

COMO ELEGIR PAREJA

Las relaciones de pareja no se forman sólo de manera consciente, también entran mecanismos inconscientes como son la elección las fantasías y las necesidades de las personas de involucrarse con otras. Sin embargo, es cierto que a veces estamos tan confundidos que no sabemos qué se vale y que no; es por ello que decidimos incluir este material pues de alguna manera es una guía que en ningún momento suple el proceso terapéutico, pero sin informa.

Diferencia entre estar enamorado, amar y funcionar

Estar Enamorado

Es una emoción grandiosa. Se manifiesta con sensaciones que enfatizan la búsqueda de placer, grandes ilusiones y sueño, percepción de haber encontrado la "felicidad".

Hay que considerar que:

Puedes estar perdidamente enamorado y no amar a la otra persona, aun cuando exista fuerte atracción física.

Puede interesarte la relación sólo en el sentido en que te sientas bien o confortable, sin que el otro sea importante para ti intelectual o emocionalmente.

Esta etapa termina.

En esta etapa las ilusiones son frecuentes; con grandes distorsiones; entonces es riesgosa la toma de decisiones respecto a un compromiso más profundo y duradero:

Amar

Gabriel Marcel señala: "se llega a amar cuando se abre nuestra alma y se derriban las fortalezas del egoísmo y se reconoce en el otro un compañero de destino en una comunidad de situaciones y aspiraciones humanas".

Amar implica:



- Interesarnos por la otra persona
- Preocuparnos y procurar su bienestar
- Un compromiso
- Sentimientos profundos
- Deseos de cuidar, nutrir la relación

El estar enamorado y amar no garantiza ninguna relación benéfica.

- **Funcionar**

Es crucial que tengas valor e inteligencia para analizar la realidad a pesar de la ilusión. En una relación duradera lo que te permite funcionar es el manejo adecuado de los detalles diarios. Si nos gustan las formas de actuar de la otra persona, tendremos ventaja a nuestro favor para hacer de la relación un flujo llevadero y armonioso.

Cualquier relación humana es complicada, crea fricciones, malestar, problemas de comunicación. Sin embargo una parte de ti depende de que los obstáculos se enfrente, se minimicen o bien, se hagan insalvables.

Hay características esenciales para nosotros en una relación, haz una lista de ellas:

- **Características Físicas**

Limpio, que se vista bien, que se cuide los dientes, que traiga el pelo y la barba recortados.

- **Características Psicológicas (personalidad, valores, religión)**

Honesto, idealista, trabajador, generoso, simpático, ateo, sencillo, romántico, detallista, sociable, optimista, que sepa escuchar.

Peticiones Especiales (deseos o caprichos ocultos)

- Creativo en la relación sexual
- Importancia relativa al dinero



- En su escala de valores primero está la salud y la felicidad
- No se enoja fácilmente

- Haz una lista aparte y honestamente compáralo con lo que tienes

1. ¿Qué porcentaje le falta?
2. ¿Qué características importantes le faltan?
3. ¿Qué porcentaje de accesorios tiene?

Evaluando la satisfacción presente con mi pareja

Toma en cuenta cuestiones:

- **Intelectuales:** podemos negociar, llegar a acuerdos, hay comunicación, responsabilidad compartida, sabemos negociar.

- **Emocionales:** me siento respetada, apoya mi crecimiento personal, me nutre, me valora positivamente, nos disfrutamos mutuamente.

¿Sabe escucharme sin burlarse y sin utilizarlo en mi contra? ¿Existe sentimiento de seguridad), nos amamos?, ¿tenemos capacidad para respetar las diferencias?, ¿sabemos aceptar su rechazo?.

- **Sexuales:** me siento atraído y él (ella) también; me gustan sus hábitos de ¿higiene y aliño?, me siento libre física y espiritualmente para comunicarme sexualmente con mi pareja. Me alienta a verme mejor.

- **Físicas:** compartimos gustos similares, bailar, hacer ejercicio, viajar a los mismos sitios.

- **Instintivas:** es rápido o lento en sus reacciones, ¿nos equilibramos?, somos compatibles o tenemos diferencias que nunca se pueden negociar.

Lo que no podemos negociar jamás es la libertad y la vocación. Siempre ten presente que el amor se da en libertad y podemos ceder y perderla por miedo o por chantaje.



Recuerda que tenemos el mecanismo de “racionalización” y podemos minimizar alguna de estas cuestiones, pero sin ella puedes no realizar tu proyecto de pareja.

También solemos “encubrir” cuestiones desagradables y cubrirlas con detalles agradables.

Recuerda cómo han superado los incidentes y las crisis.

Enlista algunas fricciones que hayan tenido, anota qué hizo y qué sentiste.

Reflexiona sobre si podrás tolerar sus hábitos o situaciones irritantes sin el deterioro gradual del amor y el intercambio positivo.

Qué situaciones te afectan más y por qué.

Cuando surge el conflicto, ¿lo aclaras y desahogas?, ¿buscas con él solucionarlo o lo evaden, lo guardan y lo dejan?, ¿son detalles que te hacen olvidar lo positivo que han compartido?

Comprueba con tu pareja que las expectativas que tienes en la relación también las comparta. Por ejemplo generar o no una familia, viajar, vivir con la familia, apoyar económicamente a otros, etc.

Hay una idea que nos impide tomar la decisión y es respecto a que este será el único amor y no encontrarás otro, ¿conoces a alguien así? Como verás eso sólo existe en las películas, habitualmente no es lo que suele pasar.

También puede darse el caso que tu pareja era la adecuada, tenían un plan de vida pero ahora este cambió y ya no funcionan juntos.

¿Realmente mi pareja puede cambiar?

Toda persona puede cambiar pero nunca porque alguien se lo pida, sino porque lo crea necesario.

Tampoco encontraremos a alguien que nos quiera como nosotros necesitamos, eso es un ideal.

Antes de estar segura de que cambiará, toma en cuenta los siguientes factores:



- El mencionar que cambiará no implica que lo haga
- La intención no basta
- No se aborda un plan para hacerlo

Cuando las personas quieren cambiar se requiere:

1. Conciencia clara de la existencia de algún problema

Puede que lo que para ti sea un verdadero problema PERO para la otra persona no

Debes recordar que no puedes hacer que tu pareja tenga lo que nunca vivió en su infancia; tampoco puedes deshacer por arte de magia lo que es.

2. Para que tu pareja cambie se requiere esfuerzo

Ningún cambio es de una vez y para siempre, lleva tiempo a veces hay retrocesos, ¿estás dispuesta a realizar con tu pareja ese proceso?, ¿tienes la conciencia y la paciencia necesarias para sobrevivir a los altibajos, estás dispuesto a enfrentarte a la posible realidad de no lograr más que leves mejorías? ¿Además de luchar contra un hábito negativo indeseable, te molestan otras cosas? Es vital que seas firme y responsable en tus respuestas.

3. Para lograr un cambio personal es muy importante asesorarse adecuadamente

Existen múltiples patologías físicas y psicológicas que requieren del tratamiento de un experto, es frecuente que soliciten consulta AMIGAS, del amigo del novio DEPRIMIDO. Eso no funciona.

Los adictos a alguna droga, los deprimidos, requieren tratamiento psicológico y en ocasiones médico, deben acudir a un especialista y NO TE HAGAS CODEPENDIENTE, es decir asumir la responsabilidad del otro y no dejar que sea el del problema quien resuelva.

Analiza lo siguiente:



¿En qué bases sólidas puedes apoyar tu espera, para que cambie?

¿Vas a fingir que esto no te importa tanto y después lo presionas, lo manipulas, o chantajeas para que cambie?, ¿es justo para él y para ti?

¿La fuerza de tu amor, por más intensa que sea, es condición suficiente para no evitar una relación muy destructiva para mí?

Resumiendo un cambio positivo y real contiene:

- La aceptación sincera de la existencia del problema
 - Se actúa en dirección al cambio (no se habla solamente)
 - Como pareja, dialogan abiertamente y sin agresividad los problemas
 - Se acepta la existencia del problema como algo que involucra al otro miembro en el sentido de ofrecer respeto, apoyo y disposición a enfrentar las consecuencias que se presentarán en el proceso de solución
 - Existe información o asesoría adecuada
 - Se desea el cambio porque será benéfico para la persona, no por complacer o quedar bien
 - No se culpan mutuamente de la manifestación del problema
 - No existen demasiadas dificultades que solucionar
 - Las diferencias entre el modo de ser y pensar no son un obstáculo sino que pueden ser negociadas.
- Existen otras cuestiones favorables y positivas que son satisfactorias.

Mitos sobre el amor, peligro de auto-engaño creencias falsas en relación con el amor

Nadie te querrá como él



Se pelean porque se quieren
Lo necesito tanto que eso refleja mi amor
Es diamante en bruto lo tengo que pulir
Con amor se conquista todo
El amor es para siempre
Nos llevamos tan bien sexualmente (puede ser cierto pero no es signo de que la relación funcione)
Con un hijo se compromete
Más vale malo por conocido que bueno por conocer
Terminar con una relación es signo de fracaso
En el fondo me ama, pero no se da cuenta
Todos los hombres (mujeres) son iguales, no puedo aspirar a otra cosa
Me ama, pero tiene miedo al compromiso
Estaré sola (o) para siempre
Yo logro todo lo que me propongo y por lo tanto tengo que lograr que me ame
No puedo vivir sin él (ella)
Nuestros signos zodiacales muestran que somos el uno para el otro
¿Quién más podrá quererme?
Si una vez me amó, tiene que quererme ahora
El amor verdadero nunca se abandona
Quien bien te quiere te hará llorar
Si la recuerdo es señal de que todavía la quiero
Pérdida de identidad sin un hombre (mujer al lado)
Yo lo voy a cambiar (Deja de intentar complacer a quien no quiera o no pueda ser complacido)



La sensación de enamoramiento se da con mucha intensidad, involucra cuerpo, mente, actividades, y espíritu de manera que puede surgir pánico ante la posibilidad de descubrir que la persona actúa distinto de lo que anhelamos.

Una vez que tomes una decisión con el corazón (emoción) y con la cabeza (inteligencia) expónselo de manera cortés y tranquila y realiza un plan adecuado para ti.

- Evita situaciones que te ligen a él
- Busca libros y conferencias que te distraigan y te den apoyo
- •Revisa tus pendientes, cosas que dejaste de hacer mientras tenías la relación (arregla tu ropa, titúlate, cambia tu look, arregla tu ropa,)
- •No te involucres emocionalmente con nadie hasta que recuperes tu identidad y tu libertad
- •Asiste a terapia de manera que te ayude a librarte de la tentación de buscarlo, depurar tus emociones
- Inscríbete a ejercicios
- Genera nuevas amistades

¿Coerción o intercambio positivo?

El éxito de la convivencia de una pareja requiere una buena cantidad de dosis de consideración mutua, comunicación, amabilidad, capacidad de ajuste a los hábitos de uno y otro, participación conjunta en varias actividades, consenso de valores, respeto, satisfacción sexual, etc.

Cuando deseamos implícita o explícitamente que la otra persona haga un cambio o ajuste a su comportamiento (en toda relación de pareja eventualmente se manifiestan este tipo de solicitudes) y lo pedimos recurriendo a comportamientos agresivos, iniciamos un proceso coercitivo de coerción.



En este “proceso coercitivo” el que hace coerción recurre a un comportamiento agresivo para que el otro cambie. Como respuesta obtiene un contraataque, que ocasiona otra respuesta de agresividad y así sucesivamente.

Este proceso “encarcela” a la pareja en ese tipo de intercambio y la aleja de cualquier posibilidad de solución al problema.

Si este es el método de intercambio predominante en una relación los pronósticos son:

La agresividad de uno o ambos tenderá a aumentar cada vez, con alto riesgo de caer en la violencia física

Uno de ellos puede aprender a ceder sistemáticamente a los ataques, con el peligro de afectarse, generar resentimientos y de cualquier manera terminar mal

Aumentarán cada vez más los conflictos y disminuirán gradualmente las actividades recreativas y placenteras compartidas.

No se negociarán, no habrá solucionar los conflictos y los momentos desagradables serán más que los agradables.

Tomado del libro Elige bien a tu pareja. Ed. Pax. México, 1987

