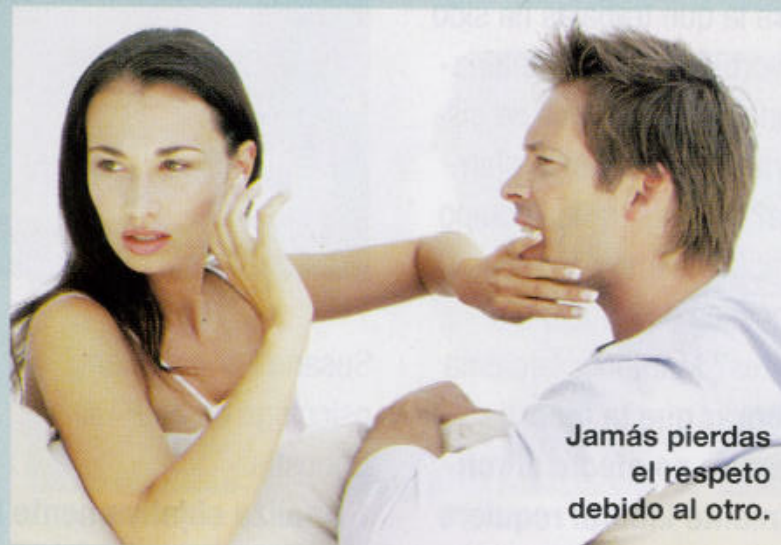


Discutir ¡no siempre es malo!

LA CLAVE ESTÁ EN ADOPTAR LA ACTITUD ADECUADA

Una pareja que no discute no es, para los autores de *Maneras de amar* (Ed. Urano), una pareja feliz. Según la teoría del apego, en la vida real todas las parejas discuten. Realmente lo que crea problemas a las parejas es qué provoca esas discusiones y cómo las afrontan. Además, los conflictos suponen, para este enfoque, una **oportunidad de que la pareja se conozca más y refuerce su unión.** Así, si los conflictos se centran en problemas de convivencia,



recomiendan adoptar las siguientes cinco actitudes para rebajar la tensión y resolver conflictos:

1. Demuestra genuino interés en el bienestar del otro. Si ignoras las necesidades de tu pareja, ello afectará a tu bien-

estar emocional y físico. **2. No te desvíes del tema principal.** En una discusión, céntrate en llegar a un acuerdo sobre el tema en cuestión.

3. Evita generalizar el conflicto. Cuando surja una discusión, hay que ceñirse a el problema y

no descalificar al otro de forma generalizada.

4. Muestra disposición a implicarte. La actitud debe de ser constructiva y orientada al diálogo, y a buscar una solución. Mostrarte inflexible es un error.

5. Expresa de forma eficiente tus deseos y necesidades. Tu pareja no es capaz de leer tus pensamientos. Si te molesta su actitud o te sientes incomprendido, díselo claramente.

■ Si te interesa saber más de la teoría del apego adulto: *Maneras de amar*, doctor Amir Levine y Rachel Heller (Editorial Urano).

¿Somos una pareja o simplemente amigos?

COMPARTIR HÁBITOS NO ES SUFICIENTE PARA UNA RELACIÓN GRATIFICANTE

Vivir con tu pareja es agradable, no tenéis ningún problema a la hora de realizar las tareas domésticas ni de disfrutar juntos del tiempo libre. Sin embargo, notas que te falta algo y el sexo es cada vez menos frecuente, ¿os estáis convirtiendo en amigos que comparten piso? Y es que, como explica Mari Carmen Ramajo, psicóloga de ISEP, la sexualidad y los hábitos de convivencia se influyen recíprocamente: "Aquellas parejas en las que los diferentes aspectos

de la relación —como son los hábitos diarios, la comunicación, los acuerdos, etc.— son satisfactorios, pero no sus relaciones sexuales, pueden tener conflictos si no cuidan este aspecto, y viceversa". **La sexualidad es un aspecto básico en la relación de pareja, ya que es el momento en el que la pareja se comunica fisiológica y afectivamente.** "Ahora bien, la frecuencia de las relaciones sexuales no tiene por qué ser un conflicto para la pareja si ambos miembros consideran que

es satisfactoria, el problema se da cuando uno de los miembros o ambos la consideran insuficiente o si encuentran insatisfactoria la relación sexual", puntualiza Ramajo. Sin embargo, es recomendable acudir a terapia de pareja si existe un descontento con respecto al sexo por parte de uno de los dos, ya que esto puede llevar a conflictos en el futuro; uno de los miembros puede sentirse rechazado y el otro culparse de "no tener ganas" o de "hacerlo" por obligación.