

Las 6 características de las parejas que duran

Estas son las características principales de las relaciones de pareja más estables.

El concepto de “relación de pareja” es fácil de aprender, pero no en todos los casos es fácil de aplicar.

En teoría, se trata de un vínculo afectivo y relacional basado en el compromiso mutuo y en el establecimiento de planes de futuro juntos; sin embargo, esos planes no siempre terminan materializándose del todo. Esto es lo que explica, por ejemplo, que en los países occidentales entre un tercio y la mitad de los matrimonios termine en divorcio, y que la mayoría de relaciones de pareja en general terminen en ruptura.



Existen muchas variables que ayudan a comprender qué es lo que hace que algunas relaciones de pareja funcionen a largo plazo y otras no prosperen. Aquí veremos cuáles son las más

importantes, centrándonos en las características de las relaciones de pareja que tienden a durar de manera indefinida.

Principales características de las parejas que perduran

Estos son los elementos psicológicos y comunicativos que, por lo general, están presentes en las parejas estables que duran más.

1. Hay una convivencia sin interrupciones

Por lo general, las relaciones de pareja en las que ya se ha “aprendido” a convivir con la otra persona durante varios meses seguidos, y compartiendo buena parte de las horas del día, prosperan mucho más que aquellas en las que ambas personas apenas coinciden, ya sea por el hecho de tener horarios de trabajo diferentes o por estar en una relación a distancia.

Esto se debe a varias razones, entre las que destacan la posibilidad de tener momentos de contacto íntimo cercano (ya sean de carácter sexual o no), la fluidez de la comunicación y el hecho de tener un estilo de vida “sincronizado” que haga fácil marcarse objetivos de manera conjunta. Además, en estas relaciones “sanas” de pareja se es capaz de disfrutar de la presencia del otro a través de momentos frecuentes dedicados a estar juntos. **Estas experiencias estimulantes y agradables son una fuente de incentivos para hacer que la relación siga funcionando.**

2. No se basan en el miedo a la soledad

Las relaciones de pareja que han sido iniciadas porque al menos una de las personas involucradas tiene miedo de “estar sola” tienen pocas probabilidades de funcionar a largo plazo. Esto se debe a que **el motivo por el que esa persona sigue**

estando al lado de la otra obedece a una manera de pensar **individualista**, desde la que cuesta mucho crear un compromiso genuino.

3. No hay asimetrías de poder claras

Cuando uno de los miembros de la pareja tiene todo el poder de decisión en la gran mayoría de ámbitos de la vida que afectan a esa relación, es probable que ese vínculo amoroso no dure mucho. El motivo es que **de situaciones así pueden surgir muchos problemas muy dañinos para la relación**: aparición de discusiones a causa de la frustración, aparición de roles de codependencia y dominio del otro, problemas de comunicación, etc.

4. Hay interés por satisfacer al otro en lo sexual

No en todas las parejas tiene por qué existir una vida sexual muy intensa (es perfectamente normal no tener un alto nivel de libido), pero para que funcionen, sí **debe existir un constante flujo de comunicación y de interés para saber qué quiere la otra persona**, y qué le gusta, sin dar nada por supuesto y sin crear temas tabú. Eso sí, esto debe darse por ambas partes a la vez, de manera que se encuentre un equilibrio entre los intereses de los dos.

5. Establecimiento de límites en los espacios de cada uno

Aunque parezca paradójico, las relaciones de pareja que no absorben totalmente a ambas personas funcionan mucho mejor que las que sí lo hacen. **A largo plazo, un matrimonio o noviazgo debe ofrecer a cada individuo sus propios espacios y momentos en los que dedicarse a uno mismo**, e incluso la capacidad de tener sus propios secretos: no toda la información tiene por qué ser compartida, sobre todo si su contenido no afecta a la

otra persona.

6. Metas conjuntas claras

Otro de los aspectos que se dan en las relaciones de pareja que duran tiene que ver con tener objetivos compartidos bien definidos y a largo plazo. **Esto significa ir más allá de ideas abstractas como “ser felices juntos”** e ir a lo específico acerca del tipo de vida que se quiere tener a años vista. De este motivo se evitan decepciones, malentendidos y sorpresas desagradables.

Fuente: psicologiaymente.