

 Nacional Suplemento Semanal	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 12	
	25/01/2014	Imagen: No	

Cuando una pareja se transforma en familia, cambian muchas cosas: más responsabilidades, nuevas funciones, otra manera de gestionar el tiempo. De ahí la importancia de aprender a construir un auténtico equipo. La cuestión es... ¿qué hay que hacer para que funcione?

Cada relación de pareja es un universo. Pero en todas, la constante es el cambio. Aunque cada una tiene su tiempo y sus particularidades, todas pasan por diferentes etapas. Algunas son increíblemente buenas... y otras no tanto. Existen infinidad de factores que influyen en estas fluctuaciones. Pero hay pocas cosas que transformen una relación de pareja tanto como los hijos. Al principio, el ajuste puede resultar un reto. Un giro de 180 grados en la manera de dirigir nuestro día a día. Pero poco a poco, todo encuentra su lugar. Encontramos un nuevo equilibrio, que a menudo se ve sacudido cuando los hijos llegan a la adolescencia. Por lo general, durante esta etapa aumentan los conflictos, las salidas de tono, las malas caras y la tensión en casa. Inevitablemente, todo esto afecta a la relación de pareja. Incrementa el desgaste, multiplica el cansancio y minimiza la paciencia. Y eso suele provocar consecuencias desagradables.

Cuando las cosas se ponen feas, terminamos por utilizar a la pareja como válvula de escape de la propia frustración. Encontramos carencias y áreas de mejora, nos quejamos de lo que el otro no hace y de cómo se comporta. Descubrimos nuevas facetas de la persona con la que hemos construido la vida, y no todas nos gustan. La rutina y la inercia magnifican este proceso. Pero cuando la pareja se resiente, nuestro mundo emocional se tambalea. De ahí la importancia de aprender a recuperar ese equilibrio tan necesario. Para lograrlo, tenemos que dedicar tiempo a regresar a lo básico. Lo más esencial, la clave para mantener cualquier relación de pareja –y de paternidad compartida– es hacer equipo. Seguro que lo hemos oído antes. Pero ¿qué significa?

Un equipo “comprende a cualquier grupo de dos personas o más con pensamientos diferentes que interactúan, discuten y piensan de forma coordinada y cooperativa, unidas por un objetivo común”, según dicta la RAE. Lo cierto es que formar parte de un equipo cuenta con numerosos beneficios. Nos permite compartir la responsabilidad de cualquier situación, y nos ayuda a resolver los obstáculos con más confianza y seguridad. Nos hace sentirnos apoyados y ser más precavidos, pues formamos parte de algo que va más allá de nosotros mismos. También facilita la toma de decisiones, pues nos invita a incorporar diferentes puntos de vista que nos ofrecen una perspectiva más amplia.

Además, nos proporcionan estabilidad y refugio en tiempos de crisis. No en vano, la carga de cualquier conflicto o emoción se divide, y eso la hace más ligera. Los logros son compartidos, lo que multiplica



la sensación de bienestar y alegría. En última instancia, un proyecto común nos ayuda a ser más tolerantes, flexibles y respetuosos. Así, formar parte de un equipo nos lleva a sacar lo mejor de nosotros y nos ayuda a crecer, superando los obstáculos que nos pone la vida y superándonos en el proceso.

Entrenar, entrenar, entrenar El primer paso para hacer equipo con la pareja es aprender a definir objetivos comunes, como, por ejemplo, qué tipo de educación queremos brindarles a los hijos a lo largo de los años. E incluso preguntarnos el uno al otro: ¿qué tipo de padres queremos ser? No en vano, cuando los objetivos son claros, nos sentimos más comprometidos e implicados con nuestra función. Además, pactar cómo queremos abordar ciertos temas, cuál es la mejor manera de resolver discusiones en casa y la definición de funciones –de qué se encarga cada uno– son algunas de las cuestiones en las que es fundamental llegar a un acuerdo entre los miembros del equipo. Y si dedicamos el tiempo necesario a comunicarnos con el otro miembro del equipo, podremos ▶

APRENDER A VOLAR

Cuenta una vieja leyenda sioux que una vez visitaron al anciano de la tribu, cogidos de la mano, Toro Bravo, el más valiente y honorable de los jóvenes guerreros, y Nube Alta, la hija del cacique. “Nos amamos y nos vamos

a casar”, empezó el joven. “Pero queremos un hechizo, un conjuro, un talismán. Algo que nos garantice que podremos estar siempre juntos. ¿Hay algo que podamos hacer?”, dijo ella. El anciano los miró y final-



mente, les dijo: "Hay algo que podéis hacer. Nube Alta, deberás escalar el monte de la Luna y sin más armas que una red y tus manos, cazarás el halcón más hermoso y lo traerás ante mí". La joven asintió.

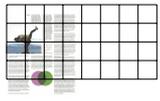
"Y tú, Toro Bravo—siguió el brujo—, deberás escalar la montaña del Trueno; cuando llegues a la cima, encontrarás la más valiente de todas las águilas y, solamente con tus manos y una red, deberás atraparla y traerla ante mí,

viva, el mismo día en que vendrá Nube Alta". El día establecido, frente a la tienda del brujo, los dos jóvenes esperaban con sendas aves. "Ahora tomad las aves y atadlas entre sí por las patas con estas tiras

de cuero. Después, soltadlas y dejadlas volar libres". El guerrero y la joven hicieron lo que se les pedía y soltaron los pájaros. El águila y el halcón intentaron levantar vuelo pero sólo consiguieron revolcarse en el suelo. Unos

minutos después, irritadas por la incapacidad, arremetieron a picotazos entre sí hasta lastimarse. "No lo olvidéis jamás. Vosotros sois como un águila y un halcón; si os atáis el uno al otro, aunque lo hagáis por

amor, no sólo viviréis arrastrándoos, sino que además, tarde o temprano, empezaréis a haceros daño. Si queréis que el amor entre vosotros perdure, tenéis que aprender a volar juntos, como un equipo... pero jamás atados".

 Nacional Suplemento	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00	 Imagen: No
	25/01/2014	Página: 14	

AMAR

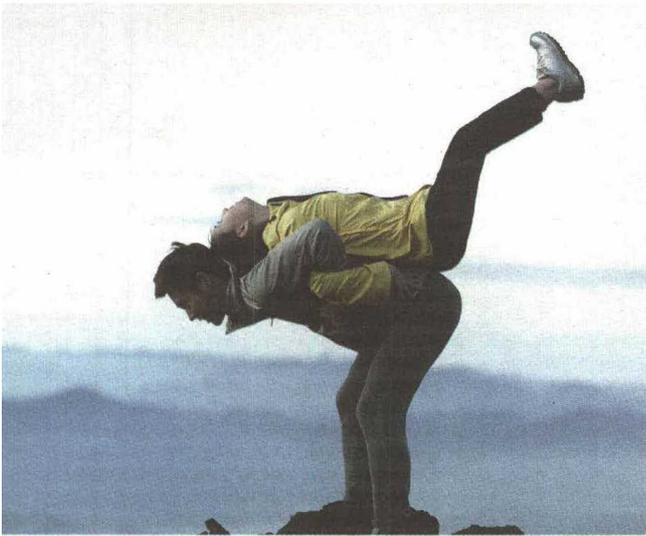
Cuenta una historia persa que un esposo fue a visitar a un sabio consejero y le dijo que ya no quería a su mujer, y que pensaba separarse. El sabio le escuchó, le miró a los ojos y solamente le dijo una palabra: "Ámela". Y se quedó

en silencio. "Pero es que ya no siento nada por ella", replicó el marido. "Ámela", repuso el sabio. Ante el desconsuelo del joven, el sabio continuó: "Amar no sólo es un sentimiento, también es una decisión. Amar es dedicación y entrega. Amar es un verbo y el fruto de esa acción es el amor. El amor es un ejercicio de jardinería: arranque lo que hace daño, prepare el terreno, siembre, sea paciente, riegue y cuide. Está preparado porque habrá plagas, sequías o inundaciones. Pero a pesar de todo eso, jamás abandone el jardín. Ame a su pareja, acéptela, valórela, respétela, déle afecto y ternura, admírela y compéndala. Eso es todo: ámela".

Resulta indispensable para recuperar o mantener la complicidad y la compenetración, dos características básicas para salir airosos de las situaciones de conflicto y tensión. Existen muchos entrenamientos distintos, pero su esencia podría comprimirse en el conocido como entrenamiento de las cuatro ces: cabeza, corazón, cama y compromiso. Para alimentar la primera, necesitamos dedicar tiempo a la comunicación. Darnos espacios para compartir y conversar, a poder ser fuera de la inercia del día a día, bien sea tomando un café mano a mano en un bar o simplemente paseando. Dedicar un espacio semanal para plantear y consensuar decisiones también resulta muy útil.

Para cuidar la segunda c, corazón, resulta fundamental verbalizar de vez en cuando lo que significa nuestro compañero para nosotros, recordarnos -y recordarle- sus cualidades y todas aquellas cosas que nos gustan y valoramos de él o ella. Aunque lo creamos, no todo se da por sobreentendido. La tercera c, cama, significa mucho más que lo que sugiere la obviedad. Implica desarrollar la ternura, el cariño, algo que podría llamarse *mimoterapia*. En este terreno entran los besos -¿cuánto tiempo hace que no damos o recibimos un beso con todas las letras?- y las caricias. Podemos marcar una cita al mes, hacer algo diferente que nos ayude a reconectar la intimidad, dando espacio a la piel. Por último, la cuarta c, compromiso, lo tiene todo que ver con reinventarnos, yendo más allá de nuestra zona de comodidad cuando sea necesario para volver a reencontrarnos con el compañero.

LOS PILARES DEL EQUIPO SON CABEZA, CORAZÓN, CAMA Y COMPROMISO



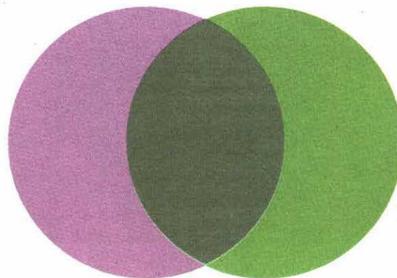
► establecer una hoja de ruta que cuente con el beneplácito de ambos.

Sin embargo, a menudo las circunstancias ponen a prueba la resistencia del equipo. Cuando damos las cosas por sentadas y nos olvidamos de cuidar y nutrir las necesidades del compañero, empiezan los problemas. A veces, el desgaste y la distancia transforman a la pareja en nuestro rival. En alguien que, conscientemente o no, nos hace la zancadilla en vez de tendernos la mano. Y nos encontramos formando parte de un equipo disfuncional, marcado por la agresividad, la hostilidad, la indiferencia... emociones que abren una brecha cada vez más amplia entre los dos miembros del equipo.

Es así cuando se entra en una situación de bloqueo. Todo es motivo de resistencia y de desacuerdo, lo que desemboca en amargas dosis de reproches y multiplica los obstáculos para lograr nuestros objetivos. Ante esta situación, hay quien opta por, de algún modo, desertar, aislándose emocionalmente. O quien, por el contrario, trata de llamar la atención mediante estrategias y *numerosos* varios. Lo cierto es que no resulta fácil reconducir una situación de estas características, pero existen medidas que se pueden aplicar... Siempre que estemos dispuestos a asumir la responsabilidad de iniciar el proceso de cambio.

Sea cual sea el estado de la relación de que disfru-

temos, está en nuestras manos trabajar por y para la cooperación. No siempre estaremos de acuerdo con los planteamientos o decisiones de nuestro compañero en el viaje de la paternidad, pero si mantenemos claro el objetivo principal -el bienestar de los hijos- y tratamos de salirnos de la maraña de la emoción, podremos encontrar una vía más equilibrada y serena de gestionar las emociones y las situaciones que vayan surgiendo. Y eso pasa por volver a poner en práctica la regla más importante de cualquier equipo: el entrenamiento.



Ganar el partido Llegados a este punto, cabe apuntar que la salud de un equipo se mide en base al sentido de pertenencia que tienen sus miembros, además de la solidaridad que expresan el uno con el otro. Lo que significa que cuando uno no llega, el otro toma el relevo, y siempre tratan de solucionar sus diferencias. Compartir valores, actitudes y principios fortalece a un equipo, de ahí la importancia de cuestionar los propios y ponerlos en común con el otro miembro del tándem familiar. Una vez establecidas las reglas básicas del juego, viene la parte difícil: ponerlas en práctica y ser constantes. Eso pasa por hablar, limar, crear, crecer y reconstruir. A pesar del reto diario que suponen, muchas veces, nuestras circunstancias y la paternidad compartida.

Esa es la única manera de ganar el partido. El resultado no se mide en goles, canastas ni sets. El premio es algo más intangible, y está conectado al goce de jugar. Porque cuando formamos equipo con la pareja, y entrenamos lo suficiente, ganamos en solidez, estabilidad y en capacidad de amar. Este aprendizaje nos lleva a abandonar la creencia de que la felicidad depende de factores externos. En realidad, más allá de nuestras reacciones impulsivas e inconscientes, el verdadero amor se fundamenta sobre la responsabilidad y la consciencia. Así, ¿a qué esperamos para hacernos fans de nuestro equipo? ■