

## Día del Matrimonio: señales que advierten que una pareja está en peligro



28/04/2024 04:01

Falta de sexo, pocos planes juntos y ausencia de diálogo pueden ser señales de alerta en una relación. En el marco del **Día del Matrimonio** (que se celebra el cuarto domingo de abril), se resalta la importancia de no mirar para otro lado y prestar atención a estos aspectos; así se podrán buscar soluciones para **fortalecer la relación**. La vida en pareja es mucho menos romántica e idílica de lo que imaginamos al principio de la relación: requiere trabajo y dedicación para mantenerla saludable y disfrutable.

“**Privilegiar la pareja y sus espacios** es un verdadero arte”. Así lo asegura Claudia Messing, licenciada en psicología y presidente de la Sociedad de Terapia Familiar (SATF), a **Clarín**. En momentos donde las exigencias son cada vez mayores y los tiempos cada vez más acotados, “se termina cediendo a lo cotidiano y empiezan las distancias”, dice la especialista.

Según la psicóloga, las [dificultades en la sexualidad](#) suelen ser un síntoma muy frecuente luego del nacimiento de un hijo: “La pareja se transforma, decae la sexualidad y puede instalarse una distancia”. Si

esta situación se extiende en el tiempo, “es evidente que se puede dar una ruptura o que uno o ambos empiezan a mirar para afuera”.

Se trata de una cuestión que afecta a la mayoría de los nuevos padres y madres y que, tomada a tiempo, puede solucionarse. “La presencia de los hijos cambia en alguna medida la relación de pareja en la mayoría de los casos”, asegura Messing, mientras enumera que pueden vivirse sensaciones de distancia, aburrimiento o rechazo hacia el cónyuge.

Otro de los puntos importantes para preservar el clima marital es el **diálogo**. Messing afirma que “para que la pareja conserve su dinamismo tiene que poder compartir temas que los involucren emocionalmente”. Sentir que se puede compartir algo de la propia fragilidad o vulnerabilidad, despierta la empatía mutua, y hace que cada miembro de la pareja se sienta menos solo y comprendido; esto acerca y fortalece a las parejas. Y añade: “Por el contrario, la desconexión emocional es muy peligrosa, porque se arma una distancia a veces irreparable”.

Por otra parte, Messing trae un tema poco usual, pero que asegura que afecta a muchos matrimonios: la **distancia y el alejamiento de los padres**. “Cuando una persona está muy lejos afectivamente de sus padres, se genera una soledad, un vacío interior que se busca compensar demandando mucho a la pareja. Y esto -explica la licenciada- produce cambios y deterioro, porque se duplica la demanda hacia la pareja”.

Messing recomienda tomarse seriamente el armado de **planes de pareja** y conservar espacios de a dos. Para ello, aconsejó acudir a la familia, por ejemplo, para cuidar a los chicos. “Sin ayuda es muy difícil; pedirle ayuda a la familia es muy importante”.

Otro tema clave son los **proyectos, propios o compartidos**. Si el único interés de una persona está en la pareja y en los hijos, las parejas se van abrumando, se le pide demasiado al otro. Cada persona tiene que poder desarrollar intereses propios que son un alimento para la pareja, por todo lo que se puede compartir y conversar. En cambio, si hay mucho desequilibrio y solo uno de la pareja tiene proyectos propios, se va armando también una distancia.

En definitiva, cuidar y **fortalecer los propios vínculos familiares**, tener amigos y proyectos propios son el mayor alimento externo a una pareja que genera ese aire, esta distancia óptima que les va a permitir renovar el interés, la admiración, el erotismo, enriqueciendo a la pareja con los temas de cada uno.

*Asesoró Claudia Messing, presidente de la Sociedad Argentina de Terapia Familiar y autora de Terapia Vincular Familiar (Noveduc 2020). En Instagram, @lic.claudiamessing.*