



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Evolución de la pareja

Marvin Antonio de la Hoz Carrillo

Aprende mas técnicas creativas en:
<http://www.enplenitud.com/seccion.asp?seccionid=160>

INTRODUCCIÓN:

Al terminar este libro los lectores tendrán un conocimiento general de las distintas etapas por las que pasa la vida en pareja y específicamente sabrán por cuál están atravesando en los momentos actuales, conociendo sus logros y dificultades. Advierto que las dificultades no resueltas en una etapa, se acumulan en la siguiente, por lo que los cónyuges deberán resolver las dificultades y problemas que se presenten en la que están viviendo, más las de las anteriores. Aquí lo importante no es tanto que se presenten problemas, sino que sepan resolverlos satisfactoriamente; además de que hay varios grados de inconvenientes y no necesariamente todos revisten gravedad. Hagamos entonces un conciso pero adecuado viaje por este ciclo:

1- EL COMIENZO:

¡Congratulación a la nueva pareja! Así mismo, debéis tener en cuenta que la preparación para su vida conjunta se remonta a la infancia de ambos. Antes de los siete años el ser humano elabora una especie de mapa o representación mental de sus vivencias externas y de esta manera tiene dos realidades: la externa, consensualmente acordable y la interna que es la representación de la externa. Máximo a los siete años este mapa forma un filtro perceptual de la realidad externa y entonces la persona la percibe de acuerdo a los parámetros del mapa que se ha formado en su mente. Si las vivencias han sido negativas, la persona queda marcada y necesitará un esfuerzo personal para no ser agresiva, autoritaria, acelerada, frígida, etc. en su trato posterior. Por todo lo anterior, más las vivencias posteriores a los siete años, después del amor romántico y sensual de la luna de miel y algún tiempo después (que varía) dentro del primer año de unión, la pareja en algunas oportunidades empieza a encontrar problemas; ello porque el comienzo de una vida en común no cambia a la persona, sino que debe existir una resolución decidida a superar aquellas actitudes y prácticas personales inconvenientes para un buen futuro de la relación

de pareja. Cuantos menos defectos tenga una persona, más fácilmente logrará una relación sana con su pareja, sobre todo cuando comienzan su vida conyugal, aunque advierto aquí la conveniencia de mirar más las cualidades que los defectos de tu pareja. En todo caso, se debe tener en cuenta que no es fácil el acople entre dos personas de género y temperamentos distintos, pero se puede lograr con paciencia y amor. Si desde el comienzo los cónyuges practican la intimidad de una profunda amistad, están sentando unas sólidas bases para el futuro de la relación. El(la) mejor amigo(a) de una persona debería ser su cónyuge. Además, es conveniente que la pareja se demuestre su amor mutuamente y a menudo con caricias físicas, palabras amorosas y elogios sinceros, además de los momentos del coito; esta costumbre es válida para todas las fases de la vida conjunta. Otro aspecto a tener en cuenta es la familia nuclear de cada cónyuge y el trato con ellos; prácticamente no sólo se unen dos personas sino dos familias también, por lo que el ideal es que tengas buena relación con la familia de tu pareja y tener en cuenta que las costumbres de tu cónyuge pueden ser distintas a las tuyas pues se ha criado en otro sistema familiar.

2-EL PRIMER HIJO:

Cuando llega el primer hijo, la pareja se enfrenta a su primer cambio, ya que una personita llega para formar parte de sus vidas. Asuntos como qué tareas de la crianza le compete a cada progenitor y las visitas con el(la) niño(a) a los abuelos, conllevan a una reorganización y reordenamiento con respecto a la anterior relación, que corresponderá recontractar la pareja. El nacimiento del primer hijo no debería marcar diferencia alguna en el trato cariñoso entre los cónyuges.

3-LOS RESTANTES HIJOS:

Con el tiempo se forma el grupo familiar completo. En esta época se constituyen dos subsistemas: el de los padres y los hi-

jos. Cuando hay conflictos, es posible que uno de los cónyuges forme alianza con los hijos en contra del otro. Considero conveniente que la pareja coordine acciones en forma conjunta, tanto para los asuntos que competen a ellos como para decidir sobre la crianza y educación de sus hijos. Entre menos se agudice y más bien resuelvan sus dificultades y problemas en esta fase, mejor manejarán las siguientes.

3-EL PERIODO INTERMEDIO:

En esta etapa, o bien la pareja ha resuelto sus diferencias, o éstas se han agudizado. A veces han acordado seguir juntos, en interés de los hijos, pero en ocasiones existen consecuencias peores de la permanencia de una relación, que si llegaren a una separación. La resolución de problemas en esta fase (“crisis de los 40”) suele ser más difícil que durante los primeros años. En todo caso los cónyuges deberán recobrar para su mutua realización, la energía antes dedicada a los hijos pequeños.

4-“NIDO VACÍO”:

Cuando los hijos por razones de trabajo o enlace dejan el hogar, la pareja se enfrenta a una situación nueva: quedan solos, como al comienzo de la relación. En ocasiones, cuando todo en la pareja giraba alrededor de los hijos, ahora se encuentran sin tema para su comunicación y relación y esa separación de los hijos puede conllevar depresión que debe ser superada. En otras, la pareja ha logrado resolver sus conflictos, tienen cuestiones para comunicarse y han preparado adecuadamente sus hijos para la carrera y la vida conyugal de éstos.

5-VEJEZ:

Durante esta etapa la pareja suele llegar a un espacio de relativa armonía, sobretodo si han superado adecuadamente las etapas anteriores. Una dificultad que puede presentarse es la mayor parte del tiempo “cara a cara” en que se encuentran, después de la jubilación de uno de los dos o ambos. Además los cónyuges deberán aceptar las limitaciones físicas, psíquicas y sociales propias de su edad. Si te falta duración todavía, imagínate en esta etapa de tu relación,

¿Te gustaría o no que llegara ese momento? Es una forma de evaluar el grado de compromiso conyugal.

Hemos terminado este rápido viaje y ahora te(les) solicito que regresen a la etapa que están viviendo actualmente y analícenla:

Enumerar (e incluso si lo desean anoten) las cosas positivas que están viviendo y las dificultades o problemas.

Primeramente cada uno produzca ideas sobre como resolver éstos y luego compártalas con su pareja.

Acordarse de que la solución de las dificultades y/o problemas deben hacerla en forma conjunta y no arbitraria.

Además, compartir también los aspectos positivos de la relación. Por último en forma periódica (mínimo un mes), evaluar los cambios realizados y comprometerse nuevamente.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)

[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)

[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)

[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)

[La Ley de la Atracción](#)

[Cómo lograr tus Objetivos](#)

[Curso de Desarrollo del Talento](#)

[Curso de autoayuda](#)

[Basta de miedo a volar!](#)

[Dejar de ser víctima](#)

[Crea Abundancia en Tu Vida](#)

[Ayuda a tus hijos a aprender](#)

[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)

[Taller de Risoterapia](#)

[Desarrollo de la Inteligencia](#)

[Ecología Global](#)

[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)

[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)

[Curso Psicología transpersonal](#)

[Curso de para Dejar de fumar](#)

[Curso de Visualización Creativa](#)

[Curso de Expresión de emociones](#)

[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonia](#)

[Curso de Superación Personal](#)

En algunos casos la pareja necesita de una ayuda profesional que les colabore en lograr unas relaciones familiares armónicas; en otros es preferible una separación que continuar con una agitada e improductiva vida conyugal que incluso puede afectar más la personalidad de los hijos.

¡Les deseo toda suerte de felicidades y adelante!