



Aprender a ser pareja

Tercera fase de la vida en pareja

Llámesse matrimonio o unión libre, se desarrolla plenamente desde el darse a la relación, desde el respeto y la gratitud, sin embargo, muchas veces se habla mal de la pareja sin saber que esto habla mal de uno mismo, cada vez que se platica algo malo de la pareja, sale a la luz los rezagos y secuelas afectivas que no se han superado.

La duración aproximadamente de esta etapa de los 3 a los 8 años de haber iniciado la relación, con la unión y la formalidad, en el interior hay una cierta tranquilidad y existe la aprobación externa, una época de poca o casi nula angustia. La presión Social es menor, se empieza a hablar de la vocación de ser padres biológicamente y psicológicamente hablando, inicia el plan de un nuevo miembro para el hogar, esto es como resultado de la seguridad que da la unión conyugal, queda en segundo término la atracción, ahora la seguridad es primordial, sin embargo, en estos años salen a relucir conflictos individuales del pasado aún no solucionado, eso puede afectar poco a poco la relación, se deja de lado los principios individuales para continuar con la seguridad que ofrece la vida conyugal. Si darse cuenta ahora los valores no son individuales, ya son los de la pareja, esto no siempre es lo mejor y más funcional, el retomar creencias pasadas familiares y la mezcla de dos familias darán como resultado una mezcla que se entrega en forma de rompecabezas a las futuras generaciones, ya no es “mi vida y tu vida” ahora es “nuestra vida”, el compartir se convierte en la función principal de la pareja, en esta etapa salen a luz los verdaderos conflictos, la pareja ya ha conocido las reacciones y eso que la otra persona niega de sí misma.

Esta fase es donde se aprende a ser pareja, los niveles de aceptación son cada vez más eficientes y eficaces, pero solo se dan de manera paulatina, prácticamente cuando alguien habla de su pareja presumiendo conocer a su pareja; lo cierto es que mientras uno no se conoce a sí mismo, no tendrá la capacidad de conocer al otro; ¿Cuándo se le conocerá totalmente? Desgraciadamente para los controladores y abusadores del poder afectivo, nunca se podrá conocer totalmente a la pareja, ya se tiene con conocerse a uno mismo, y es un mitote ya de por sí, es como si se quisiera descifrar un pergamino del siglo pasado, se tiene toda la vida para ello ¿Se podría descifrar las actitudes, motivaciones, inspiraciones de la pareja? Es como querer descubrir con pruebas que existe Santa Claus, es ilusorio querer conocer a alguien totalmente, lo que sí se puede es todo el aspecto práctico, como algunas reacciones, cuestiones de impecabilidad, afecto y de propósito, pero el aspecto del auto conocimiento es únicamente personal, la pareja no puede entrar en cuestiones de consciencia en desarrollo de un tercero, afirmar que el otro “no sabe lo que quiere” o “inconscientemente me está pidiendo tal cosa...”, es absurdo, la pareja en este momento sabe que el “amor” no lo puede todo, que no basta con ser impecable, afectivo e ir con un propósito en común, el auto conocimiento que ofrece la persona que refleja miles de aspectos personales propios, son percibidos única y exclusivamente de manera personal y desarrollados en individualidad por el otro y por uno por separado, nunca podrá el otro afirmar como la pareja aprendió de una

experiencia. La libertad y el desapego son factores para dejar ser al otro, si esta fase no es superada, es posible que el individuo no este hecho para tener una pareja, la falta de paciencia, la incapacidad de ofrecer y recibir caricias emocionales son factores básicos para considerar que la soledad es la mejor opción.

El tiempo en pareja

El siguiente cuadro se explica detalladamente en el video "01. Introducción y el tiempo en pareja", desde el minuto 13:42.

	Día laborable	Día festivo
Aislamiento. La pareja tiene tiempo a solas.	<p>Lo funcional: Ocupan el tiempo con una lectura, cuando se disfruta de la soledad, música, leer, estudiando, meditando o creando.</p> <p>Lo disfuncional: Estar lejos, aislamiento mental, emocional y físico, timidez, indiferencia hacia los demás.</p>	<p>Lo funcional: Reflexionar sobre la importancia de un suceso en específico, festejar una tradición conscientemente, sin las normas establecidas.</p> <p>Lo disfuncional: Tener apatía sobre una festividad y preferir la ausencia sobre todo.</p>
Rituales. Maneras fijas de comportamiento.	<p>Lo funcional: Comer juntos, saludar, dar la mano, abrazar, decir hola, tener protocolos de comportamiento de buena educación.</p> <p>Lo disfuncional: Cumplir con los protocolos de comportamiento solo por quedar bien y dejar notar una frialdad ante tal, reforzar un hábito disfuncional como el fomentar chismes, el sacrificio religioso, cuando se atenta contra la dignidad humana, burocracia y adoctrinamiento.</p>	<p>Lo funcional: Asistir a eventos como bodas, ceremonias, etc. y disfrutarlo, compartir el momento de bailar, etc.</p> <p>Lo disfuncional: Sentir obligación, por asistir a un evento espiritual o religioso y solo ir por cumplir con el compromiso sin disfrutarlo.</p>
Pasatiempos. Oportunidad para intercambiar reconocimientos mutuos.	<p>Lo funcional: Juegos, reuniones, deportes, hacer un rompecabezas juntos, ver una película, pláticas sencillas, etc.</p> <p>Lo disfuncional: Ver contenido nocivo que desinforma como un gusto extremo, chismes, debates innecesarios, pláticas superficiales por teléfono con mucha duración, comunicarse excesivamente con los nuevos medios de tecnológicos en lugar de comunicarse en persona.</p>	<p>Lo funcional: Unir a personas, para compartir un momento de relajación, disfrutar el día con un juego, una película, etc.</p> <p>Lo disfuncional: Unirse para fomentar algún vicio, ser coleccionista de un gusto caro y que no se puede sobrellevar con la economía actual.</p>
Actividad. Compartir una pasión por algo y se plantea alguna meta específica.	<p>Lo funcional: Hacer ejercicio, un deporte, lavar el carro, ordenar el hogar.</p> <p>Lo disfuncional: Descuidar una actividad importante por una menos</p>	<p>Lo funcional: Tener un evento deportivo especial como un maratón, un partido, etc.</p> <p>Lo disfuncional: Controlar a los demás en sus actividades en un día especial.</p>

	importante, ver la televisión sin ver una programa en específico por horas.	
Juegos psicológicos. Usar el personaje, la personalidad por encima de la relación, jugando a la víctima, el verdugo y el salvador con el fin de tener seudoventajas.	Lo funcional: Como medio para un fin saludable, para crear conciencia, funcional, generar caricias, todo desde la consciencia, tener conocimiento de los estados del yo.* Lo disfuncional: Quejarse, criticar, usar todo pretexto como medio para hacer un drama, juzgar o analizar sin un fin, hablar constantemente del pasado y del futuro	Lo funcional: Practicar un juego de rol donde la pareja sabe que interpreta un papel para generar un mayor vínculo, experimentando nuevas experiencias. Lo disfuncional: Quedarse herméticamente es un papel social que tiene la supuesta obligación de cubrir una función social, como lo sería ser el anfitrión que quiere que todo salga a la perfección.
Intimidad. Contemplar la belleza, necesidad de sentirse cerca, compartir caricias.	Lo funcional: Se uno muestra uno tal como es, muestra vulnerabilidad, se expresa y se vive. Incluye la vida sexual. Lo disfuncional: Mostrar sadismo, odio y frialdad sin un acuerdo de ello.	Lo funcional: Desarrollar tiempo de calidad en presencia para compartir factores profundos de la relación. Lo disfuncional: Evitar mostrarse tal como es uno, solo mostrar una máscara de lo que supuestamente es compartir, compartir sin realmente querer compartir.



* El tema de los estados del yo, se ven a profundidad en el curso "Comunicación en pareja" en <https://mutarytransformar.com/comunicacion-en-pareja/>

COMUNICACIÓN EN PAREJA (1HR)

La gran necesidad de expresar sentimientos, ideas y necesidades afectivas, es una competencia a desarrollar, comúnmente no es algo que se haya enseñado anteriormente a iniciar una relación, el origen de todos los conflictos de pareja son en sí, la falta de comunicación.

El ejercicio del tempograma, para llenar el siguiente cuadro, se requiere ver el video "01. Introducción y el tiempo en pareja", desde el minuto 13:42. Ya una vez visto este video, llena el siguiente cuadro apuntando como es el tiempo en pareja, tanto en días laborales o cotidianos y días festivos.

	Día laborable	Día festivo
Aislamiento. La pareja tiene tiempo a solas.		
Rituales. Maneras fijas de comportamiento.		
Actividad. Compartir una pasión por algo y se plante alguna meta específica.		
Pasatiempos. Oportunidad para intercambiar reconocimientos.		
Juegos psicológicos. Juegos psicológicos. Usar el personaje, la personalidad.		
Intimidad. Intimidad. Belleza, necesidad de sentirse cerca, compartir caricias.		

Retroalimentación del tiempo en pareja

Una vez llenado en cuadro anterior, la pareja o el individuo, puede determinar o salir a flote tantas formas de pasar en tiempo en pareja ya sean disfuncionales o funciones. Con ello se pide contestar y reflexionar las siguientes preguntas,

¿Cómo pasas el tiempo con tu pareja?

De estas seis formas de pasar el tiempo en pareja ¿Cuál es la que más utilizan?

¿Cuál es funcional y cuál es disfuncional?

Acuerdos antes de contestar las preguntas

Las preguntas anteriores pueden crear profundidad con la pareja, aun así, puede igualmente causar algunas discusiones de tal forma es importante tener en cuentas los siguientes acuerdos tres acuerdos básicos:

1. Las preguntas solo son eso, preguntas, no son para incomodar a nadie. Si causan incomodidad es normal, aún es una invitación a ir más allá de la incomodidad y contestarlas con la mayor sinceridad posible.
2. Recordar siempre que el objetivo es encontrar nuevas oportunidades para crecer como pareja.
3. En caso de una posible discusión o desacuerdo, cabe recordar que la relación no tiene por qué ser perfecta, la verdadera pareja en consciencia sabe que siempre habrá nuevas oportunidades para aprender a ser pareja.

Ejercicio de “Descubriéndose como pareja” de Fabián Goleman

Ejercicio para desarrollar esta sección con la pareja propuesto por Fabián Goleman en su libro “Terapia de pareja” donde a través de las siguientes preguntas se puede llegar a un autoconocimiento con el cual se le da una mayor profundidad al aprender a ser pareja. El autor propuso dedicar una hora del día para ir juntos a un lugar principalmente donde ambos estén a gusto, sin que tengan grandes distracciones, tener todo lo necesario para estar concentrados (café, galletas, queso, vino, etc.), darse un abrazo y sonreírse, y comenzar con las siguientes preguntas, contestarlas ambos:

¿Recuerdas la primera vez que nos conocimos?

¿Qué fue lo primero que notaste sobre mí?

¿Qué fue lo primero que pensaste sobre mí?

¿Cuándo te diste cuenta de que te enamoraste de mí?

¿Cuál fue el primero en decirle al otro “te amo”?

¿Qué viste en mí que te hizo enamorarte?

¿Qué es lo que más amas sobre mí, en este momento?

¿Podrías decirme bajo qué circunstancias te sientes más cerca de mí?

¿Sientes que te demuestro que te amo en cada oportunidad que tengo?

¿Tienes alguna idea sobre cómo podemos darle un aire fresco a nuestra relación y ponerle un poco de picante de nuevo?

Al terminar el ejercicio

Para finalizar se recomienda darse un abrazo con los ojos cerrados y darse las gracias por estar disponibles para sacar un tiempo en trabajar en pro de la relación, sin embargo, a continuación se muestra una retroalimentación de los cuestionamientos anteriores.

Retroalimentación

A continuación haremos una retroalimentación de cada pregunta con el fin de profundizar más con la intención real de este ejercicio:

¿Recuerdas la primera vez que nos conocimos?

Esta pregunta lleva a la pareja a tomar en cuenta la sensación, emociones y sentimientos vividos en el momento en que se conocieron, tomando en cuenta que no siempre es “amor a primera vista”, en algunas ocasiones la pareja quizás no se vio como potencial, sino que se conocieron en circunstancias opuestas al romance, por ejemplo: Fueron a la misma universidad, ya se habían visto un día son querer si en un principio no se llamaron la atención o por contrario, inmediatamente se llamaron la atención. Cualquiera que sea la forma en que se conocieron es parte de la historia que están creando, y cabe decir, que “Sin importar cuál es el inicio de la relación, ya sea consciente o inconsciente, la pareja que existe actualmente es el resultado”.

¿Qué fue lo primero que notaste sobre mí?

La importancia de esta pregunta es un dato que vuelve especial el relato “El encuentro”, que es la primera fase de la vida en pareja, este detalle puede ser cualquiera, desde el más insignificante hasta el más notorio, sin importar cuál esa, la pareja tienen a darle un gran significado, ya sea algo físico o subjetivo eso que llamo la atención, este detalle que notaron en primera instancia cada integrante de la pareja es un signo especial que llevarán el resto de la vida.

¿Qué fue lo primero que pensaste sobre mí?

Similar a la pregunta anterior, sirve para datos específicos de “El encuentro”, igualmente será parte del relato de la pareja.

¿Cuándo te diste cuenta de que te enamoraste de mí?

Esta pregunta se requiere ser específico, solo se espera el “Cuándo” no el “Qué”, ya esto será contestado en la pregunta posterior a la siguiente.

¿Cuál fue el primero en decirle al otro “te amo”?

Cuando llega esta frase, todo cambia, todo mundo espera con ansiedad tal declaración, tal paso al vacío, es una frase que requiere de valor con un contenido de miedo al rechazo, de no ser correspondido, frase que en un principio puede decirse sin esperar nada de vuelta, dicha desde la incondicionalidad, igualmente tendrán una historia interesante y llena de matices de ese momento en que cada quien lo dijo. Igualmente no existe realmente un ideal para decirlo, no todos amamos al mismo tiempo.

¿Qué viste en mí que te hizo enamorarte?

Como se comentó en la primera pregunta, no siempre fue “amor a primera vista”, habrá matices, cosas peculiares sin pretensiones que son los factores por los cuales las parejas se enamoran. Es recomendable revisar la primera fase “El encuentro” donde se habla del enamoramiento a mayor profundidad. Se recomienda tener en cuenta tal tema sin idealizarlo ni romantizar el enamoramiento, saber que la pareja saludable, ya superó tal fase y lo siguiente es más importante que estar enamorado o enamorada. Ahora existiría una conexión real que se está construyendo.

¿Qué es lo que más amas sobre mí, en este momento?

La clave es alejar lo más posible los condicionamientos y las anulaciones indirectas, como “amo que tienes buen cuerpo”, “amo que cuides a mis hijos”, “amo que sea buena madre”, “amo porque me haces casos”, “amo porque me admiras”, es mejor frase como “Simplemente te amo porque tenemos una conexión especial”, “Contigo soy feliz porque es muy sencillo serlo”, “Amo como nos reímos juntos y como sonrías”, “Amo como sin palabras nos decimos mucho”, etc.

¿Podrías decirme bajo qué circunstancias te sientes más cerca de mí?

En esta pregunta es importante tocar temas subjetivos y no solo objetivos, por ejemplo, sería muy objetivo decir “Me siento más cerca de ti cuando me dices te amo”, o subjetivo como sería “Me siento más cerca de ti cuando sonrías y reímos juntos”. Imaginemos decir en cada momento del día “te amo”, tarde o temprano las palabras y la forma de decirlo perderá la fuerza, ya sería algo tan cotidiano que puede ser que solo se diga por protocolo de comportamiento, en cambio, decirlo en circunstancias especiales como momentos inesperados, imaginemos decir te amo, cuando el otro llorar al ver una película, o cuando se comporta como un niño o niña y se divierte con libertad, el “Te amo” tendría mayores matices especiales, de igual forma existirán muchas formas para sentirse cerca.

¿Sientes que te demuestro que te amo en cada oportunidad que tengo?

Sin ser políticamente correctos, es contestar con respeto y sinceridad, como “Sé que últimamente he estado muy estresado y he dejado pasar oportunidades para

demostrarte que te amo, pero por mi parte no dejaré de poner atención a tales oportunidades”. Igualmente nos serviría en este ejercicio lo que menciona Eric Fromm en sus cinco lenguajes del amor, que son las palabras de afirmación, tiempo de calidad, recibir regalos, actos de servicio y contacto físico. Existen muchas más formas de demostrar que se ama a una persona, Eric Fromm propone esas cinco como base.

¿Tienes alguna idea sobre cómo podemos darle un aire fresco a nuestra relación y ponerle un poco de picante de nuevo?

Es esencial saber que las fases de la vida en pareja, el eros está presente en las primeras dos fases que es “El Encuentro” y “La promesa”, el eros es prioridad y con ello el romance se da de una forma más fácil, de ahí que cuando se entra a la tercera fase “Aprender a ser pareja”, está el reto de conocerse por encima del eros, y que comienza la philia, querer mantener la flama prendida, por así decirlo, es quitarle el peso de cómo tiene que ser el romance, la condicionalidad, y aprender a reconocer los matices más importantes como lo podrían ser los cinco lenguajes de amor de Eric Fromm por ejemplo, quitar de la mente que el romance está en una escala de blancos y negros, sino en una escalas de grises, los matices que se van descubriendo en esta fase, pueden ser parte del aire fresco, de darle lo picante en la relación. Se pueden proponer planes como ir a un hotel, jugar juegos de rol, salir de viaje, salir a cenar, salir al campo, ir a una cabaña, pasar tiempo a solas enfocadas a las caricias, etc... Aun así, en esta fase del “Aprender a ser pareja” trata de comenzar a dejar la personalidad a un lado y comenzar a ser uno mismo frente a la pareja, sentir un grado de obligación es una bandera roja de hermetismo ante la idea de lo que es el romance, el verdadero romance es considerar que en nuestro interior ya existe una aceptación total de nuestros propios matices masculinos y femeninos, tal romance interno es gran puro que es momento de compartirlo con la pareja, eso sería el verdadero romance.



* El tema de el eros y philia, se ven a profundidad en el curso “Eros, philia y ágape” en <https://mutarytransformar.com/eros-philia-y-agape/>

EROS, PHILIA Y ÁGAPE (40 MIN)

La pareja se desarrolla a través de tres conceptos, el eros "la vida erótica", la Philia "la pareja convive" y el ágape, donde la pareja supera muchos condicionamientos para tener una conexión real más allá de lo que culturalmente se dicta de cómo tiene que ser una pareja.