

X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2018.

La relación con la pareja en la mediana edad. Aportes para la comprensión de los cambios desde una perspectiva cualitativa.

Soliverez, Veronica Corina, Arias, Claudia Josefina y Pantusa, Josefina.

Cita:

Soliverez, Veronica Corina, Arias, Claudia Josefina y Pantusa, Josefina (2018). *La relación con la pareja en la mediana edad. Aportes para la comprensión de los cambios desde una perspectiva cualitativa. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-122/261>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ewym/pCC>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA RELACIÓN CON LA PAREJA EN LA MEDIANA EDAD. APORTES PARA LA COMPRENSIÓN DE LOS CAMBIOS DESDE UNA PERSPECTIVA CUALITATIVA

Soliverez, Veronica Corina; Arias, Claudia Josefina; Pantusa, Josefina
Universidad Atlántida Argentina. Argentina

RESUMEN

La mediana edad es una etapa caracterizada por una serie de cambios en las áreas social, biológica y psicológica. Estos cambios pueden provocar un período de tensión psíquica y una transformación del posicionamiento personal y en la relación con los otros. Es así que se producen variadas modificaciones en las relaciones intra e intergeneracionales. Entre ellas el vínculo con la pareja. Por este motivo, el presente trabajo se propone explorar los cambios percibidos por personas que transitan la mediana edad en la relación con sus parejas. Para tal fin se llevó a cabo un estudio cualitativo, en el que se entrevistaron a 50 personas (25 hombres y 25 mujeres) de mediana edad, de 45 a 55 años que residían en las ciudades de Mar del Plata y Mar de Ajó. Los resultados manifiestan que en todas las narrativas hay cambios percibidos y que las mismas responden al momento evolutivo de la relación de pareja.

Palabras clave

Mediana edad - Relación de pareja - Cambios percibidos

ABSTRACT

THE COUPLE RELATIONSHIP IN THE MIDDLE AGE. CONTRIBUTIONS FOR UNDERSTANDING THE CHANGES FROM A QUALITATIVE PERSPECTIVE

Middle age is a stage characterized by a series of changes in the social, biological and psychological areas. These changes can cause a period of psychic tension and a transformation of personal positioning and in the relationship with others. This is how various changes occur in intra- and intergenerational relationships. Among them, the bond with the couple. For this reason, this work aims to explore the changes perceived by middle age people in the couple relationship. For this purpose, a qualitative study was carried out. A sample of 50 people (25 men and 25 women) of middle age, from 45 to 55 years old, residing in the cities of Mar del Plata and Mar de Ajó, were interviewed. The results show that in all the narratives there are perceived changes and that they respond to the evolutionary moment of the couple's relationship.

Keywords

Middle age - Couple relationship - Perceived changes

Introducción

La mediana edad se caracteriza por una serie de cambios en las áreas social, biológica y psicológica que ha hecho necesario reconocerla como una nueva etapa vital con características específicas, que limita y se vincula de un modo muy especial con la vejez (Iacub, 2012). Entre ellos se encuentran la transición del trabajo a la jubilación, su significado y consecuencias, (Brennan, Seguy & Malgor, 2010; Iacub, 2014) y los cambios biológicos, principalmente ligados a la menopausia en la mujer (Iacub, 2006; García Tirada, 2009). Estos cambios pueden provocar un período de tensión psíquica y una transformación del posicionamiento personal y en la relación con los otros. Es así que se producen variadas modificaciones en las relaciones intra e intergeneracionales. Entre ellas, la relación con los padres se ve modificada porque en muchos casos éstos necesitan de cuidados y los hijos son los principales proveedores de apoyo en esta etapa vital. Asimismo, aparecen nuevas formas de relacionarse con los hijos. Mientras en etapas anteriores eran niños, en la mediana edad son adolescentes o incluso adultos jóvenes.

La mediana edad ha sido considerada la "generación sandwich" debido a que es la encargada de brindar cuidados tanto a los hijos como a los padres. De hecho, la generatividad, definida por Erickson (1950), como la preocupación y el cuidado por las otras generaciones es la virtud principal de esta etapa vital.

En el último período de esta etapa el cambio en la relación con los hijos puede ser aún mayor ya que se suele producir el "síndrome del nido vacío", el cual describe la sensación de desamparo que padecen los padres ante la ida de sus hijos del hogar familiar (Iacub, 2012). Esta situación repercute en la relación de pareja que debe redefinir roles y organizarse de un modo diferente.

Diversas investigaciones han mostrado que la pareja es uno de los vínculos centrales en la mediana edad ya que se encuentra entre los más frecuentemente incluidos como proveedor de apoyo (Arias & Polizzi, 2011, Polizzi & Arias, 2014). Sin embargo, su inclusión y centralidad se va modificando a lo largo del curso vital.

Según la teoría triangular del amor propuesta por Sternberg (1988, 2000), el curso de la relación de pareja depende de la fluctuación a lo largo de su ciclo de tres componentes: la intimidad, la pasión y el compromiso. La intimidad, refiere a los sentimientos de cercanía, apoyo, incondicionalidad, comunicación, vínculos y acercamiento mutuo y está representada por la acción de compartir. La pasión, supone el romance, la atracción física, la consumación y satisfacción sexual y deseo, entre otras. La decisión/ compromiso se refiere a la disposición a amar a la otra persona y establecer el compromiso de mantener ese amor.

Según el autor estos componentes van variando a lo largo del curso de la pareja. Mientras en las primeras fases de la relación, la pasión tendería a ser el más importante, luego disminuye de manera muy significativa. Contrariamente, la intimidad y el compromiso tienden a crecer en los primeros años para luego mantenerse en niveles altos durante el resto de la vida de la relación.

Siguiendo esta línea, los estudios sobre la satisfacción en la relación de pareja, coinciden en que posee un patrón curvilíneo con forma de "U". Esto indicaría que esta relación tiene prioridad para ambos miembros al inicio, cuando recién se conocen, que decrece en la mediana edad y luego vuelve a adquirir importancia en la vejez (Cassepp-Borges & Maycoln Leóni, 2009; Villamizar Carrillo, 2009; Villar, Villamizar & López, 2005; Villar & Villamizar, 2012). Según Charles y Cartensen (2002), las parejas de mayores son más felices en general que las parejas de jóvenes.

En un estudio realizado en Mar del Plata con parejas de adultos mayores se observó que la pareja cumplía variadas funciones de apoyo y poseía características de mucha cercanía y confidencialidad (Arias & Polizzi, 2011). En un estudio posterior, las autoras identificaron a la pareja entre los vínculos que brindan más satisfacción en la vejez (Polizzi & Arias, 2014).

Respecto a la mediana edad, los estudios muestran que el amor en la pareja, tanto de hombres como de mujeres decrece en esta etapa de la vida (Villamizar, 2009; Whiteman, McHale & Crouter, 2007). Los autores encuentran motivos evolutivos ya que en dicha etapa vital la pareja suele atravesar un contexto relacional en el que se producen interacciones cada vez más distantes y negativas con el o los hijos adolescentes. De este modo, el sistema familiar se ve afectado y, por ende, la pareja podría verse perjudicada, disminuyendo los niveles de amor y de satisfacción (Polizzi & Arias, 2017). En una investigación en la que se compararon los tres componentes del amor en parejas de adultos jóvenes, de mediana edad y personas mayores tanto en pasión como compromiso e intimidad, los jóvenes tuvieron puntuaciones más elevadas y le siguieron los adultos mayores. Las personas de mediana edad obtuvieron los puntajes más bajos tanto en compromiso como en intimidad y pasión (Polizzi & Arias, 2017)

A partir de lo expuesto anteriormente el objetivo de este trabajo consiste en explorar de manera cualitativa los cambios percibidos por personas que transitan la mediana edad en la relación con sus parejas. Consideramos que esta metodología nos permitirá avanzar en la profundización del conocimiento de dichos cambios desde las propias percepciones y narrativas de los involucrados.

A tal fin se llevó a cabo un estudio en el que se entrevistó a 50 personas (25 hombres y 25 mujeres) de mediana edad, de 45 a 55 años que residían en las ciudades de Mar del Plata y Mar de Ajó. En primer lugar se invitó a las personas a participar y se procedió a completar el formulario de consentimiento informado. A continuación se administró una entrevista en la que se exploraron los cambios percibidos en la relación de pareja durante la mediana edad y en comparación con etapas previas. Luego de relevadas las entrevistas, se procedió a la desgrabación y análisis de las mismas. Se utilizó el método de comparación constante y se elaboraron categorías conceptuales que permiten reunir y diferenciar las perspectivas narradas por las personas involucradas en el estudio. Las

categorías construidas engloban aquellas narrativas que expresan vivencias similares y dentro de cada una se incluyen testimonios que la ejemplifican.

Resultados

Al analizar los cambios en la relación de pareja de acuerdo con los testimonios brindados se pudieron generar las siguientes categorías:

Consolidación

Alude a aquellas narrativas que refieren haber tenido cambios positivos en la pareja con el paso del tiempo, como haber adquirido mayor confianza, comprensión, generosidad, respeto, consenso, sabiduría, libertad, entre algunos de los aspectos mencionados. Son relatos que manifiestan ser parejas que pueden pensar de a dos, que tienen proyectos compartidos, que se renuevan continuamente, y en las que hay mayor compañerismo y cariño.

Estos testimonios así lo ejemplifican:

"... Siempre estamos intentando hacer cosas en la medida de nuestras posibilidades y tiempo, siempre proyectando mejorar (...) siempre hay detalles, por ejemplo ahora se cambió el look y siempre de la parte de los dos nos decimos "esto te queda bien", "que linda estás" siempre así, crecimos como pareja, como familia. Siempre estamos a la par..." (Hombre, mediana edad)

"... Yo creo que después de 20 años que estamos juntos de casados, y después de 26, 25 serán desde que nos pusimos de novios, hemos podido, o yo por lo menos entiendo que tengo un gran compañero. Que el humor nos ha salvado de un montón de situaciones que hemos tenido, la sabiduría de esperarnos, acompañarnos, perdonarnos, pedirnos perdón, en un montón de situaciones que nos han pasado. Realmente es la persona con la que yo puedo compartir toda la vida. Negativas o positivas, que yo pueda pasarlas con él el resto de mi vida..." (Mujer, mediana edad)

Nacimiento de los hijos

Esta categoría se refiere a aquellos testimonios que atribuyen cambios en la relación de pareja después del nacimiento de los hijos. Ya sea vinculado a diferencias o cambios en el modo de ver las cosas, al hecho de que los hijos unieron o separaron a la pareja; o la dificultad para encontrar momentos para la pareja.

"... La convivencia modifico mucho nuestra relación y también la llegada de nuestra hija, el comparte estos cambios, ayuda y acompaña. Desde la llegada de nuestra hija, ya no tenemos tanto tiempo a solas como antes, todas nuestras energías están puestas en ella y es lógico..." (Mujer, mediana edad)

Nueva pareja

Esta categoría emerge de aquellos testimonios que mencionan tener una nueva pareja, y resaltan los motivos que valoran de esta relación comparando con la anterior, como lo ejemplifican estos relatos:

"... Con respecto a mi nueva pareja es distinto a como era mi marido, por ejemplo en su carácter, mi actual pareja es más tranquilo, más sereno, muy cordial, hablamos de todos los temas, ha viajado mucho y siempre tiene anécdotas..." (Mujer, mediana edad)

"... y con mi nueva pareja todo es diferente... en principio porque

yo tengo doce años de diferencia con él y sin embargo logramos un vínculo muy unido y muy diferente al que yo tenía antes, un vínculo donde realmente prima el respeto, prima la honestidad, prima el acompañarse, el estar... el resolver el problema al otro... el estar, y con ese objetivo primero de ser felices, de estar porque queremos estar... (Mujer, mediana edad)

Divorcio

Esta categoría representa aquellos testimonios que mencionan haberse divorciado de su pareja y explicitan los motivos que condujeron a esa decisión. Cambios en la relación que no pudieron ser integrados o aceptados.

"No tengo pareja y uno de los motivos es que los hombres que me llegaron a atraer, no tienen los mismos proyectos, no quieren volver a tener compromisos..." (Mujer, mediana edad)

Cambios individuales diferenciales

Esta categoría alberga aquellas narrativas que destacan cambios en algunos de los miembros de la pareja, ya sea en relación a su carácter, a aspectos físicos o de su forma de vincularse con el otro.

"... Tiene cuatro años más que yo, y vi que ha cambiado su actitud desde la salida, le cuesta salir, antes nosotros salíamos mucho más, nos reuníamos más con gente y esas cosas veo, aunque lo estoy apuntando para que no haga tanto hogar, de salir un poco más, lo veo que se ha apaciguado bastante..." (Mujer, mediana edad)

"Él se ha vuelto muy gruñón. Es como que yo me volví más libre y él cada vez más estructurado" (Mujer, mediana edad)

Cambios en la sexualidad

Esta categoría implica a aquellos testimonios que resaltan cambios en la sexualidad como los cambios más importantes en la relación de pareja.

"Por ahí en la intimidad uno cambia un poco, o sea, es más tranquilo..." (Mujer, mediana edad)

Cambios en los componentes del amor

Finalmente esta categoría incluye aquellas respuestas que manifiestan cambios en la intensidad del vínculo en comparación con etapas previas de la pareja.

"... Veinte años, ... sí, creo que sigue igual, varía la intensidad del cariño que nos teníamos al principio, que después de veinte años uno prioriza otras cosas..." (Hombre, mediana edad)

"... Somos más amigos, ya no está ese enamoramiento que uno tiene al principio que todo es color de rosa, es distinto, pero tampoco malo. Y si, se habla mucho de todo, es lo fundamental el hablar, se necesita hablar..." (Mujer, mediana edad)

Conclusiones

Partiendo de las narrativas expresadas es posible observar que las categorías emergentes están vinculadas con la etapa evolutiva que atraviesa la pareja. Pueden verse cambios a partir de diferencias individuales en los miembros de la misma, así la categoría cambios individuales diferenciales hace referencia al momento de vida de la mediana edad, en el cual se producen cambios físicos, como la menopausia o andropausia, que conllevan una transformación en

el posicionamiento personal y en la relación con el otro, tales como ser más libre o más gruñón, o elegir salir más o ser más reticente a las salidas.

Se puede observar que muchas categorías aparecen en consonancia con la teoría del amor propuesta por Sternberg (1988, 2000). En primer lugar, el nacimiento de los hijos genera una unión de energía por parte de la pareja puesta en marcha para cuidar a sus hijos, y se refleja en menos tiempo disponible para estar solos. En relación a este aspecto de la disminución del componente de la pasión de la pareja, aparecen las categorías cambios en la sexualidad y cambios en los componentes del amor, donde puede verse como se va dejando de lado la pasión (volviéndose más tranquilos) para dar lugar al aspecto de intimidad priorizando los sentimientos de cercanía, apoyo, incondicionalidad, comunicación y el compartir. Siguiendo en esta línea aparecen distintas posibilidades en cuanto a la continuidad de la pareja. Por un lado, la consolidación, en la cual la pareja se compromete a mantener su amor y a compartir con el otro. Pero por el otro, puede pasar que la pareja no logre superar las desavenencias y termine en el divorcio, en el cual no se logran integrar los cambios del otro y aparecen diferencias en cuanto a los proyectos. Finalmente una salida a esta situación es volver a tener una pareja, con la cual sí se logra el compartir y vuelven a aparecer los componentes de intimidad y compromiso planteados por Sternberg para esta etapa vital.

La relación de pareja es una relación prolongada en el tiempo. Ese tiempo implica un proceso dinámico que no está exento de conflictos y dificultades. Tal como sostienen los estudios sobre la satisfacción en la relación de pareja, la misma tiende a declinar de manera temprana cuando comienza la convivencia. Las narrativas expuestas si bien pertenecen a sujetos de mediana edad, responden a parejas con una amplia variabilidad de tiempo compartido, por lo que puede observarse significados asociados a menor satisfacción (hijos, divorcio, diferencias individuales, etc.) y otras más positivas, en donde hay un recorrido más extenso compartido, se han sorteado diversas dificultades, como etapas evolutivas y estarían en un momento de mayor satisfacción en la relación.

Si bien hay diferentes narraciones en lo referido a la relación de pareja, tal como se explicitó anteriormente, la pareja, es uno de los vínculos que genera mayor satisfacción, y esto es posible cuando la relación genera un encuentro de dos, donde cada uno puede sostener su proyecto y tener otro compartido. Se incrementa el compromiso, la confianza y el consenso.

A pesar de que las teorías plantean que en la mediana edad suele haber menos satisfacción en la relación de pareja, los resultados de este trabajo son favorables ya que la mayoría de los relatos expresados responden a la consolidación en la pareja, por lo tanto reportan cambios desde una perspectiva positiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, C., & Polizzi, L. (2011). La relación de pareja. Funciones de apoyo y sexualidad en la vejez. *Revista Temática Kairós Gerontología*, 14(5), 49-71.
- Brennan, J., Seguy, M.V. & Malgor, M. (2010). Interés, percepción y conducta económica frente a la jubilación. *Psiciencia*, 2 (1) 35-39.
- Cassepp-Borges, V., & Maycoln Leôni Martins Teodoro. (2009). Versión Reducida de la Escala Triangular del Amor: Características del Sentimiento en Brasil. *Revista Interamericana de Psicología* 43(1), 30-38.
- Charles, S.T., & Carstensen, L.L. (2002). Marriage in old age. En Yalom, M., y Carstensen, L.L. (eds). *Inside the American couple: New thinking, new challenges*. Berkeley: University of California Press.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. Nueva York: Norton.
- García Tirada, M.A. (2009). Cómo viven su sexualidad las mujeres de mediana edad, un enfoque desde la vida cotidiana. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 35(2) Recuperado en 15 de junio de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2009000200007&lng=es&tlng=es
- Iacub, R. (2006). *Erótica y vejez. Perspectivas de Occidente*. Buenos Aires: Paidós.
- Iacub, R. (2012). La erótica en la vejez. En R. Iacub, R. & Sabatini, B., *Psicología de la mediana edad y la vejez* (pp.121-147). Mar del Plata: Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Polizzi, L. & Arias, C. (2014). Los vínculos que brindan mayor satisfacción en la red de apoyo social de adultos mayores. *Pensando Psicología*, 10(17). 61-70.
- Polizzi, L. & Arias, C. (2017). Componentes del amor en la mediana edad y la vejez. En C. Arias (Comp.). *Mediana edad y vejez. Perspectivas actuales desde la psicología*. (pp.147-166) Mar de Ajó: UAA.
- Sternberg, R.J. (1988). *El Triángulo del Amor: Intimidad, Pasión y Compromiso*. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R. (2000). *La experiencia del amor*. Barcelona: Paidós.
- Villamizar, D.J. (2009). Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: significados asociados y percepción del cambio evolutivo. Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología, España.
- Villar, F., Villamizar, D.J., & López Chivrrall, S. (2005). Los componentes de la experiencia amorosa en la vejez personas mayores y relaciones de pareja de larga duración. *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 40(3), 166-177.
- Villar, F. & Villamizar, D.J. (2012). Hopes and concerns in couple relationships across adulthood and their association with relationship satisfaction. *The International Journal of Aging and Human Development*, 75(2), 115-139.
- Whiteman, S.D., McHale, S.M., & Crouter, A.C. (2007). Longitudinal changes in marital relationships: the role of offspring's pubertal development. *Journal of Marriage and Family*, 69, 1005-1020.