



TEST

¿Cómo es tu relación de pareja?

El paso del tiempo puede dejar su huella y crear grandes distancias en cualquier relación. ¿Crees que la tuya aún se encuentra a salvo?

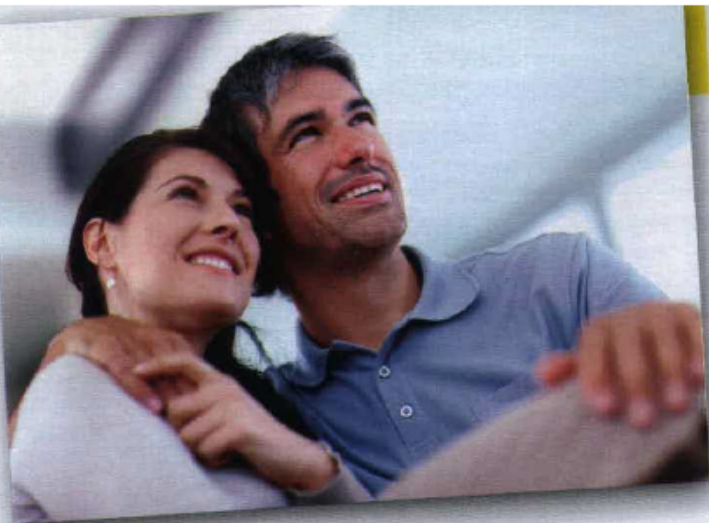
- | | |
|---|---|
| 1. Tu relación, aunque ya es veterana, la consideras muy satisfactoria. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> | 9. Él te dedica bastante más tiempo a ti que a sus amigos o sus hobbies. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 2. Las llamadas más frecuentes de vuestros móviles son entre vosotros. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> | 10. Tenéis gustos tan distintos que no compartís ninguna afición. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 3. Tus hijos te necesitan tanto que ya nunca salís una noche solos. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> | 11. Todavía te preocupa que más de una mujer se pueda fijar en él. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 4. No sabes por qué, pero ya no conseguís hablar sin acabar discutiendo. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> | 12. Estás convencida de que piensa que tú sigues resultando muy atractiva para muchos otros. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 5. Discutís muy poco porque cada día habláis menos. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> | 13. A veces se te llegan a olvidar los días y semanas que pasáis sin sexo. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 6. Sueles contarle a diario las anécdotas de tu trabajo. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> | 14. Has llegado a pensar que vives prácticamente con un desconocido. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 7. Tienes la sensación de que no te escucha cuando le hablas. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> | 15. Dirías que vuestra relación mejora con el tiempo, como un buen vino. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 8. Hace tiempo que te abres más a tus amigas que a tu pareja. V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> | |

1-V, 2-V, 3-F, 4-F, 5-F, 6-V, 7-F, 8-F, 9-V, 10-F, 11-V, 12-V, 13-F, 14-F, 15-V

5 o menos aciertos: El tiempo y vosotros habéis abierto una brecha en vuestra relación. En lugar de extraños, casi convívicos como enemigos. Deberías poner en marcha un plan urgente de rescate.

Entre 5 y 10 aciertos: Necesitáis recuperar el diálogo, escucharos el uno al otro, rescatar puntos en común y procurar que la distancia entre vosotros sea más corta de lo que es hasta ahora.

Más de 10 aciertos: Tu relación está a salvo y es posible que, "como los buenos vinos", mejore con el tiempo. El mejor antídoto contra la tristeza de ver el nido vacío es mantener viva la complicidad.



NUESTRO PSICÓLOGO RESPONDE A TUS DUDAS

"Otra vez solos"

Mi única hija se ha marchado a estudiar fuera y mi marido y yo parecemos dos extraños. ¿Qué puedo hacer para superar esta situación?
Rosa (Zaragoza)

Cuando los hijos se van de casa siempre dejan un hueco que parece imposible de llenar. Tristeza, soledad, aislamiento... una mezcla de sentimientos que se conocen como "síndrome del nido vacío" invaden sobre todo a la madre, pero también al padre.

Llegado este momento, la nostalgia no sólo es producto de la ausencia de esos hijos, su alegría y el bullicio, también lo es de la toma de conciencia repentina de algunos otros problemas. Entre ellos, el más frecuente es la pérdida de dedicación y comunicación en la pareja.

Plantéate el cambio como vuestra nueva oportunidad. Piensa en cuántas veces hubieras deseado unas pocas horas para ti o tus proyectos, recuerda cuando echabas de menos un poco más de intimidad con tu pareja... pues

ha llegado el momento del cambio, tanto en la relación con tu marido, como en la que habéis mantenido ambos con vuestra hija.

El secreto para disfrutar y adaptarse al nuevo modo de vida simplemente consiste en comenzar a vivir esta etapa con optimismo, voluntad y tolerancia:

Lo importante es empezar adaptándose. Se trata de una simple cuestión de aceptación. La madurez puede ser un regalo si aprendes a disfrutar del presente, olvidando la nostalgia. La independencia de tu hija y el paso del tiempo forman parte de tu propia existencia, a la que le queda aún muchas etapas felices por recorrer.

Recupera ilusiones. Para ocupar el tiempo y las energías que ahora te sobran, descubre nuevas actividades, retoma aficiones y fomenta el ocio y las amistades abandonados durante años.

Descubre también a tu nueva hija porque no la has perdido, sólo ha crecido y se está independizando, pero eso también te da la oportunidad de iniciar una nueva relación con ella, casi de igual a igual, descubriendo sus ilusiones y la nueva vida a la que ella se incorpora.

Busca a tu pareja. Dejad de veros como extraños. Sólo tenéis que dar el primer paso para recuperar el tiempo perdido y la ternura y volver a ser los mismos.

CONÓCETE

Ya sea porque buscas pareja o porque tu relación te resulta insatisfactoria, "Maneras de amar", de A. Levine y R. Heller (ed. Urano), te interesará. Descubre tu estilo de apego en las relaciones (seguro, ansioso o evasivo) y las herramientas para vivir el amor con plenitud.
Precio: 16 euros.

