



¿LA FAMILIA AFECTA TU RELACIÓN DE PAREJA?

HOJA INFORMATIVA | FEBRERO 2023, NO. 76



@profamiliard
www.profamilia.org.do

¿Entonces en esta casa es tu madre la que sabe cómo hay que educar?

¡Tienes que decidir, es tu familia o somos nosotros, porque entonces mejor te hubieras quedado en tu casa!

Es un diálogo inventado, pero ¿te sentiste identificada/o?, ¿se parece a algo que hayas vivido en tu relación de pareja?

"Cuando la familia afecta la relación de pareja, los cimientos se tambalean y el escenario se complica. Es entonces cuando tenemos que lidiar con situaciones para las que, tal vez, no estábamos preparados", señala la psicóloga Marina Orbe, quien invita a reflexionar en que, cuando elegimos

con quien compartir nuestra vida, de alguna manera también elegimos a su familia y lo mismo pasa con la persona que nos escoge.

Orbe señala que los padres/madres entienden que sus hijos son capaces de tomar sus propias decisiones, sin embargo, hay una parte que aún los ve como personas dependientes a las que hay que guiar y decirles qué hacer.

"A veces los padres no están de acuerdo con la pareja de sus hijos/as, cómo viven o crían y emiten opiniones sin pensar en cómo un comentario puede afectar la relación de esa pareja que está intentando organizar su propio hogar y una vida juntos", señala Orbe, terapeuta familiar y de pareja que presta servicios en Profamilia.

"Cuando la familia afecta la relación, es importante hablar de ello desde el inicio,



no esperar a que la situación llegue a los extremos. Por eso es importante establecer límites, aun cuando no haya malas intenciones de por medio", indica.

ESTABLECER LÍMITES, PONER LAS REGLAS DEL JUEGO

"Algún nivel de separación entre los padres y la pareja es realmente saludable. Por eso desde la psicología se recomienda que las parejas puedan estar solas en su proceso de formar su propia familia. Hay un tiempo en el que la pareja debe enfocarse en sus relaciones íntimas para el futuro y no debe ser influenciada por familiares" indica.

Considera que es importante establecer como pareja un acuerdo sobre cómo actuar, marcar límites muy claros, es decir, que la familia sepa muy bien hasta dónde puede llegar, y a partir de dónde no pueden dar ni un paso y esto recomienda hacerlo desde el amor, "porque para poner límites de forma eficaz, no es necesario pelearse con nadie".

En ocasiones, la misma pareja provoca estas intervenciones de la familia al involucrarla en la toma de decisiones o tratar de que tomen

partido por uno u otro. También cuando la pareja desea "favores" como el cuidado de los niños y niñas, apoyo domestico o de otro tipo sin establecer una base clara de respeto y consideración mutuos.

Marina Orbe insiste en la importancia del amor y el respeto, por lo que sugiere expresiones que funcionan cuando se desea poner límites. Algún ejemplo podría ser, "te agradezco tu opinión, pero yo prefiero...", o "gracias por preocuparte por nosotros, pero hemos decidido...".

"Lo más probable es que, cuando hayas dado ese tipo de respuestas varias veces, la otra parte se reserve algunas opiniones", indica.

Si consideras que la relación de la pareja está siendo afectada por la familia de uno de los o por ambas y no sabes cómo manejar la situación, es posible que necesites ayuda. En el servicio de psicología y apoyo emocional de las clínicas Profamilia podemos ayudarte.

Para información 809-689-0141 extensión 0, también al WhatsApp del mismo número.