

## RELACIONES

# 5 etapas de las relaciones íntimas

Los cambios con el tiempo son normales. La clave del éxito es no ignorarlos.

### PUNTOS PARA DESTACAR

- Al igual que el desarrollo individual de los adultos, las relaciones íntimas también cambian naturalmente con el tiempo.
- Las etapas comunes de las relaciones íntimas son las citas tempranas, ambos se establecen, se comprometen y construyen, se separan y reparan o se van.
- Al saber qué esperar, podemos anticipar el cambio. Podemos dar forma a la relación siendo conscientes de los cambios antes de que llegue a una crisis.



Por Lázaro Castillo Jr

- **Citas tempranas**

El propósito de las citas es averiguar si son compatibles, que hay química, que tienen intereses comunes, que sus personalidades encajan. Pero a largo plazo, lo que debe estar en la parte superior de la lista es la seguridad: ¿te sientes lo suficientemente seguro como para ser honesto y vulnerable? Y resolución de problemas: ¿pueden ambos llegar a compromisos de ganar-ganar? ¿Hay una toma y daca? Si bien el contenido de sus vidas cambiará con el tiempo, estos dos son necesarios para mantener la relación.

[La comunicación cuenta más que cualquier otra cosa para sostener una relación duradera.](#)

**Peligros:** en lugar de correr el riesgo de ser vulnerable, caminas sobre cáscaras de huevo o eres demasiado pasivo o complaciente. La otra persona no solo no llega a conocerte realmente, sino que también puedes terminar sintiendo que estás haciendo el trabajo pesado y, sobre todo, nunca tendrás la oportunidad de averiguar si puedes sentirte seguro.

- **Ambos se conforman**

Con suerte, en algún momento, ambos serán más honestos; dejarás de caminar sobre cáscaras de huevo o de ser tan rígido. A medida que la oxitocina y el sexo disminuyen naturalmente, todos se vuelven más reales y las discusiones pueden aumentar. Este es un momento crucial cuando las parejas se separan, resuelven problemas o siguen adelante.

### Según estudios sobre el comportamiento sexual en riegos

**Peligros:** no te conformas, sino que te quedas atascado en el modo de citas tempranas, sigues haciendo lo que haces; todos se adaptan, pero te estás guardando las cosas y la otra persona nunca llega a conocerte realmente.

- **Te comprometes y construyes**

Estás comprometido; te casas. Comienzan a construir una vida juntos: terminar la educación, establecer carreras, mudarse de casa, tener hijos. A menudo es un proceso cambiante de varios años para avanzar, pero con suerte, en algún lugar de los 30, creas una vida menos disruptiva.

En el camino, también está construyendo una estructura cotidiana para sus vidas: rutinas y reglas sobre las tareas y el sexo y el manejo de los desacuerdos, los suegros y el dinero. Creas patrones, patrones que a menudo son más poderosos que los individuos.

**Peligros:** Has construido tu relación y tu vida sobre terreno inestable. Te has acomodado demasiado desde el principio; sus compromisos son compromisos suavizados; ambos barren los grandes problemas debajo de la alfombra; las exigencias de la vida cotidiana te obligan a renunciar a partes importantes de ti mismo.

- **Tu ruptura**

Se trata de individuación, de volverte más tú. La forma que tome depende del pasado: te cansas de hacer el trabajo pesado o de tu pareja pasiva; estás cansado de ser micro gestionado; las cosas por las que has estado mordéndote la lengua durante tanto tiempo se están volviendo difíciles de contener; las rutinas ya no funcionan porque están desequilibradas, o porque en el proceso de construir tu vida has dejado demasiado de ti, te has comprometido demasiado.

Aquí es donde la gente tiene aventuras, comienza a hablar, se aleja, discute más o se cansa tanto que se va. Esto también alimenta esas crisis de la mediana edad: renunciar a trabajos y cambiar de carrera o lanzarse a conseguir ese gran ascenso.

Peligros: La necesidad de romper es natural, pero la manejas mal. Actúas y tienes aventuras, renuncias impulsivamente al trabajo o no haces nada drástico más que despotricar o deprimirte.

- **Reparas o te vas**

Usted soluciona los problemas centrales: deje de hacer el trabajo pesado y cree más equilibrio; sobrevives a la aventura y los ayuda a ambos a mejorar su relación. Tienes conversaciones más honestas, dejas de caminar sobre cáscaras de huevo y construyes un estilo de vida nuevo y actualizado; no obtienes esa promoción, pero puedes restablecer tus prioridades y sentirte satisfecho.

O no. Estás quemado; te quedan solo 20 años buenos, y es ahora o nunca hacer lo que quieras; tus resentimientos han crecido demasiado y no puedes encontrar una manera de sortearlos.

**PELIGROS:** No haces nada de lo anterior. Tu vida funciona en piloto automático. Usan la distancia para evitar conflictos y ambos viven vidas paralelas. Se instala la depresión.

- **La moral**

Todo esto es normal, aunque obviamente, los detalles varían según la personalidad y la cultura. Pero el tema que atraviesa es la noción de que naturalmente cambiará y crecerá con el tiempo, al igual que su relación íntima. La clave para no superar su relación es que ambos se mantengan al tanto de los cambios dentro de ustedes (sus necesidades, frustraciones, expectativas y visión) y los compartan con su pareja para que puedan actualizar el software emocional de su relación antes de que se vuelva demasiado anticuado.

Con suerte, saber qué esperar puede ayudarlo a anticipar y prepararse para lo que está por venir. Una vez que llega, depende de usted encontrar su curso para moverse a través de él.

**¿Dónde estás?** ¿Qué necesitas para entablar la diferente ahora?

[Según estudios: "Errores en el lenguaje corporal".](#)

[El arte de hacer más fuerte tu vínculo con tu pareja](#)