

## Parejas funcionales y disfuncionales?

**Ana Giorgana**  
**agosto 2013**

Qué es aquello que determina que una relación en pareja sea llamada funcional o disfuncional?

Una infinidad de factores pueden estar presentes en la evaluación acerca de sí una pareja funciona o no, o mal funciona o es constructiva o destructiva.

Sin embargo, no son los problemas o conflictos sino la incapacidad de resolver problemas de fondo y de raíz, así como la gravedad de desestabilidad que se provoca a sus integrantes o a uno de ellos.

La funcionalidad o disfuncionalidad en la pareja también se observa en su dinámica, los roles se mantienen rígidos y sólo uno de ellos, por ejemplo, toma las decisiones.

Tales determinaciones no se consultan, no se comparten sino que se asumen como una forma de vivir en pareja. Por supuesto, que el que decide ostenta mayor poder que el que las asume. Así una falla en los equilibrios emocionales toma lugar.

Otro ejemplo, es cuando algún integrante de la pareja siempre tiene que hacer lo que le corresponde, en este sentido, la mujer para atender a su hombre en todos los sentidos y el hombre, sin consideraciones frente a tales aprecio o atenciones; así escuchamos una serie de justificaciones, que por supuesto encaran el peso de la cultura y de los social de cada pareja, para eso eres mi mujer, o en caso contrario, así arda Troya, la mujer en su casa sin poder de decisión, ni de libertad, ni de economía.



Ejemplos existen de a montón, pero no se trata de puntualizar lo anecdótico, sino de subrayar el desequilibrio y la rigidez, de tal suerte que ya no me relaciono con mi pareja sino con el rol que me toca jugar y al que mi pareja le corresponde desempeñar. No miro al otro como persona sino como el papel que tanto él o ella como yo nos toca desempeñar.

En este sentido las relaciones se tornan faltas de calidez y de aprecio; los sentimientos, las discusiones y los sinsabores se encuentran a flor de piel, pero una vez la funcionalidad y

disfuncionalidad atraviesan el camino de los sentimientos, en relaciones funcionales los sentimientos afloran de manera natural, de manera que, cuando necesitamos encontrar el momento adecuado para expresar la rabia, el enojo, la tristeza o la alegría, algo anda muy mal en la relación.

Así como sí tengo que encontrar las palabras adecuadas y la forma inteligente de expresarme seguramente me encuentro en una relación, totalmente disfuncional.

Es decir, la confianza brilla por su ausencia y la flexibilidad de expresión también. El miedo se apodera del clima emocional, y por supuesto, la desilusión y la tristeza y falta de poder igualmente.

Cada pareja va creando sus propias maneras de relacionarse y de solución, sin embargo, cada una va construyendo sus propias maneras de funcionalidad o disfuncionalidad.

Por otro lado, los problemas o conflictos se encaran en las maneras de ser de la persona que hemos elegido, es decir, no es atento, no me aprecia, me deja esperando horas y horas, no es considerado, no es respetuosa, qué se yo!

Las quejas pueden ser muchas y van y vienen, pero la realidad es que, en el fondo de nuestra existencia, sabemos que ese hombre o mujer no cubre nuestras necesidades esenciales, de amor, de aprecio o afecto, de atención, cuidado y calidez, brillan por su ausencia.

Entonces ¿ cómo es que elegí a ese personaje para compartir mi vida?

Las razones pueden ser infinitas, sin embargo, es importante reconocer que mi elección no fue cifrada en lo objetivo, sino en lo que a mí me interesa contar con una pareja.

No nos equivocamos, elegimos de manera adecuada, pero sin razonar y sin conocer nuestras necesidades inconscientes acerca de la pareja.

Es decir, sí yo tuve un padre o una madre que no apreciaron mi presencia en su vida, seguramente voy a elegir como pareja a una persona que me repita el patrón de abandono.

Es difícil de aceptar pero así funcionamos los seres humanos, para bien o para mal, de manera que elijo a ese gran amor desde la necesidad de que cubra toda mi necesidad de presencia, de amor y de aprecio, y cuando interpreto que eso no se logra, salto como león a los reclamos por su abandono, mi herida se abre, sangra y llora y solloza, porque en realidad, estoy esperanzado, que alguien significativo en mi vida, me ayude o me salve de mi condición, para

entonces, sí sentir que soy una persona digna de aprecio, de amor y de atención.

- ¿Cuáles son mis carencias, que vehementemente demando a mi pareja?
- ¿Desde que lugar emocional me comprometo con una pareja, desde un amor infantil, adolescente o adulto?
- ¿Cuánto necesito que el otro esté para mí todo el tiempo, con toda su emocionalidad y pensamiento?
- ¿Me comporto como un adulto o como un niño con mi pareja?

Estas son alguna interrogantes que pueden dar luz a la funcionalidad o no, del tipo de pareja que establece, sólo usted, en la intimidad de sus reflexiones puede dar respuesta a estas interrogantes, sí siente que es difícil lograrlo solo, la psicoterapia es una posibilidad.

Revisar la biografía personal no es un camino fácil, pero sí liberador y enriquecedor.

Y es la única herramienta para sanar, para cambiar y para amar más profundamente.

La historia de la semana

[Estela quiere una vida diferente, pero no se atreve](#)

[www.cecreto.com](http://www.cecreto.com)



Con la adquisición de este material tienes tres consultas gratis con la autora vía e-mail.

Consulta los detalles de este E book [aquí.](#)

No olvides, suscribirte a nuestro boletín y obtén GRATIS "Los 10 Mandamientos del Amor en Pareja"