



Etapas del ciclo vital de la pareja



Introducción

Todo sistema familiar y por ende el subsistema de pareja, tiene momentos de desequilibrio que pueden llevar a un cambio, pero también presenta estabilidad.

El ciclo vital de la pareja busca demostrar que el interés por las relaciones de pareja no acaba, ni mucho menos tras su formación, sino se transforman y adaptan a nuevas condiciones, por ello es importante conocer los caminos que puede tomar su desarrollo.

Los periodos de estabilidad se rompen debido a crisis que se origina tanto en el individuo como en el contexto. Estos desequilibrios abren la posibilidad de empezar a vivir una nueva etapa evolutiva.

1. Luna de miel

Se idealiza a la pareja, no se reconocen los defectos mutuos y parece que todo marcha sobre ruedas. Ambos creen compenetrarse de forma perfecta y esperan permanecer alejados del conflicto permanentemente, ambos muestran su mejor cara.



2. Adaptación y ajuste

Se emprende un proceso de adaptación en el que se ponen en marcha estrategias de acomodación y asimilación. A través de él, los miembros de la pareja van volviéndose menos interdependientes y empiezan a asumir roles independientes.



3. Lucha de poder

Se caracteriza porque cada miembro de la pareja quiere gozar de libertad y asumir sus propias responsabilidades. El interés que guía la conducta es más individual que colectivo.



4. Intermedia o de interdependencia

En este momento es frecuente que las tensiones acumuladas y los conflictos no resueltos salgan a la luz y aparezcan conflictos y discusiones. Es un periodo en el que una separación temporal puede ayudar a comprender si realmente la relación de pareja que se lleva es la que se desea.



5. Crecimiento mutuo

La pareja empieza a reconocer la importancia de la individualidad y se aceptan las diferencias. Es un momento de crecimiento personal para cada una de las partes que va fortaleciendo la convivencia diaria.



6. Aceptación mutua y reconciliación

La comunicación es fuerte y se aprende a vivir con las diferencias, buscando espacios en común y aceptando las limitaciones mutuas. Todo esto hace que la relación crezca y se fortalezca.





“No se trata de ser una linda pareja, se trata de ser un tremendo equipo”

Bibliografía

- Barder, E. y Pearson, P.(1998). En busca de la pareja. Nueva York: Brunner/Mazel.
- Campbell, S.(1980). El viaje de la pareja: la intimidad como camino hacia la plenitud. San Luis: Impact Publishers.
- Díaz, J. (2003). Prevención de los conflictos de pareja. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Murray, S. L, Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 79-98.
- Villamizar, D. (2009). Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: significados asociados y percepción del cambio evolutivo. evolutivo. [Tesis de Doctorado, Universidad Rovira I Virgili]. Tarragona, España.

