



Tolerancia con límites afectivos

Breve glosario

Para este capítulo es importante tomar en cuenta el significado de los siguientes conceptos para fines de este curso:

Renuncia: Estado de aceptación total y de entrega hacia lo que sucede sin que se requiera gran gasto de energía.

Resistencia: Estado en el que se gasta energía en algo que tarde o temprano quedara claro que no vale la pena debido a la costumbre de tolerar la indecisión y contradicción de la pareja, constante uso de la proflexión disfuncional.

La búsqueda involuntaria

Una hipótesis podría ser que el hombre busca de la mujer perfecta y la mujer espera por el hombre indicado, por así decirlo el príncipe dorado, pero en antítesis ni el hombre sabe que quiere en una mujer perfecta ni la mujer tiene bien definidas las características de su príncipe dorado, es entonces que la elección se le deja inconscientemente.

Capa del cerebro	Función	Preguntas
Endodermo	Instinto	¿Cuáles crees que hayan sido tus decisiones más instintivas en lo que respecta a tu pareja?

Mesodermo	Emoción	¿Cuáles crees que hayan sido tus decisiones más emocionales en lo que respecta a tu pareja?
Pensamiento	Ectodermo	¿Cuáles crees que hayan sido tus decisiones basadas en creencias del pasado en lo que respecta a tu pareja?

Medidores de tolerancia

- **Optimista mal informado.** Es una persona dentro de la relación de pareja que comúnmente quiere que todo sea estable, cuando sucede algo fuera de sus creencias reacciona de dos formas, la primera y más común es hacer como si nada hubiera pasado y la segunda reacción se enoja, se entristece o le da miedo, lo muestra, pero al poco tiempo regresa a la primera reacción, hacer como si no fuera tan grave o como si no hubiera pasado.
- **Pesimista inteligente.** Es una persona dentro de la relación de pareja que comúnmente le da más importancia al contexto, a los hechos, y cuando sucede algo fuera de sus creencias reacciona de dos formas, la primera y más común es evitar tener un impulso emocional y la segunda reacción se enoja, se entristece o le da miedo, lo muestra, pero al poco tiempo regresa a la primera reacción, evitar el impulso y aceptar la situación tal como es.

Siendo muy sincera (o), ¿En cuál de los dos medidores tienes mayor tendencia? Y ¿Por qué lo crees?

¿Cómo saber hasta dónde tolerar?



Hay dos opciones en la vida en pareja, ser un medio de crecimiento (Pesimista inteligente) o ceder la autonomía (Optimista mal informado), tomando en cuenta las manifestaciones, estas se origina de 4 opciones, a) La baja estima, b) La pretensión o c) Lo predecible, las tres como optimista mal informado se hacen en nombre del amor, en nombre de la pareja, de tal forma se da una tolerancia inmedible, esta persona puede tolerar mucho, ya que no tiene claro los parámetros de tolerancia (se mencionan en el siguiente tema, son la afectividad, la autorrealización y los valores compartidos), por lo tanto, no hay límites afectivos, Por otro lado, si la pareja se entiende como un medio para crecer, este se origina por el realismo, la integridad y la dignidad, con ello la tolerancia es medible, se sabe que sucede, el pesimista inteligente sabe que límites afectivos tener con su pareja.

Ver siguiente esquema:

Manifestaciones	Baja la estima	En nombre de la pareja		Tolerancia inmedible	
	Pretensión				
	Predecible				
	Medio	Realismo	Integridad	Dignidad	Tolerancia Medible
	Elementos definidores.				
					Pesimista Inteligente

Parámetros de tolerancia

1. Afectividad. Este parámetro define las manifestaciones de cariño, besos, abrazos y caricias, además de físicas las palabras son amables y afirmativas.

¿Cuáles son algunas de las manifestaciones de afectividad que hay con tu pareja?

2. Autorrealización. Este parámetro define que la persona tiene un propósito de vida definido y que la pareja es un medio de apoyo o por lo menos no es una barrera entre alcanzar una meta.

¿Cuáles son algunas de las manifestaciones de autorrealización que vives con tu pareja?

3. Valores. Este parámetro define la integridad de la persona, que se actúa basándose en cuestiones humanas profundas, y que la pareja ya sea que los apoya o por lo menos los respeta.

¿Cuáles son algunas de las manifestaciones de los valores que vives con tu pareja?

Nota: ¿Existe ausencia por lo menos de una? Estos sería suficiente para considerar una disfuncionalidad dentro de la dinámica de pareja.