



Alfredo Herranz Sanz
Psicólogo.
Responsable de CLAPSIC Psicología.

Mejora tu relación de pareja

Os merecéis ser más felices juntos. Si este verano surgen roces o se hacen más evidentes, aprende cómo superarlos.

El verano es la época del año en la que compartimos más tiempo con la familia, y por ello podemos darnos cuenta de que en nuestra relación de pareja ya no existe la misma comprensión, ni la misma intimidad, ni la misma complicidad, ni la misma confianza que había antes.

Si esto es lo que te ocurre, me gustaría animarte a que lleves a cabo algunas reflexiones antes de renunciar a la persona a quien tanto quieres, porque dispones de las herramientas necesarias para luchar por tu relación e, incluso, para mejorarla.

ORDENA TUS IDEAS

Ten presente que, si bien puede ser en vacaciones cuando explotes (o explote él, o explotéis ambos), quizá la relación ya estaba mal durante los meses anteriores, aunque la rutina diaria te haya impedido manifestarlo de forma correcta o útil.

1 Plantéate que si tú estás mal, es muy probable que tu pareja también lo esté.

2 Te será de utilidad preguntarte por los motivos que han provocado que lleguéis a la situación de malestar que vives.

✓ **Pon en orden tus ideas:** saber qué es lo que no funciona en tu relación resulta imprescindible para poder solucionarlo.

✓ **Pregúntate:** ¿Le sigues queriendo? ¿Qué es lo que te molesta de la relación? Si deseas seguir a su lado, ¿cómo podéis aumentar vuestra satisfacción individual en la convivencia?

CLAVES PARA SUPERAR CONFLICTOS

■ **REFLEXIONA.** Dedica tiempo a pensar qué es lo que te falta para ser feliz, para estar bien contigo misma, para valorarte, respetarte, y quererte. Es posible que ambos hayáis cedido mucho y ahora os sintáis vacíos, con la sensación de haber dado lo mejor de vosotros para conseguir, a cambio, una relación que no os satisface.

■ **NO TENGAS MIEDO A HABLARLO.** Habla del tema detenidamente con él, sin miedos, involucrándole en algo que no sólo te interesa a ti, sino que os afecta a ambos.

■ **PONTE DE SU LADO.** Háblale en primera persona, sin criticarle, y no recurras al pasado como arma arrojadiza. Al no haber ataque por tu parte, él no se pondrá a la defensiva. Hazle saber lo que es importante para ti, lo que necesitas para estar bien. Si él hace lo mismo, ambos contaréis con información útil, quizás por primera vez, para saber qué comportamientos son los que dañan o hacen feliz al otro.

■ **RESPETA SU ESPACIO PERSONAL.** Explícale con tranquilidad lo que precisas de la relación y lo que puedes ofrecer, incluso indicando lo que suponen para ti necesidades irrenunciables. Descubrirás que ambos podéis respetar el espacio personal del otro, sin privaros de vuestra felicidad individual y reavivando, a la vez, el deseo por estar juntos y compartir lo mucho que seguramente aún tenéis en común.

