

EL MERCURIO

Nos casamos ¿y ahora qué sigue?



La fiesta de matrimonio estuvo súper buena y emotiva, la luna de miel fantástica, el nuevo departamento impecable... pero ¿y ahora que?, es una pregunta que se hacen muchas parejas después de los ajetreos propios del matrimonio.

Mónica Silva, psicóloga y directora de la Organización Vivir en Pareja nos cuenta que:

"Lo primero que le aconsejamos a las parejas es definir con claridad el objetivo del matrimonio, que para nosotros, no debiera ser otro que ser felices y pasarlo bien, desarrollando un proyecto de vida, formando una familia, compartiendo la vida, etc., y la pregunta que le hacemos a continuación es "¿Qué grado de felicidad les gustaría alcanzar en una escala de 1 a 10?".

Obviamente las parejas responden siempre que les gustaría alcanzar la máxima puntuación, pero la mayoría lo dicen con un poco de pudor, como si estuvieran pidiendo algo demasiado difícil... en el fondo de sus corazones realmente no creen que eso pueda ser posible de verdad.

Y si no creen que sea posible ¿Cómo van a lograrlo?.

Según nuestra experiencia, en las parejas felices no existe esa duda. Y su felicidad se produce de la interacción de tres elementos básicos: El deseo de ser felices, la convicción de que lo lograrán y el inquebrantable compromiso de hacer una vida en común. Estos tres elementos son responsables de la solidez de la base sobre la cuál se levantará la estructura del matrimonio y que permitirá mantenerla en pie a pesar de los embates con que nos puede sorprender la vida.

Para saber si usted cuenta con estos elementos o cómo hacer para incorporarlos a su forma de ver la relación los vamos a explicar por separado."

Deseo de ser felices

Cuando un emprendedor parte con un negocio, está seguro que va a lograr el éxito. Sabe que van a haber dificultades, épocas malas, muchas por culpa de la operación propia del negocio, errores de él mismo por el desconocimiento de todas las variables involucradas e incluso otras que no serán de su responsabilidad, como por ejemplo: una recesión económica, una alza de la moneda de cambio, etc. Pero a pesar de aquello su disposición es perseverar hasta alcanzar la meta. Esa es la auténtica pasión por el éxito.

Así mismo las parejas que desean ser felices, están dispuestas a trabajar con entusiasmo a pesar de las vicisitudes de la vida.

Convicción

Las parejas que tienen una buena relación, están convencidas de que pueden ser felices, que los matrimonios felices existen y que ellos van a ser uno de ellos.

Desgraciadamente, la mayoría de las parejas no están convencidas de ello, creen que van a tener un matrimonio como muchos de los que conocen, no felices completamente porque los matrimonios exitosos son solo una excepción.

Todos hemos oído sobre la ley de la atracción, que dice que si uno cree que algo va a pasar, sucede. En la medicina se dice que la actitud del enfermo es fundamental para la sanación. Que el enfermo que está convencido que va a sanarse lo logra a pesar de los diagnósticos. En la relación de pareja, las convicciones actúan de la misma manera, si los miembros de la pareja están convencidos de que tendrán un matrimonio exitoso, lo tendrán. No es necesario que creamos que todos los matrimonios serán felices, solo basta tener la convicción que el nuestro lo será.

Para tener un matrimonio feliz, hay que creer en esa posibilidad, aunque existan dificultades para lograrlo. Si no cree en un matrimonio feliz, será difícil poder lograrlo.

El psicólogo estadounidense William James afirmó: "La mayor revolución de nuestra generación es que los seres humanos, cambiando las actitudes internas de sus mentes, pueden cambiar los aspectos externos de sus vidas".

La convicción internas de las personas que el matrimonio es complicado y que solo se debe esperar obtener un nivel de felicidad moderado, los hace trabajar para obtener confirmación de aquello.

Cambiar las convicciones no es fácil pero es muy importante poder hacerlo. Si tenemos creencias negativas sobre el matrimonio, éstas definitivamente terminarán por imponerse.

Si desea cambiar las convicciones negativas que tiene sobre su matrimonio y que lo(a) hacen actuar de la manera que lo hace actualmente, le propongo lo siguiente: En primer lugar es necesario que comprenda por qué tiene esas creencias, de dónde vienen y cómo condicionan su actuar, luego escríbalas y después de ello escriba una afirmación opuesta.

Por ejemplo:

Convicción actual:

"Nos hemos hecho mucho daño el último tiempo para que esta relación vuelva a ser feliz"

Afirmación opuesta:

"Siempre se está a tiempo para partir de nuevo, y si pudimos ser felices en algún momento, podemos volver a serlo si trabajamos para ello".

En resumen, las parejas que son felices, en gran parte lo son, porque creen que pueden serlo.

Compromiso

Las parejas que son felices están firmemente comprometidas con su pareja y con la relación. Por el contrario, si no nos comprometemos por completo con la relación, le pudiéramos estar dando a entender a nuestra pareja cosas como: "no estar seguro(a) de haber tomado la decisión correcta al casarme contigo", "no creer que la relación vaya a ser para siempre", "siento que no te quiero como antes", etc. Esa actitud produce inquietud y desconfianza en nuestra pareja, no permitiéndole presentarse tal cual es, y va a dedicar gran parte de su energía a protegerse por si acaso la relación no funcionara.

En nuestra consulta vemos claras diferencias entre las parejas que están comprometidas con la relación y las que no. Sin duda, las primeras están más motivadas para solucionar sus

problemas y viven la relación sin el freno puesto, lo que las hace sentirse más libres y felices dentro de la relación, concluye Mónica Silva Directora de la Organización Vivir en Pareja.