



Los trajines de la vida, la rutina y las actividades diarias puede hacer que se produzca una disminución de diálogo entre los integrantes de una pareja que con el tiempo puede ir deteriorando los fundamentos de la relación.

Los trabajos fuera de casa y la independencia durante la jornada provoca que cada uno se dedique a sus cosas y compromisos dejando de lado cada día un poco más a su pareja. Sin darnos cuenta vamos entrando en un círculo vicioso en el que cada miembro de la pareja realiza su vida independiente del otro y en ocasiones puede que uno de los miembros se sienta desplazado, ignorado o poco valorado.

Esto puede ocurrir mas frecuentemente cuando uno de ellos está en casa sin trabajo y el otro es el que está todo el día fuera. Parece que el independiente y satisfecho es el que está fuera de casa y el abnegado es el que se mantiene al cuidado de los niños y de la casa.

Motivos de distanciamiento

Los motivos de desconexión entre las parejas pueden ser muchos y ninguno de ellos es culpa de nadie en particular, simplemente iniciamos una dinámica difícil de romper pasado un tiempo.

Si cada uno dice como se siente ante la situación que está atravesando y dice claramente lo que espera del otro, habrá más posibilidades de que ambos se sientan integrados en la pareja

La llegada de un hijo

Es fácil que el hombre se sienta desplazado o fuera de lugar ante la llegada de un hijo, por ejemplo, la mujer le presta todos los cuidados y él se siente torpe e inútil. Estos sentimientos se canalizan muy bien cuando busca alguna actividad que le ayude a olvidar y a ser útil o valorado. De esta manera se inicia una rutina todos los martes acudiendo al bar, o al tenis o a cualquier otro sitio con amigos en su misma situación, se apoyan unos a otros y se sienten recompensados.

La mujer mientras tanto en casa, se siente sola e ignorada, ella también tiene dudas y necesidades y su pareja no está allí para ayudarla. Muchas veces no ha aprendido a delegar en el marido actividades u obligaciones de la casa, así carga con todo y el marido huye. Si nos damos cuenta a tiempo podremos mantener una conversación que nos ayude a colocar a cada uno en su sitio, si cada uno expresa como se siente ante la situación y lo que espera del otro, habrá más posibilidades de que ambos se sientan integrados en la pareja y de que la comunicación mejore. Si no lo hacemos así cada día habrá hobbies nuevos para uno y el otro cada vez se sentirá más sólo.

Inseguridad

A menudo, la propia inseguridad del marido hace que salga huyendo de la casa y que vuelva a altas horas cuando todo está resuelto. También las actitudes agresivas o de presión le harán desaparecer de la escena, intenta evitarlas y pedirle las cosas de la mejor manera posible. Si conseguís ser un equipo todo se resolverá.

Hay que hacer cosas en común

Hay que evitar por todos los medios desconectarse uno del otro. Es normal que el trabajo fuera de casa mantenga separados a los miembros de la pareja la mayor parte del día, pero es vuestro trabajo conseguir que el tiempo libre sea más productivo. Realizad alguna actividad en común, como ir al gimnasio, hacer la compra o ver a la familia, si todas ellas las hacéis por separado, tendrán pocas posibilidades de compartir vuestro tiempo.

Está muy bien ser independiente, pero siempre hay que dejar una parcela para reforzar la relación, no hay que ir de liberales y luego quejarse de que la pareja os ignora, si os pasáis de la raya es lo que pasará. Hay tiempo para todo, distribuidlo bien.

Subir la autoestima

Pueden aparecer inseguridades propias que hagan que la mujer se sienta ignorada por el marido, si tenemos algunos pensamientos del tipo “no lo estoy haciendo bien,” “no soy lo suficientemente buena”, “tiene que estar conmigo siempre para sentirme querida”, “hoy no me ha llamado, ya no me quiere”, etc. Seguramente estemos cayendo en la trampa de nuestra autoestima que nos machaca cada vez más.

Si sabes que eres una persona insegura y que necesitas que los demás estén encima de ti para sentirte valorada, analiza tu situación actual de manera coherente, dejando de lado estas

frases y siendo más objetiva: “¿Cuánto tiempo pasa conmigo?”, “¿nos divertimos juntos?”, “¿me demuestra su amor de distintas maneras?”, “¿siempre que puede está conmigo?”. Si la respuesta a estas preguntas es “Sí”, eres tú la que está valorando mal la situación, tendrás que trabajar para desmontar esos pensamientos tan negativos y reforzar los verdaderos, los racionales, los que te hacen sentir bien.

Busca pruebas de que tu pareja está contigo y te valora y no lo contrario, si te obsesionas no serás capaz de ver más allá de lo negativo.

Exprésale tus necesidades para que él comience a hacer lo mismo por ti

Involúcrate en sus cosas

En vez de quejarte de sus muchas actividades fuera de casa, involúcrate con él en alguna de ellas, acompálo tanto si va a ver un partido de basketball o a la casa de su madre de vez en cuando. Manifestale tus necesidades para que él comience a hacer lo mismo por ti.

Si vuestra situación no les permite salir mucho de casa juntos, sea por niños, por economía o por otros motivos, organizar veladas en casa, solos o con amigos, y que puedan resultar gratificantes para los dos. La diversión no siempre está fuera.

Dile todo lo que piensas

Exprésale tus sentimientos sin juzgarle ni recriminarle, al principio te resultará difícil por que aparecerá el resentimiento, pero recuerda que él no sabe que está pasando por tu cabeza y por ello tendrás que ser firme y segura pero sin recriminaciones ni reproches. Pídele lo que necesitas y plantéale lo que puede suceder si todo sigue igual.

Buscar un plan de acción entre los dos y ponerlo en práctica. A menudo la rutina y la costumbre hace que no nos demos cuenta de lo que le ocurre al otro o nos parece normal, si se lo haces saber, seguramente reaccionará.

Comunicación fluida

Hazle participe de todo lo que ocurre en casa, de todos los problemas e inconvenientes, al igual de todas las cosas buenas y agradables, aunque trabaje fuera también le interesa lo que sucede en su casa durante el día.

Lo más importante es conseguir mantener una comunicación fluida que ayude a la expresión de dudas y temores. Entre dos se llevará todo mejor.

Si pones en práctica todas estas recomendaciones y sigues sintiendo lo mismo respecto a tu pareja, tal vez llegue el momento de plantearte otras alternativas y de planteárselas a él.

Evidentemente la situación no puede durar eternamente.

Ocúpate de ser activa y de realizar cambios en positivo.

Si nada funciona tal vez no dependa solo de ti y la otra persona no se decida a cambiar.

Tendrás que valorar los pros y los contras y decidirte por mantener o romper la relación. Haz todo lo posible para que en un futuro no puedas sentirte culpable de la ruptura y tener la seguridad de que hiciste todo lo necesario para salvar tu relación.