

¿QUÉ HACER PARA TENER UNA BUENA RELACIÓN DE PAREJA?

María Yolanda Aguirre Gómez

Instituto Milton H. Erickson de CD. Nezahualcoyotl.

RESUMEN

En este artículo podrás encontrar orientación acerca de las características de una relación de pareja en sus diferentes fases de desarrollo, comenzando con la idea de belleza, formada en la infancia y la configuración mental de cómo debería ser una relación de pareja. Pasando por los diferentes momentos; lo que agrada al conocer a la persona, cómo te mira, lo que te dice, su tibieza, detalles, lo que acostumbra, su comportamiento, lo que hace bien, sus ideales, lo que valora, lo que considera su misión en la vida y la trascendencia. Todas las fases por las que transcurre el desarrollo y maduración de la relación. Encontrarás alguna sugerencia de psicoterapia y también una guía de diez elementos que pueden contribuir en el bienestar de la relación; tanto si inicia, como si ya es madura.

Palabras clave: pareja, psicoterapia, relación, desarrollo.

Desde niños vamos formando un mapa mental de nuestras preferencias a partir de la información recopilada, los primeros 6 años son esenciales. Fabricamos en nuestra mente patrones que posteriormente serán decisivos para muchas cosas, por ejemplo, elegir de quién nos enamoraremos y cómo reaccionaremos ante el modelo que formamos. Es un prototipo mental del que no somos conscientes, pero que está latente y que cuando aparece, todo se ilumina, es como una gran explosión de los sentidos, cada órgano, cada músculo, cada glándula reaccionan en cadena produciendo sensaciones tan extrañas como agradables. Se reúnen en ese momento, las expectativas creadas con la química del proceso, regulada por sustancias que se producen dentro del organismo y junto con centros nerviosos de una parte del encéfalo disparan acciones de acercamiento hacia la pareja elegida. Hacemos una evaluación química inconsciente que permite "saber" si somos compatibles.



RECOMENDACIONES

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.209.32-36>



Más adelante, confrontamos nuestros mapas con las personas reales que encontramos y hacemos algunos ajustes. Sin embargo, eso no garantiza que las relaciones sean buenas. Los objetivos de este artículo son: mencionar las etapas por las que atraviesa la relación de pareja, mostrarte opciones y propuestas que incrementen tu posibilidad de lograr relaciones satisfactorias y finalmente presentarte un decálogo que ayude a mantenerlas.

En el esquema que presento, distingo dos etapas que se desarrollan en diferentes fases. La primera etapa es el enamoramiento, tiene dos fases; el flechazo es la primera, en la que participan tanto el prototipo como la manifestación química, es instantánea, se traduce en atracción y es continuada por la segunda fase, la pasión, que tiene duración de 1 a 3 años aproximadamente, pues con el tiempo se produce resistencia de esas sustancias y los efectos en la pasión decaen paulatinamente, y aún cuando el mapa mental persiste, el efecto se desvanece (Alvarez, 2004).

Para entonces, las personas están en la disyuntiva de separarse y prepararse para un nuevo ciclo con alguien más o bien, continuar con una relación más calmada, duradera, matizada con experiencias de vida, valores y análisis racional.

La segunda etapa es el amor sosegado y duradero, es muy interesante su proceso, ya que tiene que ver con las funciones vitales, con las partes del cerebro mediadoras de las emociones y de los estados corporales, es una transformación química aprendida por el

cerebro que serena la mente y permite valorar al ser amado, que genera la paz después del arrebatado de la pasión. Si tomaron esta opción se encuentran ante la posibilidad de iniciar una relación calmada, duradera y segura, matizada con las experiencias de vida y los valores (Alvarez, 2004).

Esta etapa puede ser tan difícil como sencilla, depende de cómo se afronte, para algunos puede transcurrir de manera natural y para otros puede ser necesario buscar orientación. Existen profesionales que proporcionan información oportuna acerca de cómo hacer para elegir de maneras eficientes a la pareja que habrá de permanecer a nuestro lado. Sin embargo, la gran mayoría de personas no se ha preguntado siquiera, qué desean de una pareja; algunas otras, no tenían idea de que elegir era opción, como si pensarán que es cuestión de suerte o casualidad.

Siempre tienes posibilidad de elegir o renunciar a viejos patrones que llevan a resultados lamentables, si aún no tienes una relación, ¿qué tipo de relación quieres?, ¿cómo distinguir a quien tenga esas características deseables o las no deseables?, si te encuentras en una relación, es un buen momento para reflexionar y saber si ¿es lo que quieres para el resto de tu vida?, ¿puede ser construida esa relación que anhelas con tu actual pareja?, ¿qué los une y qué los aleja?, ¿qué hace que se comporten como lo hacen?



Se trata de patrones tomados de modelos de la familia de origen, algunos son inconscientes y están relacionados con la representación interior de pareja. Esa es muchas veces la razón por la cual sostienen cierto tipo de discusiones, retraimientos, y sentimientos negativos. Esto no significa, que sólo se tomen patrones inadecuados, ni que todos lleven a situaciones desagradables, en realidad hay muchas pautas tomadas de la familia que son funcionales, si tú quieres saber si esa persona será una buena pareja, observa su comportamiento con su familia y a su familia misma, pues tuvo mucho tiempo para aprender de ellos. (Erickson & Keeney, 2008). Son formas directas disponibles para quien quiera usarlas de manera inmediata.

Lo importante es identificar esos patrones, puedes hacerlo a partir de tus propias conclusiones o puedes buscar apoyo psicoterapéutico, pues a veces es complicado descifrar por qué parecemos tan incapaces de modificar esas respuestas estereotipadas. El psicoterapeuta, ante estas situaciones persigue dos metas; alterar las secuencias de interacción improductivas, dolorosas o limitantes, y ampliar los repertorios de interacción.

Cada elemento de la pareja pertenece a un sistema diferente con sus respectivas influencias y al interactuar, se enfrentan a situaciones no previstas y al desconcierto ante los comportamientos rígidos que el otro defiende. Usar la terapia de pareja produce efectos en estos niveles y rompe pautas de pelea, amplía aprendizajes empobrecidos, expande estilos de comportamiento y ayuda a recuperar recursos olvidados pero existentes en cada cual (Kershaw, 1994).

Una buena noticia es que estamos dotados de todos los recursos inconscientes que necesitamos para llevar una vida satisfactoria. Transformarnos no significa eliminar una parte de nosotros mismos, sino reorganizar lo que ya tenemos. Podemos aprovechar esos recursos a menudo ocultos o desconocidos para acercarnos a las soluciones utilizando la comunicación con la mente inconsciente a partir del uso de sugerencias implícitas, metáforas o símbolos, con el fin de alentar al paciente a elaborar sus propias soluciones orientadas hacia el futuro (Erickson, 2005).

Para explicar las fases del amor sosegado, utilizaré la noción de niveles neurológicos propuestos en programación neurolingüística; son una secuencia de eventos encadenados que van desde el encuentro social hasta el nivel de unión espiritual. Los niveles son: contexto y micromovimientos, comportamientos y actitudes, capacidades y afectos, creencias y valores, identidad personal, misión y espiritualidad (Pérez, 2014). De la misma manera que vamos creciendo y madurando como personas, las relaciones también atraviesan por diferentes etapas de desarrollo, cuando más joven es la relación los vínculos son más simples y menos resistentes, cuando la relación es madura, los vínculos son más complejos, fuertes y duraderos. Esto mismo ocurre con los niveles neurológicos, conforme avanzan, su complejidad aumenta y los vínculos se refuerzan.

En el primer nivel los microcomportamientos son importantes dentro de un contexto; la forma de mirar, de sonreír, el brillo en los ojos, la forma de hablar y caminar, la tibieza de su mano, y los detalles de la persona amada. Detalles que con el tiempo disminuyen en importancia, dando paso al siguiente nivel de los comportamientos y actitudes; ahora lo importante es si sabe bailar, platicar, escuchar, jugar, pensar, estudiar o ser amable. Las actitudes hacia los amigos, el grupo, la escuela y la familia. Es una etapa en la que se enfrentan dificultades y ajustes importantes ante los desacuerdos y el descubrimiento de aspectos más profundos.



En capacidades y afectos importa la eficiencia en los oficios o profesión, en qué es hábil, motivos para admirarle, el carácter, el amor y la pasión. Bases de la lealtad y la solidaridad. En estas dos fases los vínculos son más firmes, existe mucho más información, pero aún es fácil que el vínculo se rompa si se exacerbaban algunos aspectos no gratos o si se manifiestan otros no identificados previamente.

Creencias y valores, es uno de los niveles con mayor consistencia, aquí lo importante es saber lo que la pareja valora y las creencias que acompañan esos valores, es importante distinguir valores como cooperación, inteligencia, integridad, lealtad, fidelidad, respeto, sensibilidad y entrega; es un verdadero reto llegar a esta fase, y en especial mantenerse, pero cuando se ha pasado la prueba, las relaciones permanecen aunque él esté engordando y ella ya no camine firmemente, porque el vínculo es mucho más fuerte.

Para llegar al nivel de identidad en pareja, es fundamental que cada uno haya encontrado su propio sentido de vida, es una etapa en la que cada uno realiza aquello que le da valor a su existencia, se puede estar feliz conviviendo con la pareja o aunque la pareja no esté presente. El vínculo perdura gracias a los logros y a que pueden aceptar la identidad de la pareja, están unidos por lo que son, no por lo que hacen, sienten o creen. En el nivel de misión y espiritualidad, la atención se centra en proyectos sociales, religiosos, humanitarios o bien más allá de lo personal y la pareja. Cuando se comparte la misión o se sigue la misión de la pareja, la relación ha llegado a un nivel de madurez que puede permanecer hasta la muerte.

Con estos elementos es posible regresar a las preguntas iniciales:

**¿Qué tipo de relación quieres?
¿Cómo distinguir a quien tenga esas características deseables o las no deseables?
¿Puede ser construida esa relación con tu actual pareja? ¿Qué los une y qué los aleja?**

Probablemente ahora, signifique diferente preguntarte y saber que siempre puedes elegir. De hecho siempre eliges, te des cuenta o no, siempre estás eligiendo, así que es mejor contar con más elementos para hacerlo, pues con lo que estás eligiendo, también estás creando (Aguirre, 2005).

DECÁLOGO

Es una guía creada por mi que he usado en consulta para mis consultantes y que por primera vez la doy a conocer en esta publicación.

- 1.** Importante indagar por sus costumbres y valores, deben ser iguales o incluyentes.
- 2.** Respetar la individualidad, es mejor ser dos respetuosamente que "somos uno" metafóricamente.
- 3.** Si es algo importante para el otro, y puedes darlo o hacerlo, hazlo sin duda.
- 4.** En momentos difíciles de enojo o discusión, tómate un momento a solas y considera la trascendencia de lo que estás defendiendo, si es importante plantéalo de otra manera y si no lo es déjalo ir.
- 5.** Discutir no está mal, es favorable, sólo asegúrate de avanzar en aquello que están proponiendo.
- 6.** Ante las dificultades piensa cómo resolver diferencias, más que cómo disolver la relación.
- 7.** Antes de reaccionar impulsivamente ante las discrepancias, piensa y sintetiza lo que quieres plantear, como en los telegramas todas las palabras cuestan, pero acá unas cuestan más que otras.

8. Agradece siempre que puedas a tu pareja lo que recibes de ella.

9. Recuerda de vez en cuando todo lo que te atrajo cuando se conocieron.

10. Ocúpate de estar bien en presencia de tu pareja y de estar bien en su ausencia.

En conclusión si aún no tienes una relación de pareja, estás en el mejor momento de pensar qué si quieres, qué no y comenzar a construirla; si ya tienes pareja, puedes preguntarte en cualquier momento, si eso que estás viviendo, es lo que deseas, si no es así, puedes atender estas recomendaciones y potenciar tus recursos para vivir relaciones satisfactorias y maduras.

REFERENCIAS

- Aguirre, M. (2005). *La psicoterapia un proceso de autoconstrucción. La propuesta*. México: Alom editores.
- Álvarez, M. (2004). La química del amor. *Revista Saludablemente Disfrutando*. 1(6), 21-24.
- Erickson, B.A. y Keeney, B. (2008). *Milton H. Erickson un sanador americano*. México: Alom editores.
- Erickson, M.H. (2005). *Seminarios de introducción a la hipnosis*. California, 1958. México: Alom Editores.
- Kershaw, C. (1994). *La danza hipnótica de la pareja. Creación de estrategias ericksonianas en terapia conyugal*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Pérez, F. (2014). *El arco y la flecha de la sexualidad y el amor. Estrategias de programación neurolingüística para la pareja*. México: Pax.

Recibido: 30 de abril de 2019

Aceptado: 21 de junio de 2019

Cita recomendada:

Aguirre, M. (2019). ¿Qué hacer para tener una buena relación de pareja? REDES. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 1(1), 32-36. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.209.32-36>