



HAZ QUE FUNCIONE

LA GUÍA ESENCIAL PARA EL MATRIMONIO

HAZ QUE FUNCIONE.

LA GUÍA SIMPLE PARA EL MATRIMONIO con David Kavanagh

INTRODUCCIÓN

HAY cientos de miles de guías de relaciones en el mundo, y todas llenas de estadísticas, razonamientos científicos y datos fugaces.

Y mientras lees todas y cada una de ellas, que algunas podrían funcionar, la mayoría de nosotros no tenemos el tiempo o la energía para pasearse por páginas que ofrezcan una «solución milagrosa rápida» con el fin de encontrar algunos consejos útiles y sólidos.

La verdad es que no hay una solución rápida cuando surgen problemas, pero hay un método y una fórmula que te ayudará a hacer de tu matrimonio un éxito.

En esta guía, David Kavanagh te presentará algunos hechos reveladores sobre el matrimonio y sobre cómo puedes hacer que funcione a largo plazo.

Él ha sacado todo el trabajo asociado con el trekking a través de toneladas de manuales de relación para traerte una guía fácil de entender, sin banalidades, que te llevará desde la base misma de un gran matrimonio hasta los trucos que mantienen viva la magia.

LOS SIETE PASOS

En los embriagadores primeros meses de una nueva relación, nadie puede hacer nada malo. Las hormonas han tomado el control y vemos todo de color rosa. Tu apetito sexual está funcionando a la perfección, el futuro es brillante y le prometes a tu pareja que siempre te sentirás de esta manera.

¿Qué podría salir mal? Bueno, muchas, en realidad.

Los temas principales sobre los que las parejas casadas se enfrentan se giran entorno a asuntos financieros, sexuales, extramaritales y las consecuencias de los asuntos domésticos más mundanos. Primero, enumeraremos siete pasos simples para asegurarnos de que la discusión ocasional no descienda al divorcio. Pueden sorprenderte.

1. Cuando las cosas se ponen duras, los duros entran en acción. Excepto en el matrimonio. La confianza y la fiabilidad son dos elementos rudimentarios necesarios para asegurarse de que tu matrimonio se mantendrá en el buen camino. Si saben que pueden depender el uno del otro cuando el camino se pone rocoso, confiar y ser confiado, eso es un buen comienzo.

Es inevitable que cada matrimonio eventualmente tropiece con una crisis. Hay matrimonios que pueden soportar los mayores desafíos, como la muerte de un hijo, y luego hay algunos que se desmoronan cuando se enfrentan a mucho, mucho menos. La manera de determinar qué tan fuerte será tu matrimonio es aprendiendo cómo debes hacer frente a las crisis de la vida.

Sabes cómo va la cosa, «en la enfermedad y en la salud»; estás con tu pareja no solo en los buenos momentos, sino en los malos también. Los tiempos difíciles darán forma a tu matrimonio tanto como los días que vivas sin preocupaciones, y te harán mucho más fuerte si puedes capear la tormenta. Como Dolly Parton dijo una vez, «En mi opinión, si usted quiere disfrutar el arco iris, tendrá que soportar la lluvia».

Según David Kavanagh, experto en relaciones, la confianza es la base misma de un buen matrimonio.

«En mi experiencia de relaciones saludables, la confianza es absolutamente primordial para que funcione. Recientemente fui entrevistado por John Murray de RTE, quien me preguntó si pensaba, por ejemplo, que estaba bien espiar los mensajes de texto o correos electrónicos de la pareja.

Mi respuesta fue absolutamente no, bajo ninguna circunstancia. Esto sería un pilar fundamental de una relación exitosa en que confíes en tu pareja lo

suficiente como para no tener que hacer esto. Si tienes preocupaciones que te están haciendo querer hacer esto, pregúntale a tu pareja qué está pasando. No la acuses. Porque una vez que la acusas, automáticamente se defiende y es como si tú hubiera presumido su culpa y no es lo justo».

Algunas maneras de asegurarte de que tienes esa confianza y fortaleza en tu relación son las siguientes:

Dense tiempo. No solo tiempo para hablar, sino para reír y para estar a solas.

Conócete a ti mismo/a completamente. Haz una cita contigo para ver tu película favorita; ir al restaurante que te gusta. Porque una vez que eres feliz dentro de ti y te conoces, te das la oportunidad de ser realmente feliz con alguien más.

Además, vale la pena tener en cuenta que tu pareja también necesita espacio. La ausencia realmente hace que el corazón crezca más, y al pasar algún tiempo separados aprendes a reconocer todas esas razones por las que quieres tanto a tu pareja. Conocer a ti mismo/a te dará fuerza personal y, a su vez, fuerza a tu relación.

Otro consejo obvio es mantener la intimidad, ya sea que lo hagas a través de abrazos, besos o sexo. Elizabeth Martyn, consejera de Relate, dice en su libro «Antes de decir sí quiero»: «una buena vida sexual crea una base de intimidad y confianza en la relación, que puede dar un impulso tremendo para ayudarlo en tiempos difíciles».

También señala que si realmente quieres ese sentido de confiabilidad, tienes que estar ahí para él o ella, tanto como él o ella está ahí para ti. La confianza es un camino de doble sentido. Analiza qué tan bien trabajan juntos en una crisis. ¿Te centras en ti mismo/a, te enfadas, o te lamentas de la cruz que tienes que cargar? Si es así, detente. No logrará nada, y hará que tu pareja se suba por las paredes y se vaya de la casa. Hay pocas cosas más atractivas que un hombre o una mujer que asume las cargas de la vida con gusto y mantiene la frente en alto. Inténtalo, funciona. Y cuando lo estés haciendo, ten cuidado de no acaparar todo. Un problema compartido es un problema reducido a la mitad.

Kavanagh dice que toda confianza se basa en la honestidad, sin importar las circunstancias.

«Si estás desarrollando una relación cercana con un/a amigo/a, por ejemplo, y tienes la sensación de que puedes estar enamorándote, entonces necesitas ser honesto/a sobre esto desde el principio.

Es un reto, pero en realidad es lo que tiene que suceder. Con esto, tu pareja tiene la oportunidad de procesar lo que está sucediendo. Puedes ver por qué está sucediendo esto, y dónde puede estar la causa del problema. Eso es honestidad, y eso es lo que crea confianza.

2. Hay otro concepto básico sobre el cual toda relación exitosa debe construirse: la comunicación. Como comentamos, tu pareja es alguien con la que puedes contar cuando la vida te arroja un cubo de agua helada. Pero la comunicación es mucho más que hablar de un problema, el lenguaje corporal también influye. Una sonrisa, un toque o una expresión cuando tu pareja entra por la puerta; todo esto te dice qué tipo de estado de ánimo tiene tu pareja y cómo debes comunicarte con él/ella. Cuando se trata de comunicarse, el afecto es tu amigo. Diferentes parejas tienen diferentes versiones de afecto. Podría ser tocarle la barriga o besarle en la nariz; sin embargo, todo se trata de comunicar el mensaje importante de que estás ahí para esa persona. La comunicación también se trata de escuchar. Nos gusta la gente que nos hace sentir que están interesados en nosotros y de lo que estamos diciendo. Presta atención cuando tu pareja te hable, especialmente si lo que está diciendo es importante para él/ella. La validación de las experiencias de los demás es crucial para las relaciones a largo plazo; por lo que no podrías validar si ni siquiera has escuchado lo que él o ella ha dicho - ¡así que escucha activamente!

Según Kavanagh, es importante establecer un «conjunto de rituales» que puedan ayudar a una pareja a conectarse desde el principio.

«Esto podría ser algo así como, no vayas directamente a la televisión cuando llegas del trabajo, sino siéntate a hablar con tu pareja antes. Así podrás estar en sintonía con tu pareja. ¿Qué es más importante, tu telenovela favorita, o cómo se siente tu pareja?

Otra idea es hacer un espacio semanal para que la pareja participe, por ejemplo, una cita que no solo involucre ir al cine con tu pareja. Hablar durante la cena, de frente y regularmente, estas son las cosas que puedes hacer para asegurarte de que las líneas de comunicación estén abiertas.

En su libro, *Why Men Don't Have A Clue and Women Always Need More Shoes*, los autores Allan y Barbara Pease señalaron la queja como una de las formas más destructivas de la comunicación. La queja es cuando alguien simplemente no afloja. Es como un grifo que gotea, o una tortura china a los hombres. Las mujeres piensan que quejarse demuestra que les importa, pero los hombres no lo ven de esa manera, dicen los autores.

El verbo 'quejar' viene de un supuesto latín 'quassiare' (golpear violentamente) y este de la raíz indoeuropea 'kwet-' (sacudir) Así que sería mejor si dejaras de

golpear o sacudir a tu pareja. Los autores de ese libro dicen que uno de los grandes problemas para los hombres es cuando la multitarea ocurre durante el proceso de queja. Es demasiado, y simplemente se apagará.

La queja nunca funciona. Es contraproducente y destructivo. Así que esa es una forma de comunicación que puedes tachar. Hay un mito por ahí que todo lo que tienes que hacer para salvar un matrimonio es aprender a comunicarte mejor. Es de vital importancia, pero se trata de mucho más que eso también.

3. Los dos pueden conversar tanto como quieran, pero nada de eso funcionará si no hay un sentido de respeto, cariño y admiración mutuo. Los tres van de la mano. Es muy importante dejar que tu otra mitad sepa que siempre son dignos de ser respetados, apreciados y admirados. John Gottman, un terapeuta de parejas de renombre mundial, dice en su libro 'Los Siete Principios Para Hacer Que el Matrimonio Funcione': «si una pareja todavía tiene un sistema de cariño y admiración funcional, su matrimonio es salvable».

Son palabras sabias. Si, durante toda la angustia y los problemas que seguramente vendrán, puedes mirar a tu pareja con la admiración que tenías cuando la conociste, y la respetaras tanto como el día que dijiste 'Sí, acepto', hay poco que pueda interponerse en tu camino. Él puede dejar la ropa en el piso del baño, y ella puede dejar sus tacones en la puerta esperando que te caigas sobre ellos, pero más allá de las debilidades de alguien puedes ver su valor.

Las respetas. Admiras lo que es y lo que le hecho de esa manera, incluso antes de que le conocieras. Incluso podrías llamarle tu media naranja.

Si los problemas que tienes en tu matrimonio significan que ya no sabes si te gusta, respetas y admiras a tu pareja, prueba esto. Deja de enfocarse en lo que está mal ahora, en lo que te hace daño o te hace sentir enfado, y piensa en el pasado. Si no puedes recordar qué fue lo que hizo que te gustara al principio, tienes un problema serio. Sin embargo, es muy raro que ocurra, y lo más probable es que sonrías mientras recuerdas sus primeras citas. Aprovechalo y date cuenta de que esta persona de la que te enamoraste es la persona con la que todavía estás. Todo, sigue ahí, solo tienes que buscarlo.

Para nutrir este aspecto de tu relación, enfatiza los aspectos positivos de tu relación. Recuérdale lo que admiras tanto de él/ella. Esto evitará que caigas en la trampa de ser despectivo/a cuando surgen discusiones.

4. Tienes todas las casillas marcadas hasta ahora. Es posible que te preguntes por qué buscaste consejos en una guía de relaciones. No hay una pareja en el mundo que no tenga un problema con su otra mitad cuando se trata del tango horizontal. Sí, estamos hablando de los Juegos Olímpicos de medianoche, y

como Barbara y Allan Pease lo describieron: «El sexo es como el aire, no es importante a menos que no tengas».

«Las parejas necesitan probar cosas nuevas para mantener vivo el sexo», dice David Kavanagh.

«A veces las parejas tienden a tener en cuenta ideas o normas que han venido del mundo exterior. Ella podría pensar que si va a la tienda de lencería y usa el atuendo más sensual, eso le ayudaría en su vida sexual. Pero para él simplemente ella sería sensual verla en ropa deportiva.

Las parejas necesitan trabajar duro para probar cosas nuevas y que les gusten a los dos. Necesitan ser honestos con sus fantasías. La mayoría de las fantasías son inofensivas, divertidas y agradables. Cuando se vuelve aburrido y solo repites la rutina, es cuando necesitas tener una charla sobre lo que excita a tu pareja y comenzar a hacerlo».

Según Andrew G. Marshall en su libro, *Make Love Like a Prairie Vole*, hay dos niveles de fantasía.

Él dice: «El primer nivel es que estamos felices de revelarnos a nuestros amigos y parejas. Estos a menudo presentarán caras famosas y personas 'respetables' que probablemente sabrán muy poco sobre nosotros.

El segundo nivel solo lo compartiremos con gran reticencia (posiblemente solo a un investigador o anónimamente en una sala de chat de internet). En marcado contraste con nuestras fantasías públicas, estas son detalladas, sucias y, a veces, perturbadoras».

Él señala que al final, las fantasías pueden mejorar tu relación, después de todo, tu cerebro es tu órgano sexual más poderoso.

Las parejas que logran mantener su vida sexual a fuego lento son generalmente parejas que tienen las mismas ideas y expectativas sobre el sexo. Cualquier evento estresante como tener un bebé, el duelo o tener un trabajo estresante puede afectar tu libido. Aprender a ir con el flujo y reflujo de dos impulsos sexuales es algo que llevará tiempo, pero es factible.

Si los dos están teniendo relaciones sexuales lo suficiente para estar satisfechos, ambos tendrán un matrimonio feliz en todo. Si pueden ser feliz en la cama, tendrán una oportunidad más fuerte de ser feliz fuera de ella también. Se trata de algo más que el acto en sí. Ser capaz de dar placer y recibir placer de esta manera es lo más íntimo que puedes hacer, y por eso es importante: por el vínculo que crea. Algunos consejos para garantizar que tu vida sexual se mantenga activa:

Mantente en forma y cuida tu cuerpo. Cuanto más ejercicio hagas, mejor te sentirás sobre tu cuerpo, y en tándem, mejor te sentirás sobre el sexo. No hace falta decir que mantener una buena higiene personal es una necesidad. Quieres excitar tu otra mitad, no apagarla. Varía los tiempos en los que tienes relaciones sexuales, cualquier tipo de rutina se volverá aburrido.

El sexo después de las 11 pm cada pocas noches puede comenzar a sentirse como una tarea diaria. Es un dormitorio, no un garaje donde se reparan los vehículos. Lo que nos lleva a variar el lugar y la posición para entrar en acción: estar dispuesto/a a probar cosas nuevas y dejar que tus inhibiciones se vayan, después de todo, pueden confiar el uno en el otro completamente.

Como nota final, estudios han comprobado el siguiente punto. Los hombres que limpian baños tienen más sexo. Las mujeres que se depilan tienen más sexo. Están advertidos.

5. El siguiente paso es la misma vieja discusión de siempre. Hay tan poco dinero como para hablar de ello, pero no importa, es mejor que comiences a hablar de cómo van tus asuntos financieros. La concepción común es que las relaciones extramaritales son la principal razón de la discordia en cualquier matrimonio, pero nada es peor como las peleas sobre asuntos económicos. Cuando te casas, tu concepto de finanzas cambia dramáticamente. Atrás quedaron los días en que tenían cuentas bancarias y las finanzas separadas. Pero ahora que están viviendo juntos, están compartiendo los costos.

Es posible que hayan comprado una casa juntos, hayan tenido un bebé o aún estén pagando el préstamo que sacaron para esa impresionante boda. De cualquier manera, conocer sus finanzas les hará tan felices como al recaudador de impuestos; les guiará en la dirección correcta en ese camino rocoso hacia un matrimonio saludable y feliz.

En su libro, Los Siete Principios para hacer que el matrimonio funcione, John Gottman describe una serie de pasos que una pareja puede tomar para resolver problemas de dinero. Él señala que el «presupuesto claro» les llevará lejos, siempre y cuando no sea demasiado estricto, ya que uno u otro pueden terminar sintiéndose resentidos. En última instancia, dice, se trata de «ser un equipo».

Los formas claves para asegurar que no habrá ningún tapón suelto incluyen: Tener las prioridades en orden. Lo que él quiere y lo que ella quiere son dos cosas muy diferentes, algo que trataremos más adelante con mayor detalle. Pero cuando esto se cruza con las cuentas bancarias, se convierte en una de las disputas financieras más comunes entre las parejas. Así que el compromiso es tu aliado aquí. Él puede querer una moto nueva; ella puede querer unas vacaciones en la playa. Ahorren un poco de dinero por separado al mismo tiempo, y quién sabe si pueden combinar las dos huchas. Ahora otra idea.

Otro consejo sería asegurarse de que no haya ningún secreto. No decirle a tu pareja que tienes una deuda no tiene sentido, porque solo va a empeorar las cosas. Cuanto antes pagues una deuda, mejor, y no tienes que ser Einstein para saberlo. Sea franco, no importa cuán desagradable sea la verdad.

6. Somos mejores amigos, ¿verdad? Para el 90 por ciento de las personas, otros factores que no sean las primeras prisas hormonales son necesarios para mantener una relación a largo plazo, argumenta Pease en Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor. Hay un viejo adagio que dice que si tú no deseas a tu marido, él no es más que un simple amigo. Pero lo mismo es cierto a la inversa, si él no es tu amigo, la lujuria se apagará y habrá poco que mostrar en la relación.

Todos los valores comunes de tener un amigo 'normal' se aplican aquí. Esto implica tener paciencia y escuchar los entresijos de su vida diaria, estar ahí para cuando te necesita, hacer ese tiempo para verle, planificar días juntos, llamarle al azar para saludar. Una vez casado/a, es una progresión natural que su pareja se convierta en tu mejor amigo/a y pariente más cercano, pero como con todos los demás amigos, esto requiere un trabajo duro.

7. Finalmente, y puede parecer simple, pero la plena aceptación de tu pareja completará lo que ya es una base extremadamente sólida. Él puede no ser Zac Efron, y ella puede no ser Heidi Klum, pero tener cualquier mentalidad que incluso vire hacia un 'si fuera más alto/más rica/más delgado/más sexy, sería mucho más feliz' es peligroso.

Necesitas aceptar a tu pareja, sus debilidades y defectos, verrugas y todo. Si no los aceptas por lo que es, entonces estás en una campaña implacable para tratar de cambiar a tu pareja. No tiene sentido tratar de cambiar tanto a alguien hasta el punto que sea irreconocible para el momento en que tu mente haya completado la transformación que le gustaría ver. Y sí, Zac Efron se ve genial, pero podría ser más aburrido que un payaso en un velorio. Nadie está contento con su suerte.

¡NO LO HAGAS! LAS TRAMPAS

John Gottman es uno de los principales investigadores del mundo sobre por qué los matrimonios sobreviven o fracasan. Con un equipo de investigadores en su laboratorio de la Universidad de Washington, conocido como el «laboratorio del amor», Gottman ha estudiado a cientos de parejas que tienen discusiones.

Después de años de investigación, él es capaz de predecir con 88-94 por ciento de precisión si un matrimonio fracasará o no. Su investigación muestra

que hay una serie de trampas en las que una pareja puede caer. Estas deben ser evitadas tanto como una pandemia. Hay cuatro trampas, y estas son:

1. Crítica:

La crítica es el acto de atacar o ser negativo sobre tu pareja. La mayoría de las parejas discuten y tienen quejas de vez en cuando, pero la crítica directa y consistente es una de las cosas más dañinas que puedes hacer.

Ejemplo: José llega a casa de un largo día en el trabajo, y dice que cree que su jefe está en su contra. Su esposa Ana le dice: «creo que estás paranoico; siempre piensas que la gente está en tu contra. He notado que siempre pareces quejarte de esto». Al ignorar la queja de su esposo y luego decirle que está paranoico, Ana ignora los sentimientos de su esposo y critica su actitud.

¿No habría sido más solidario preguntarle qué había pasado, y asegurarle que es perfectamente bueno en cualquier trabajo que se proponga? No hemos puesto este ejemplo de crítica femenina sin ninguna razón: estudios han demostrado que las mujeres son mucho más críticas que los hombres, por lo que este punto puede ser más para las chicas.

2. Actitud defensiva:

La actitud defensiva es el rechazo a aceptar que cualquiera de las quejas de tu pareja puede ser válida. Las personas a la defensiva son incapaces de admitir que tienen defectos o que pueden estar equivocadas. El antídoto para esto es tan simple que causa risa: acepta la responsabilidad por al menos una pequeña parte del problema que ha llevado a la confrontación.

Admítelo, no siempre tienes razón. Muchas personas solo están a la defensiva como una forma de protegerse contra un ataque percibido, pero lo más probable es que puedas jugar con esa oportunidad.

3. Desprecio:

El desprecio le dice a tu pareja que no tienes respeto por él o ella. El sarcasmo, la falta de respeto y la crítica extrema son todas formas de desprecio. Las personas que usan el desprecio son incapaces de discutir sin menospreciar a sus parejas.

En pocas palabras, si estás siendo despectivo/a, estás poniendo por debajo a tu otra mitad solo para que tú puedas tomar el terreno más alto. Esto sucede cuando piensas «soy mejor o más inteligente que tú», y es una de las trampas o hábitos más negativos a los que cualquiera puede caer. ¿Qué pasó con el respeto y la admiración?

¡NO LO HAGAS! LAS TRAMPAS

4. Evasivas

La evasiva, o la «ley del hielo», es negarse a hablar con tu pareja, negociar el conflicto o buscar una solución. Te estás sacando de la conversación pero permaneciendo en la misma habitación.

Es un acto egoísta y, en realidad, las evasivas son un desprecio silencioso; el mensaje es que no te puedes molestar por resolver el argumento. Si una discusión se está calentando, puedes sentir que es necesario un descanso. Está bien, pero deberías avisar a tu pareja.

Si tus labios están fruncidos y tus brazos están cruzados, estás diciendo que no te importa cuando realmente te importa, estás evadiendo. La solución es calmarse, abrir la boca y hablar.

Estos cuatro «jinetes», como a veces se les conoce, se evitan fácilmente. Pero como las trampas, las evasivas no son nada en comparación con las dificultades que algunas parejas enfrentan. Estos pueden incluir el descubrimiento de la infertilidad, la infidelidad o cuestiones sobre cómo los niños deben ser criados.

Tratemos con estas tres cuestiones ahora, ya que representan el lado más serio del espectro.

INFERTILIDAD

A menos que una pareja sea consciente de que puede tener problemas para concebir, la infertilidad no es un problema para el que la mayoría de nosotros nos planificamos.

No es algo que pensamos en esos primeros años de romance cuando tales problemas parecen pertenecer a la vida de otra persona.

La mayoría de las parejas presumen que el matrimonio les dará el derecho y la capacidad de tener bebés. Si una pareja no ha discutido cómo afrontarán si sus hijos esperados no llegan, el descubrimiento de que una pareja puede no ser capaz de tener hijos puede causar una gran tensión.

Los tratamientos de fertilidad pueden no ser posibles o ser demasiado caros, o no siempre funcionan; sin embargo, es una opción abierta para la pareja.

La adopción no es una opción para algunas personas, y la decepción puede llevar a la culpa. Esto puede causar daños irreparables. Un esposo o esposa que culpe a su pareja por no darles un hijo puede decidir terminar la relación y buscar a alguien más.

Sin embargo, si esto es algo con lo que ambas partes pueden estar de acuerdo, y les gustaría seguir adelante, es una opción prometedora y, a menudo, satisfactoria.

De cualquier manera, la clave para asegurarse de que esta no sea la decisión final para los dos es hablar de manera realista sobre sus expectativas. Una vez que ambos sepan lo que quieren y estén de acuerdo, pueden comenzar a superar este obstáculo y, en el proceso, construir una confianza y un amor más profundos.

INFIDELIDAD:

Muchas personas creen que la infidelidad es un acto imperdonable de deslealtad. Para la parte afectada, es devastador. Y cuando se trata de la razón más citada para el divorcio, es fácil de entender.

El descubrimiento de una relación sexual extramarital puede poner un matrimonio en grave peligro. Una parte puede decidir que ser atrapado/a le da la oportunidad de pedir tiempo para la relación; o la parte traicionada puede sentir que la confianza nunca se puede restablecer. David Kavanagh dice que hay muchas razones por las que un hombre o una mujer pueden engañar a su pareja.

«El engaño puede ocurrir por una variedad de razones. La persona puede sentirse no amada, estresada, aburrida, poco atractiva o poco apreciada. Estas

son las causas comunes. Hay cosas que puedes hacer para evitar el engaño. Ese elemento que discutimos de mantenerse en contacto, de mantener el vínculo sexual, ayudará. También es necesario entender por lo que su pareja está pasando en el día a día, no solo presumas de que la conoces, sino asegúrate de que la conoces.

Si tu marido dice que está pasando por un momento difícil en el trabajo, ¿qué significa eso en realidad?

¿Sabes de qué está hablando? ¿Está cuidando al bebé a tiempo completo, y tú también la estás escuchando? Recuerda tratar siempre a tu pareja con amor y cariño». Como David ha señalado, el acto de engañar es a menudo un síntoma de problemas de relación más graves.

Una pareja que no está dispuesta a lidiar con estos problemas puede usar la infidelidad como una razón para separarse. Puede ser una cortina de humo para otra cosa, y si lo es, la parte culpable debe ser honesta al respecto.

INFERTILIDAD

Porque es muy cierto que la infidelidad no siempre se trata del sexo, o de querer la fruta prohibida. Puede levantar destapar lo malo de otros problemas en la relación, lo que nos da un mensaje claro: Cuida tu relación, no la descuides.

En su libro, «After the Affair», la consejera Julia Cole enumera algunas de las señales de que una pareja puede ser susceptible a una aventura. Toma nota de estos puntos: discusiones repetidas que nunca se resuelven, no hablar de áreas importantes de la relación, luchar con una crisis como la enfermedad o el duelo, tener un estilo de vida aburrido y ocupado que no les da tiempo para los dos o problemas sexuales de los que no han hablado.

Allan y Barbara Pease creen que hay nueve tipos de aventuras, y los han desglosado de la siguiente manera: ¿Todavía estoy dentro del mercado?; Crisis de la edad; Comparación; Bomba de tiempo; El desquite; Un hombro para llorar; La mejora; No cubre mis necesidades; y Aventura involuntaria.

La razón para enumerar estas categorías es para mostrar que los investigadores han demostrado que muchas aventuras suceden por una razón; tanto es así que es posible dividir las en pequeñas categorías.

La buena noticia es que, con la voluntad de enfrentar las razones por las que ha sucedido la infidelidad, el remordimiento genuino y un esfuerzo sincero por perdonar y olvidar, la infidelidad no es necesariamente un destructor del matrimonio.

Sin duda, algunos consejos serían útiles sobre los pasos que puedes tomar para proteger tu matrimonio. La consejera de relaciones Elizabeth Martyn sugiere esto: ser honesto y abierto acerca de tus sentimientos, construir sobre tu compromiso el uno con el otro (discutimos esto anteriormente), mostrarle que te preocupas por él/ella, y nunca dar por sentado su fidelidad.

Otro buen consejo sería ponerse de acuerdo sobre los límites que tienen para ver a otras personas: ¿está bien que vea a alguien socialmente? Si no es así, dilo. Si es así, dilo.

Un consejo final:

Mantén viva la chispa en el dormitorio, mantén activo el lado sensual de tu relación y permítete dar y recibir placer.

APRENDER A ENTENDER NOS UNOS A OTROS

Quiquiera que acuñara la frase los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus estaba completa y totalmente en lo cierto. Enfrentemos los hechos aquí: los hombres y las mujeres viven mundos separados, y una vez que entendemos exactamente cuán separados estamos; hacemos un esfuerzo adicional hacia la comprensión de nuestra otra mitad.

Muchos investigadores que han estudiado el cerebro humano han descubierto que claramente nacemos con un circuito cableado en el cerebro que influye en cómo nos comportamos.

Para profundizar en el tema, este circuito es el que determina por qué los hombres y las mujeres quieren cosas tan diferentes de una relación. Para hablar de ello científicamente, por un lado, los hombres tienen casi veinte veces la cantidad de testosterona que las mujeres —y esto lo puede comprobar cualquier mujer que haya sido despertada por una erección a primera hora de la mañana.

Por el otro lado, no es sorpresa para los hombres que las mujeres tengan más oxitocina, o la «hormona del abrazo», liberada en grandes cantidades después del orgasmo. Este mismo producto químico da un mayor sentido de conciencia y sensibilidad. De nuevo, no hay grandes sorpresas. Son las pequeñas cosas las que nos ayudan a conocer mejor al otro.

En su libro *Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres amor*, Barbara y Allan Pease enumera 15 misterios sobre hombres que las mujeres no entienden, pero que deberían entender. Estos van desde por qué los hombres se despiertan por la mañana con una erección, por qué el sexo puede ser solo sexo para los hombres, sobre qué se preocupan los hombres y por qué no parecen importarles usar speedos.

Luego están las 12 verdades sobre las mujeres que los hombres no conocen. Estas incluyen: por qué las mujeres rara vez inician el sexo, por qué las mujeres prefieren el chocolate al sexo y por qué fantasean con hombres malos, muy malos.

Mientras que parecer ser divertido, es bueno abordar esas cosas simples cuando se trata de entender al otro sexo. Pero en un sentido más personal, como individuos, ambos tienen sus propias personalidades. Cuando están juntos, existe como una tercera personalidad: el "él y ella" cuando los dos se encuentran en el medio. Así que hay tres aspectos que necesitas conocer.

Entender a tu pareja desde qué es lo que los hace funcionar, por qué hacen las cosas que hacen, hasta sus creencias religiosas o políticas es tan importante como todos los temas que ya hemos destacado.

Según Kavanagh, «Cuando tu pareja te está diciendo que algo les molesta, no sólo le des una palmadita en el hombro y una taza de té.

Tómate el tiempo para entender realmente exactamente cuál es el problema. Esto inicia un proceso en el cerebro por el cual tu pareja, la próxima vez, sabrá que puede hablar contigo.

Es como formar un buen hábito».

SANAR LAS HERIDAS EN LA RELACIÓN

Si bien nos ocupamos de esto un poco antes en los siete pasos, realmente merece toda una sección, ya que lo peor que puede hacer una pareja es barrer los problemas debajo de la alfombra. Estos son algunos métodos clave que puedes utilizar para reducir esa montaña a la colina que realmente es.

La discusión tendrá un final abrupto, y no tienes idea de cómo evitar que la situación empeore. En su guía completa de Relaciones, David Kavanagh habla sobre los gestos de reconciliación y cómo puedes usarlos a tu favor.

Él señala que una discusión con tu pareja no es un debate político: tener la razón o anotar puntos es menos importante que encontrar una resolución. La próxima vez que discutas, considera adoptar algunas posturas de reconciliación. Trata de usar el lenguaje corporal «abierto»: enfréntate a tu pareja, desdobra los brazos o las piernas y mantén las palmas de las manos hacia arriba. Todo esto sugiere que eres receptivo a lo que te está diciendo.

Los hombres deberían considerar sentarse. La altura tiende a exigir respeto, pero en una discusión con una pareja esto puede ser una desventaja: La mayor altura de un hombre puede percibirse como amenazante (incluso si no tiene la

intención de serlo). Sentarse, para tener la misma altura que la pareja, sugiere que se ven cara a cara, mientras que inclinar el cuerpo es un gesto sumiso –aunque no es necesariamente algo malo si quieres terminar la discusión. En su libro Siete principios para hacer que el matrimonio funcione, John Gottman dice que solo el 40 por ciento de los divorcios surgen de tener peleas frecuentes. Más a menudo los matrimonios terminan porque, para evitar tales escaramuzas, la pareja se distancia tanto que su amistad y sentido de conexión se pierden.

Él recomienda que cuando quieras decir algo que podría no ser lo que tu otra mitad quiere escuchar, evites el «arranque duro» que básicamente significa comenzar de una manera suave que te permita avanzar cómodamente. Si quieres que el argumento termine en una guerra, comienza con un tono de voz duro y con palabras cortantes. Si no quieres pelear, no comiences la conversación en modo de lucha. En la resolución de cualquier conflicto, el compromiso se convierte en una cuestión clave, pero cuándo llegar a un compromiso es igual de importante.

Hay momentos en los que debes comprometerte y luego hay momentos en los que no debes hacerlo. Nunca es una buena idea comprometer tus valores y principios - hacerlo puede conducir a problemas mucho mayores a largo plazo. En su lugar, debes aceptar que tú y tu pareja son individuos que ven el mundo de manera diferente y que ninguno de ustedes tiene todas las respuestas. Siempre mira la situación desde la perspectiva de tu pareja antes de decidir si necesitas comprometerte o no. Para algunos de los temas muy polémicos, como el dinero y el sexo, ambos pueden tener que comprometerse.

Además, cuando se trata de resolver un conflicto, es vital recordar que tienes que haber una base sólida sobre la que apoyarse. Si cualquiera de los cónyuges se siente juzgado, incomprendido o aprovechado, le resultará muy difícil resolver los problemas en su matrimonio.

En palabras de John Gottman: «Una lección importante que he aprendido es que en todos los argumentos, tanto resolubles como perpetuos, nadie tiene razón. No hay una realidad absoluta en el conflicto conyugal, solo dos realidades subjetivas».

También señala: «para que un matrimonio avance felizmente, es necesario perdonarse unos a otros y renunciar a los resentimientos del pasado. Puede ser difícil de hacer, pero vale la pena. Cuando perdonas a tu cónyuge, ambos se benefician. La amargura es una carga pesada».

RECONECTAR: MANTENERLA VIVA, A LARGO PLAZO

A veces, cuando se trata de reclamar los días de gloria de una relación, tenemos que volver a lo básico. Para los hombres, tener una lista de

verificación rápida de lo que quieren las mujeres puede ser útil. Las mujeres quieren ser amadas, adoradas, respetadas, dignas de confianza, necesitadas, recordadas y nunca aprovechadas.

Para las mujeres, los hombres generalmente quieren solo la entrada para la final del partido. Dejando de lado el humor, un hombre necesita exactamente lo mismo, además de tiempo en solitario ininterrumpido, y mucho sexo, por supuesto.

Hay pequeñas cosas que puedes hacer para redescubrir esa chispa emocionante y consumidora. En muchas relaciones a largo plazo, las personas se olvidan de coquetear entre ellas, dice el experto en relaciones David Kavanagh. Si han estado juntos durante años, pueden pensar que esto no es necesario.

Pero lo es –¡al menos de vez en cuando! Haz tiempo para coquetear. Organiza varias noches de citas donde salgan y disfruten de la compañía del otro.

Vístete y comprométete a no hablar de la domesticidad o los niños. Coqueteen entre sí de la manera que lo harían si estuvieran tratando de seducir a su pareja de nuevo.

Puede parecer tonto al principio, especialmente si no lo has hecho por mucho tiempo, pero el coqueteo es una forma de expresar tu deleite y atracción e uno al otro, y eso es importante.

Y no lo olvides, como señala el experto en relaciones David Kavanagh: «Es muy importante siempre reservar ese tiempo juntos. Como dije antes, cosas como una noche de cita o un fin de semana fuera.

Esa conexión ayudará a asegurar que la relación sea exitosa».

DE LA A A LA Z, Y HEMOS TERMINADO

A lo largo de esta guía, se han citado varios autores, investigadores y expertos. Tu autor favorito, David Kavanagh, ha escrito un libro corto titulado *Las relaciones de la A a la Z*. Si quieres una lectura complementaria a este curso, te sugerimos recoger una copia en nuestro sitio web.

Esta es una pequeña muestra del contenido de la A a la Z con un ejercicio al final que te puede ayudar un poco con todos los problemas que hemos mencionado aquí.

ACEPTACIÓN

La aceptación y la comodidad son importantes. Independientemente del tipo de relación que tengan, ustedes necesitan aceptar que tienen rasgos de personalidad que juegan un papel en la forma en que se relacionan entre sí. Necesitas aceptar las debilidades de tu pareja y aceptar las tuyas.

La aceptación viene de la comprensión del «yo» que cada uno de nosotros traemos al «nosotros». Sin embargo, la verdadera aceptación va más allá: Reconocer y comprender que vienen de diferentes orígenes familiares, y que estos han ayudado a formar a las personas que son hoy.

Aceptar a tu pareja incluye aceptar a su familia. No tienes que amarla, o incluso gustarle, pero tienes que aceptar que son parte integral de quién es tu pareja.

DORMITORIO

El dormitorio debe ser un refugio lejos de sus hijos y un espacio romántico para ustedes como pareja. Esto suena obvio, pero muchas parejas permiten que los juguetes de los niños y el desorden doméstico invadan su espacio.

Para la mayoría de las parejas, la frecuencia del sexo disminuye después de unos años de matrimonio, por lo que es una buena idea tener un espacio dedicado para «jugar» como pareja. El espectro del color se divide en colores cálidos y fríos. Los amarillos, naranjas y rojos anaranjados son colores cálidos, mientras que los azules, verdes y rojos azulados son fríos.

En cuanto a la decoración del dormitorio, se dice que los azules y verdes son calmantes, los pasteles son relajantes, los rojos son emocionantes, las naranjas son felices y los neutros son seguros.

Incluye tantos elementos sensoriales como sea posible en tu dormitorio. Una última cosa; uno de ustedes puede ser más propenso a dejar la ropa por todo el dormitorio (¡y no siempre es el hombre!).

Trata de hablar con tu pareja acerca de esto, o coloca la cesta de la ropa convenientemente. Si nada de esto funciona, recuerda que algunas personas son más desordenadas que otras y esto puede ser solo una de las cosas en la 'adversidad' que tienes que aprender a aceptar.

Pregúntate qué es más propicio para una relación feliz: recoger su ropa o regañarle constantemente.

OJOS:

Si estás hablando con un amigo, le miras a los ojos entre el 30 y el 60 por ciento del tiempo. Cuando te enamoras por primera vez, esto aumenta a un

increíble 75 por ciento del tiempo: te pierdes en los ojos de tu pareja. Cuando las personas se enamoran, el sistema nervioso segrega feniletilamina. Si quieres reavivar la pasión inicial, haz que esto funcione a tu favor. Si miras a los ojos de tu pareja el 75 por ciento del tiempo, engañas a tu cerebro para que crea que se están enamorando de TI de nuevo y la feniletilamina comienza a bombear.

Obviamente, debes elegir un momento adecuado para hacer esto y tener cuidado de no mirarle como un ciervo pillado por los focos de un vehículo; es más probable que se asuste.

ROMANTICISMO:

¿Qué es exactamente el romance?

El diccionario define el romance como un sentimiento de emoción y misterio asociado con el amor, una aventura y, desafortunadamente, como una exageración o mentira.

El romance y el enamoramiento son parte de la experiencia humana universal. La gente siempre se ha enamorado y los estudios han demostrado que la forma en que experimentamos este subidón romántico es notablemente similar en todas las culturas. Contadores y artistas, aborígenes, neoyorquinos y zulúes,

centuriones romanos y pacificadores de la ONU, hombres y mujeres, heterosexuales y homosexuales, todos experimentan el amor de la misma manera.

Si bien la experiencia del amor es universal, algunos sociólogos han argumentado que el romance es un producto del mundo moderno. A medida que Occidente se industrializó a partir del siglo XVIII, las viejas certezas de la familia, la religión y la clase desaparecieron, para ser reemplazadas por un mayor énfasis en el individuo y la realización individual.

El romance, dicen estos pensadores, no es más que la idealización de alguien que encontramos increíblemente atractivo sexualmente, y una parte de nuestra preocupación moderna por encontrar significado en una vida compartida con un ser querido.

Lo que vemos como romántico, al menos en libros y películas, ha sido consistente durante cientos de años. Desde los clásicos hasta las comedias modernas, las historias románticas siguen la misma trama básica: encuentros, malentendidos y matrimonio.

Los amantes se encuentran y se separan, surgen complicaciones, y finalmente la pareja vuelve a estar junta. «El curso del amor verdadero nunca fue fluido»,

dice Lysander en El sueño de una noche de verano de Shakespeare, ¡pero tú ya sabes eso!

También parece haber un impulso biológico en el romance.

Usando imágenes de resonancia magnética funcional, los científicos han encontrado evidencia de que las partes del cerebro en el trabajo cuando estamos enamorados son diferentes de las que rigen la atracción sexual.

Según la antropóloga biológica Helen Fisher, tenemos un impulso biológico para encontrar a esa persona especial. Fisher cree que las personas tienen tres sistemas de motivación emocional separados: uno para el apareamiento, uno en la reproducción y otro en la crianza de los hijos.

Estos son lujuria, atracción y apego o amor, respectivamente. La lujuria inicia todo el asunto, la atracción nos ayuda a elegir una pareja específica, y se supone que el amor mantiene todo en su lugar, al menos hasta que los niños sean lo suficientemente mayores para valerse por sí mismos.

Ya sea biológica, social o cultural o alguna combinación de todas estas fuerzas, para la mayoría de nosotros, el romance es una parte muy importante de nuestras relaciones, y la falta de él puede conducir a una gran infelicidad, soledad y sentimientos de baja autoestima.

SENTIDO DEL HUMOR

La atracción puede ser en parte química, en parte inconsciente y en parte aún un misterio, pero hay una cosa en la que casi todos estamos de acuerdo: un buen sentido del humor es una cualidad atractiva.

Pero hay un truco aquí: a las mujeres les gusta que un hombre sea gracioso, mientras que un hombre prefiere a una mujer que se ría de sus chistes. Compartir risas es importante.

Si es necesario, roben chistes, miren comedias juntos y no tengan miedo de hacer tontunadas. Esto afecta la forma en que se relacionan entre sí.

FIN