



La relación matrimonial, a lo largo de su existencia, pasa por unas etapas las cuales están determinadas por las circunstancias que viven en su momento y también por el desarrollo personal de cada uno de los cónyuges. Cada etapa tiene sus bondades como también sus retos. Lo interesante es que este proceso es de alguna forma previsible y por lo tanto puede ayudar a que las parejas se preparen para afrontar cada una de ellas.

Aunque no hay reglas generales, sí es cierto que algunos factores tanto externos como internos, determinan unas condiciones especiales; por ejemplo, no es lo mismo estar recién casados y sin hijos, que llevar veinte años de unión y con hijos jóvenes.

Cinco etapas por las que atraviesan los matrimonios

Es de gran provecho para las parejas identificar la etapa que viven y las que están por llegar, para así convertir los desafíos en oportunidades de mejora.

1.- Transición y adaptación

Comprende aproximadamente **los tres primeros años de casados**. Es una etapa fundamental puesto que en ésta se establecen los fundamentos o bases de la relación.

Durante este tiempo **la pareja se adapta** a un nuevo sistema de vida, por eso las claves de esta fase son la comunicación y la negociación.

Es importante que los cónyuges realicen un proyecto familiar, en el cual se visualicen a futuro y establezcan las metas que quieran lograr.

Los **aspectos más importantes para resolver en este período** de ajuste son:

- Independizarse de las familias de origen, con el fin de lograr la autonomía que toda pareja necesita para llegar preparada a las siguientes etapas.
- Puesto que es un aprendizaje en un rol hasta entonces desconocido, se

requiere paciencia, confianza, tolerancia y apoyo entre los cónyuges.

- Es una etapa para establecer las reglas de intimidad, sobre los gustos y preferencias, y aquellos momentos o situaciones que a cada uno le es desagradable.
- La pareja se prueba en el manejo y administración del dinero, del tiempo, así como en la distribución de tareas del hogar, entre otros. Es momento de decisiones y acuerdos.

2.- Establecimiento y llegada de los hijos

Ocurre entre los **tres y los diez años de casados aproximadamente**. Ya ha finalizado la luna de miel y el proceso de adaptación, ahora hay un mayor conocimiento del cónyuge y es probable que las desavenencias sean más frecuentes; o lo contrario sean menos, producto de la madurez adquirida en la primera etapa de convivencia.

En esta fase los cónyuges aterrizan; el amor va acompañado más de la razón que del sentimentalismo. **La voluntad juega un papel importante** en el binomio compromiso-entendimiento.

En esta época la mayoría de las parejas se convierten en padres; hecho que implica retos diferentes y una nueva organización de roles. **Los cónyuges deben evitar** que la dedicación que requieren los hijos, no desplace la relación de pareja.

También hay que velar para que los compromisos del trabajo, y las demandas de la vida diaria, no inicien un gradual distanciamiento.

3.- Transformación

Suele acontecer entre los **diez y veinte años de casados**, puede coincidir con la pubertad de los hijos y la edad mediana de los cónyuges.

Esta última marca un período de reflexión y renovación en la vida del ser humano; por lo que **es importante que el matrimonio se encuentre en un estado saludable** y que individualmente se afronte de la mejor manera. Así no se convertirá en una amenaza para la estabilidad matrimonial.

Del mismo modo, los esposos deben procurar que las dificultades que surjan por la crianza de los hijos, no afecten la unión conyugal. La unidad en la autoridad y el trabajo conjunto, deben ser la prioridad.

En esta etapa los cónyuges deben ser bastante creativos, no caer en la rutina (fácil y silenciosa) redescubrirse otra vez **como pareja y conectarse nuevamente**. Deben

recuperar los detalles -si los han perdido-, también compartir hobbies y actividades que ambos disfruten. El tiempo a solas, sin los hijos, es determinante en esta etapa.

4.- Estabilización y "Nido vacío"

Se presenta entre los **veinte y los treinta y cinco años de unión**. "Cuando las parejas han sido capaces de resolver conflictos y crisis en las etapas anteriores, este es un período de estabilización y una oportunidad para lograr un mayor desarrollo y realización personal, y como pareja" afirma el autor Francisco Castañera en su artículo "Ciclo de vida del matrimonio".

En esta etapa por lo general se da lugar al síndrome del "nido vacío", lo que sitúa a la pareja en una nueva forma de vida; ahora están el uno para el otro.

Para algunas personas, esta puede ser una situación penosa, pues conlleva al desprendimiento de los hijos, y **consigo el sentimiento de soledad**. No obstante, es algo que los padres terminan asumiendo y lo superan al cabo del tiempo.

Lo valioso de esta etapa es la solidez y el conocimiento pleno de la pareja: la capacidad de dialogar, de tolerar mejor las diferencias, de reírse de los mutuos errores, de hacer las críticas de un modo amable, de iniciar juntos alguna actividad.

Es la ocasión para reafirmar más la creatividad y encontrar nuevos desafíos a la vida matrimonial.

5.- Envejecer juntos

Se da **a partir de los treinta y cinco años de matrimonio**. Algunas personas optan por la jubilación, así surge algo muy positivo y es que se dispone de más tiempo para disfrutar el uno del otro.

Se realizan actividades antes imposibles por las ocupaciones laborales, y surge una gran motivación: los nietos. Estos pequeños le dan luz y felicidad al matrimonio en esta etapa.

Los cónyuges en este tiempo, **tienen mucha necesidad de apoyo y cariño uno del otro**. Los conflictos en esta fase son bastante menos frecuentes; la mayoría de las parejas se han estabilizado en líneas de poder e intimidad.

Para finalizar, una reflexión en las palabras de **Francisco Castañera**:

"Este recorrido, nos lleva a reflexionar sobre lo importante que es valorar durante todo nuestro matrimonio la calidad y cantidad de nuestra intimidad, el

apoyo y el cariño que damos a nuestra pareja, y no esperar a la última etapa cuando el final se encuentra cerca".

Este artículo fue publicado originalmente
por nuestros [aliados](#) y amigos:

