

TEST

PSICOLOGÍA Y AUTOCONOCIMIENTO

SU PAREJA ES LA QUE LE CONVIENE?



CONOZCA SI IMPULSA SU CRECIMIENTO PERSONAL O SI, POR EL CONTRARIO, LO DEBILITA.

Existen relaciones sanas, que contribuyen a la felicidad, y otras que se pueden llegar a convertir en una carga. Aunque sea fuerte el deseo de encontrar al amor "verdadero", la realidad muestra que es cada vez más difícil. El miedo a la soledad hace que muchas personas caigan en el conformismo y se involucren en situaciones que no las favorecen.

Sin embargo, cada cual elige a la persona a la que se unirá. Y cada cual es dueño, también, de las herramientas necesarias para establecer (o re-establecer) un vínculo positivo con ese compañero. La pareja que se elige, la que se forma y la que se tiene es responsabilidad de uno mismo. Para saber qué tipo de relación tiene usted con la suya, realice el siguiente test.

1. ¿Cuál es la manera de resolver los conflictos?

- A** Nunca discuten; en todas las situaciones hay uno que enseña y otro que aprende.
- B** Dialogan e intercambian sus ideas.
- C** Les cuesta llegar a un acuerdo, porque los dos se "enredan" en la discusión.

2. Si usted comenta que está preocupado/a por algo, su pareja le dice...

- A** "Soy todo oídos" y lo ayuda en lo que necesita.
- B** "Ahora tengo cosas que hacer; después hablamos".
- C** "¡Vamos a comer y charlamos!"

3. Si un sábado por la tarde usted tiene muchas obligaciones, ¿qué hace su pareja mientras tanto?

- A** Se va a hacer deportes con algún amigo. Considera que usted no sabe organizarse y, que si se le juntan muchas tareas, la culpa es suya.
- B** Se enoja y se queda durmiendo en la cama o mirando televisión.
- C** Lo ayuda a hacer sus tareas y la pasan bien haciéndolas juntos.

4. Está atravesando un momento difícil de su vida. ¿A quien recurre buscando que le levante la moral y lo reconforte?

- A** A su mejor amigo/a
- B** A algún familiar
- C** A su pareja

5. ¿Su pareja lo acompaña a las reuniones familiares?

- A** De vez en cuando. A veces, se queda haciendo otras cosas.
- B** Sí. Siempre está disponible para acompañarlo.
- C** No. Le agradece la invitación, pero busca alguna excusa para faltar.

6. ¿Cómo es el tiempo que pasa con él/ella?

- A** Hacen salidas después del trabajo o en los fines de semana, generalmente a bares, restaurantes o van a ver algún espectáculo.
- B** Les gusta pasar tiempo a solas y hablar sobre sus cosas.
- C** Últimamente, se ven en medio de alguna de las dos familias.

7. ¿Su pareja suele hablar sobre sí mismo?

- A** Para nada. Ni siquiera cuando le pregunta cosas puntuales.
- B** Sí, pero sólo algunos detalles superficiales.
- C** Sí, suele hablar sobre lo que siente y las cosas que le pasan.

8. ¿Cuál de estas frases podría ser suya?

- A** "Sí, me costó mucho tomar la decisión, pero tuve que dejarlo porque a mi pareja no le gustaba".
- B** "Debo reconocer que el mérito no es sólo mío. En todos estos años, mi pareja me ha ayudado mucho para que yo lograra esto".
- C** "Al fin lo he conseguido. Tuve a todos en mi contra: mi pareja, mis padres y algunos amigos".

9. ¿Su pareja se interesa por cómo la pasa usted en la cama?

- A** Bastante. De vez en cuando, le pregunta si disfruta de lo que hacen.
- B** No mucho. Es raro que hable del tema.
- C** Mucho. Siempre le pregunta sobre sus deseos y le comenta los de él/ella.

10. ¿Comparte con él/ella secretos que no les diría ni a sus mejores amigos?

- A** Todo el tiempo.
- B** A veces.
- C** Le gustaría, pero le cuesta lograr esa confianza.

11. ¿Cómo imagina la vejez con su pareja?

- A** Le resulta difícil imaginarlo.
- B** Acompañándose en cada momento.
- C** Cree que terminarán amando más sus manías particulares que al otro.

12. ¿Sus amigos están contentos con la pareja que usted tiene?

- A** No, creen que la paso mal.
- B** Sí, creen que somos el uno para el otro.
- C** Sí, me ven mejor ahora que cuando estaba solo/a.

13. Si su pareja se altera, usted...

- A** No puede enfrentarse a él/ella, le da miedo.
- B** Le aconseja que se calme.
- C** Le grita todavía más.

14. Si tuviera la oportunidad de pasar seis meses en una isla desierta, ¿con quien iría?

- A** Solo; seis meses lejos de todo no le vendrían mal.
- B** Con su pareja.
- C** Con su mejor amigo.

15. ¿Qué le falta para ser la pareja ideal?

- A** Ternura y complicidad.
- B** No sabe qué le puede faltar. Hasta sus defectos tienen algo atractivo para usted.
- C** La lista de sus faltas es muy larga.

RESULTADOS

Sume 10 puntos por cada una de las siguientes respuestas:

1A, 2A, 3C, 4C, 5B, 6B, 7C, 8B, 9C, 10A, 11B, 12B, 13B, 14B, 15B

100 puntos o más

Su pareja le suma posibilidades a su

vida y le regala buenos momentos. Está acompañado de una persona que se entrega completamente a usted y con la que usted también se siente a gusto. Ustedes saben alternar los roles: aman y son amados. Se conocen y se ayudan en los malos momentos. El amor es una fuerza que los impulsa dentro de la realidad y que nunca se vuelve en contra. Sigán así.

Menos de 100 puntos

Aunque se quieran mucho, es importante darse cuenta de que el amor es para pasarla bien. Existen distancias que es necesario vencer, y una buena estrategia para lograrlo es mostrarse receptivo y cariñoso. Intenten construir una relación que los pueda hacer felices. Pero, si después de esforzarse no consigue mejorar la relación, tal vez convenga quedarse tranquilo y dejarlo ir. Hay que tratar de vivir el presente de forma tal que, cuando en el futuro mire para atrás, no se arrepienta sintiendo que perdió el tiempo.

SECRETOS DE LAS PAREJAS QUE "FUNCIONAN"

- La pareja que funciona es aquella que permite y promueve la realización de cada uno de sus miembros.
- El amor es lo opuesto a la dependencia. Para que una persona establezca una relación sólida, primero deberá haber madurado y ser autosuficiente.
- Es importante sentir que la pareja está junto a uno por propia voluntad y libre elección, no por dependencia, miedo, necesidad de compañía o costumbre.
- Cada miembro de la pareja tiene que realizar sus aportes. Que uno de los dos ponga más que el otro puede generar problemas.
- Compartir es bueno, pero hay que tener cuidado de no agobiar a la otra persona. Hay que evitar que las frustraciones, decepciones y fracasos se vuelquen en la pareja.
- Una persona tiene una relación sana sólo si se siente libre y está contenta de serlo. También, si deja que el otro disfrute de su tiempo.
- El amor es para disfrutarlo, nunca para sufrirlo.

- **Lo primero es evaluarlos.** En lugar de volcar en el otro la expectativa de felicidad, pensar cuán capacitados estamos para amar. Cuáles son los límites de nuestra capacidad de amar, cuánto podemos dar.

- **El único parámetro** para determinar si el amor que nos ofrece la otra persona es verdadero somos nosotros mismos. Es un acto de fe, si creemos que esa persona nos ama. ¿Por qué vamos a desconfiar? ¿Para qué ser desdichados antes de tiempo y determinar, entonces, que una persona no nos ama porque no hace tal o cual cosa?

- **El amor como pasión,**

¿CÓMO SABER CUÁNDO ES AMOR VERDADERO?

como atracción, en algún momento, sucumbe. No plenamente, porque entonces se puede desarrollar la otra línea del amor: el amor-construcción. Es el amor de acompañamiento, de compartir intereses, la economía, la crianza de los hijos, o los intereses intelectuales o políticos o de cualquier otro orden que puede sostener una pareja.

- **Para vivir un "amor verdadero"** tenemos que acompañar a la otra per-

sona, por ejemplo. Y no siempre teniendo que saber qué le pasa al otro. Tomando un poco el modelo primitivo, de la madre que no necesariamente sabe por qué llora el bebé, que la puede dejar una noche sin dormir y no por eso ella lo va a odiar.

- **Recordar siempre** que, en una pareja, hay un hombre y una mujer, personas, que pueden ser maravillosas en un momento y parecernos el

demonio en otro. ¿Por qué no aprendemos a aprehender lo humano que hay en la otra persona, a aceptarlo?

- **Un amor verdadero es también una manera de aprendizaje** para uno mismo, porque, en última instancia, si no nos amamos a nosotros no podemos amar a la otra persona. Nadie puede dar lo que no tiene. Y hay algo que me parece fundamental: divertirse; con la torpezas sexuales, con los errores, divertirse en la vida con todas las cosas que no podemos solucionar.

Lic. Isabel Boschi,
psicóloga y sexóloga.