

# TU RELACIÓN ESTA EN PELIGRO

UNO DE CADA TRES DIVORCIOS SE PRODUCEN DESPUÉS DEL VERANO. ESO DICEN LAS ESTADÍSTICAS. SI PARA MUCHOS LAS VACACIONES SIGNIFICAN DESCANSO, OCIO Y DIVERSIÓN, PARA OTROS ES SINÓNIMO DE RUPTURA. ECHAMOS UN OJO A LAS CLAVES PARA QUE TU RELACIÓN SOBREVIVA A LA MÁS AGITADA DE LAS ESTACIONES.

TEXTO MARÍA RODRÍGUEZ BAJO

**E**s solo una cifra, pero el Instituto de Política Familiar asegura que un tercio de los divorcios se tramitan en el mes de septiembre. Bien sea porque los juzgados permanecen cerrados en agosto y todos preferimos dejar los papeleos para después del baño en la playa, parece ser que la vuelta del verano es mortífera para muchas parejas. Marcos Pascual, abogado especialista en divorcios y separaciones ([www.pascualabogados.com](http://www.pascualabogados.com)), nos cuenta: "En general, sucede después de épocas de más contacto entre la pareja, como después del verano o de las vacaciones de Navidad. Pero también los lunes". Así que los fines de semana también son agitados para el amor.

Lo que también revelan los datos es que, en los últimos años, los divorcios y separaciones han disminuido. ¿Se debe esto a la crisis? "En parte sí -asegura Pascual-. La gente se lo piensa más cuando hay hipotecas de por medio, porque sí hay que vivir en diferen-

tes domicilios, se duplican los gastos. Pero también sucede que ahora la justicia ya no es gratuita". Y nos ofrece un último apunte: el número de rupturas ha disminuido en relación a años anteriores (110.651 en 2011 respecto a las 145.919 en 2006, según el INE), pero esto se debe también a que cada vez hay más parejas de hecho, cuya disolución no se contabiliza como ruptura matrimonial.

## CON EL AMOR NO BASTA

El cariño y deseo que sentimos hacia una persona es lo que nos lleva a querer unir nuestra vida a la suya, pero, tal y como dice el título del libro de Aaron Beck, psicólogo y terapeuta de la Universidad de Pensilvania, *Con el amor no basta* (Paidós). Hay que añadirle ciertos ingredientes básicos como la confianza o la lealtad.

Según José Antonio Marina, filósofo y pedagogo autor del libro *Escuela de parejas* (Ariel), hay tres deseos fundamentales en los que se asienta la felicidad de una persona: el bienestar, la necesidad de vinculación con otras personas

y la superación personal. Un buen equilibrio entre estas tres patas nos acercan a lo que el 90% de hombres y mujeres tiene como deseo principal en la vida: ser feliz. Para muchos, la pareja es una pieza clave en el puzle de la felicidad y, sin embargo, a veces la pareja puede ser un infierno.

Según Alberto Soler ([www.albertosoler.es](http://www.albertosoler.es)), psicólogo, "el problema fundamental es que cada uno tiene un concepto diferente de la relación. Para uno es algo abierto, para otro es explosivo. Cualquiera es válido, pero no funcionan si son diferentes". Marina señala que el principal problema del que se quejan las mujeres en su consulta es de la falta de comunicación en la pareja. Los hombres, en cambio, ansían discutir menos. "A los hombres se les da peor hablar -indica el psicólogo a DT-. Suelen ser más resolutivos, descubren el problema, lo solucionan y punto. En cambio las mujeres necesitan más hablar sobre ello". Por eso, según Soler, es necesario cambiar de objetivo al comunicarnos: "Cuando hablamos queremos explicarnos lo mejor posible para que el otro nos entienda. Sería más provechoso poner nuestros esfuerzos en tratar de comprender lo que la otra persona quiere decir y viceversa".

El *feedback* en la comunicación (gestos o sonidos que transmiten que estamos escuchando a la otra persona) parece, pues, que es fundamental. Si no, resultaría como hablar con una puerta. Así que la comunicación, unida a la capacidad de resolver conflictos son, según Marina, dos de los elementos fundamentales para conseguir que una pareja no solo sobreviva a la transformación del enamoramiento en una emoción más pausada y sólida, sino a la convivencia y al verano, tan temido por las estadísticas. Solo se necesita un ingrediente más para conseguir vencer las dificultades: tener ganas de hacerlo.



## CONSEJOS PRÁCTICOS

John M. Gottman, terapeuta de pareja y familiar, posee un optimismo incurable (un buen elemento más para una buena relación de pareja). En su libro *Siete reglas de oro para vivir en pareja* (Debolsillo), Gottman ofrece sus propias claves para llevarte mejor con tu chica: trata de conocerla mejor; cultiva el cariño y la admiración; acércate a ella; deja que te influya; trata de resolver los problemas que sean solubles; sal del estancamiento, comparte proyectos...

EL NÚMERO DE  
RUPTURAS HA  
DISMINUIDO RESPECTO A  
AÑOS ANTERIORES, PERO  
NO CONTABILIZAN LAS  
DE PAREJAS DE HECHO

