

FACTORES QUE FAVORECEN LA SALUD EMOCIONAL DE LA PAREJA

La posibilidad de que una persona llegue a disfrutar de una relación de pareja satisfactoria en la edad adulta se inicia con factores emocionales que intervienen desde el mismo momento del nacimiento y durante toda la infancia. Estos factores pueden ser, por ejemplo, haber disfrutado del amor y la compañía de unos padres que han proporcionado experiencias satisfactorias y, a la vez, han enseñado a tolerar frustraciones inevitables; también, el haber vivido desde pequeños en un clima de confianza y seguridad, no siendo excesivamente dependientes de los padres; y, finalmente, haber disfrutado de la relación con amigos y de actividades sociales.

Ya en la edad adulta, es preciso tener una mentalidad flexible, no rígida, que permita asumir los cambios que genera la convivencia y la evolución de la pareja, así como la capacidad de tolerar las emociones dolorosas que surgen en la relación y aceptar la parte de uno mismo que ha podido intervenir en los conflictos.

Es necesario mencionar la vivencia satisfactoria de la sexualidad como otro de los elementos importantes. Debemos tener en cuenta que la mayoría de problemas sexuales de la pareja expresan problemas de relación. Así, es un buen pronóstico que la capacidad de obtener placer de la relación sexual vaya ligada a la expresión de sentimientos amorosos en un sentido amplio.

Por último, otro aspecto fundamental es la capacidad de preservar el espacio de la pareja poniendo límites claros y no rígidos respecto a los propios padres, los hijos, el trabajo y los amigos. Se trata de disfrutar de un espacio y un tiempo propios para la pareja, así como también de un espacio individual. Hay que encontrar un punto de equilibrio: ni vivir fusionados con la pareja, lo que nos llevaría a confundirnos con ella, ni vivir distanciados, pues podríamos terminar llevando vidas paralelas.