

Vida de Pareja

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
correo_galo@incocr.org

Para muchas personas, el sostener una vida con su pareja se vuelve una tarea por demás difícil, y en la experiencia clínica, lo que he notado es que la mayoría de las parejas no tienen claros cuáles son los aspectos fundamentales a cuidar. en esta ocasión intentaremos abarcar el intercambio emocional como una de las áreas necesarias de cuidado.

Al hablar del asentamiento de una persona al lado de otra sobre la base del intercambio emocional, se entiende que se requiere establecer una reciprocidad en cuanto a la intensidad, tipo y calidad de los sentimientos que se inviertan.

No siempre los individuos con quienes se desea entrar en la relación pueden o están dispuestos a igualar los tipos e intensidades de afectos que se ofrezcan. Al respecto se debe ser cuidadoso con los cuestionamientos propios de esta interrogante, tales como la definición de amor, apego y cariño. Recuérdese acá que cada sujeto ha sido construido de manera distinta, y que por tanto las connotaciones y valencias afectivas asignadas a cada tema, y los significados de cada palabra muy probablemente serán distintos.

El preguntar sobre los temas emocionales, las ocasiones anteriores en que ha involucrado afectos, la manera en que enfrentaba las emociones displacenteras como la ira o la frustración, parecen ser cuestiones fundamentales que se obvia tratar. Este error ocurre al asumirse de antemano que la otra persona *“debe de”* o *“tiene que”* saber, pues es algo *“universalmente válido”*, que *“todo el mundo lo sabe y hace así”*.

Aunque el futuro de la persona y la pareja es incierto e impredecible, es válido tener una idea referencial sobre el pasado, en lo que respecta a su forma de resolver ciertos conflictos. Entiéndase con claridad, no es necesario hacer un listado de las parejas anteriores, ni lo que hizo con ellas, esto se encuadraría como un intento de control y

podría derivar en celotipia (celos fuera de la lógica e incontrolables). La pregunta se centra únicamente en aspectos de conducta, como por ejemplo “¿qué haces cuando te enfadas?”.

Otro aspecto importante en referencia al intercambio emocional, *es ¿cuánto afecto invertir en la relación?*. Las emociones no se pueden predecir, eso es cierto, sin embargo sí se puede ser asertivo con ellas. La observación de los comportamientos de la otra persona brinda una idea adecuada de la forma en que invierten él o ella, sus afectos. No es conveniente forzar a que una persona dé más de lo que da, ni intentar dar más de lo que se puede, lo que resulta provechoso es desarrollarse al lado de una pareja que se involucra de manera similar, con afinidad, y que hace crecer un sano sentimiento de amor, productividad y reciprocidad.