

UAP - Unitat d'Atenció Psicològica

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)

## ALGUNOS CONSEJOS SOBRE LAS RELACIONES DE PAREJA

Hoy en día nos encontramos ante la sensación de que las parejas están en crisis. Varios especialistas dicen que no es cierto y otros afirmamos que existe la misma crisis que ha habido siempre.

Lo que es diferente, según nosotros, es que la gente ya no sufre tanto en silencio a pesar de vivir, muchos, instaurados en el sufrimiento.

La gente tiene más opciones para poder establecer límites, contrastarlo con el entorno, hablar, hacer una terapia o separarse.

Se acepta cada día más que es un campo complejo porque las relaciones humanas son complejas y más aún las relaciones íntimas donde hay depositadas muchas expectativas. Vivir en pareja es una tarea difícil. Una de las más difíciles a las que nos podemos enfrentar en la vida. Deben darse muchos elementos para hacer una convivencia plácida y agradable. El proceso de selección es esencial para evitar caer en una relación llena de malestar. Pero antes hay que tener definida qué características queremos en el otro además de qué tipo de relación queremos establecer.

En la UAP hemos observado que mucha gente no es consciente de la importancia de tener pensado qué concepto de relación quiere. Pero sí hemos detectado que muchas personas tienen claras qué características quieren en el otro/a.

Desgraciadamente, muchas de ellas son utópicas y este es uno de los aspectos que explica que haya tantas parejas no armónicas y por tanto, con un cierto grado de discrepancias.

Encontramos claramente en nuestra sociedad, la premisa cultural aceptada de "pareja=felicidad". Por tanto, todo está justificado para tener pareja. Quien tiene pareja tiene asegurada la felicidad.

Este es uno de los grandes mitos, un gran error cultural que confunde a las personas en su búsqueda de los objetivos vitales. Les hace perder el norte.

Hemos tenido muchos casos donde los pacientes lo han dejado todo por una persona. Una gran temeridad.

Un atentado a la inteligencia y a la fórmula de la felicidad que todos deberíamos tener. Nada justifica perder todo. Pero la fuerza y el peso de nuestras tradiciones, junto

con el deseo innato del vínculo afectivo (como dice Erich Fromm en "El arte de amar"), nos encaminan hacia esta gran presión que debe soportar cualquier relación.

Si todas las expectativas pasan por un lugar, aquél se presiona, se desgasta y se rompe fácilmente. Como decimos desde la psicología, el placer también satura, si es en exceso. Cualquier persona que tenga una buena fórmula de la felicidad, unos buenos ingredientes, nunca dependerá de una relación de pareja, de una amistad o un hobby importante. No será dependiente de nada. Siempre sabrá reorientar su vida y sabrá que podrá ser feliz a pesar de no tener una pareja.

Este es un punto crucial que trabajamos desde la UAP con las personas que vienen con problemas de relación.

Una gran pregunta a hacerse para trabajar dudas o problemas en una relación es: "¿Qué es para ti la vida?". A partir de aquí todo se puede entender mejor y clarificar el proceso.

Robert J. Sternberg establecía 10 puntos para dotar de felicidad y armonía una pareja. La comunicación, el apoyo, la empatía, los valores compartidos, la filosofía de vida, la dinámica de las discusiones, y un largo etcétera de aspectos que defendemos también desde la UAP.

Las relaciones de pareja deben estar basadas en el respeto y en la compenetración, la flexibilidad y la tolerancia. Se aceptan los malos momentos para construir mejor la relación y nunca se debe perder de vista la utilidad de la soledad y la independencia para oxigenar la relación.

Es imprescindible adquirir estrategias, muchas veces a trompicones, para poder vivir en pareja. Quien no haga un proceso de análisis de sí mismo o de la relación, difícilmente tendrá una pareja satisfactoria.

Desde la UAP trabajamos con muchas tipologías de pareja. Las tradicionales, alternativas, cerradas, rígidas ... todas pueden tener sus pros y contras.

Lo que siempre se debe tener en cuenta es que la pareja nunca puede sacar autonomía, autoestima o autorrealización a la persona. Los límites o la dignidad son imprescindibles, como dice el experto Walter Riso.

Si tiene en cuenta lo que hemos mencionado, será muy probable que seáis felices en su relación y que no esté como mucha gente, viviendo una condena.

## ¿CÓMO CONTACTAR CON NOSOTROS?

En caso de que estén interesados en ampliar información sobre nuestro centro o los diferentes tratamientos que ofrecemos, pueden dirigirse a la siguiente página web:

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

O bien pueden contactar con nosotros en la dirección, teléfono y e-mail siguientes:

**C/ Roger de Llúria, 124 5º-2ª - 08037 Barcelona - Telf. 934 294 914**

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)