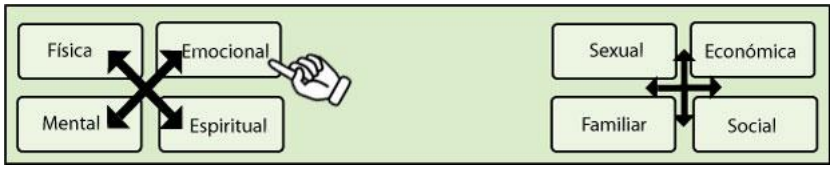
3. Área emocional de la vida en pareja



Contesta las siguientes preguntas con la mayor sinceridad posible, este manual pretender ser muy personal, aun así, dependiendo la confianza y conexión con la pareja, se puede recomendar compartirlo con ella, de lo contrario se sugiere discreción, ya que este es un ejercicio de exploración personal que tiene fines terapéuticos y de autoconocimiento.

Preguntas clave del área emocional en la vida en pareja

1. ¿Con la pareja actual, uno siente la libertad de vivir las emociones sin ningún inconveniente?

_____
_____
_____

2. ¿Hay alguna secuela o rezago en la relación, por parte de cualquiera de los dos?

_____
_____
_____

3. ¿Eterno enamoramiento? O ¿Están conscientes de que el enamoramiento solo fue una fase del encuentro en la pareja? ¿Continua la fantasía e idealización del enamoramiento?

_____
_____
_____

4. ¿Qué tanto la relación valida una creencia del cómo tiene que ser una pareja? ¿Estamos defendiendo una posición existencial a través de la pareja?

_____
_____
_____

5. Hablando de la edad emocional infantil en el adulto ¿En la pareja actual hay un complejo de Edipo o de Electra?

_____
_____
_____

6. Pregunta de Luz Rodríguez ¿Con qué parejas de tu pasado te has quedado más de la cuenta por comodidad o inseguridad?

_____
_____
_____

7. ¿Cuál es el grado de vulnerabilidad que muestras con tu pareja? ¿Te muestras vulnerable o prefiere tu sistema de defensa?

_____
_____
_____

8. ¿Cuál es el peor miedo que viene con la pareja?

_____
_____
_____

9. ¿Has practicado una conexión real con la pareja a través de las emociones?

_____
_____
_____

10. ¿Cuáles serían las propuestas de acuerdos con tu pareja en esta área? Propón para empezar cinco:

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

Nota: Los acuerdos son para tener una mejor convivencia en la vida en pareja, algunas de los propuestos lograrán desarrollarse y materializarse, otros tantos no lo harán. La importancia de estos, es la integración de la humildad y la paciencia, la pareja no es perfecta, en su imperfección puede ser perfecta igualmente, se requiere de consciencia,

presencia y voluntad para lograr tener un equilibrio en las 8 áreas de la vida en pareja, el ejercicio anterior solo es un paso, se recomienda hacer este mismo ejercicio posterior a unos meses y observar que se ha logrado y que no, que ha cambiado de nuestro punto de visto y que es lo que mantiene a la pareja ya sea fuerte o endeble.

Retroalimentación del área emocional en la vida en pareja

A continuación, se presentará una retroalimentación del tema, dando unas posibles respuestas funcionales a las preguntas anteriores.

01. ¿Con la pareja actual, uno siente la libertad de vivir las emociones sin ningún inconveniente?

Cuando la pareja ha trabajado con su propia inteligencia emocional, sabe la diferencia entre los sentimientos y las emociones, que todos son libres de vivir sus emociones y que los sentimientos se expresan, uno se puede enojar, se puede poner triste, se puede sentir culpa, se puede sentir miedo, podemos alegrarnos y que no por ello, se da por hecho que somos "enojones, depresivos, culpables, eufóricos o miedosos", no hay una etiqueta, por el contrario, hay una comunicación asertiva, donde las emociones son inevitables, pero son parte de la sal y pimienta de la relación.

02. ¿Hay alguna secuela afectiva o un rezago afectivo en la relación, por parte de cualquiera de los dos?

Estos conceptos son definidos como:

El rezago afectivo: Es todo conflicto que no pertenezca a su fase.

La secuela afectiva: Es todo complejo no superado que se vive por consecuencia de las acciones del pasado.

Cualquiera que de estas "fallas" afectivas y no superadas, puede incrementar las posibilidades de conflictos en la vida en pareja, de las cuales solo limitan la conexión real. ¿Cómo se podría vivir plenamente las emociones como humanos si hay situaciones confusas que no han sido superadas del pasado?

03. ¿Eterno enamoramiento? O ¿Están conscientes de que el enamoramiento solo fue una fase del encuentro en la pareja? ¿Continua la fantasía e idealización del enamoramiento?

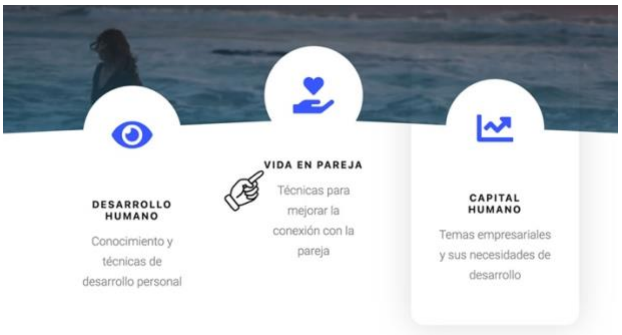
Esta pregunta retórica quiere poner a flote la idealización del enamoramiento, comúnmente este concepto deja confundidas a muchas personas, especialistas informaron que el enamoramiento es un estado emocional; como tal es un estado no continuo en las personas; que se caracteriza por un conjunto de sensaciones positivas que se experimentan tanto a nivel mental como físico, que ocurre cuando

alguien tiene una fuerte atracción hacia otra persona, pero esto suele ser pasajero, el enamoramiento como tal no dura por siempre, sino que se puede transformar sanamente en una conexión más profunda con la pareja, o por el contrario y en el peor de los casos en una idealización que lleva a la persona a la euforia e incluso al miedo constante de perder eso (una persona) que origina tal sensación.

04. ¿Qué tanto la relación valida una creencia del cómo tiene que ser una pareja? ¿Estamos defendiendo una posición existencial a través de la pareja?

Comúnmente las parejas se juntan porque la otra persona valida su creencia de cómo se supone que tiene que ser una pareja, por ejemplo: El hombre es proveedor y la mujer cuida la casa. Otro ejemplo: Todos los hombres son infieles, las mujeres son unas víctimas. Todo lo que sea defender y validar una posición existencial, eso es común que se haya formado del patrón que se observó en casa, de la relación de los padres. Igualmente, la estima es una clave donde un integrante de la pareja por su baja estima es permisivo con el otro, no se defiende, no da tu punto de vista, estar en conflictos de pareja como una lucha de sexos, una lucha por el poder o una satisfacción imposible.

Nota: Este tema de los conflictos en pareja, se han desarrollado en www.mutarytransformar.com en la sección de pareja.



Posteriormente se encontrarán los dos siguientes cursos que desarrolla a mayor profundidad el tema de los “Conflictos en pareja”:



CONSCIENCIA EN PAREJA

La verdadera forma de compartir la vida es con la pareja con la que se tiene una verdadera conexión, esta se desarrolla con el desarrollo de consciencia teniendo a la pareja como un camino de crecimiento personal.



CONFLICTOS EN PAREJA

La falta de entendimiento de los procesos de una relación, causan paulatinamente desacuerdos, con los cuales se determina; si estos no son solucionados; en el mejor de los casos una ruptura o en el peor de los casos; vivir constantemente con los conflictos normalizando comportamientos disfuncionales. En este curso se presentan tales conflictos y las intervenciones necesarias para ir más allá de tales, con ello desarrollar mayor consciencia con la pareja.

05. Hablando de la edad emocional infantil en el adulto ¿En la pareja actual hay un complejo de Edipo o de Electra?

Por su origen emocional, el desarrollo de un complejo que continúa hasta la vida adulta, es algo posible, una clave para descubrir este complejo es el parecido en patrones por parte de un progenitor y se perciben inconscientemente en la pareja, para ello es necesaria mucha presencia para poder llegar a distinguirlo. Se puede decir que es algo no que se supera desde la infancia en cuestión de patrones heredados.

06. Pregunta de Luz Rodríguez ¿Con qué parejas de tu pasado te has quedado más de la cuenta por comodidad o inseguridad?

La autora del libro "Me doy permiso para vivir en pareja" de Luz Rodríguez, plantea esta pregunta, ya que reafirmando la pregunta 5, muchas veces las parejas toleran más allá de los límites de la dignidad o del orgullo, en el cual el maltrato sería cruzar los límites al igual que no poder diferenciar entre las necesidades y las creencias de que se necesita una pareja a un lado.

07. ¿Cuál es el grado de vulnerabilidad que muestras con tu pareja? ¿Te muestras vulnerable o prefiere tu sistema de defensa?

La pareja que se permite vivir sus emociones frente a su pareja, de alguna forma está mostrando su lado más vulnerable, y mostrar vulnerabilidad frente a la pareja es una señal de libertad como se mencionó en la primera pregunta, claro esta que esta práctica se desarrolla mejor cuando el otro no toma ventaja de tal vulnerabilidad y solo hay respeto. Por el contrario, si la pareja toma ventaja de la presentación vulnerable del otro, con el tiempo el otro podrá disminuir la confianza hacia este, la comunicación, la paz y la convivencia se verán contaminados por juegos psicológicos, sistemas de defensa y conflictos de la vida en pareja.

08. ¿Cuál es el peor miedo que viene con la pareja?

Esta pregunta pretende determinar el grado de miedo a no cumplir con un mandato heredado, si contestamos eso que nos da miedo de la pareja, es lo mismo que determina ello en lo que requerimos trabajar, por ejemplo, miedo al abandono, el cual es una representativa de baja estima como resultado de una sensación de abandono en la edad emocional infantil y que aún se persevera en la actualidad, para a ser una secuela o un rezago afectivo no superado. Cabe decir que muchas parejas sobreviven y su base es el miedo para pertenecer juntos, que sería la peor situación en que podría estar una pareja.

09. ¿Has practicado una conexión real con la pareja a través de las emociones?

Las emociones son el recuerdo de que somos humanos, de que vivimos, ya que las emociones son creados para movernos, pero cuando entra la mente crítica, esta relación entre emoción y mente dan como resultado el sentimiento, que es algo que requiere de expresión, algo que ofrece la pareja como un camino de crecimiento y desarrollo personal es conocer y reflejar las emociones y sentimientos para poder lidiar y canalizar

tales sensaciones, teniendo como base que la emoción solo se vive y el sentimiento se expresa, requerimos de técnicas de canalización como lo es el estudio de la inteligencia emocional, hablar y expresarse con asertividad, si se logra integrar esta forma de canalizar ello que llevamos por dentro y que la pareja; el otro; lo practique, podríamos decir que se puede lograr una conexión real con la pareja.

10. ¿Cuáles serían las propuestas de acuerdos con tu pareja en esta área?

Ejemplos de acuerdos en el área emocional en la vida en pareja:

1. Cuando me veas enojado (a) guardemos distancia un momento, aún estoy en el proceso de canalizar mi enojo con ejercicio o con respiraciones.
2. Cuando me veamos vulnerables mutuamente, nadie tomará ventaja de la situación.
3. No nos etiquetaremos como enojones, tristes o culpables, sino que sabremos que no signifiqué ello nos representa, sino que a veces hay enojo, tristeza, culpa dentro de nosotros, pero que es pasajeros, eso pasará.
4. Trabajemos juntos en descubrir cuáles son nuestras necesidades emocionales y las respetemos.
5. Practicaremos para desarrollar una comunicación asertiva donde nos permitimos expresarnos sin que ello nos afecte y sin tomar personal tal expresión, ya que no llevará etiquetas.