes.

Aquellas parejas que tienen dificultades, y que deciden que es el momento de hacer un cambio en positivo, suelen aprovechar estas fechas para hacerlo. Enero es el mes de los inicios, de borrar lo anterior y empezar en una página en blanco, de los cambios emocionales, de querer cuidarnos y, por tanto, de los buenos propósitos también en pareja.

A la hora de marcarnos los propósitos de cambio como pareja tendremos que sentarnos tranquilamente con nuestro cónyuge, con deseos de hablar sin discutir, con ganas de hacer realmente un cambio donde ganaremos los dos sin ser una batalla y con el corazón abierto a escuchar lo que nos puede decir el otro. Ante esta actitud positiva lo que propongo a las parejas que vienen a terapia es un ejercicio terapéutico elaborando una lista de propósitos que se llevará a cabo tan solo durante un mes.

Si realmente se quiere hacer un cambio en po-

sitivo en la relación de pareja con la que estamos, debemos saber que los hábitos saludables solo necesitan de 21 días para empezar a dar resultados. Por tanto, durante estos primeros días no debemos desistir en nuestros propósitos de cambios, ni desanimarnos tirando la toalla. En tres semanas notaremos una mejora apreciable.

Para poder realizar este ejercicio escribiremos los propósitos que queremos que haga nuestra pareja. A estos propósitos los voy a llamar los “me gustaría”. Los propósitos “me gustaría” tienen que tener 3 características importantes:

- Se consensuarán por la pareja.
- Se pueden medir objetivamente.
- Se han de poder conseguir realmente.

Por tanto, han de ser fáciles a la hora de realizarlos para este mes, y los podremos evaluar de manera objetiva. Es decir, el que nos quieran más, el que haya más afecto, o más pasión no son medibles. Pero sí podemos medir de manera objetiva el número de veces que decimos algo bonito a la otra persona, el tiempo que tenemos para poder hablar entre nosotros, incluso del número de veces que hacemos el amor a la semana.

Otro aspecto muy importante es que se puedan conseguir los “me gustaría” de manera real y porque ambos estamos de acuerdo. No se trata de ceder, se trata de acordar. Si a mí me gustan los deportes de riesgo y a mi pareja le dan miedo, no podré pedirle que se tire en parapente conmigo, por mucho que ese sea mi deseo. Pero tal vez puedo formularle a mi pareja “me gustaría que el día que yo me tire en parapente tú vinieras conmigo en coche a la montaña y así me sentiré más acompañada durante el trayecto”. De esa manera podremos estar durante el recorrido en coche hablando, y pasando el día en la naturaleza, o preparar la comida juntos como pareja. Mientras yo me tiro por la montaña mi pareja puede hacer fotos, leer o contemplar el paisaje, sin necesidad hacerle pasar un mal rato por no querer tirarse en parapente.



Con esta lista acabada nos hacemos responsables de lo que será adecuado cambiar para que la relación empiece a tener un matiz diferente y positivo.

Ahora solo queda fijar un día para volver a hablar del ejercicio para evaluarlo y ver si se han podido conseguir los propósitos, o no, con las dificultades y facilidades que hemos tenido para lograrlos.

Es un ejercicio que funciona y en febrero os podréis marcar nuevos propósitos positivos. ¡Ánimo!

Teresa Ramos Díaz:

Sexóloga, Humanista y terapeuta de pareja



Infórmate sobre nuestros bonos y precios especiales

CONSULTA DE NUTRICIÓN

MARÍA DOMÍNGUEZ

Nutricionista

*Máster en Nutrigenética y
Nutrición Personalizada*

971 447 659



ECOVEGETARIA

Número 11 - Febrero 2017

- **La adaptación en las escuelas**
- **Esos comportamientos perjudiciales que seguimos repitiendo**
- **Idealización o amor**
- **Cambios positivos en pareja**
- **Intervenciones contra el acoso escolar: el metodo Kiva y el Psicodrama**
- **El Yoga en la escuela**
- **Ámate y no sufras**
- **La virtud terapéutica de hablar sobre abusos sexuales en la infancia**
- **REFLEXIONES: La canción del verano**

*La alimentación, la salud y la educación
con conciencia nos unen...*

www.ecovegetaria.es