

Curso prematrimonial

online



Conferencia Episcopal de Colombia



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia

Facultad de
Derecho Canónico

Curso prematrimonial

online



Momento 3. Dinámicas de la relación de pareja

La comunicación no resulta fácil para la mayoría de las parejas y su esfuerzo por lograrla, resolviendo las diferencias, se constituye en la mayor muestra de compromiso con la relación. La relación de pareja no implica solo la construcción de “el nosotros” y de los sueños y espacios conjuntos, sino también del desarrollo y el respeto de las individualidades. Por esto, la definición de esos límites se va construyendo de manera implícita o explícita durante el proceso de la relación de pareja e implica negociaciones y acuerdos.

La comunicación es el pilar de la construcción conjunta lograda entre la pareja, constituyendo a través de las interacciones recurrentes las reglas del funcionamiento de ese sistema, los límites, las alianzas, los modos de entrar en conflicto y de resolverlo. Todo esto conforma el mundo relacional de la pareja, cuyo “nosotros” funciona como una “microcultura” a la cual ambos terminan siendo leales.

Pero esto no es sencillo, pues las creencias familiares y culturales a veces terminan imponiéndose a pesar de que la pareja no está de acuerdo y se siente incómoda con ello. Es por esto que la comunicación abierta y honesta es muy importante para que la pareja pueda construir “el nosotros” que la hace única e irreplicable, y que se debe ajustar a lo que las dos personas quieren y no a lo que los otros esperan de ellas.

Como lo mencionan Coddou y Méndez (2002) “el nosotros”, en una relación de pareja, es el “resultado del interaccionar conjunto de las dos personas, que no tienen que abandonar ni renunciar a nada de lo que les es propio y que en el pleno respeto de sus realidades completas, se constituye en este “nosotros” conformado por la relación de los dos”. (pág. 76).

Curso prematrimonial

online



Teniendo en cuenta esta propuesta, se puede decir que la relación de pareja se da entre dos personas que se conciben como pares, que se respetan en sus capacidades, “sintiendo que ambos tienen una igualdad de derechos dentro de esa relación para pensar, proponer, etc.” Además, es clave la coordinación en las diferencias entre los miembros de la relación, ya que si esto no ocurre, “uno vivirá en la dominación y el otro en la sumisión, lo que incidirá de inmediato en el goce de tener este vínculo” (Coddou y Méndez, 2002, pág. 69).

A pesar de que lo ideal para el crecimiento y la consolidación de la pareja es lo que plantean Coddou y Méndez en el párrafo anterior, la pareja está inmersa en un conjunto de creencias provenientes de su sistema familiar y cultural, que generalmente sugiere qué es lo que deben o no hacer, y esto va estructurando su relación y definiendo sus dinámicas de interacción, comportamientos, ideas y emociones. Estas dinámicas pueden ser muy satisfactorias o por el contrario pueden ser dañinas y dolorosas, y algunas veces serán variables con momentos de crisis y tranquilidad, por eso lo importante es encontrar un equilibrio para los dos miembros de la relación.

Tener en cuenta las dinámicas de la pareja implica hablar de pautas de interacción y significados, de creencias que generan expectativas, por eso, percatarse de esto en el noviazgo ayuda a comprender las satisfacciones o sufrimientos de una pareja.

Todo esto se puede observar en las interacciones que se dan entre los miembros de la pareja alrededor de los diferentes ejes que definen su relación y que para algunos son los ejes donde se distribuye el amor y el poder. Son muchos los ejes que intervienen en la relación de pareja y que pueden ayudar a entender sus posibilidades de éxito o fracaso, pues es precisamente aquí, en estos ejes, donde se encuentran los principales conflictos y predictores de una buena relación.

Curso prematrimonial

online

Ejes de la relación de pareja:

Selección e historia de pareja

Comunicación

Intimidad y sexualidad

Manejo del dinero

Relación con las familias de origen

Espacio mutuo e individual

Características personales (regulación emocional, dependencia e independencia/individualización)

Dependencia e independencia (emocional, económica y social)

Curso prematrimonial

online

Principales conflictos de la pareja

Falta de amor y cuidado del otro.
Dificultades en la comunicación.

Celos y desconfianza.
Descalificación de las familias de origen.

Dependencia de las familias de origen. Se permite que la familia del otro entre en las decisiones de la pareja.

Diferentes maneras de experimentar el gozo íntimo.

Falta de intimidad y sexualidad.
Poco acuerdo en el manejo del dinero.

Utilizar el dinero, el sexo o cualquier otra cosa como instrumento de poder.

Mucha independencia de cada miembro de la pareja y pocos espacios comunes.

Pocos acuerdos y muchas discusiones.

Poca regulación emocional.

Predictores de una buena pareja

El amor. Es decir, sentirse querido(a) y cuidado(a). Buena comprensión de la comunicación verbal y no verbal. Se trata de tener una comunicación abierta y honesta.

Confianza en la pareja.
El otro puede hablar de lo que no gusta de la familia de origen de su pareja, pero sin criticar o juzgar permanentemente.

Independencia de la familia de origen. Esto no implica desapego, sino poner límites a las familias de origen para que ninguna de ellas interfiera en la vida matrimonial.

Sincronización biológica y goce mutuo de la sexualidad.

Intimidad psicológica y sexual.
Acuerdos en el manejo del dinero.

Adecuado manejo del poder porque este siempre está presente y depende de cómo se maneje.

Espacios propios que no pongan en peligro a la pareja. Es decir, espacios de pareja.

Llegar a acuerdos básicos, que deben ser temporales y de acuerdo con los diferentes momentos de la pareja y la familia.

Manejo adecuado del conflicto, del estrés y de las crisis.

Cooperación cotidiana.

Historia de la pareja; es decir, el cortejo y el noviazgo.