



Señales de alerta en una relación

CUANDO LAS COSAS EMPIEZAN A IR MAL

Idealizar a la pareja cuando el romance y el erotismo están en pleno apogeo es algo muy común, pero qué pasa cuando la chispa se apaga, cuando van desapareciendo las caricias, los besos, la intimidad, ¿está todo perdido?

POR: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya **FOTO:** Archivo Siglo Nuevo



Al principio de la relación amorosa las parejas experimentan un “mareo emocional” que no les permite distinguir la realidad de las expectativas que ponen en su amorío. Sufren una especie de alteración selectiva de la atención, ya que sólo ven lo que quieren ver y no lo que en realidad ocurre.

Del enamoramiento apasionado, donde hay caricias, besos y momentos tórridos, pasan a construir una relación estable llegando a vivir juntos o casándose. A partir de ese momento la vida comienza a llenarse de obligaciones, gastos, trabajo, hijos y, con frecuencia, llega el cansancio y a veces el hastío.

El tiempo que antes se dedicara a platicar mientras se tomaban los alimentos puede convertirse en una rutina silenciosa mientras se ve la televisión, se lee el periódico o se regaña a los hijos.

La vida sexual apasionada de antaño es sustituida por relaciones sexuales esporádicas y predecibles.

¿Cómo llegó esta relación de pareja a convertirse en una convivencia fraterna? ¿Existen señales que alerten a los amantes para enderezar el rumbo? ¿Todas las parejas terminan así?

Vivir dejándose llevar por la inercia es abandonar la capacidad de dar

QUIEN SIENTE ESTA CONSTANTE PERSECUCIÓN BUSCA CON ANSIA AIREAR LA SITUACIÓN Y PARA ELLO RECURRE A SALIR CONSTANTEMENTE DE CASA, LLEGAR TARDE, FANTASEAR EN LA COMPUTADORA, EMBORRACHARSE

un rumbo y dirección a la vida en pareja. Con frecuencia los desacuerdos no se aclaran en su totalidad y el resentimiento prolifera en medio de la cama.

Cuando uno o ambos se siente incomprendido por su compañero y no lo aclara a plenitud; tiende a encontrar justificaciones para alentar coraje, mantenerlo oculto o disfrazarlo de crítica, sarcasmo o comentarios hirientes sobre el desempeño sexual. Son infinitos los recursos que pueden usarse para dañar la comunicación interna, emocional, amorosa y sexual de la pareja.

SEÑALES DE ALERTA

No darse el tiempo: Los besos se vuelven simples roces de labios que más parecen caricias y besos de amigos. La cercanía sexual se vuelve intimidante, aparecen signos visibles de distanciamiento como acostarse más tarde que su compañero por estar viendo la televisión o en la computadora.

Sacar la vuelta para no tener encuentros con la frecuencia que ambos tenían antes de darse cuenta de que “algo está pasando”.

Afirmar en negativo: Es común que algunas parejas sean críticos tanto de su persona como de su compañero. Hacer afirmaciones negativas como autodescuentos al referirse a sí mismo o a su pareja de manera despectiva, hablar sobre la vida íntima sostenida con otra compañía sexual, burlarse de alguna parte del cuerpo, son algunas de las maneras de carcomer la confianza que cada uno desarrolla en su interior, y marcar una separación en la cama. Tal parece que un muro de ladrillo los separa en su intimidad. Es tanto el miedo a fracasar que mejor se fracasa por adelantado.

Complacer y ceder con coraje: “¿Salimos a la calle?”, “¡Como tú quieras!”. “¿Vemos este programa?”, “¡Como gustes!”. Estar ‘dando la suave’ a todo sin permitir que el criterio propio valga es una manera discreta, pe-

ro efectiva, de cansar al compañero. Se cae en ser absolutamente predecible y aburrido.

Quien siempre cede a pesar de querer otra cosa, termina enojándose consigo mismo y con su contraparte, ya que cede sin querer, concede para conseguir aprobación a costa de experimentar frustración.

Esto es válido para todo: salir de compras, ir a algún lugar a tomar una bebida o elegir el momento para sostener una relación íntima o la posición sexual favorita.

Las personas que ceden con coraje creen con frecuencia que ellas son las víctimas de su pareja, cuando con su conducta delegan al otro el peso de las decisiones y terminan por criticarlas, cuestionarlas y finalmente echarlas fuera de su existencia.

Complaciendo, paradójicamente, logran una separación.



Someter a la pareja: Una conducta harta frecuente es caer en el error de constantemente decir al otro lo que tiene que hacer.

Quien siente esta constante persecución busca con ansia airear la situación y para ello recurre a salir constantemente de casa, llegar tarde, fantasear en la computadora, emborracharse.

Andar juntos en todas partes: Aparentemente son felices, pues siempre se les ve juntos. La realidad es que se pierden de muchos espacios personales y todo pretenden verlo en pareja.



HACER QUE NO PASA NADA NO RESOLVERÁ LAS COSAS Y SÍ LAS EMPEORARÁ. UN MATRIMONIO CON DIFICULTAD EN SU COMUNICACIÓN QUE CAE EN LA ACTITUD DE EVITAR HABLAR ES SIMILAR A UNA PERSONA ENFERMA QUE NO SE ATIENDE

Es bello tener la cercanía de quien se desea y se ama, mas es muy importante no impedir al otro tener sus encuentros y momentos personales, únicos, de tal manera que exista libertad de movimiento y diferencia de criterio. No se tiene que pensar igual o disfrutar de lo mismo.

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

Escuchar atentamente, dar el tiempo para que las ideas y sentimientos de cada uno puedan comprenderse bien, permitirá a ambos hablar con cuidado de lo que resulta agradable y desagradable en la relación.

Una buena comunicación en la pareja incluye sus espacios íntimos, caricias, preámbulo antes de ir de lleno al coito.

La pareja que no habla es similar al agua que se estanca: se pudre.

El respeto a la individualidad del otro y a la propia debe prevalecer en todo momento y nunca se debe aceptar que quien grita más fuerte, manotea o rompe objetos es quien finalmente 'gana'. Es necesario no perder de vista que cuando se suscitan diferencias de opinión entre una

pareja, con frecuencia, el que gana en realidad sale perdiendo.

Cuando se busque aclarar un punto de diferencia o discordia es importante no mandar mensajes ocultos a través de señales corporales o del rostro, así como palabras mordaces o con doble sentido. Ser claro en el decir y respetuoso en la forma de hacerlo. Hacer que no pasa nada no resolverá las cosas y sí las empeorará. Un matrimonio con dificultad en su comunicación, que cae en la actitud de evitar hablar, es similar a una persona enferma que no se atiende o si lo hace, no surte ni lleva a cabalidad su receta.

Una pareja que quiere salir adelante requiere, en los momentos de apuro, del apoyo profesional psico-sexual. Muchos problemas íntimos no se expresan por vergüenza o temor a ser rechazado y por lo tanto, la ayuda terapéutica salvará estos obstáculos.

Existen alteraciones en la manera de ver la vida que se traen desde el hogar paterno y requieren de la cuidadosa atención psicológica y sexual profesional. No se debe temer a buscar ayuda cuando se necesite.

www.sexologosilvestrefaya.com