

RELACIONES Y PROBLEMAS DE PAREJA

La evolución de las relaciones de pareja no sigue, generalmente una línea estable, y las crisis, dependiendo de la intensidad o de la frecuencia, pueden suponer un momento de aprendizaje y de fortalecimiento de la relación, o de ruptura inevitable.

En ocasiones el día a día genera descuidos y pequeñas molestias que no se pueden considerar como problemas, pero que van generando una saturación que en una determinada etapa de la convivencia, una de las partes la pueda empezar a interpretar como una falta de atención o de interés por parte de la pareja. Es en este momento cuando se empieza a producir el primer error de la relación; no expresando con cariño, respeto y sinceridad, aquellos actos que nos disgustan, y por el contrario, nos guardamos para nosotros mismos este malestar, aguantamos esas circunstancias haciendo nuestras interpretaciones de los mismos, que en muchas ocasiones no corresponden con la realidad, y llevan a un aumento del malestar en la pareja.

Por tanto lo más idóneo es tener una plena comunicación con nuestra pareja para evitar que pequeños detalles, se conviertan en verdaderos problemas de pareja.

En una relación de pareja son muchos los ajustes que producen hasta que la pareja se complementa perfectamente, y estos pequeños desajustes son normales y en numerosas ocasiones, aquellos actos que no nos gustan, se comentan de modo inconsciente o por el mero hábito por parte de la pareja, de ahí que sea imprescindible una buena comunicación en la que se exponga abiertamente aquellos aspectos que nos producen malestar.

Otro de los errores es pensar que la conducta que nuestra pareja nos indica que le produce malestar, no sea para tanto y no tiene por qué enfadarse. Tenemos que tener un respeto por la otra parte y no presuponer que los actos que estamos acostumbrados a hacer por el mero hecho de llevarlos un determinado tiempo son válidos y no producen malestar por muy simples que parezcan. Debemos de intentar comprender a nuestra pareja y desde una posición mutua de respeto, cariño y tolerancia, dialogar constructivamente intentando comprender los argumentos que nos da nuestra pareja poniéndonos en su lugar y seguramente que nuestra visión de la situación será mucho más próxima a la de nuestra pareja, puesto que el objetivo no tiene que ser quien tiene la razón, o quien es el culpable, sino que tiene que ser afrontado como una

circunstancia que le preocupa a nuestra pareja y entre las dos partes se va a buscar una solución satisfactoria y de común acuerdo.

Un error es escoger a una pareja por miedo a la soledad o a quedarse sin pareja, ya que con el tiempo, surgirán desavenencias por no ajustarse esa pareja a nuestro ideal, pero en ese momento no debemos echar toda la culpa a nuestra pareja, por no haber sabido, querido o habernos arriesgados a esperar el tiempo que fuera necesario a temor de quedarnos solos hasta encontrar la persona adecuada.

1. MOMENTOS CLAVES EN UNA RELACIÓN.

1.1. CUANDO UNA DE LAS PARTES TIENE LA SENSACIÓN DE NO ESTAR YA ENAMORADA.

En ocasiones una de las partes siente que ya se ha acabado el amor, que no tiene ilusión o ganas de seguir adelante con la relación, esta circunstancia suele ser producido por una decepción, o por un desajuste entre su expectativa de matrimonio y lo que la realidad le ha puesto de manifiesto. Llegado a este punto pueden darse dos situaciones; que una de las partes haga caso omiso de los que se le está comunicando, e insistir en que continúe la relación, o la otra opción puede ser caer en el victimismo, de manera que al otro le resulte muy difícil dejar la relación.

1.2. LA INFIDELIDAD.

Una de las situaciones más importantes que nos reportan una crisis son las infidelidades, las cuales se inician como escauceos extraconyugales, creyendo que no tendrán ninguna relevancia y en ocasión es se comienzan con la intención de no ir más allá, que del propio devaneo, pero que puede ser letal para la relación, sino existe un acuerdo entre las partes de este tipo de conducta. Normalmente, se piensa que se tiene controlada la situación y que uno puede pararla cuando desee, siendo este el error más frecuente, puesto que en ocasiones se llega a una conducta habitual de la cual suele ser difícil de salir, aumentando la

probabilidad del fracaso de la relación de pareja. Ante de involucrarse en situaciones de infidelidad conyugal, uno debería de reflexionar sobre las consecuencias que le puede conllevar ese acto, el daño que va a producir a la otra pareja (incluso a los hijos), y sobre todo, si existe otra manera de conseguir lo que necesita. En muchas ocasiones los actos de infidelidad, reportan una sensación de rejuvenecer, de ser deseable para una tercera persona, lo que nos aumenta la autoestima, o por romper con la rutina diaria y recibir un halo de ilusión nueva, que nos haga sentir vivos/as. En estos casos hay que analizar la situación, para descubrir, si es un escarceo o si realmente la relación con nuestra pareja no tiene futuro, pero en este análisis hay que ser muy objetivo y riguroso, puesto que nos podemos dejar llevar equivocadamente por la euforia de la nueva relación y cometer un falso análisis, que nos llevará a medio plazo a darnos cuenta del error.

1.3. DESAJUSTES EN EL ÁREA DE LA SEXUALIDAD.

El desajuste sexual prolongado en una de las causas más frecuente de crisis entre las parejas, siendo la frecuencia idónea, aquella que la pareja requiera para su completa satisfacción sexual. Al tópico femenino "me duele la cabeza", esta empezando a aflorar el tópico masculino "estoy estresado", ambas llevan a un sentimiento de rechazo, de no ser atractivo para la otra pareja e incluso a pensar que puede existir una tercera persona, aunque todas ellas seas falsas elucubraciones que nos hacemos. Ante los primeros indicios de un desajuste sexual en la pareja, hay que hablarlo abiertamente y buscar la causa del mismo (cansancio, problema orgánico, problema psicológico, monotonía, etc.) y buscarle una solución que satisfaga a ambos.

1.4. LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

La crisis de la "mediana edad", suele llegar entre los 40-50 años, cuando uno hace un balance de su vida y contempla que no ha sido como esperaba. En los hombres, esta situación de crisis va asociado a su

desarrollo profesional y económico y social, por no llegar a los niveles que se había propuesto, ni siquiera el tener una pareja estable y comprometida y una familia que le apoye, pueden hacer eliminar ese malestar. En las mujeres, esta relacionado con su vida afectiva y con los hijos, aunque están apareciendo casos similares a los de los hombres, aunque los factores, familia, hijos y pareja, hacen que las mujeres encuentren el equilibrio y reconduzcan sus prioridades, en pro de su bienestar personal.

1.5. DIFICULTADES EN LAS RELACIONES CON LA FAMILIA DE NUESTRA PAREJA.

Una dificultad a salvar cuando uno empieza una relación es el papel de la propia familia y de la familia política. Es muy importante llegar a un acuerdo con nuestra pareja sobre el tipo de relación, comportamiento, actos, etc. que vamos a tener con nuestras respectivas familias, y exponerlo abiertamente para evitar males entendidos con ellas, puesto que en ocasiones si esto no se tiene claro en la pareja, puede llegar a ser fuente de muchos conflictos ajenos a la propia pareja, motivado por factores emocionales con nuestra propia familia, podemos llegar a perder la objetividad y llevarnos a discusiones con nuestra pareja que nada tiene que ver con factores intrínsecos a ella.

1.6. CUANDO PONER PUNTO FINAL A UNA RELACIÓN.

Poner punto a una relación aún cuando sabemos que es lo mejor, es siempre una decisión difícil y dolorosa, pero la relación se habrá terminado cuando uno de los dos así lo decida y carece de sentido hacer imponer al otro el continuar con una relación con ya no existe ese sentimiento afectivo por una de las partes. A pesar de haber desarrollado una gran dosis de comunicación y dialogo con nuestra pareja y haber llegado a un sinfín de buenos propósitos, cambios y nuevos y mejores propósitos satisfactorios para ambos, con el tiempo nos damos cuenta de que han sido palabras vacías, propósitos fallidos y soluciones ineficaces. Llegado a este punto, la mejor manera de tomar una decisión es sobre los

hechos que pone de manifiesto nuestro pareja y sobre todo, si esa relación nos empieza a producir dolor, sufrimiento, es el momento de dar el paso.

Los síntomas de una relación en su fase final son los siguientes:

- a. Sensación de inseguridad. Bien respecto a uno mismo o con respecto a la otra persona, su vida o futuro.
- b. Insatisfacción/Frustración. De seguir viviendo de la misma manera, sensación de ahogo, de estar prisionero.
- c. Desencuentro. De tener puntos de vistas diferentes e irreconciliables.
- d. Faltas de Respeto. Algo que es la ruptura inevitable de la pareja, es el goteo incesante de reproches, ofensas y humillaciones. Es bastante común, reprochar a nuestra pareja nuestros propios fracasos, es decir, si chillo es por que me sacas de quicio, si te engaño es por que no me satisfaces, etc. debemos asumir nuestra propia responsabilidad y no buscar en culpar falsamente al otro, cierta sensación de liberación y exculpación, a la par que cierta falta de cariño hacia nuestra pareja.