

Las etapas en la vida de la pareja

Artículo resumen.

Para entender las etapas de vida en la pareja se tratarán dos temas: el perfil de la pareja y una descripción de cada una de las etapas.

Perfil de la pareja:

Se requiere de los siguientes elementos para hablar de una pareja funcional:

Conocimiento de las funciones de la pareja. La pareja es un espejo a través del cual yo puedo reconocer mis fortalezas y mis áreas de oportunidad si lo permito. Si no me doy cuenta, me engancha de esas partes que me refleja mi pareja y genero sentimientos de enojo, tristeza, miedo, etc. A través de la pareja yo puedo responder las siguientes preguntas existenciales:

¿Quién soy? ¿Cuáles son mis carencias? ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Por qué elegí esta pareja?

Conocimiento del amor y el enamoramiento. El enamoramiento es un proceso químico natural que tiene como objetivo la procreación, lleva un tiempo y consiste en una especie de droga, en donde en el organismo se generan endorfinas y sustancias químicas que provocan bienestar y una visión de encanto hacia la vida. En esos momentos se pierde la objetividad. Si la pareja experimenta sanamente este proceso se pasa al amor maduro, en donde estoy con mi pareja porque la quiero. Es una elección consciente, observando sus fortalezas y sus áreas de oportunidad. En este proceso se da la aceptación incondicional y se acepta el reto del **crecimiento mutuo**.

El autoapoyo. Es necesario que cada uno de los integrantes de la pareja sepa que cuenta con recursos físicos, emocionales, económicos y laborales que le permitan responsabilizarse de sí mismos y que se une conscientemente al otro bajo la siguiente premisa: Con tus recursos y los míos, construimos nuestros recursos. Es la antítesis de la co-dependencia.

Desarrollo de la capacidad de autocrítica. Yo me veo a mí, a través de ti y puedo ser autocrítico, contestando las siguientes preguntas: ¿Cuál es mi parte en todo esto? ¿Qué he generado yo? ¿Qué me pasa a mí con esto? Cada uno de los miembros de la pareja tiene muy claro las cosas que son negociables y las cosas que no son negociables entre ellos.

Elaboración de la historia personal. En esta parte la pareja está consciente de que cada uno de ellos eligió el tipo de relación que ha establecido como resultado de su historia personal. La dinámica de una pareja y la forma de relacionarse de ésta es resultado de los modelos parentales más cercanos que se hayan tenido. Dado estos modelos, hay parejas que se casan con una madurez emocional y existen otras que se casan como huérfanos emocionales, buscando al padre o al madre que no han tenido.



Contrato de Pareja. Cada uno de los integrantes de la pareja habla de lo que es importante que suceda para ellos. Se establecen convenios acerca de tú y yo, sobre la manera en que nos vamos a relacionar, mi carrera y tu carrera, mi proyecto de vida, tu proyecto de vida y nuestro proyecto de vida. Los hijos, el dinero, el tiempo libre, las vacaciones, la vida social; se establecen y se respetan acuerdos negociados entre ambos.

Manejo del lenguaje del amor. A través del lenguaje verbal y no verbal le comunico al otro que sus necesidades son tan importantes como las mías.

Manejo experto del conflicto. Es la habilidad de la pareja de enfrentar y resolver cualquier conflicto que se presente. Ejemplo: Yo me siento así. Cuando tú haces esto, te voy a pedir... El conflicto es un detonador para que la pareja emprenda acciones correctivas que les permitan crecer.

Sexualidad Plena. Es la experiencia de mayor intimidad en la pareja. Es el encuentro de dos esencias en donde en una pareja funcional el placer del otro es tan importante como el propio. Se requiere del conocimiento profundo del otro a través de abordar continuamente el tema.

Etapas de vida de la pareja y sus tareas principales:

- **El encuentro:** Inicio de la vida en pareja. Cada uno se desprende de su familia de origen.
Ahora mi familia eres tú. La pareja invierte toda su energía en la construcción de su propio sistema,. Dejas de ser hijo de familia, la visitas. Mi responsabilidad ahora es mi familia. Aquí cada uno de los integrantes de la pareja debe entender que deja de ser el hijo para convertirse en pareja adulta. Aquí la pregunta es: ¿Cuento con un apoyo emocional que me permita hacer este desprendimiento?
- **Pareja recién casada y sin hijos:** Se renegocian las reglas de pareja para mantener la satisfacción en la relación, se realizan ajustes a la nueva red de parientes políticos, se adaptan a las nuevas situaciones. Aquí la pregunta es: ¿Realmente quiero y tengo la capacidad para ejercer el rol parental?
- **Familia en labores de crianza:** Establecimiento de un hogar satisfactorio (afectos y valores) tanto para los hijos como para los padres. Aquí la pregunta es: ¿Soy capaz de aprovechar las crisis familiares para el buen desarrollo y fortaleza del núcleo familiar?
- **La adolescencia de los hijos:** Fortalecimiento de la relación de pareja, lanzamiento de los hijos hacia sus propios proyectos personales. Aquí la pregunta es: ¿Pudiste resolver los retos de tu proceso adolescente satisfactoriamente?



- **Adulthood of children:** Liberar a los jóvenes adultos de la dependencia parental gradual con rituales y asistencia apropiada, manteniendo el hogar y a la pareja. Aquí las preguntas son: ¿Estás preparado para soltar y liberar el control sobre tus hijos? ¿Has pensado en tu proyecto personal y de pareja en el futuro?
- **El nido vacío y el reencuentro:** Reafirmación de la relación de pareja, Mantenimiento de las ligas familiares tanto de las nuevas generaciones, los hijos y sus familias, como con las familias de origen y los abuelos.
- **La vejez:** Afrontamiento de las pérdidas y el hecho de vivir solo (s). Cierre del hogar familiar o adaptación del mismo a la vejez.



Las actividades y el contenido de los eventos de Bienestar Social Telmex son sin fines de lucro
Prohibida su reproducción total o parcial sin fines de lucro