



La psicóloga María Jesús Álava fue presentada por Teresa Cañas, licenciada en Derecho. / JESÚS DE ARCOS

Álava: "Es bueno que hombre y mujer familiaricemos nuestras diferencias"

La psicóloga afirma que sólo cuando el amor se alimenta día a día y se cuida la relación con mimo seguirá creciendo

F. Franco / VIGO

Sólo cuando el amor se alimenta día a día seguirá creciendo, y lo hará si cuidamos la relación con mimo, si nos esforzamos por entender al otro, si sacamos lo mejor de nosotros mismos... En cualquier caso, cuando un relación se termina no se acaba nuestra vida; por el contrario, comienza una fase llena de posibilidades.

Hablaba ayer así en el Club FARO, tras ser presentada por Teresa Cañas, la psicóloga María Jesús Álava. "Amar sin sufrir" era el título de su charla, en la que trató sobre la vida que fluye en las relaciones de pareja, sus amaneceres y sus ocasos. "Ni las mujeres lo tienen más difícil -diría-, ni los hombres más fácil; todos lo tenemos bastante complicado y de ahí que hoy, más que nunca, debemos aunar esfuerzos y aplicar nuestra inteligencia porque, generalmente, la evasión de uno se realiza a costa del otro".

Según Álava, uno de los principales problemas que surgen en las relaciones, "un auténtico despropósito", es que las mujeres les piden a los hombres que sientan y reaccionen como ellas y los



El público abarrotó el paraninfo del Rectorado de la Universidad de Vigo. / JESÚS DE ARCOS

hombres a ellas que se comporten, piensen y analicen como si fueran hombres.

"Los hombres deben aprender -dijo- que el cariño se siente, no se enseña; se transmite, no se ordena; se regala, no se pide. Las mujeres, que cada uno es responsable de su estado emocional, a

no pasar factura y a que la queja, cuando es permanente, se convierte en nuestro peor enemigo".

Afirma la psicóloga que hombre y mujer somos diferentes pero no antagónicos, sino complementarios, pero que cuando entre dos personas las diferencias son tan profundas que obligan a

cesiones irrenunciables, no hay posibilidad de una vida emocional sana. Por el contrario, dos personas pueden tener sensibilidades distintas pero confluir en una relación feliz si son respetuosas con la forma de ser del otro. "La convivencia -dijo- es compartir, comprender; no es vivir uno a costa del otro".

Para Álava, es necesario que familiaricemos nuestras diferencias. "Si aprendemos a observar, si reconocemos nuestras diferencias, si no esperamos imposibles... podemos sentirnos optimistas".

"La convivencia en pareja es compartir, comprender, observar, no es vivir a costa del otro"

A pesar del paso del tiempo y de la rutina

María Jesús Álava, que visita ya por cuarta vez el Club FARO y llena cada vez que lo hace, se sirvió otra vez de ese estilo participativo que imprime a sus charlas y que crea en el público una complicidad con ella e incluso una apertura de esos dispositivos de seguridad con que habitualmente protegemos nuestra intimidad.

"¿Resulta tan difícil -se preguntó- que las relaciones afectivas sigan siendo gratificantes para la pareja, a pesar del paso del tiempo, de la llegada de la rutina, del final de la novedad y la pasión, de los problemas del día a día que nos pesan? No es fácil pero tampoco imposible y depende de preguntas como qué puedo hacer yo para agradar a mi pareja, o de valorar y reconocerle las cosas positivas que hace. Si actuamos desde el afecto profundo y positivo pero también desde el realismo pragmático podemos extraer de esa relación todo lo positivo que comporta. El éxito de una relación no es su permanencia en el tiempo, sino la vigencia de los sentimientos y las emociones que nos llenan de plenitud. Siempre habrá, no obstante, hombres y mujeres que no sepan amar y en esos casos debemos estar atentos a las alarmas que indican el peligro o el final irreversible de la relación. Resistirse y no aceptar lo inevitable constituye uno de los errores a erradicar en nuestras relaciones".

De principales errores y reglas de oro

Entre los errores a evitar, señaló la psicóloga algunos como estar siempre con el hacha preparada, querer cambiar al otro en lo fundamental, no aclarar situaciones conflictivas, tratar de imponer nuestro criterio cuando se trata de principios fundamentales, seguir con la pareja cuando la relación está agotada, permitir vejaciones o ataques a nuestra dignidad, utilizar a los hijos contra la pareja... Y ofreció, por el contrario, unas reglas de oro: "No renuncies a ser tú, no pierdas tu identidad; habla en positivo y expresa tus sentimientos desde el afecto; las diferencias nos acercan cuando sabemos comprenderlas; no somos mártires, no actuemos como tales; no nos dejemos manipular por la pareja o el entorno".