

Vida en Pareja

II Parte

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 2255 1380 correo galo@incocr.org

Según vimos la semana anterior, la vida en pareja implica o conlleva algunos elementos que en la práctica las parejas han olvidado. Otro de ellos es el asentamiento.

El asentamiento de una pareja debe entenderse como la permanencia y consolidación de la vida en común. Ella implica como base la existencia del intercambio emocional, pues es casi imposible desarrollar de manera constructiva y satisfactoria, el deseo de establecerse a lo largo del tiempo con una persona a la cual no se le quiere.

Esta fase se logra con el paso del tiempo, para lo que se requiere una proyección a futuro de la vida en conjunto. Así mismo, conlleva la necesaria actitud de sostenerse al lado de la otra persona, indistintamente de las adversidades que se presenten en este proceso.

Al haber explorado el comportamiento y disposición de la otra persona respecto a mantenerse unida en las dificultades, se puede lograr una adecuada expectativa sobre el tiempo de vida adecuado para la pareja. Es común encontrar en la psicoterapia que los consultantes, uno o ambos, tienen la creencia de que la fase de noviazgo es un claro determinante de lo que será la convivencia. Este pensamiento les lleva a sostener la idea de que el asentamiento es algo que se logra en esta etapa previa a la unión, y no algo que se descubre desde el momento del enlace, y que ha de ser trabajado diariamente.

Frecuentemente esta equivocación hace que se produzcan grandes decepciones, al notar que la otra parte suele anunciar abandono ante inconvenientes que pudieran ser calificados como mínimos o insignificantes. Estas situaciones pueden desnudar algún problema de percepción de una o ambas personas, ya sea en términos de catastrofismo,

visión de túnel, centrarse en lo negativo, o de abstracción selectiva (ver solamente lo que se desea ver).

En todo caso, el asentamiento es posible cuando se construye un nexo que proyecte al futuro a ambos miembros, basándose el mismo en la estabilidad de ciertas expectativas y características comunes como pueden ser la monogamia, la comunicación, el respeto y un plan de vida conjunta.