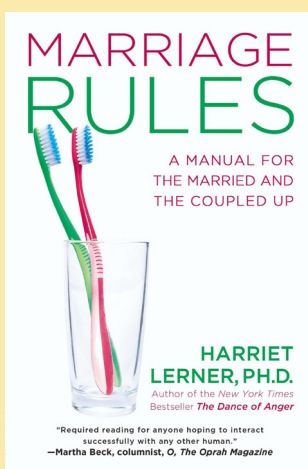


# EL ARTE DE VIVIR EN PAREJA



PODEROSOS CONSEJOS PARA VIVIR EN ARMONÍA



Contenido inspirado en el libro en inglés  
**“Marriage Rules” de Harriet Lerner**

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

 **EXTRACTOS**  
[www.extractodelibro.com](http://www.extractodelibro.com)

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

**La vida en pareja es de los retos más arduos en la vida.** Tener un buen matrimonio o vida de pareja toma mucho trabajo, mucha paciencia y mucha práctica. Se necesita mucha voluntad aprender a vivir en armonía. Si se puede.

Los siguientes son los consejos más valiosos de la destacada psicoterapeuta y experta en relaciones de pareja, doctora Harriet Lerner.

***“Ningún experto, solo tú, sabes la clave para hacer feliz a tu pareja”,***  
**Harriet Lerner**

### MANEJO DE LAS CRÍTICAS

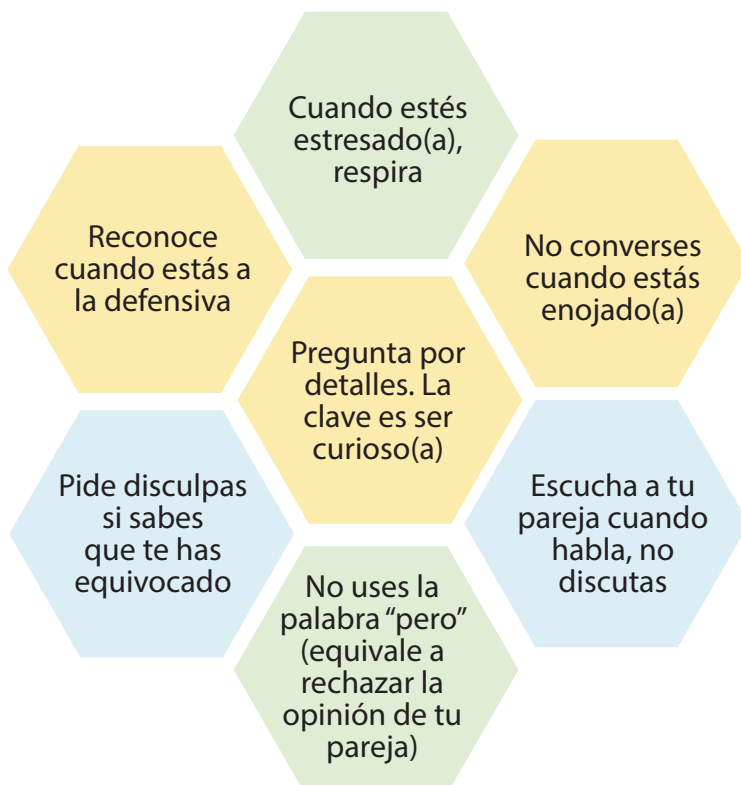
Todos nos sentimos mal cuando somos blanco de la crítica. Es igualmente terrible ser el cónyuge criticador. Por eso, es importante apoyar a tu pareja desde un punto de apoyo, no de juzgamiento. Sé preciso(a) con lo que quieres y no utilices demasiadas palabras. Recuerda que el peor momento para hablar es cuando estás enojado(a). Si tu pareja espera crítica, sorpréndelo con cumplidos.

### PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA VIVIR EN PAREJA

- Busca ser una mejor persona, siempre puedes evolucionar.
- Esfuérzate para entender a tu pareja y respeta sus diferencias.
- Conversa con tu pareja para entender su forma de amar.
- Dile a tu pareja las cosas que admiras de ella o de él.
- Mejora tu relación haciendo cosas que le gusten a tu pareja.
- Cuando aceptes hacer algo, hazlo.
- No esperes que tu pareja cambie, da el primer paso y sé quien cambia primero.

### 7 PASOS PARA BAJAR LA GUARDIA

Evitar estar a la defensiva es útil para una relación.



***“Trata de concentrarte en lo positivo, incluso si te sientes enojado o resentido”,***  
**Harriet Lerner**

### CÓMO MANEJAR LAS PELEAS

Las parejas felices no son las que no pelean, sino las que saben manejar las peleas.

- Deja de discutir y comparte tu punto de vista cuando estés calmado(a).
- Solo se necesita una persona para terminar la pelea, pero se necesitan dos personas para sanar la relación.
- Aprende a darle espacio a tu pareja cuando la discusión ya no sea constructiva.
- Siempre es bueno aceptar tu error y pedir disculpas. La voluntad de disculparse suele ser contagiosa.
- Trata de saber por qué tu pareja se niega a disculparse.
- No amenaces con separarte cuando estés lleno de ira.

## EL ARTE DE SABER ESCUCHAR



Algunas frases que caracterizan a una persona que sabe escuchar son:

- “Esta es nuestra primera conversación. Hoy escucharé, en nuestra siguiente conversación te aconsejaré”.
- “No puedo imaginar por lo que estás pasando y lo lamento mucho. Quiero que sepas que estoy aquí para ti”.
- “Quiero escuchar lo que te molesta, pero quiero que ambos estemos más tranquilos”.

## ¿INSISTENTE O DISTANTE?

Si persigues a una persona distante, se distanciará más. Si te distancias de una persona insistente, te insistirá más. Identifica tu papel. ¿Eres distante o insistente?

### INSISTENTE

- Eres ansioso(a) y quieres tener a tu pareja siempre a tu lado.
- Eres más intenso cuando tu pareja se aleja.
- Te quejas cuando tu pareja no quiere pasar más tiempo juntos.

### DISTANTE

- Buscas la distancia emocional o alejarte de tu pareja.
- Te pones a hacer muchas cosas a la vez.
- Tienes poca tolerancia al conflicto.

## ENCUENTRA UN PUNTO INTERMEDIO

### SI ERES INSISTENTE

- Define momentos específicos para pasar tiempo juntos.
- Dale más espacio a tu pareja.
- Que los momentos juntos sean significativos.
- Persigue tus metas, no a tu pareja.

### SI ERES DISTANTE

- Aprovecha cuando estén juntos, no cuando estén lejos.
- Vuelve a ser como al inicio de la relación.
- Disfruta de la compañía, apaga tu celular.
- Habla ahora. ¡Lucha por tu matrimonio!

## CUANDO LLEGAN LOS NIÑOS

- Los nuevos padres pueden sentirse aislados de su pareja o tener desacuerdo.
- No cambies a tu pareja por el bebé. Asegúrese de que tu pareja sepa que sigue siendo tan amado como antes.
- Ten en cuenta que tu hijo(a) necesita que ambos padres sean competentes y comprometidos.
- Consigue niñera. Tendrás más tiempo a solas con tu pareja y tiempo para salir con sus amistades.
- No dejes que los niños hagan lo que quieran. Pon reglas a seguir y las consecuencias por desobedecer.
- No hagas que tu pareja sea el malo(a). Eso produce en tu pareja que se sienta aislada y resentida.
- Sé amable con sus familiares, especialmente con los abuelos, ya que los niños se encariñan a los abuelos.

## TU PRIMERA FAMILIA

Nuestra primera familia nos proporciona nuestro primer modelo de cómo es el matrimonio. Trata de ser un pariente respetable en tu familia, incluida la familia política, en la que quieras ser valorado y escuchado:

- Preséntate en eventos familiares importantes.
- No permitas que tu pareja te diga como portarte en familia
- Sé amigo(a) de los mejores familiares en tu árbol genealógico
- Es obligación de tu pareja relacionarse con tu familia.



## EXPECTATIVAS SOBRE EL SEXO

- El no tener sexo seguido no significa que no se amen.
- Las fantasías son solo fantasías. No son una señal de deslealtad a tu pareja.
- La “falta de deseo” no significa que estás enfermo(a).
- Trata de tener relaciones sexuales determinadas veces, aún sin ganas.
- La comunicación es clave, definan qué es lo que les gusta del sexo.

***Tu pareja no puede leer la mente, simplemente sé directo(a) y dile lo que sientes”***,  
**Harriet Lerner**

## RECUERDA

- 1** Las malas noticias: Si tu relación va a la perfección, no te confíes.
- 2** Si tu relación es difícil no pierdas la esperanza.
- 3** Sigue los pasos que funcionan para ti. Ignora el resto.

## DATOS IMPORTANTES

Las parejas que cambian el uno por el otro llegan a tener una relación amorosa plena.

No hables de divorcio cuando estés enojado(a) y considera la terapia de pareja antes de solicitar el divorcio.

El cambio en el matrimonio ocurre a una velocidad lenta.

Las relaciones más fuertes son entre dos personas que pueden vivir sin el otro, pero no quieren.

Si tu pareja te deja, nada es más importante que tú mismo(a).

Los niños forman su personalidad aprendiendo del comportamiento de los adultos.

Averigua acerca de tu árbol genealógico porque las fallas de tus antepasados saldrán a relucir en tu matrimonio.

## CÓMO LIDIAR CON FAMILIARES

- No dejes que las visitas familiares influyan en tu matrimonio.
- Tú tienes que organizar la visita de tu familia, no tu pareja.
- Socializa con todos.
- Menciona a qué hora inicia y termina la reunión.
- Si es posible, alquila un local para la reunión.
- Apoya a tu pareja con su familia.
- Respeta la cultura de ambas familias.
- Ayuda a tu pareja cuando esté en aprietos con algún familiar.
- Aprende a escuchar y no a criticar.
- Ten en cuenta que las relaciones familiares son más difíciles de sanar que la que tienes con tu pareja.
- Ante una crítica o consejo siempre responde: “Gracias por su honestidad. Lo pensaré”.

