



Suele pasar que cuando la pareja decide comprometerse y vivir una vida juntos, se les olvida aquel tiempo de noviazgo en donde ambos disfrutaban. Todo era más fácil por ser una etapa de mayor enamoramiento y romanticismo. Con el tiempo cuando se llega al matrimonio: se funda un hogar, se tienen hijos, etc. El galanteo y la seducción se van perdiendo como si eso no se pudiera seguir realizando, y todo se inunda de negatividad, e incluso a veces los conflictos entre ellos se esconde en los hijos.

Si es cierto que todo no puede volver a ser como antes, porque las etapas de la vida requieren vivir su momento, pero eso no significa que no volvamos a redescubrir el amor. Por tanto, ¿Por qué no dejamos de añorar esas cosas propias del día de San Valentín y nos ponemos manos a la obra para acrecentar el amor en la pareja?

Pues bien una manera para contextualizar todo esto es hacer un proyecto de marketing, así lo recomiendan dos autores que aplican las estrategias del mercado a la relación de pareja (David Suriol y Miguel Janer).

La base fundamental de este proyecto es que ambos se comprometan y acuerden en realizarlo, esto va requerir un importante esfuerzo por ambas partes.

Pues el amor no es solo un sentimiento, es una actitud. Solo basar la relación de pareja en lo sentimental no es suficiente. Además hay que poner inteligencia y voluntad. Digamos que para regalar un ramo de rosas hay que pensar como regalarlo.

Así que empecemos a plantearnos este análisis que denominamos: DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas, Oportunidades).

1. Debilidades. Entendidas como aspectos que sabemos que son frágiles en mi relación de pareja. Así por ejemplo: Si yo que cuando llego a casa cansado/a no me gusta que nada más abrir la puerta me comenten problemas, voy a decirlo para no hacer de esa entrada en el hogar solo un lugar en donde den cabida los problemas.

2. Amenazas. Son aquellos factores que precipitan que haya una mayor inestabilidad en la pareja. Así por ejemplo, si cuando hay algún tema dentro de la pareja que no me gusta tratar y yo lo esquivo continuamente; puede producir la sensación de no prestar atención a algo que es importante para la relación de pareja. Con lo cual podríamos acordar que determinados temas que nos agobian en lo que respecta a la pareja podemos plantearlos de forma abierta, en un momento concreto y después no volverlo a tocar una vez resuelto.

3. Fortalezas. Son aquellos aspectos que ambos sabemos que benefician a nuestra relación. Así por ejemplo: tanto a mi marido o a mi mujer o viceversa nos gusta hacer una actividad juntos y es lo que echamos de menos. Podríamos dedicarnos a recuperar eso que antes nos gustaba tanto.

4. Oportunidades. Son aquellos momentos que a veces se nos presentan y podemos servirnos de ellos para ver como va nuestra relación. Pues a veces dentro de mi relación de pareja considero que se me presentan ciertos momentos que desaprovecho. Así por ejemplo: cuando tenemos un rato juntos sin que estén nuestros hijos, u otras personas podemos charlar de nosotros, de lo que afecta a nuestra pareja en términos positivos. Todo esto mantenido en tiempo, junto con sorpresas o momentos extraordinarios que podamos aprovechar es lo que enriquece la relación de pareja.

Así podríais elaborar cada uno individualmente una lista de cosas que le guste bien a tu marido o a tu mujer. No suponiendo nada, sino hacer memoria de las cosas que al otear le han agradado en otras ocasiones. Tu marido o mujer no tiene que ver esta lista en ningún momento. Se trata de hacer una lista con cosas sencillas, que una vez a la semana podéis ir haciendo, siempre de manera que el otro no pueda anticipar la sorpresa.

Espero que de alguna manera esto os sirva para que reflexionéis sobre como va vuestro matrimonio y que podáis poner en marcha a partir de ahora, para siempre mejorarlo.

Comentarios al autor: mcarmengr@cop.es