



SEÑALES DE QUE TU RELACIÓN DE PAREJA NO ANDA BIEN



HOJA
INFORMATIVA
FEBRERO 2019, NO. 27



@profamiliard
www.profamilia.org.do

Las relaciones de pareja, como todo en la vida, pasan por diferentes fases. Quisiéramos que se quedara en el enamoramiento con sus sonidos de violines y sus ansias infinitas, pero esa es solo una etapa, luego pasamos a una fase más realista y profunda, que es cuando surgen las desavenencias y conflictos.

Si la pareja logra estabilizarse, comienza una etapa con el objetivo de construir una vida en común donde ya no interfieren las ilusiones del comienzo ni las pequeñas desilusiones del final del enamoramiento es donde la relación se consolida, pero no para siempre. Si, así como lo oye, no para siempre. Es probable, casi seguro, que aparecerán dificultades, pero no por eso hay que dejar la relación.

La psicóloga y terapeuta familiar y de pareja Marina Orbe, señala que "a veces se logra mantener un equilibrio de manera natural, pero otras veces comienzan a aparecer señales de decadencia y es aquí donde debemos estar alertas para buscar ayuda antes de que sea demasiado tarde".



¿Cómo identificar las señales de peligro para la pareja?

Orbe indica unas señales que le pueden servir de alerta para prestar atención y fortalecer su relación de pareja.

Ya no hay cortesía en la relación de pareja.

Uno, o los dos involucrados en la relación dejan de lado los buenos modales. A veces es solamente una falta de atención, pero en otras ocasiones el tema llega a la grosería. Si la cortesía desaparece, puede ser el síntoma de que algo no anda nada bien en tu relación de pareja.

Descalificaciones constantes e incluso frente a terceros.

Cuando una pareja está enamorada, se comporta en público con cierto orgullo el uno del otro, se exaltan mutuamente, socialmente se presentan como una unidad: ella está con él y él con ella. Son dos y a la vez uno solo frente al mundo. El paso de los años hace que a veces esto cambie. Es normal, lo que no es buen síntoma es

una pareja en la que el uno no pierde ocasión de descalificar al otro, y esto, sin duda alguna, es una pésima señal.

Las conversaciones son rutinarias o escasas:

En una relación la comunicación es un eje fundamental, también, por supuesto, debe existir algún componente de admiración mutua, pues eso es lo que lleva a querer saber qué piensa el otro y a compartir lo que siente o piensa uno mismo.

Se culpan mutuamente de la situación: Una relación va mal si se lleva un pormenorizado registro de los errores que le corresponden a cada uno. Esto indica que hay conflictos enquistados que deterioran profundamente el vínculo e impide crecer individualmente y en conjunto.

No hacen planes conjuntos: Muchas veces ocurre sin darnos cuenta. Cada uno comienza a hacer planes cada vez más individuales, tanto referidos al presente, como al futuro. Él se ocupa de su tiempo y de sus aficiones y ella hace lo propio. Han dividido la vida común. Es una señal muy negativa e implica que hay un deterioro profundo en la relación.

No tienen vida sexual: Las relaciones sexuales son una parte muy importante en la relación de pareja. Esta permite el contacto físico, las caricias, el deleite, la entrega, el afecto, además, ayuda a liberar tensión y permite que luego

se pueda conversar con más tranquilidad. La ausencia de relaciones sexuales es una mala señal en tu relación.

No comparten tiempo: En la relación de pareja es importante que haya tiempos dedicados exclusivamente a los dos y si no los hay, indudablemente la pareja está avanzando hacia una ruptura, es como si una persona ya no tuviera un lugar en la vida de la otra.

El otro es fuente de sospecha: Cuando la relación se ha deteriorado, algunos comienzan a convertir al otro en un potencial enemigo, por eso aparecen toda suerte de sospechas sobre su comportamiento. Implícitamente se le está diciendo que no hay confianza y, por lo tanto, que se espera lo peor de otro. Una relación de pareja donde no hay confianza, es una relación que está condenada a tener muchos problemas.

Si es momento de terminar o no, lo define cada pareja. Más que restaurar el amor de los comienzos, de lo que se trata muchas veces es de avanzar conjuntamente hacia una postura más adulta en la que la pareja puede crecer.

Si identifica en su relación dos o más de estas señales, es importante plantearse la ayuda de un profesional del área de familia y pareja. En todas las clínicas Profamilia hay servicios de psicología y de terapia familiar y podemos ayudarle.

Marina Orbe es psicóloga,
terapeuta familiar y de pareja.
Presta servicios en la oficina
principal de Profamilia

