

Pequeñas felicidades

Para la mayoría de los matrimonios empiezan ahora sus vacaciones anuales. Son momentos especiales porque no vuelven hasta dentro de 365 días, porque nos permiten estar con nuestra familia sin los agobios del horario habitual, porque podemos descansar, porque hay que intentar coger fuerzas para continuar trabajando y ser felices.

El modo de descansar de cada persona es muy diferente. Es necesario conocer cuál es el nuestro para que de verdad lo consigamos. El descanso de las madres no suele ser fácil por el simple hecho de serlo, sin embargo, una madre que descansa hace muy felices a todos los que pasan el verano con ella. El descanso produce buen humor, ganas de relacionarse con los demás, energía para plantearse todo aquello que cuando estamos agotados no somos capaces de hacer.

Digo todo esto porque, normalmente, el planteamiento de los veraneos y las vacaciones no suele hacerse pensando en ellas y es lógico, siempre hay otros miembros de la familia que parecen necesitarlo más, pero sólo "parece".

En mi opinión, las vacaciones de verano "entre tú y yo" son más importantes de lo que parece. Vemos muchos matrimonios que languidecen porque la vida que llevan es agotadora y además monótona y aburrida para muchos. Los que me conocen saben el hincapié que hago en desarrollar la capacidad de pasarlo bien juntos. Es imprescindible para que la vida de pareja vaya bien. Todos los matrimonios tienen muchas obligaciones que cumplir, solemos ser personas responsables y el gran riesgo que corremos todos es el de descuidar la "pequeñas felicidades". Es un buen ejercicio conocer cuáles son.


Hay quien asocia la felicidad y el descanso a la arena y el agua, quien lo asocia al campo, a la lectura, al silencio, quien revive con los amigos, con la falta de horarios, con la buena comida, con las excursiones, con el deporte, con los viajes, sin moverse de su casa en unos días... ¡Somos tan diferentes unos de otros! Debemos intentar eliminar los obstáculos que nos puedan llevar a que nuestra alegría disminuya. Es fácil cuando queremos a alguien hacerle la vida agradable, pero también es fácil acostumbrarse a ello y no valorarlo. Esta semana en la consulta, una persona inteligente me propuso hacer una lista de todo lo que no soportaba de su marido y pasársela a él. ¡Puse el grito en el cielo! En

mi opinión, es justo lo contrario lo que necesitamos. Hay que animar a las parejas a hacer listas de todo lo positivo que ven en el otro. De todas las acciones agradables, de todas las experiencias positivas. Después de ser conscientes de ello, hay que aprender a agradecerlo todo. Tenemos que saber que en nuestra vida tienen más peso los sucesos negativos que los positivos. Por eso, es necesario hacer balances positivos constantemente.

Hay quien tiene bien aprendida la capacidad para equilibrar. Si ha habido un enfado o una situación desagradable, saben compensar, desagraviar con otra que produzca acercamiento, ternura, distensión. De ese modo, vamos tejiendo una convivencia que, al ser frágil, necesita muchos cuidados y remiendos. Necesita acción. Promover emociones positivas que duren en el tiempo es, a mi modo de entender, uno de los objetivos de las vacaciones de verano. Es necesario pensar un poco. Esforzarse en repasar las características positivas de las personas con quienes vamos a pasar las vacaciones. Eso nos pondrá contentos. También es bueno proponerse expresar gratitud siempre que podamos. Todo el mundo lo necesita.

Podría ser que el cansancio, las ganas de que las cosas se hagan bien, de que todo marche a la perfección, nos lleven a estar constantemente corrigiendo a los que veranean con nosotros. Esa actitud, con la excusa de que estamos educando, puede hacer de las vacaciones una temporada osca y poco agradable.

Hay que encontrar nuevas formas de unión, nuevas formas de diversión, nuevos horarios, nuevos planes, esforzarse por imaginar cómo vamos a conseguir armonizar obligaciones y descanso, diversión y responsabilidad.



Empeñarse en encontrar el gusto a las pequeñas felicidades significa ser capaz de disfrutar de la vida.

Las personas que adquieren esa capacidad transmiten ilusión, entusiasmo y contagian alegría. Los problemas de salud, los económicos, los laborales, los familiares, en todas las familias están presentes en mayor o menor medida. Si centramos los pensamientos y las conversaciones en ellos, viviremos pensando la mala suerte que tenemos y lo dura que es la vida con nosotros. Podemos elegir buscar todo lo que suponga un poco de felicidad para nosotros y para los nuestros. Lo que distingue a unas personas de otras es la capacidad de disfrutar de pequeñas cosas por ser conscientes de que las tienen y por la capacidad de agradecimiento. La afectividad negativa afecta a la felicidad del matrimonio, le roba la esperanza, crea sensación de impotencia. Hay que pelear para que no se instaure en las relaciones humanas. Estas vacaciones, que para la mayoría son las más largas del año, son una ocasión para pensar cómo ser más felices equilibrando todo lo que debemos hacer con lo que podemos hacer y con lo que forma parte de nuestro modo personal e intransferible de descansar. Hacerlo y agradecerlo nos hará un poco más felices.

Mónica de AYSA

*Máster en matrimonio y sexualidad
Félix Boix, 3. 5 centro, Madrid.
649 955 049.*