

## Demasiadas expectativas en la pareja

Joan Garriga

Mayo 2007

Si la letra de tantas y tantas canciones románticas fuera el sensor que nos informa acerca de los asuntos emocionalmente claves en la relación de pareja, el resultado sería inequívoco. Escuchamos por ejemplo: “No puedo vivir sin tí”, “Me moriría si te vas”, “Sin ti me falta un porqué”, “No hay más infierno que tu ausencia”, etc. Al analizar con cuidado estas frases llegamos a la conclusión de que sólo pueden venir de un niño/a. Para un infante podrían ser frases reales. Para un niño la ausencia de la madre o de los padres sí que es vivido como un infierno. Su dependencia es tan grande que sin lo padres siente que no lograría sobrevivir o no tendría sentido vivir, sin ellos podría literalmente morir. Así que descubrimos que el mensaje popular que pueblan las canciones se refiere al amor de pareja en su versión infantil.

Las preguntas que nos vienen a continuación son: ¿Acaso la pareja es una relación entre niños? ¿Es la pareja una relación materna o paterna filial? ¿O se trata de una relación entre adultos? ¿Qué es legítimo y razonable pedir y esperar en una relación de pareja y qué no? ¿Qué corresponde al niño y que al adulto?

Gran parte de los problemas en el mundo de la pareja no se deben a la falta de amor si no más bien a las dificultades para gestionarlo y vivirlo de manera que procure bienestar. La buena gestión del amor nos invita a esperar lo que sí podemos esperar y a no esperar lo que está más allá de lo posible. Algunas personas, quizá sin darse cuenta, transfieren a su pareja el deseo de recibir lo que les quedo pendiente en su infancia y el deseo de curar lo que quedo herido cuando eran niños. Al ser la pareja un vínculo tan profundo se actualizan en ella los anhelos y los temores más infantiles. Por esto en la pareja se pueden vivir los más intensos tormentos emocionales, las más grandes desdichas y turbulencias, o bien el mayor de los éxtasis y las dulzuras junto con la pasión, la amistad y el acompañamiento. En ocasiones, con suerte, a través de la pareja logramos compensar o reparar algo de lo que nos pasó con nuestros primeros vínculos pero sólo cuando se trata de un poquito. Cuando es mucho lo que quedo pendiente resulta demasiado esperarlo de nuestra pareja, porque a pesar del amor, no puede darlo principalmente porque no corresponde. Las parejas no pueden dar lo que no se pudo recibir de los padres. A lo sumo un poquito. Aprendemos algo importante: con la pareja nos despedimos de la

infancia. La pareja es el camino que nos lleva a crecer como adultos. Nos exige algo más que ser niños dependientes.

Por eso la pareja no sólo es un camino a través del cual podemos sentir la felicidad, si no que además es seguro que nos confrontaremos con problemas que potencialmente nos conducen al crecimiento. Al encarar las dificultades y los problemas, al asumir los límites de lo posible en nuestra relación, al dejar de pedir peras al olmo, nos desarrollamos y ganamos madurez. Nos volvemos más adultos y reales.

Sin embargo si hay cosas que podemos esperar de la pareja o con la pareja. Al comprometernos en una pareja experimentamos de nuevo la dulce sensación de pertenencia, tal como la experimentamos de niños con nuestra familia de origen. La diferencia es que ahora nosotros hemos elegido a nuestro compañero y creado el marco que funda una nueva familia. Como seres humanos somos gregarios y necesitamos colmar nuestra necesidad de pertenecer.

En otro sentido la pareja también es una relación de acompañamiento en los avatares de la vida y sentimos el derecho a esperar esta compañía. También la pareja inicia su sentido a través de la sexualidad, de manera que ampara nuestras necesidades de placer, intimidad y confianza física.

La pareja es para todos el espacio privilegiado para exponernos a lo diferente, porque tenemos distinto sexo y sino también experimentamos lo diferente porque venimos de distinta familia o distintas historias o distintas culturas, etc. En la pareja aprendemos a hacer espacio a lo diferente. A respetar lo que nos resulta extraño. En este sentido nos ofrece expansión a través de la exposición y la integración de lo ajeno.

Lo que no tenemos derecho a esperar es que todas nuestras fantasías serán cumplidas, que nuestros temores serán apaciguados, que nuestras viejas heridas serán calmadas. Si ocurre algo o mucho de eso es un regalo pero como expectativa es excesiva.

Algunas parejas logran establecer entre ellas pautas de intercambio y de convivencia que les nutren y les enriquecen. Otras se anclan en pautas que les empobrecen y tensan. La clave que hace la diferencia consiste en que las parejas que se nutren saben

expresarse de muchas maneras el reconocimiento hacia lo que otro da y hace, de manera que invitan a aumentar el ciclo del dar y el recibir. Otras parejas en lugar de proveerse de reconocimiento se especializan en manifestar su desagrado, sus quejas y sus reproches de un modo muy habitual. Entonces se arriesgan a que su intercambio sea pobre y que en su relación uno más uno de menos que dos. El bienestar viene cuando uno más uno dan dos o incluso un poquito más que dos.

Al final vivimos en un tiempo y en una cultura en la que la pareja pertenece a la libertad de las personas y no a las necesidades de la comunidad o de la tribu o del grupo familiar amplio como antaño. Cuando la pareja está bien insertada y apoyado en un entorno mayor las expectativas del uno hacia el otro disminuyen porque ya no son el absoluto centro del mundo del otro. En nuestra sociedad tan individual las expectativas sobre la pareja son enormes, por ejemplo la expectativa de que nos haga felices, y cuando las cosas van mal la tentación de regresar al terruño protegido del propio Yo es muy grande.

Cerremos diciendo lo que dijo un gran maestro. Para estar feliz en pareja es muy sencillo. Hay que cumplir un requisito: “Desear espontáneamente que el otro este feliz”. Sabemos que generalmente es al revés aunque no funciona.

### *Consejos prácticos*

#### **LOS SENTIMIENTOS EXCESIVOS SOLO EMPEORAN LAS RELACIONES.**

Aprende a controlar los sentimientos muy intensos como la rabia o la tristeza... Acostumbran a ser un avisador de asuntos pendientes del pasado, como el abandono por parte de los padres o la invasión de los mismos. Los sentimientos de este tipo están relacionados con los que tienen los niños cuando les falta algo muy importante.

#### **EL DAR Y EL RECIBIR TIENE QUE ESTAR COMPENSADO.**

Cuando estamos en una relación de pareja que funciona uno de sus características es que lo que yo le doy al otro, el otro lo recibe y lo agradece. Y lo que yo obtengo de la relación, es decir lo que el otro me da, compensa lo que yo he dado. No porque sea lo mismo, ya que cada uno aporta cosas diferentes, sino porque es algo que yo quiero.

## **ESPERAR QUE LA PAREJA SOLUCIONE TUS TEMAS PENDIENTES ES PEDIRLE DEMASIADO.**

Haz las paces con el niño que fuiste. No esperes de la pareja que te solucione los temas pendientes. Las situaciones inconclusas que uno tiene sólo las puede arreglar uno mismo. El intentar que otro se haga cargo de ellas nos convierte en desvalidos y una carga para los demás, ya que el otro no puede resolverlas.

## **DESARROLLA TU ADULTO.**

El análisis de las situaciones es una capacidad que todos los seres humanos adultos tenemos. Usarla en la relación de pareja puede ayudar a salir de los conflictos emocionales. Poder ver en la pareja las cosas que si te da y qué características positivas tiene es una manera de alimentar la relación y hacerla florecer. Haz una lista enumerando las cosas positivas que tiene tu pareja.

## **PREOCUPATE MÁS POR SER UNA BUENA PAREJA QUE POR TENER UNA BUENA PAREJA.**

El prepararse para ser un buen compañero y poder compartir la vida con otra persona puede ayudar a que la relación funcione. Si estás muy preocupado por encontrar un buen compañero estás poniendo la solución al problema fuera de ti. En cambio si tú te preocupas por aprender a ser una buena pareja estás trabajando para tener una buena relación.

## **BUSCA QUE LA RELACIÓN SEA FÁCIL.**

No sirve estar enganchado relaciones conflictivas, el disfrute y la felicidad van asociados a la facilidad de las cosas. Esta se consigue cuando eres capaz de recibir lo que si te puede dar tu pareja y tomarlo como un regalo y saber agradecerlo. Seguro que hay cosas que tu pareja no te puede dar, también puedes buscarlo en otras relaciones, una sola persona no nos lo puede dar todo.

## **SI ME QUISIERAS HARIAS TAL COSA...**

Todos tenemos creencias sobre lo que es el amor y qué hacen las personas cuando quieren y para cada uno estas creencias son diferentes. Todos tenemos maneras de querer diferentes y no son unas mejores que las otras. Poder valorar la manera que tiene mi pareja de quererme, aunque sea diferente de lo que espero, ayuda a la relación de pareja.