



El encuentro

Primera etapa de la vida en pareja

En esta primera etapa de la pareja es protagonista el concepto del enamoramiento, es un estado emocional principalmente vivido con alegría, intensamente atraído por otra persona que le da una satisfacción subjetiva, que puede ser desde la comprensión hasta el hecho de compartir la vida. Desde el punto de vista bioquímico se trata de un proceso que se inicia en la corteza cerebral, pasa al sistema endocrino y se transforma en respuestas fisiológicas y cambios químicos ocasionados en el hipotálamo mediante la segregación de dopamina. De las características principales de estar en este estado emocional es que los enamorados inventan cosas, previo viene el cortejo y la conquista, finaliza la selección entonces viene la idealización del “alma gemela” socialmente hablando. Puede durar no menos de seis meses, no más de dos años. Impulsados por un deseo inconsciente de realizar un “amor perfecto” culturalmente hablando.

Cuestionamientos

1. En la actualidad ¿La pareja esta en esta etapa?

Si _____ No _____ Si contestaste que no, aún se puede hacer consciencia de cuál fue el origen de la atracción con la pareja que se tiene actualmente, o de las parejas que se han tenido anteriormente. Todas las parejas pasan por esta fase y el entendimiento de esta, ayudará claramente a sacar a luz datos que contribuyan a ir por el camino de una pareja en consciencia.

2. Sinceramente, en la actualidad con tu pareja ¿Estás enamorada (o)?

Si _____ No _____

Contestaste que si	Contestaste que no
De forma saludable, llevas poco tiempo en la relación relativamente, entre 6 meses y 2 años, considerando este un periodo saludable para encontrarse en este estado de descontrol y de ansiedad, el cuerpo tiene lo que se requiere para vivir así sin causar daño e incluso disfrutarlo. El eros está presente al máximo.	De forma saludable, la relación tiene más de 6 meses o dos años, la pareja no tiene por qué continuar con la ansiedad que incluye el enamoramiento, la pareja comienza a experimentar momentos de tranquilidad con la pareja. Baja el eros y comienza la filia.
De forma poco saludable, si consideras estar enamorado aun cuando la relación lleva más de 6 o 2 años de relación, se puede decir dos	De forma saludable, si se considera no estar ya en este estado de enamoramiento, sino en un estado de tranquilidad o plenitud, ya ha pasado al menos 6 meses de relación y se

<p>cosas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ya no es enamoramiento tal cual, es otro sentimiento como el respeto, el compromiso, la admiración, etc.. 2. Si estás enamorada (o), pero ya es un periodo donde tal nivel de ansiedad puede afectar a tu salud tanto física como mental, ciertos autores lo mencionan como esquizofrenia, incluso es parte de una personalidad con creencias herméticas de como es una relación ideal y esta posición existencial, tiene la característica de tener un sistema de defensa constante para comprobar que la creencia de lo que es el amor está presente en la vida aunque así no lo sea. 	<p>pueden presentar dos fenómenos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se concientiza que tal fase a pasado y comienza la siguiente de forma madura, existe el respeto, el compromiso, la admiración, etc.. 2. Ha pasado la euforia del enamoramiento que da oportunidad de ver al más profundo y no lo superficial de la pareja, si la sensación de estar con la pareja causa confianza, la pareja podrá continuar naturalmente, por el contrario, si la pareja no madura, salen a flote los rasgos narcisistas que unieron en primera instancia a la pareja y si existe la consciencia, la relación de pareja dejará de existir.
---	--

3. En general, en tus relaciones de pareja ¿La unión se ha dado por poder o por la belleza o por el poder? (ver video “01. El encuentro y el enamoramiento” en el minuto 4:37).

Por belleza (estándar de belleza) _____ Por poder (percepción de éxito) _____

4. ¿Cuál fue tu serendipia con tu pareja? (ver video “01. El encuentro y el enamoramiento” en el minuto 15:57).

Los estándares de selección

Contesta el siguiente ejercicio reflexivo con la información del video "02. Estándares de selección de pareja"

Escribe algunos estándares de lo que esperas de tu pareja.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ahora describe brevemente si esos mismos estándares tú los tienes

- Estándar 1 _____
- Estándar 2 _____
- Estándar 3 _____
- Estándar 4 _____
- Estándar 5 _____

Es posible que al contestar este ejercicio quede más claro que ello que pedimos de los demás, bien puede que no lo tengamos o si, de tal forma queda claro que no podemos pedir algo que no damos, por ejemplo, queremos una pareja respetuosa que nos de nuestro lugar, mientras que uno no le dé su lugar al otro, por el contrario en ejemplo, admiramos a nuestra pareja al igual que ella nos admira a nosotros.

El tener un estándar y fijarlo es un ejercicio para definir ello que realmente si queremos en la vida en pareja, que por consiguiente nos hace ver en ello que podemos trabajar en nosotros mismos, por ejemplo "Noto claramente que mi pareja es muy respetuosa conmigo, yo en ocasiones fallo en darle el mismo respeto que ella me da, por lo tanto puedo empezar a crear consciencia y observarme cuando no le doy el respeto que me da y procuraré cambiar mi comportamiento cuando lo note". De igual rellena el siguiente ejercicio para fijar esas oportunidades que encontramos en el ejercicio anterior. Utiliza la misma información con la que llenaste las líneas de arriba. Este ejercicio se recomienda que lo realicen ambos, por el contrario, si solo lo hace un integrante de la pareja, el desarrollo de consciencia por parte del otro puede ser un proceso más largo, ya que con el tiempo cuando un integrante de la pareja cambia una dinámica disfuncional (que se le deja de dar poder a algo que se ha normalizado anteriormente) puede que el otro por vibra pueda ir cambiando sus actitudes y comportamientos por la falta de alimento que fomenta tal comportamiento (si la pareja acostumbra gritar ¿qué pasaría si la siguiente ocasión uno de ellos ya no grita, sino que empieza a ser más asertivo ante el conflicto? El otro dejaría de encontrar un motivo para continuar gritar).

Estándar 1

Noto claramente que mi pareja es _____ conmigo, yo en ocasiones _____
_____, por lo tanto puedo empezar a crear consciencia
y observarme cuando no _____ y procuraré _____

Estándar 2

Noto claramente que mi pareja es _____ conmigo, yo en ocasiones _____
_____, por lo tanto puedo empezar a crear consciencia
y observarme cuando no _____ y procuraré _____

Estándar 3

Noto claramente que mi pareja es _____ conmigo, yo en ocasiones _____
_____, por lo tanto puedo empezar a crear consciencia
y observarme cuando no _____ y procuraré _____

Estándar 4

Noto claramente que mi pareja es _____ conmigo, yo en ocasiones _____
_____, por lo tanto puedo empezar a crear consciencia
y observarme cuando no _____ y procuraré _____

Estándar 5

Noto claramente que mi pareja es _____ conmigo, yo en ocasiones _____
_____, por lo tanto puedo empezar a crear consciencia
y observarme cuando no _____ y procuraré _____

¿Por qué tenemos a la pareja que tenemos?

Haciendo referencia al video "03. Algunas claves del porqué tenemos la pareja que tenemos", con el ejercicio de reflexión anterior, quedará más claro el **¿Por qué tenemos a la pareja que tenemos?**, tenemos la pareja que merecemos, es decir, no podemos tener a una mejor pareja de la pareja que somos.

En otras palabras "No podríamos tener una mejor persona a nuestro lado de la persona que somos", la pareja que tenemos coincide de una forma en nuestros valores, en nuestra forma de ver el mundo, en nuestra forma de reaccionar, en la complementariedad que se da en esta "selección" (este tema se puede ver a profundidad de forma gratuita en [//mutarytransformar.com/complementariedad/](http://mutarytransformar.com/complementariedad/))

GRATIS



COMPLEMENTARIEDAD

Se cree que elegimos a la pareja porque es la indicada ¿Qué pensaríamos si descubrimos que esto no es totalmente real en la mayoría de las parejas? Es muy posible que la elección haya sido meramente algo inconsciente. Esta teoría deja en clara esta situación.

Fenómeno inconsciente en el encuentro

Al inicio de la relación nos encontramos con el cortejo, en tal, es muy posible que finjamos ser alguien diferente de forma inconsciente, es un fenómeno común que tarde o temprano es cansado de tolerar, tratando de ser alguien que no somos. La misma relación y su avance en las fases de la vida en pareja, sacarán a la luz la verdades más ocultas, es decir, si en un principio se hace mucho para mostrar lo mejor que consideramos tener, con el tiempo y la misma experiencia de la pareja, sacará a la luz nuestra sombra, ello que ocultamos. Presentarse tal como es uno requiere de autoconocimiento, auto aceptación y asertividad sin miedo a la pérdida, que mejor es tener y ofrecerse como una persona auténtica que no daña a nadie, sin apariencias ni engaños.

Cuestionamientos reflexivos

1. En un principio de la relación ¿Pienzas que alguno de los dos aparento ser alguien que no es?

2. ¿En qué momento se dejó de aparentar en la vida en pareja?
