



La pareja: Cómo crear y mantener una relación

La mayor parte de las personas se preguntan por qué es tan difícil mantener una relación de pareja cuando parece un camino de rosas. Todos creemos manejar un mismo concepto de lo que es una *pareja* pero lo cierto es que cada uno proviene de una historia familiar y personal única, lo cual genera un concepto también único y diferente al del resto: cada parte ha vivido en su entorno una forma o patrón de relación familiar, algunos de ellos más expresivos y cercanos, otros más rígidos y fríos... El error es creer que el otro tiene las mismas expectativas, ideas... de lo que es una pareja puesto que la realidad es que existen variables y procesos que influyen y hacen de la pareja un sistema complejo. Por eso es imprescindible comprender que la cultura, las costumbres, los valores, las rutinas y hábitos... influyen en la idea que cada uno tiene de lo que es y de cómo comportarse dentro de una relación de pareja.

Por casi todos son conocidas las diferentes crisis vitales por las cuales atraviesa una pareja, etapas a las cuales se debe ir reajustando constantemente. Las crisis vitales de las que hablamos son las siguientes:



Centro Psicológico Gran Vía

- *El noviazgo:* Se trata del periodo de tiempo que dura la relación previa al matrimonio o a la convivencia en pareja. El objetivo de esta etapa es la formación de un sistema de pareja que permita integrar las necesidades de ambos.
- *El matrimonio:* Queda consolidada la pareja convirtiéndose ésta en un sistema estable. La pareja desarrolla el sentido de pertenencia y confianza hacia una relación en evolución.
- *El nacimiento de los hijos:* Nos encontramos frente a la etapa de reafirmación como pareja y paternidad/maternidad. Aparecen nuevos roles y la pareja tiene que volver a reajustarse incluyendo ahora a un tercero. Momento en el cual hay que equilibrar el rol paterno/materno con el rol de marido/mujer.
- *Hijos en edad escolar:* El pequeño va creciendo en la familia y este se trata del primer desprendimiento del niño del seno familiar, por eso es una etapa crucial en la evolución de la familia.
- *Adolescencia:* La adolescencia es una etapa de grandes crisis, tanto para el individuo como para la familia ya que se producen grandes cambios en todos los integrantes del núcleo familiar y en relación de estos con el entorno. El niño pequeño se convierte en adolescente con todos los cambios corporales y hormonales que esto supone, y generando en él una crisis de identidad y

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

grandes cambios emocionales. La familia debe estar preparada para todos estos cambios.

- *El nido vacío*: Se caracteriza por la salida de los hijos ya adultos del hogar y la capacidad de la familia de origen para desprenderse de ellos. Se trata del momento en el que se finalizan las tareas de crianza de la pareja, lo cual supone, desde el punto de vista emocional, una pérdida de la que hay que defenderse y compensarse.

- *Edad madura y ancianidad*: Es un momento de cambios: cambios en la estructura familiar (hijos fuera de casa), cambios a nivel profesional (cese del trabajo), cambios a nivel físico (deterioro físico y cognitivo de la persona) y cambios emocionales (pérdida de seres querido, pensamientos de muerte...). De las características del reencuentro de la pareja a esta nueva situación dependerá que la evolución sea favorable o no.

Para que el transición de una etapa a otra y para que la propia etapa en la que se encuentra la pareja sea adaptativa para la misma, habrá que tener en cuenta los siguientes aspectos:

La negociación inicial:

Tal y como se ha comentado, cuando una pareja se forma, cada uno de los miembros conlleva consigo un estilo de vida, unas costumbres, unos valores, unos hábitos... provenientes de su familia de origen. Por eso es muy

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

importante que ambos, durante esta etapa, aportando sus experiencias familiares, sean capaces de negociar para establecer una nueva y propia forma de vivir en pareja. Entre las experiencias que pueden llegar a negociar y que pueden generar dificultades a la hora de establecer la nueva relación se encuentran: las costumbres alimenticias, tareas y hábitos del hogar (orden, limpieza...), así como la idea que cada uno tiene sobre cómo debería comportarse el otro... Pequeñas cuestiones diarias que pueden generar discusiones que afecten a la relación.

En este periodo se requiere de muchas conversaciones y tratos en donde se permita negociar, ceder ante los desacuerdos, aceptar costumbres y conductas del otro... hasta que se genere un modo propio de hacer y vivir en pareja.

Se trata de un periodo de gran importancia puesto que es el momento en el que se logra o no la capacidad de aceptación y acomodación de las diferencias y se define la relación. Si la negociación es igualitaria y justa se percibirá como un estilo de vida igualitario, lo cual facilita este proceso. Si lo que ocurre es que uno de los miembros no cede o presiona al otro, se establece un desequilibrio e irán surgiendo los conflictos y el distanciamiento afectivo.

El papel de cada uno: los roles en la pareja:

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

La cultura y la sociedad actual nos influyen a la hora de creer que el hombre y la mujer tienen roles diferentes, siendo el primero de ellos quien se encarga de la protección familiar y de la parte económica, y la mujer quien se responsabiliza de la casa y de los hijos.

Sujetos a esos roles están las conductas o actitudes, que si son rígidas pueden generar dificultades y conflictos en la relación. Roles que si la pareja son capaces de flexibilizar, es decir, no cumpliendo estrictamente con lo culturalmente establecido (compartir tareas, aportación económica por ambas partes, cuidado de los hijos...), la situación y la relación se reforzará.

La comunicación:

Es imposible no comunicarse, incluso cuando nos mantenemos callados ya nos estamos comunicando. En una relación de pareja la comunicación es un aspecto que hay que cuidar porque de ella depende, en muchas ocasiones, que la relación de pareja evolucione o se estanque.

Es importante tener en cuenta que no todos nos comunicamos de la misma manera. Si no se tiene esto en cuenta, puede vivirse esa diferencia como que no se nos está escuchando y que por lo tanto, no hay interés por parte del otro, generando enfado y sensación de vacío. Es el momento de entender la forma de comunicarse del otro, aclarar lo que cada uno espera y lo que es importante para sí mismo.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

A medida que la pareja va estabilizándose y evolucionando (trabajo, hijos...) se hace más difícil conseguir tiempos donde conversar, lo cual puede vivirse con una sensación de distanciamiento, de abandono... Por eso es importante poder encontrar momentos donde se pueda compartir con el otro y que de esta manera, se establezca la conexión entre ambos.

También es importante comunicar las emociones, expresar lo que cada uno siente sin responsabilizar al otro.

La expresión de emociones y sentimientos:

La pareja se forma a través de la necesidad por parte de los miembros de estar con el otro y de expresar su amor. En la medida en la que la relación va evolucionando y se va asentando, van surgiendo las manifestaciones de afecto, aspecto indispensable en la vida de pareja.

Estas expresiones constituyen un lenguaje de amor común, lo cual hace que puedan expresarse emociones y sentimientos al otro, lo que a su vez, genera una mayor intimidad y confianza entre los miembros de la pareja haciendo la relación más estable.

Hay que tener presente la expresión de todo tipo de emociones. Algunas de ellas parece más fácil expresarlas abiertamente, pero otras, como puede ser la rabia o el enfado, pueden acumularse generando tensión y distanciamiento en la pareja.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Es importante por tanto, olvidarse de la idea de que la expresión de sentimientos es signo de debilidad puesto que en la relación de pareja significa todo lo contrario. Se trata de un símbolo de entrega y confianza hacia el otro ya que se muestra la parte más íntima de uno mismo, convirtiéndose éste en un punto fuerte para la relación.

Los espacios individuales dentro de la pareja:

Cuando se mantiene una relación de pareja es muy importante cuidar y mantener los espacios comunes, es decir, ser capaces de dedicar momentos a cuidar y alimentar la relación, bien sea con actividades, bien mediante la comunicación entre ambos, bien mediante el cuidado de uno y de otro, mediante las relaciones sexuales...

Pero además de cuidar la parcela común, no debemos olvidar la importancia de que cada uno disfrute de espacios individuales que le puedan aportar riqueza personal y esto a su vez sirva para enriquecer la relación.

El espacio individual puede generar en muchas ocasiones temor a perder a la otra persona, miedo que irá disminuyendo si, como hemos comentado anteriormente, la pareja es capaz de reforzar y mantener los espacios en común.

Las parejas que no disponen de tiempos individuales, son parejas con un estilo de vida solitario, basado en la dependencia hacia el otro, con el

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

riesgo de separarse del mundo externo. Además, la pérdida de la propia identidad puede ser vivida con rabia y frustración haciendo que la situación dentro de la pareja se vaya debilitando y surjan conflictos difíciles de enfrentar.

Por todo ello, es importante que ambos entiendan que al disfrutar de espacios individuales con el enriquecimiento personal que eso supone para cada uno, es un factor que hace que la relación sea más fuerte, aportando cada uno sus talentos y virtudes. Si a esto se le añade una buena comunicación y una vida conjunta, el clima afectivo aumentará y el sentimiento de abandono disminuirá.

Celos e infidelidades:

Cuando hablábamos de las emociones, comentábamos que la rabia suele ser una emoción difícil de expresar. Muchas veces, una descarga inapropiada de dicha emoción puede generar dudas en el otro, sintiéndole distante y poco afectivo. Esto puede hacer que la persona no se sienta conforme con su relación y busque a un tercero o tercera que le permita reactivar la pareja, aunque sea a través de una crisis.

Estas infidelidades pueden ayudar a que la pareja se comunique e intente resolver los puntos débiles dentro de la relación y se generen de nuevo los lazos de confianza. Pero puede resultar que la infidelidad genere

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

una herida tan profunda en la relación que no sea posible volver a retomar la confianza, haciendo que la pareja termine separada.

Es mucho más efectivo el poder hablar de todos los conflictos o de todas las situaciones que duelen o afectan dentro de la propia relación, antes de que éstos se transformen en conflictos mayores o en dificultades infranqueables.

La pareja, los niños, la familia: de la diada a la triada:

Cuando se da el nacimiento de un hijo o hija nos encontramos frente a un momento de reafirmación como pareja y paternidad/maternidad.

El nacimiento de un hijo crea muchos cambios tanto en la relación de pareja como en toda la familia. Desde el embarazo, se va creando un espacio para el nuevo integrante de la familia. Pasamos de un sistema de dos, a uno de tres. Esto conlleva una reestructuración de las reglas que hasta este momento habían regido a la pareja.

Aparecen nuevos roles y funciones (madre, padre, abuelos, tíos, primos...). Ocurre que los padres se centran en el cuidado del bebé y dejan de lado el espacio de la pareja, lo que conlleva un distanciamiento afectivo y dificultades entre ambos. Es importante tener este aspecto en cuenta porque si la pareja no funciona bien, la familia tampoco logrará crecer armónicamente.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Es necesario formar un nuevo anclaje emocional que incluya al hijo o hija. Es un momento difícil, la incorporación del pequeño a la familia provoca inevitablemente mucha tensión. Son comunes los reproches, la depresión, el cansancio de ambos progenitores, la dificultad para ponerse de acuerdo en cómo hacer las cosas... por eso es importante que la pareja sea capaz de separarse por momentos del rol de padres para ser pareja, recuperando en la medida de lo posible momentos o actividades comunes. A nivel cultural, muchas veces parece criticado que las parejas dejen de lado por momentos este rol paternal para su propio disfrute, pero lo cierto es que como pareja y como persona, los miembros de la familia deben estar sanos y equilibrados para que la familia pueda evolucionar favorablemente.

Todos estos puntos tienen que tenerse en cuenta a la hora de formar y mantener una relación. Cualquier dificultad puede hacer que la pareja se debilite y se separe. Para algunas parejas es más fácil conseguir la armonía entre ellos, pero si nos encontramos frente a una pareja con dificultades en alguna de los puntos, puede ser positivo acudir a un profesional que nos pueda ayudar a encontrar los puntos débiles e ir trabajándolos con el fin de conseguir equilibrio y bienestar.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

BIBLIOGRAFÍA:

- *Ciclo vital, crisis evolutivas*. Dr. Ximena García Bianchi y Dra Judith Estremero. Fundación MF, para el desarrollo de la Medicina Familiar y la Atención Primaria de la Salud. Unidad de Medicina Familiar y Preventiva. Área de Salud Mental. Hospital Italiano de Buenos Aires.
- *Terapia conyugal y familiar*. Ira D. Glick, M.D.; Ellen M. Berman, M.D.; John F. Clarkin, Ph.D y Douglas S. Rait, Ph.D.. Libros Princeps. Biblioteca aula médica. (2003).

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39