

Problemas típicos de las parejas

Las parejas entran en crisis frecuentemente por una serie de problemas típicos que sobrevienen a la convivencia. La vida de pareja lleva consigo afrontar muchos temas: trabajo, relaciones con terceros, familia, altibajos, dinero, etc. etc. Muchas parejas afrontan y superan estos problemas, otras no. Aquí presentamos algunos de los problemas más frecuentes (aconsejamos también consultar nuestra página [**crisis de la pareja**](#)).

Problemas, problemas... soluciones, soluciones. Todas las parejas se enfrentan a problemas y casi todos los problemas tienen su solución. Lo importante es mantener la fe de que merece la pena encontrarla y luchar por ello. Es importante identificar y abordar los problemas correctamente y salir fortalecidos una vez que los hemos superado. Vamos a comentar algunos de estos problemas (su orden no indica relación de importancia).

1 **Trabajo.** Muchas parejas trabajan en sitios distintos. Más de ocho horas fuera de casa, cinco días a la semana. Todo un mundo de percepciones, estados de ánimo, tensiones, experiencias, relaciones con terceros... Muchos días ocurre que el semblante de la vuelta a casa es muy diferente del que había al despertarse al calor del hogar. Muchas horas, mucha vida sin compartir. Sólo la comunicación, la sinceridad, la confianza y la capacidad de apoyo no permitirán que la ausencia laboral se convierta en un problema.

2 **Viajes, ausencias, distancia...** También el trabajo u otras razones pueden imponer viajes, distancia y ausencias prolongadas de por medio. La pareja se ve privada de poder reafirmar su compromiso diariamente a la vuelta del trabajo. Es un "más difícil todavía". La solución debe pasar por una mayor comunicación (llamadas de teléfono, hablar mucho, apoyarnos en continuos detalles, atenciones...), y sobre todo más sinceridad, confianza y apoyo. La pareja tiene que hacer un esfuerzo por compartir lo que ocurre fuera del hogar: las aspiraciones, las frustraciones, los éxitos, los enfados, etc.

3 **Familia.** Padres de ella, padres de él, hermanos, cuñados... ¿Mucha actividad familiar? ¿excesiva?. La familia puede ser una fuente de maravillosas y bonitas relaciones, pero también de distorsiones. Los problemas surgen cuando la actividad familiar afecta a la vida de la pareja con intromisiones, injerencias, preocupaciones, problemas, etc. La familia supone una prueba de fuego para la pareja, la cual tendrá que asumir decisiones y responsabilidades.

4 **Hijos.** Los hijos contribuyen de forma decisiva a afianzar la vida de pareja con sentimientos y responsabilidades que hacen más sólida una relación. Pero no siempre ocurre así. Especialmente si no hay equidad, corresponsabilidad, convergencia en los puntos de vista,

complicidad a la hora de criar, tratar y educar a los hijos.

5 **Desconfianza.** La confianza es un pilar fundamental de la vida de la pareja. Si no hay confianza muchos problemas se harán irresolubles en la vida en común. Uno de los problemas más típicos de la falta de confianza con los **celos**. Pero no es el único. La desconfianza puede provocar actitudes humillantes para la pareja, además contribuye a fomentar una imagen negativa, la falta de autoestima, etc. La desconfianza debilita el apoyo, la comunicación y el compromiso otros dos pilares importantísimos para la larga vida de la pareja.

6 **Apoyo.** Apoyo sin reservas, esa es la receta. La falta de apoyo crea un sentimiento negativo de frustración, de pensar que "el otro" te ha fallado. La actitud solidaria debe ser una de las constantes vitales de la pareja.

7 **Infidelidad.** Hoy en día parece que la infidelidad es un valor a la baja. Sin embargo, también hoy en día se batien récords cada año en rupturas de parejas. Recientemente el INE recogía que las parejas (matrimonios) que habían roto (separación) tras su primer año habían crecido **un 325%** en sólo doce meses. Una cosa es que se adopten actitudes liberales y permisivas y otra muy distinta es que en la práctica se tolere y se conviva bien con la infidelidad. Si quiere destruir una pareja, sea infiel; o incluso basta con adoptar actitudes equívocas: excesiva amabilidad, confianza o confidencialidad con un tercero... Algunas parejas no reconocen que estas cosas les sientan mal, las acumulan y van generando desconfianza, negatividad, introversión, falta de comunicación... La pareja, en la practica, suele ser exigente y absorbente y no admitirlo puede llevar a la relación por unas vías llenas de turbulencias y de riesgos.

8 **Sexo.** Quizás puedan existir parejas felices sin que el sexo tenga protagonismo. No caeremos en la tentación de sobredimensionar el sexo. La pareja evoluciona en el tiempo y con ello la propia relación sexual. Sin embargo, una relación sexual viva, imaginativa, intensa, vibrante... será un magnífico "seguro" para aguantar y sobrellevar otro tipo de problemas (familiares, laborales, etc.). Así que si quiere un buen consejo para superar problemas aquí va: haga que su vida sexual reavive la ilusión y el interés mutuo, que sea una forma de transmitir armonía, deseo, amor y sellar de forma cómplice la unión que define a la propia pareja. Haga el amor, no la guerra. Y hágalo con la pasión que lo hacía cuando comenzó a caminar. Si falta el buen sexo, quizás haya despedido un buen aliado para la salud de la pareja y para la solución de muchos de sus problemas.



9 **Casa.** Un espacio para dos... o más. En la casa se pasan muchas horas, se trabaja en las tareas del hogar, se ve la TV, se usan los mismos cuartos de baño, se escucha música... Para la casa se compran muebles, se piden prestamos, hipotecas, etc. Cada persona hace un uso de este espacio vital que es la casa conforme a su educación o a su cultura. A algunos no les importan los olores, otros son muy sensibles a estos y no los soportan; a unos les agrada el desorden, a otros les irrita; los hay maniáticos de la limpieza e incluso les crean problemas de asma, otros pasan de ella. Hay quienes quieren dejar una luz encendida por la noche, otros no pueden dormir con luz. No digamos lo que pretenden dormir en invierno con las ventanas abiertas, mientras que su pareja se desvela por el frío y los frecuentes constipados. Incluso poner la mesa o lavarse las manos antes de sentarse a ella, puede ser objeto de polémica. No digamos la intendencia diaria de la casa: mantenimiento, limpieza, etc. etc. Todas estas diferencias pueden ser extenuantes en la vida de la pareja. Algunos pactan y con flexibilidad llegan a contentar a ambas partes, otros recurren al sexo y en la cama olvidan las diferencias domésticas... Hasta el punto que si la discusión era pintar una habitación de rojo o amarillo, al final se pinta de naranja. No digamos si a veces viven otros familiares (suegros, hermanos...) y la situación se agrava; en esto casos la casa se puede convertir en una importantísima fuente de problemas. ¿Cómo resolverlos? A veces la respuesta está en la comprensión, otras veces en la tecnología o en cambiar de casa ¿Por qué no? (mejor que cambiar de pareja).

10 **Amistades.** La pareja debe llevar una política única de amistades. Una fuente de problemas son las amistades de uno, las amistades del otro. El problema podría ser anecdótico, pero no tanto si la pareja va notando como las confianzas entre los amigos de uno y otro superan la comunicación de la pareja; algo que es aconsejable que no ocurra nunca. En la práctica la pareja debe redefinir el concepto de amistad; aquellas parejas que no lo hacen, tienen en este punto una fuente de distorsiones que deben superar con la comunicación, la confianza, la fidelidad, etc. etc.

11 **Manías, gustos, aficiones diferentes.** Hace años las mujeres se dedicaban a bordar y hacer tareas del hogar y los maridos se iban al bar a jugar a las cartas o la fútbol. Hoy en día esto no es tan extremo y quizás el tema se reduzca a una discusión sobre quién se queda con el mando a distancia de la TV. Si es sólo eso quizás sea muy superable. Pero ¿qué pasa cuando uno quiere las vacaciones en una playa masiva y otro una casita rural? O si uno quiere jugar al golf y el otro montar a caballo; uno prefiere ir a un restaurante francés y otro a un thai; a uno le encanta el bricolaje y al otro ir de compras, etc. etc. El tema se complica... Y habrá que contar con otros activos (buen sexo, comprensión, empatía, flexibilidad -hoy tú, mañana yo- etc. etc.

- Falta de equidad en las cargas del hogar.** Muchas parejas suelen cargar muy desigualmente las tareas del hogar. Si por ejemplo uno trabaja fuera y el otro no, la conclusión es que el segundo debería acometer en mayor medida las tareas del hogar. Esto es un contrasentido, puesto que la brecha se hace aún más grande. No sólo no se comparte una gran parte del tiempo cuando se está fuera sino que en casa tampoco se comparten tareas que pueden servir de excusa para aproximarse, dialogar, en síntesis, estar más juntos. El sentimiento de proximidad, de solidaridad, de apoyo, es muy importante en la pareja, y debe hacerse todo lo que sirva para fomentarlo. Hacer la cena juntos, meter juntos los platos en el lavavajillas, encender la chimenea, repasar lo que ha sido el día antes de ir a la cama, compartir las obligaciones del día siguiente... todas esas cosas son muy saludables para la pareja.
- 12
- Inflexibilidad.** La falta de flexibilidad y de comprensión es otra fuente de problemas. La vida en común exige de empatía y de la adopción de posturas acordes con la situación que se vive en cada momento. Las posturas inflexibles en el tiempo fomentan otras rigideces e intolerancias, fomentando la negatividad.
- 13
- Negatividad.** Pensar en negativo es un estado mental que es demoleedor para una persona. Se empieza criticando a una vecina y tras esto se sigue con amigos, familiares, etc. Al final la negatividad llega a la pareja y a nosotros mismos. La **falta de autoestima** es un peligro para la relación de la pareja. La inseguridad se traducirá en desconfianza, falta de apoyo, etc.
- 14
- Aburrimiento.** Algunas parejas someten su relación a rutinas o cargas tan previsibles que llevan a un aburrimiento hasta que al final acaba pasando factura. El aburrimiento es subjetivo. Una pareja de enamorados se divierte con un parchís y una tortilla francesa y dos velas encima de la mesa. A otras les aburre un safari por África o una noche en París. El aburrimiento suele ser una consecuencia de otros problemas acumulados: falta de comunicación, falta de equidad en las cargas, inflexibilidad, amistades, gustos diferentes, sexo...
- 15
- Falta de comunicación.** Es una de las causas más importantes en la generación de problemas de una pareja. A veces determinadas discusiones no se han resuelto bien. La conclusión de una de las partes es "la próxima vez mejor callar que discutir", esto no lleva a nada. En la pareja una discusión debe concluir con acercamiento, aplicación de posturas flexibles, y con el sentimiento de que ha servido para acercar y comprender mejor. Hay que combatir la irritación, los malos entendidos, las incomprensiones, etc. etc. Todas estas cosas de no resolverse acentuarán la incomunicación. No dejes que el mayor aliado de la salud de la pareja (la comunicación) se separe de vuestro entorno. Cuida al máximo la comunicación.
- 16

- 17 Falta de sinceridad.** Incluso hasta la mayor fluidez en la comunicación de la pareja no servirá para nada si no hay sinceridad. Un mandamiento irrenunciable para la pareja: la sinceridad. Cuando falta provoca negatividad, desconfianza, recelo, falta de comunicación y en muchos casos ruptura o problemas mayores de diversa índole. La falta de sinceridad es, de hecho, una **falta de respeto** a la persona. Y cuando en la pareja falla el respeto la evolución del problema puede adquirir dimensiones realmente preocupantes, hasta el punto de adularterar y prostituir el propio concepto de pareja.
- 18 Falta de capacidad para perdonar.** Cuánto más amas a una persona, más capaz eres de perdonarla. Así de sencillo. La falta de capacidad para perdonar es un mal síntoma: indica que el amor no goza de buena salud. Todos cometemos errores; compréndelos y perdónalos de antemano. Piensa en positivo lo que aporta tu pareja. Practica la empatía, **tu perdón es un regalo de amor.**
- 19 Falta de correspondencia.** Por supuesto en el amor; pero también en todo. La pareja es cosa de dos. La convivencia no puede estar fundamentada en la generosidad, paciencia el apoyo mutuo y comprensión de solamente una de las partes. Se perdona y se comprende si hay capacidad de corresponder por ambas partes.
- 20 No defender tu espacio.** Cuando terceras personas ocupan el espacio (no sólo físico, sino muy especialmente psíquico) de la pareja, esta devalúa su relación. La pareja debe defender un espacio que le es propio para tomar su propias decisiones, para llevar a cabo sus ilusiones, para compartir problemas, preocupaciones, etc. No renuncies a luchar si ves que por cualquier circunstancia ese espacio se ve disminuido o alterado.