

PAREJA Y PSICOLOGÍA. José Ángel Caperán

El primer factor que provoca problemas de pareja es la comunicación: por inexistente, por malosentendidos, por orgullo, por no saber decir las cosas, por emociones incompatibles o por intereses diferentes.

La figura del psicólogo actúa como analista, traductor, mediador y diseñador de acciones de mejora entre ambos miembros de la pareja.

Podemos trabajar con uno y otro, individualmente, y con los dos a la vez.



***“Vivir a medio gas”.* Artículo publicado en Diario El Comercio. 23/08/2011. Caperán**

Una planta hace sólo dos cosas: respirar y conformarse. Si una persona sólo respira y se conforma no será feliz, lo que sentirá es arrepentimiento atenuado con un sentimiento de conformismo que actúe como un narcótico de por vida. ¿Es vida vivir narcotizado? ¿Es vida vivir sin decidir, sin arriesgarse? Tenemos miedo a arrepentirnos a que nos equivoquemos de puerta. Siempre habrá más puertas que oportunidades y muchos viven pensando en la

puerta que no eligieron. Viven físicamente en la realidad escogida, con su mente viven de forma virtual la irrealidad y su corazón lo único que siente en frustración porque ambas no coinciden. Ciertamente siempre hay al menos dos puertas donde elegir sólo una, pero lo que debemos saber es que las que no elegimos realmente son puertas pintadas en la pared. La correcta, la verdadera, es la que abres. Suena ridículo arrepentirse por no haber elegido una puerta ciega. Al final de la vida el 99.9% de la gente no se arrepiente de nada en su vida, créetelo, y si hoy te arrepientes de algo cuando pase el tiempo suficiente cambiarás de opinión: de haber dejado ese trabajo, de haber conocido a esa persona que te ha roto el corazón o de haber emprendido aquel negocio fracasado.

Francesca, la protagonista de Los Puentes de Madison, pasó años frustrada por la duda de si debió o no subir a la furgoneta de su amante de cuatro días, pero en su final sin duda volvería a decidir no elegir esa puerta pero ¿cuánto tiempo perdido respiración frustración? Es cierto que, a medida que crecemos, las decisiones son más complejas porque atañen a más gente e implican quizá cambios radicales que pueden hacer que no nos compense ya rectificar nada. La frustración suele ser individual y egoísta, cuando decidimos tomar una camino en lugar de otro podemos sentir

arrepentimiento, dejarnos vencer por él y volver atrás, pero ojo, si las consecuencias de nuestras rectificaciones, por ser tardías pueden poner boca abajo la vida de otras personas has de saber que te mueve simplemente el egoísmo pues tu momento de prueba ha pasado. Somos libres para decidir y arriesgarnos pero también hemos de ser responsables de nuestros actos cuando ya hemos tejido una tela de araña donde ha cimentado su vida otra gente que nos considera sus pilares. Mi vida y tu vida acabará siendo una hermosa línea recta hecha de retales de todo tipo: absurdos, obvios, trágicos e incluso felices. Hagámonos el favor de no esperar al lecho de muerte para tener la correcta perspectiva de nuestra existencia.

<http://www.elcomercio.es/v/20110823/opinionarticulos/vivir-medio-20110823.html>