

UAP - Unitat d'Atenció Psicològica

www.uap.cat

info@uap.cat

**ANÁLISIS DE FACTORES SOCIALES Y CULTURALES ACTUALES QUE AFECTAN
NEGATIVAMENTE A LAS RELACIONES DE PAREJA**

Hace años que en la UAP venimos estudiando cuáles son los motivos que explican por qué una pareja entra en crisis o se separa. Hemos asistido a congresos, seminarios, debates, tertulias sobre estos temas a la vez que hemos leído una serie de libros de psicólogos, filósofos, médicos y economistas que mencionan algunos factores. 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 una serie de factores que afectan a las parejas actuales y que pueden explicar el gran porcentaje de rupturas o conflictos:

- Satisfacción inmediata de deseos y expectativas de 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 e individualismo.
- Cambio de valores sociales y culturales.
- Expectativas muy elevadas respecto a la pareja y la relación (exigencia).
- Independencia económica y cultural de la mujer: adiós a la sumisión y represión.
- Menos represión sexual (sobre todo femenina) debido a la pérdida de peso de la religión y 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 (sobre todo femeninas).
- La sociedad proporciona otras opciones para ser felices: gran repertorio de actividades lúdicas y estilos de vida como los "singles" o grupos de amigos.
- No tanta idealización en las relaciones de pareja.
- Progresiva aceptación social de las separaciones como "algo 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

Sin embargo, hay parejas que se deberían separar por el 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, enfermedades.
- No aceptar el fracaso.
- Amarse todavía. 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 de los dos o los dos.
- Problema de vivienda.
- Ser compañeros de trabajo y que uno de los dos tenga que 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 hecho en la relación: emocional, económica, proyecto de futuro.
- La historia común.
- No tener una tercera persona "a punto" para sustituir la pareja y evitar el sufrimiento.
- No tener oportunidades de conocimiento de otras personas.
- No poder contrastar la relación con otras tenidas.
- Pensar que con otra persona, pasará lo mismo.
- Pensar que pareja = felicidad y que no se puede ser feliz sin pareja.
- Renuncia a ser feliz.
- Una baja autoestima.

¿CÓMO CONTACTAR CON NOSOTROS?

En caso de que estén interesados en ampliar información sobre nuestro centro o los diferentes tratamientos que ofrecemos, pueden dirigirse a la siguiente página web:

www.uap.cat

O bien pueden contactar con nosotros en la dirección, teléfono y e-mail siguientes:

Avda. Diagonal 449, 4 º. 08036 Barcelona Telf. 93 410 04 05

info@uap.cat