

# SOS Détresse

## La pareja, hoy

### Más importante y más compleja que nunca

En nuestra **sociedad trepidante y globalizada** es cada vez más importante la relación de pareja, que, a veces, se convierte en la única instancia que nos ofrece protección y apoyo, y en cuyo seno podemos mostrarnos como somos. Sin embargo, establecer relaciones de pareja es más difícil que nunca. **Dado el cambio social, las parejas afrontan en la actualidad retos totalmente diferentes de los de generaciones precedentes.**

Hasta la década de los 50, el matrimonio entre un hombre y una mujer era el modelo social más habitual de relación y de familia. El **reparto de roles** en el matrimonio estaba claramente definido. El hombre ganaba el sustento para la familia y la mujer se ocupaba de la educación de los hijos y la organización del hogar. Hombres y mujeres vivían prácticamente en dos mundos aparte y **las responsabilidades estaban especificadas con claridad.** Los sentimientos de amor y de afecto no constituían la base fundamental de una relación. Eran más importantes valores como la confianza mutua, la lealtad y la esperanza de que cada uno lo iba a hacer como mejor pudiera en el lugar que le correspondía.

Con la revolución sexual y la emancipación de la mujer, la distribución tradicional de roles en la pareja prácticamente ha desaparecido de nuestra sociedad. Hoy existen modalidades mucho más variadas de establecer relaciones y fundar una familia. En gran medida, el sustento económico ya no solo depende del hombre, pues muchas mujeres trabajan o bien por ganarse la vida con más autonomía o porque no tienen más remedio. Actualmente, la mayoría de las relaciones de pareja comienzan por puras ganas de emparejarse. Esto quiere decir que **el sentimiento amoroso constituye muy claramente el núcleo de la relación.** La cohesión y el mantenimiento de la pareja amorosa son, pues, esenciales **para el mantenimiento de la familia.**

### La calidad de la relación es la nueva base

Como las familias y los matrimonios ya no se mantienen juntos por imperativos sociales ni económicos, **ha adquirido mucha más importancia la calidad de la relación para la continuidad de la misma.**

Una relación estable y plena necesita **amor, intimidad y dinamismo.** La intimidad

surge cuando ambas partes están dispuestas a abrirse al otro, a tenerse confianza, a intentar y aceptar la cercanía. Para ello es preciso que cada uno sea comprensivo con las aspiraciones y los puntos de vista del otro, y que ambos hablen entre sí de ello. Una relación viva y dinámica consiste en querer pasar tiempo juntos, compartir diversiones e intereses y tener una vida sexual satisfactoria. Para ser feliz con alguien a largo plazo son importantes **el compromiso con la relación, la solidaridad y la disposición a apoyarse mutuamente de forma especial en los períodos difíciles**. Y hoy en día también es importante que ambos tengan la posibilidad de seguir creciendo y desarrollando su personalidad dentro de la relación.

En la actualidad, para lanzarse a una relación tienen mucha más influencia los impulsos interiores, como el amor o la necesidad de pertenencia y de aceptación, que las normas exteriores. Por eso, ambos tienen que involucrarse activamente para mantener la estabilidad y el compromiso emocional.

## ¿Cómo queremos vivir juntos?

Las posibilidades y los modelos para configurar una relación de pareja son actualmente mucho más variados que antes. Mientras que, en el pasado, las normas y los valores sociales canalizaban la vida en común, hoy **cada pareja tiene que buscar una forma de vivir que convenga a ambos miembros**. Hay mucho en lo que ponerse de acuerdo: si van a compartir vivienda, si se van a casar, si quieren tener hijos, etc. Por supuesto, estas ideas pueden evolucionar con el tiempo. Si después se cambia de pareja, uno puede verse frente a nuevos planteamientos, por lo que vuelve a ser preciso encontrar un denominador común.

También en otros ámbitos de la vida hay más posibilidades que antes, y hace falta por tanto tomar muchas más decisiones. Y en la pareja, al estar implicadas como mínimo dos personas que han de ponerse de acuerdo, tomar decisiones requiere, sobre todo, disposición al compromiso y aprender a renunciar.

## El arte de vivir juntos...

**En las relaciones tradicionales** eran pocos los espacios donde decidían en pie de igualdad los dos miembros de la pareja. Hoy, por el contrario, excepción hecha del trabajo y las aficiones personales de cada uno, en muchos campos se comparten las decisiones. **La igualdad de derechos y de condición de ambos adquiere mucha mayor importancia**. Numerosas parejas aspiran a que los dos se sientan responsables del sustento económico, las tareas del hogar, la educación y el cuidado de los hijos, la organización del tiempo y los contactos sociales. Eso hace necesario renegociar permanentemente el **reparto de las responsabilidades** en las distintas áreas. Y para ello hace falta una forma de comunicación que no siempre puede darse por supuesta y, en ocasiones, es preciso aprenderla juntos.

En algunos terrenos en los cuales ambos se sienten responsables, pueden surgir **diferencias respecto al modo de proceder o a lo que se considera prioritario**. En las fases positivas de una relación, estas diferencias se viven como un enriquecimiento o como simpáticas características del otro. Pero en situación de crisis tienden a convertirse en obstáculos infranqueables que la agudizan.

También pueden surgir conflictos en torno al **nacimiento del primer hijo**, porque en esos momentos no es posible mantener la igualdad entre los miembros de la pareja a todos los niveles. Con cierta frecuencia, **las responsabilidades se deslizan entonces de nuevo hacia los modelos tradicionales**. A la larga, este cambio genera insatisfacciones y decepciones, y puede tener serias consecuencias para la relación.

### **...es un arte que se aprende**

Nuestras condiciones de vida moderna conllevan conflictos que no pueden resolverse con las fórmulas del pasado: tenemos que **trazar nuestro propio camino**. La insatisfacción, las disputas y los conflictos en una relación son prácticamente inevitables y no tienen nada que ver con defectos personales. Muchos no hemos aprendido a reaccionar, por ejemplo, frente a las expectativas contradictorias de los distintos roles, porque tal vez nuestros padres vivieron su relación de pareja en condiciones totalmente diferentes. En su generación o la de nuestros abuelos no se hablaba de conflictos ni necesidades. **Por eso suelen faltarnos modelos eficaces de una manera de vivir en común que nos permita hablar honrada y abiertamente de nuestros sentimientos, ideas y deseos**. Al contrario, diríase que todavía forman parte de nuestra sociedad actual «estrategias de supervivencia» consistentes en ocultar lo que necesitamos y sentimos, o bien en imponérselo a los demás sin miramientos.

Para hacer frente a los problemas mencionados necesitamos **una cultura de la comunicación que nos facilite abordar respetuosamente las diferencias de criterio**. Hay que buscar juntos soluciones, sin que uno de los dos se someta totalmente o exija la total sumisión del otro. Y esa búsqueda solo puede tener lugar en un debate abierto y leal, en el que ambos puedan expresar libremente sus necesidades, deseos o angustias y en el que cada uno esté dispuesto a comprender la posición del otro. Por eso es importante tomarse de forma regular tiempo exclusivo para los dos y tener buen cuidado de reservarlo y cultivarlo como «tiempo de pareja».

La comunicación tiene una importancia fundamental en muchos ámbitos, por lo que le hemos reservado un capítulo entero.