

## **Análisis de factores sociales y culturales actuales que afectan negativamente las relaciones de pareja.**

Hace años que en PSIGMA vamos estudiando cuáles son los motivos que explican por qué una pareja entre en crisis o se separa. Hemos asistido a congresos, seminarios, debates y tertulias sobre estos temas, al propio tiempo que hemos leído numerosos libros de psicólogos, filósofos, médicos y economistas que mencionan algunos. En este artículo nos centramos en los factores sociales (externos) y no en los propios (internos) de una dinámica de pareja.

A continuación os mostramos un cúmulo de factores que afectan a las parejas actuales y que pueden explicar el gran porcentaje de rupturas o malestares:

- Satisfacción inmediata de deseos y expectativas en nuestra sociedad actual.
- Mucha necesidad de autorrealización en diversas áreas de la vida.
- Intolerancia al sufrimiento o malestar vital.
- Intolerancia al sufrimiento propio de una crisis o mal momento en la pareja (menos paciencia).
- Aumento del egoísmo y del individualismo.
- Cambio de valores sociales y culturales.
- Expectativas muy elevadas respecto a la pareja y a la relación (exigencia).
- Independencia económica y cultural de la mujer: adiós a la sumisión y a la represión.
- Menos represión sexual (especialmente la femenina) debido a la pérdida de peso de la religión y de los valores morales. Aceptación del instinto sexual humano. Deseo de experimentación de ambos sexos.
- Más oportunidades de conocimiento de otras personas a través de nuevas tecnologías y de más movilidad e interacción de las personas:
- Aumentan los enamoramientos alternativos y las infidelidades (principalmente las femeninas).
- La sociedad proporciona otras opciones para ser felices: gran repertorio de actividades lúdicas y estilos de vida como "los abismos" o grupo de amigos.
- No tanta idealización a las relaciones de pareja.
- Progresiva aceptación social de las separaciones como "cosa natural"..
- Ventajas y facilidades legales y económicas cada vez más amplias para separarse.
- La pareja ya no es una seguridad económica y emocional imprescindible.
- El cambio en el modelo de familias y la entrada de la familia monoparental.

A pesar de eso, hay parejas que deberían separarse, debido al grado de sufrimiento y malestar que tienen, y no lo hacen. Estas son algunas de las causas:

- Miedo a la soledad.
- Miedo a la vejez.
- No aceptación del fracaso.
- Amarse aún. O uno de los dos ama al otro.
- Pérdida de estatus económico o social.
- El “qué dirán” los demás.
- Problema económico de supervivencia de uno o de ambos.
- Problema de vivienda.
- Ser compañeros de trabajo y que uno de los dos deba dejarlo.
- Uno depende económicamente del otro.
- Pérdida entorno: familiares, amigos.
- Repercusiones a terceros: especialmente los hijos.
- No disponer de proyecto vital.
- No tener estrategias de autonomía.
- La gran inversión que se ha efectuado en la relación: emocional, económica, proyecto de futuro, ...
- La historia común.
- No tener a una tercera persona “a punto” para sustituir la pareja y evitar el sufrimiento.
- No tener oportunidades de conocer a otras personas.
- No poder contrastar la relación con otras habidas.
- Pensar que con otra persona ocurrirá lo mismo.
- Pensar que pareja = felicidad y que no se puede ser feliz sin pareja.
- Renuncia a ser feliz.
- Una baja autoestima.

**Roger Puigdecenet i Riubugent**

Psicólogo de PSIGMA.