

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Aprendiendo a ser funcionales. Análisis de la experiencia de un grupo de parejas participantes en un taller basado en el enfoque centrado en la persona

Autor: Cinthia Alejandra Lagunas Martínez

**Tesis presentada para obtener el título de:
Maestra en Psicoterapia Humanista**

**Nombre del asesor:
Margarita A. Tapia Paniagua**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





“APRENDIENDO A SER FUNCIONALES.

Análisis de la experiencia de un grupo de parejas participantes en un taller basado en el enfoque centrado en la persona.”

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA**

PRESENTA:

L.E.P CINTHIA ALEJANDRA LAGUNAS MARTÍNEZ

ASESORAS

MTRA. MARGARITA A. TAPIA PANIAGUA

MTRA. MARÍA DE LOURDES VARGAS GARDUÑO

RVOEMAES-9407001

CLAVE 16PSU0017N

MORELIA, MICHOACAN.

ABRIL 2008

AGRADECIMIENTOS

Gracias a ti mi Dios Padre, por permitirme lograr una meta más en mi vida, dándome la oportunidad de cumplir mis sueños, por darme los padres que tengo, de los que he recibido tanto, porque me has dado una mamá de la que he aprendido muchas, muchas cosas con su ejemplo y fortaleza y de la cual me siento inmensamente orgullosa, de mi padre con quien he aprendido que a pesar del dolor se puede amar incondicionalmente, sanar, perdonar y reconstruir, por el simple hecho de permitirme crecer.

Gracias por mis hermanos ya que es con quienes he podido reconocer que a pesar de la historia de vida que nos une, puedo confiar en que la funcionalidad en la pareja existe y que se puede crecer en par. Y que a pesar de lo vivido soy capaz de rehacer la historia, ya que ellos me lo han dejado aprender y me comparten de sus experiencias.

Gracias Padre, puesto que a lo largo de mi vida me has dejado conocer el amor y el desamor, la máxima alegría y la más profunda tristeza que puede producir una pareja y que esto ha sido la motivación para esta investigación, con el afán de que la vida sea más grata.

Porque me permitiste comenzar y concluir un propósito y a lo largo de él no sólo aprendí a conocerme, sino que aún pusiste a mi lado ángeles como amigos y maestros que me ayudaron a lograrlo.

Y más aún te doy gracias porque a pesar de todas las pruebas que me pusiste y de los momentos más amargos de mi vida que durante este reto viví, me concediste crecer como persona, y sobre todo nunca, nunca me abandonaste.

¡Gracias!

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	6
1.1	Planteamiento del problema	10
1.2	Objetivos de investigación	12
1.3	Antecedentes	13
1.4	Justificación	18
II.	MARCO TEÓRICO	20
	<u>1. Educación centrada en la pareja</u>	20
1.1	Aprendizaje significativo	20
1.2	Terapia centrada en la persona	26
1.2.1	Congruencia	28
1.2.2	Empatía	30
1.2.3	Aceptación incondicional	32
1.3	Grupo centrado en la persona	36
	<u>2. Pareja</u>	49
2.1	La pareja (Concepto)	49
2.2	Ciclo vital de la pareja	55
2.3	Pareja disfuncional	62
2.4	Pareja funcional	66

3. El crecimiento en pareja	69
3.1 Sentimientos y Emociones	69
3.2 Idealización/ La ruptura de la idealización	77
3.3 Conflicto y Crecimiento	80
3.4 Comunicación en pareja	86
3.5 Proyecto de vida en pareja	93
III. METODOLOGÍA	101
3.1 Tipo de estudio y método	101
3.2 Sujetos	102
3.3 Estrategias	104
3.4 Procedimientos	104
IV. HALLAZGOS	105
4.1 Categorías de análisis	106
V. CONCLUSIONES FINALES	137
BIBLIOGRAFÍA	145
ANEXOS	149

1. INTRODUCCIÓN

Desde hace pocos años a la fecha, se ha visto con mayor frecuencia en las familias, amistades o trabajos, a parejas que de alguna manera llegaron al matrimonio y poco a poco, su relación se ha deteriorado por diferentes causas como: la infidelidad, el maltrato físico, psicológico o verbal, la falta de interés por alguno de los dos, los horarios de trabajo que no coinciden para ambos cónyuges, en fin un sinnúmero de situaciones que en algunos de los casos han llegado al divorcio o simplemente a que permanezcan unidos pero de alguna manera tolerando o tratando de sobre llevar su problema, y en la mayoría de los casos, viviendo insatisfactoriamente.

Tal situación de alguna manera lleva a observar y a tratar de descubrir ¿qué es lo que hace falta a las relaciones de pareja para que sean funcionales y sus miembros se desarrollen armónica y conjuntamente?

Se ha observado la implicación que tiene todo esto en el ámbito social, ya que inclusive los niños, hijos de estos matrimonios comentan con sus demás compañeros los problemas de separación de los padres y lo que parece aún más sorprendente, es escuchar que paulatinamente esto se está tomando como algo normal.

Al estar en contacto con parejas y escuchar sus comentarios surge la pregunta: ¿Qué es lo que hace falta para mejorar una relación de pareja cuando aún existe intención e interés de seguir creciendo juntos? Ante tal pregunta nace la tarea de buscar respuestas encontrando que existe bibliografía suficiente e interesante que puede ayudar a mejorar las relaciones de pareja. No obstante, el que haya mucha bibliografía sobre un tema no significa que automáticamente ésta impacte en la conducta de la gente, ya que existen muchos factores para que la gente no acceda o no aplique en su persona y en su conducta la información documentada. Incluso puede suceder que no estén bien fundamentadas. Además cabe preguntar: ¿Será suficiente la lectura de buenos libros sobre el tema para mejorar las relaciones de pareja?

Dice Weinstein (2000) que en lo peor que estamos educados es en el asunto de pareja, quizá porque la escuela se enfoca a que pensemos en las reglas de la lengua española, resolución de problemas, ecuaciones o una especialización en un tema y un sinnúmero de conceptos que supuestamente deben servir para la vida futura, pero que a lo largo de la misma se olvidan porque no fue significativo.

Y en familia se educa con una serie de valores, supuestos y mitos que tal vez dieron resultados para las generaciones previas, ya que rigiéndose por esos valores las mujeres solían pensar que estar detrás de su hombre

y servirlo les proporcionaba satisfacción personal porque en el triunfo y bienestar del esposo se encontraba puesto su sentido de vida, aunque también es cierto que tal vez una gran cantidad de parejas lo que hicieron fue mantener una imagen de un matrimonio "bien avenido" cuando en el fondo eran infelices. En la actualidad todos estos valores supuestos y mitos resultan obsoletos e insuficientes y por tanto, poco significativos.

Cuando hablamos de "significativo" nos estamos refiriendo específicamente a lo planteado por Rogers (1980) que dice, que un verdadero aprendizaje significativo es para toda la vida o aquél, que haciendo la persona sus modificaciones, le ayuda a la resolución de los problemas actuales aplicándolo en su presente.

Nos podremos preguntar entonces también ¿de qué depende que los aprendizajes sean significativos?

Comenta Lafarga que "La respuesta, según creemos se encuentra en el área afectiva. Es necesario tener en cuenta, detallar e integrar los aspectos afectivos y axiológicos para que se pueda dar un aprendizaje significativo" (Lafarga/Gómez del Campo 1992).

Ausubel, a diferencia de Rogers, plantea al aprendizaje significativo como un anclaje de experiencias pasadas, dejando fuera la parte emocional-afectiva que es específicamente lo que Rogers plantea.

Ahora imaginemos que este aprendizaje significativo pudiera aplicarse a la educación para formar parejas.

Rogers nos aporta en uno de sus escritos que “Según sus juicios, es aún más esencial la necesidad de un aprendizaje con vistas a la formación de parejas. Hoy en día, cualquier individuo puede regresar de un colegio sin haber aprendido nada de conflictos y el manejo de la ira y otras emociones negativas. Muchas agonías, remordimientos y fracasos podrían haberse evitado si los jóvenes hubieran recibido al menos, cierto aprendizaje rudimentario antes de entrar en una relación permanente” (Rogers 1980 p.233)

Al igual que Rogers se considera que la educación en el amor es esencial para lograr una pareja satisfecha y que es justamente en este terreno donde estamos peor educados.

Weinstein (2000) dice que para el amor adulto nadie nos prepara y que además transmitimos de generación en generación una serie de mitos y falsedades que van legando frustración.

Por estos motivos se consideró importante iniciar una investigación donde se explorará que ocurriría si se acercara a las parejas a una información disponible en el mercado y al mismo tiempo favorecer el desarrollo de habilidades empáticas, de comunicación y de aceptación a través de un taller que manejara tanto la información como la sensibilización en un intento de obtener un aprendizaje significativo como el que menciona Rogers.

Se empleó el método cualitativo porque se esperaba encontrar una descripción y una comprensión experiencial desde las múltiples realidades que señalaran los sujetos, mediante la interacción cara a cara entre ellos y la investigadora. Además, se utilizó, porque este paradigma de investigación resultaba congruente con los postulados y puntos de vista de la psicoterapia humanista la cual considera que las personas no son “conejiillos de indias” para ser estudiados en un laboratorio sino entes que piensan, sienten y experimentan desde una realidad única y personal, y que la recuperación de dicha experiencia, desde su propia subjetividad, posee un valor que no puede apreciarse mediante una metodología cuantitativa.

1.1 Planteamiento del problema

Sabemos que las causas de disfuncionalidad en la pareja son varias, y que lamentablemente para ningún tipo de problema hay una receta o varita mágica que pueda solucionarlo, pero también se considera que revisando el material bibliográfico existente, cultivando el interés y compartiendo en un grupo la experiencia de los sujetos con la ayuda de un facilitador que los lleve a la reflexión profunda que movilice a la acción tal vez se encontrarán alternativas que puedan facilitar el proceso de tener una vida de mejor calidad.

Hay que hacer notar que no basta con revisar bibliografía acerca de la funcionalidad de la pareja y que tal vez es necesario que se realice un análisis introspectivo de la lectura que llevará a las parejas a la autoexploración preguntándose si eso que leyeron es congruente y compatible con la situación de vida que tienen y si además encuentran elementos para dar solución a los conflictos existentes y de esta manera lograr un mejor fluidez en ese asunto tan complicado como es la relación de pareja.

Es necesario puntualizar que el aprendizaje de cómo es una relación de pareja se aprende de la familia de la que se proviene, por lo tanto es muy seguro que las cosas que se lean desde un punto de vista distinto del que se tenía en la familia de origen genere movimiento interno y que algunas veces se rechace por parecer totalmente antagónico a las creencias familiares, es por esto que en el presente trabajo de tesis se planteó no sólo una revisión bibliográfica de los temas sino además un acompañamiento por parte de un facilitador entrenado para lograr la reflexión, análisis e integración de lo leído.

Surge entonces la pregunta eje de esta investigación:

¿UN TALLER BASADO EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA, FAVORECE EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LOS

PROCESOS DE CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES FUNCIONALES EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES?

Vinculada con la anterior pregunta, planteo también la siguiente cuestión:

**¿DE QUÉ MANERA LA INFORMACIÓN MANEJADA EN LA
BIBLIOGRAFÍA TENDIENTE A FAVORECER LA FUNCIONALIDAD EN
LA PAREJA, ES APLICABLE DENTRO DEL TALLER MENCIONADO?**

1.2 Objetivos de la investigación

En este apartado abordaremos los objetivos generales y específicos, que se pretenden alcanzar con la investigación, así mismo se hablará del tipo de investigación y la justificación de su elección, se hablará de los sujetos invitados para el estudio y los procedimientos, técnicas y duración que llevará el trabajo en campo.

Objetivos generales:

1. Dar cuenta de si un taller basado en el aprendizaje significativo ayuda a los procesos de construcción de relaciones de pareja funcionales.

2. Buscar a través de un taller basado en el enfoque centrado en la persona, si en un proceso de desarrollo de pareja, la información bibliográfica ayuda al enriquecimiento funcional de la relación.

Objetivos específicos:

- Estimular y facilitar el aprendizaje significativo, para que de manera congruente se adquieran conocimientos que resulten útiles para abrir perspectivas sobre las relaciones de pareja.
- Habilitar durante el taller la empatía, congruencia y aceptación incondicional, para ser usadas como herramientas aplicadas a la funcionalidad de la pareja.

1.3 Antecedentes

Buscando investigaciones anteriores con semejanza al tema se encontraron las siguientes tesis de maestría en la Universidad “Vasco de Quiroga” campus Morelia, Michoacán. México

Tapia M. (2004) *La pareja funcional. Un punto de vista humanista.*

En este documento se investiga y analiza ¿Cuáles son los elementos que hacen que una pareja sea un camino de crecimiento conjunto, que enriquezca a cada uno de sus miembros y conforme la base de una familia funcional?

A lo que la autora responde con las siguientes ideas:

Los sujetos que se estudiaron para esta investigación son personas sanas que cumplen con lo señalado por Maslow. Y describe ocho puntos que considera son constantes de funcionalidad en una pareja.

1. La pareja funcional se vive como un proyecto en común aceptando los cambios que pueda llevar implícito el crecimiento.
2. El amor en la pareja se vive como un acto de voluntad duradero y no como arranque sentimental.
3. La pareja funcional otorga la posibilidad de obtener la autorrealización.
4. La pareja funcional reconoce que se pasa por varias etapas y que cada una conlleva retos a vencer pero que una vez resueltos se conseguirá un mejor nivel de relación.
5. La pareja funcional se vive desde la realidad persistiendo frente a las decepciones múltiples y diversas.

6. La pareja funcional se reconoce formada por dos entes que piensan, perciben, sienten, experimentan y resuelven la vida de manera distinta.
7. La pareja funcional se vive en un equilibrio satisfactorio.
8. En la pareja funcional cada uno utiliza al otro como soporte que permite al otro aceptarse y amarse a sí mismo.

Obtener estas conclusiones le resultó útil para formar un modelo propio de funcionalidad que puede resultar de utilidad para crear nuevas técnicas terapéuticas, para ser usado como referencia teórica en un proceso de psicoterapia e individual o de pareja, o para ser usado en la educación a la población que en este sentido está ávida de conocimiento.

Martínez M. E. (2004) *Satisfacción marital, en familias michoacanas* (Psicoterapia Familiar)

La autora de este trabajo pretendió desde el modelo cuantitativo conocer la percepción que tienen los elementos de la pareja sobre su relación y sobre los aspectos funcionales de la vida en pareja, recurriendo a la aplicación de un instrumento que ha sido validado para la población mexicana referente a la satisfacción marital.

Entre sus conclusiones, destacan:

Al comparar el grado de satisfacción marital que tienen hombres y mujeres, se estableció que la relación de pareja tiene una amplia gama de matices, desde la necesidad de realizar un contrato matrimonial hasta conocer las etapas de la relación de pareja para muchos desconocida, y los cambios o reajustes que deben existir en la mayoría de las familias y los contrastes que plantean las etapas del ciclo vital, así como las repercusiones que tiene el no atender esas prioridades, son puntos importantes para analizar e investigar.

Al describir la relación entre edad, años de casados y la satisfacción marital le permitió confirmar algunas creencias que se tienen acerca del cambio en la pareja con respecto a la diferencia que hace la edad y la experiencia y permitió también adoptar una posición de respeto hacia los miembros del holón conyugal.

La modificación que sufre la relación de pareja en relación con la escolaridad de los miembros y también con el trabajo remunerado y el tipo de trabajo permitió también clasificar algunas ideas y mitos sobre la satisfacción que proporciona el dinero, la cual no es falsa, pero no proporciona la total satisfacción entre ambos miembros del matrimonio.

Finalmente, con respecto a la diferencia del número de hijos, se encontró que se favoreció a las familias con más hijos, contrariamente a lo que se pensaba en cuanto que a menor número de hijos mayor calidad, tiempo y capacidad de interacción.

La siguiente referencia de investigación es un texto de un reconocido psicólogo y psicoterapeuta mexicano egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana y creador del proyecto M.E.G.A (Movimiento Escolar de los Guerreros del Amor)

González R. (2005) *La revolución de la pareja. El nacimiento de una nueva profesión* Editorial Mina-Estrella, México.

Sin duda este libro, es uno de los que motivó a llevar a cabo la presente tesis, sobre todo lo referente a que para lo que menos nos encontramos educados es para formar parejas estables y funcionales. Y surge entonces la idea de crear un espacio para una nueva profesión como muchas otras, “La pareja” con un seminario donde se traten los puntos básicos de lo que sucede cuando me encuentro con el otro ser y se decide formar una pareja y caminar juntos o en un mismo camino.

Parece interesante rescatar que en las investigaciones antes mencionadas y el texto referido, hacen darse cuenta de la importancia de

educar y sensibilizar para la formación de pareja y que sin duda son antecedentes importantes que le dan ideas clave, aportaciones, reto y seguimiento al presente documento ya que lo que se propone y pretende es la funcionalidad de las parejas.

1.4 Justificación

Se considera importante este estudio porque pretende no dejar la información cerrada en una biblioteca sino acercarla a las personas dando validez a lo ya escrito, utilizando además una técnica que lleve a los participantes a la aprehensión de información útil procesada de tal manera que se vuelva una experiencia significativa.

Para la realización de la investigación de este planteamiento, se invitó a participar a diez parejas, que tuvieran una relación conyugal sin importar el tiempo de dicha unión y sin restricción o condición alguna, puesto que lo que interesaba averiguar, era si a través de un taller en donde se induzca a un acercamiento bibliográfico y al compartir experiencias personales en grupo se generaría la motivación para encontrar nuevas alternativas que fueran propicias para una relación de pareja satisfactoria y funcional.

1.5 Descripción de contenido

El marco teórico servirá para proporcionar referencias bibliográficas previas que sean útiles para plantear la investigación desde diversos puntos de vista, comprende tres apartados, a saber: El primero define a lo que le llamamos educación significativa y se relaciona con el enfoque centrado en la persona para dar un sustento teórico al término “*educación centrada en la pareja*”, que será la metodología a emplear en la parte correspondiente al trabajo de grupo. El segundo llamado “la pareja” aborda el concepto de pareja desde diferentes teóricos humanistas, el cómo se pierde la funcionalidad en una pareja y las ideas y puntos que diversos autores plantean al respecto con esto formularemos las estrategias para el trabajo grupal. El tercero tratará de comprender y clarificar diversas entidades que forman parte del crecimiento que ocurre en la vida en pareja tales como emociones, sentimientos, ilusión, desilusión, proyecto de vida en pareja, comunicación en la pareja, conflicto y crecimiento.

La penúltima parte, corresponde a la investigación de campo que se realizará desde una perspectiva cualitativa con método fenomenológico, con técnica de trabajo de grupo centrado en la persona cuyos detalles se describen ampliamente en la parte correspondiente a metodología.

II. MARCO TEÓRICO

I. Educación centrada en la pareja

En este apartado, se describirán los conceptos que integran los temas más importantes a revisar para dar una sustentación teórica acerca de la educación para la pareja, a la que nos referiremos como “educación centrada en la pareja” parafraseando a Rogers pues se utilizará como base de todo el taller la metodología Rogeriana en cuanto a *aprendizaje significativo* así como la metodología del *enfoque centrado en la persona* para el procesamiento de la información que se pretende hacer llegar a los sujetos de esta tesis.

1.1 Aprendizaje significativo:

El aprendizaje significativo, nos habla de un aprendizaje que es para siempre y que a lo largo de la vida nos acompaña, sirviéndonos no sólo para resolver problemas, sino acontecimientos para los cuales dar solución requiere regresar a lo aprendido y rescatar estrategias de ello que sirvan para solucionarlo.

Es por ello que se piensa que si lo que aprendemos a lo largo de la vida, en nuestra casa o escuela va acompañado de la experiencia personal, es

significativo y de interés, en determinado momento servirá para favorecer la resolución de conflictos, en este caso de pareja y crecer con ello.

Moreno (1992) explica que por **aprendizaje significativo** entendemos la asimilación e integración al individuo mismo de aquello que aprende, en contraposición a la mera acumulación de conocimientos o información sin conexión alguna con la persona que aprende.

Lo cierto es que siempre hay un componente afectivo en el aprendizaje significativo en cuanto que éste es un fenómeno que abarca a la totalidad de la persona que aprende.

Nadie nace sabiendo cómo relacionarse en pareja y mucho menos cómo manejar un matrimonio, habrá que pensar que en una relación de pareja donde hay amor e interés, por ambas partes hay posibilidades de establecer un equilibrio para lograr la funcionalidad, sería absurdo pensar en dar motivación a una pareja que no le interesa continuar con una vida en común con ello podríamos suponer que no se daría un aprendizaje significativo, simplemente por como se menciona anteriormente, la falta de interés.

Lafarga/Gómez del Campo (1992) identifican cuáles son los factores que influyen considerablemente en la asimilación e integración de lo que se aprende:

1. Los contenidos, información, conductas o habilidades que hay que aprender

Desde el punto de vista de la psicología perceptual, se estima que una persona aprende mejor, es decir, de una forma significativa lo que percibe como estrechamente relacionado con su sobrevivencia o con su desarrollo que considera ajeno a sí misma y carente de importancia.

2. El funcionamiento de la persona en sus diferentes dimensiones (biológica, psicológica, social y espiritual)

El aprendizaje significativo requiere de condiciones adecuadas en la persona. La salud física, el ajuste psicológico, las relaciones interpersonales honestas y un ambiente propicio con condiciones necesarias para que el aprendizaje académico se produzca de forma significativa. En otras palabras mientras más favorables sean las condiciones, más probable será que ocurra el aprendizaje significativo.

3. Las necesidades actuales y los problemas que el individuo enfrenta

Las necesidades actuales y los problemas que un individuo enfrenta en su vida diaria constituyen, sin duda alguna, el punto de partida para llegar a descubrir su relación personal con un determinado contenido, conducta

o habilidad que haya que aprender. Lo importante, en términos de la facilitación del aprendizaje significativo, es que el estudiante perciba una relación entre lo que tiene que aprender y las necesidades y problemas que enfrenta.

4. El ambiente en el que se verifica el aprendizaje

En este factor se incluyen varios elementos, el lugar físico, el material didáctico, el clima, el método de enseñanza, y las relaciones interpersonales, por citar algunos.

Ahora bien, cada uno de estos elementos es primordial dentro del proceso educativo.

Considerando los puntos anteriores podemos decir entonces, que no puede existir un método que nos guíe para establecer una relación y más aún para llevarla de manera funcional, ya que cada persona es diferente, tiene sus propios sentimientos, pensamientos, sensaciones y percepciones y nadie absolutamente nadie puede pensar, sentir o percibir por el otro, por lo tanto sería imposible pretender diseñar un método para la funcionalidad, pero sí para aprender a utilizar las herramientas aprendidas a lo largo de la experiencia para mejorar una relación de pareja.

Lafarga/Gómez del Campo (1991) comentan que el aprendizaje humano es un creciente proceso de individualización, y debe ser considerado como diferente en cada persona. Si todos somos distintos por nuestra características fisiológicas, temperamento, carácter, medio en que vivimos, historia, condicionamiento y experiencia, la organización del campo perceptual en cada uno de nosotros es diferente, pues es producto de la conjugación característica de todos estos factores diversos en cada individuo. Esto se pretende utilizar como un enlace para la motivación en la búsqueda propia de cada pareja hacia la funcionalidad.

Lafarga/Gómez del Campo (1991) Comentan que no existe el mejor método para impartir conocimientos, sino tantos métodos distintos como los alumnos participen en un programa de aprendizaje, y que la función del maestro consiste en estimular y ayudar a cada estudiante a descubrir su propio método. En el presente trabajo, la facilitadora tendrá como función principal estimular y facilitar el aprendizaje significativo y congruente con la personalidad de cada sujeto para que de manera automática adquieran conocimientos que les sean útiles para abrir perspectivas sobre lo que es y cómo se viven las relaciones de pareja.

Con estas aportaciones podemos entonces afirmar que la funcionalidad, dependerá de cada pareja, y de que el facilitador en el taller no sólo lleve información importante y ejercicios de sensibilización, sino que esté ahí,

para motivar, apoyar y dar cuenta de lo que sucede en las parejas cuando ellos mismos buscan alternativas para su funcionalidad, sobre todo con la experiencia de descubrirse a sí mismos y a su pareja, para un crecimiento en común.

Por lo tanto, sería de alto grado de provecho y satisfacción que todo este aprendizaje significativo para la funcionalidad en las parejas, se diera partiendo de experiencias diarias, comunes y de cada individuo que participe en el descubrirse a sí mismo y a su relación.

Ahora bien, pensemos que los objetivos que en este documento se pretenden trabajar y comprobar, van de la mano con el *aprendizaje significativo* y sobre todo con la *teoría del enfoque centrado en la persona*, porque como su nombre lo dice, debe ser la persona la que construya su funcionalidad en pareja y logre llevar a la práctica los tres postulados de Rogers: la congruencia, la empatía y la aceptación incondicional. Estos postulados se consideran no sólo aplicables en la esfera terapéutica, sino que constituyen unas poderosas herramientas si se aplican a la funcionalidad de la pareja. Por tanto, se describen a continuación con la finalidad de dar un contexto más amplio sobre lo que se propone hacer en este documento.

1.2 Terapia centrada en la persona

Sabemos que al hablar de la terapia centrada en la persona, nos encontramos con toda una teoría que como su nombre lo dice, nos remitirá a pensar y hacer psicoterapia basándonos en las experiencias, datos, sentimientos, comunicación verbal y no verbal que la misma persona nos expresa y lo más importante desde su aquí y ahora.

Quitmann (1989) nos habla del desarrollo de la psicoterapia de Rogers, y comenta que se puede dividir en tres fases:

La primera se caracteriza por la acentuación del comportamiento no directivo del terapeuta, con el punto central de la reflexión de los sentimientos del cliente por parte del terapeuta, comprensión compenetradora.

En la segunda fase, Rogers desplazó por ello el punto central desde un comportamiento terapéutico no directivo hacia uno centrado en el cliente.

La acentuación estaba ahora en la congruencia, en la autenticidad del comportamiento, con lo que Rogers quería poner de manifiesto que la empatía sólo puede potenciar desarrollos benéficos en las

conversaciones terapéuticas cuando se da la práctica no como técnica, sino cuando es expresión de la postura del terapeuta.

En la tercera fase del desarrollo de la terapia conversacional (1957 hasta la actualidad), Rogers centra la mirada sobre la situación, sobre la atmósfera y sobre el encuentro entre las personas. La comprensión, derivada de ello, de lo que son las conversaciones benéficas se desarrollan de ahora en adelante cada vez más lejos del aspecto, más bien técnico, de la verbalización de los sentimientos, y se orienta más hacia un encuentro entre seres humanos, en el que el terapeuta acepta la relación y muestra también algunos sentimientos.

Cada vez queda más claro que se trata ya no sólo de formas de conversación beneficiosas en la terapia, sino de encuentros beneficiosos entre seres humanos. Esto queda claro también en el desarrollo de los conceptos: Primero se habló de “pacientes”, más tarde de “clientes” y la forma de conversación era primero “no directiva”, más tarde “centrada en el cliente” y finalmente “**centrada en la persona**”.

Aquí se describe no sólo, la metodología sino una breve explicación que nos lleva a conocer y entender el porqué de los cambios en el nombre de dicha terapia y en sí su desarrollo y trascendencia.

A continuación se definirán los elementos necesarios y suficientes para el cambio terapéutico en la psicoterapia centrada en la persona y que en este documento los usaremos centrados en la pareja.

Comenzando por el más importante, la congruencia, sin ella no se puede establecer una relación de pareja, si no se es conciente de sí mismo, de lo que le gusta, disgusta, quiere, desea y hace por obtenerlo, dentro de su realidad, no podrá mostrarse a su compañero de una manera auténtica y abierta y necesitará una fachada de algo que no es, y quien está con él lo entenderá de acuerdo a su propia experiencia y más aún se enfrentará a empatizar con algo que no es real.

1.2.1 Congruencia:

Quitmann (1989) descubre que Rogers da a entender por **congruencia**, en primer término, la coincidencia con uno mismo. Parte de que “se favorece un desarrollo personal en tanto el terapeuta viva lo que es en realidad, cuando en su relación con el cliente permanece auténtico y sin fachada, es decir, vive abiertamente las sensaciones y posturas que le mueven en ese instante. Esto significa que él se vuelca en un encuentro personal directo con su cliente cuando se presenta ante él de persona a

persona. Significa que es completamente él mismo y que no reniega de sí mismo”.

Pensemos en una relación de pareja donde la congruencia es auténtica, los sentimientos, acciones y hechos declararán más que mil palabras, porque en cada momento se expresará el pensar, sentir y ver de la pareja, lo que será de manera libre y auténtica.

De la misma manera, al no ser congruente, y por lo tanto no ser consciente de sí, no se sabrá hacia dónde se dirigen, y de qué manera lo obtendrán, por tanto, no serán congruentes con lo que piden y ofrecen en la relación.

De esta parte podemos inferir que surge la idealización y con ello la desilusión que más adelante se tratará.

Muñoz (1993) nos ofrece su punto de vista diciendo que: la más importante de estas actitudes es la congruencia. Sin ella, las otras dos no tienen sentido, ser congruente implica definirse a sí mismo sin negar casi ninguna parte de su experiencia, y, por el contrario, ser incongruente es negar muchas cosas de sí mismo, negando experiencias que se han tenido y que no se han podido asimilar, esto produce una persona altamente defensiva, pues cualquier cosa que le pueda revelar algo que

ponga en juego su autoimagen, le amenazará el self y por lo tanto su conducta será defenderse de la mejor manera posible.

Con ello podemos entonces reflexionar, sobre este punto y ver claramente lo importante que es la congruencia en una relación de pareja, para saber qué es lo que se quiere y hacia dónde se dirige la relación.

1.2.2 Empatía:

Otro de los postulados, que ofrece Rogers para un hacer psicoterapia es la empatía, y que de igual forma se considera importante dentro de la relación de pareja, sería magnifico poder ponerse en el lugar del compañero y sobre ello crecer juntos, es decir comprenderse mutuamente en el dolor, la alegría, la felicidad, los sueños, logros y fracasos, todas esas cosas que en una relación se comparten y muchas veces cada quien las vive a su manera y pocas veces se considera cómo las vive el compañero de vida.

Quitmann (1989) declara que la **empatía** es sentir el mundo interno del otro, con todos sus significados muy personales, como si fuese el suyo propio, como si esos sentimientos fuesen los suyos propios sin enredarse en ellos con su propia inseguridad.

Con esta afirmación podemos considerar que para lograr la funcionalidad en la pareja, podría ayudar que ambos miembros de la pareja empatizaran poniéndose en el lugar del otro y entendiendo su visión desde este punto de vista, pero sin olvidar que es del otro, y que a tal acción cada uno tiene su propia reacción, pero teniendo claro que nadie puede pensar y actuar por el otro, y de igual forma no se puede actuar por el compañero.

Para Muñoz (1993) hay dos definiciones de Rogers que explicitan el término de empatía:

1. Es la capacidad para sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y para participar en su experiencia en la medida en que la comunicación verbal y no verbal del otro lo permita.
2. Es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve.

Qué interesante, y qué cambios habría, al poner la empatía en práctica como comenta Rogers entendiendo al otro como si fuéramos el otro, quizá las relaciones serían de dos pero en uno solo.

1.2.3 Aceptación incondicional:

El tercer postulado nos habla de la aceptación incondicional, que suena muy bonita, pero que en una relación de pareja sería muy compleja simplemente porque se puede decir “te acepto tal como eres porque te amo”, pero entonces, ¿En qué momento entra la duda y el conflicto a tal afirmación que se hace alguna vez en la vida?

Esto llama la atención al pensar si el término o palabra está bien empleada porque entonces cabría preguntarse si ¿de verdad puedo aceptar a una persona incondicionalmente?

Respecto a este postulado Muñoz (1993) sostiene que para empezar le gustaría decir que el término “**aceptación incondicional**” como normalmente se ha traducido en la mayoría de los libros de Rogers no es el más indicado: se debe tal vez a una mala traducción del término inglés “unconditional positive regard” y que preferiría manejarlo como “consideración positiva incondicional”.

La diferencia entre uno y otro es que, en primer lugar, la aceptación incondicional parece un asunto imposible para el ser humano. ¿quién puede aceptar incondicionalmente al otro?, ni el amor maternal más entregado es totalmente incondicional: se trata más bien de una aceptación incondicional en el sentido de que lo considera positivo sin

condición, esto no quiere decir que lo aprueba, pues entonces implicaría un juicio de valoración con respecto a ciertas características.

Gracias a esta aclaración, podemos entonces dar una respuesta a la cuestión anterior y al considerar esto, se entiende que al aceptar a una persona incondicionalmente, no quiere decir que apruebe o desaprobe, simplemente hablando en cuestión de pareja se acepta a la persona como tal en su totalidad con una actitud positiva, con una consideración positiva, simplemente porque es persona que piensa, siente, ve y actúa auténticamente.

Se considera que cuando en una relación existe este tercer postulado, habrá confianza, y ambos se sentirán comprendidos apoyados y valorados como seres individuales y también como par.

Imaginemos lo maravilloso e interesante que sería poder agregar en cada relación de pareja, el aprendizaje significativo, la terapia de Rogers y sus postulados para lograr una funcionalidad, esto es lo que en esta investigación se pretende, integrar todos estos elementos en las parejas para registrar que podemos conseguir y cerciorarnos si realmente, esto nos ayudará a crear una educación para la funcionalidad en la pareja por medio de un taller basado en el enfoque centrado en la persona.

Al hablar de la educación de pareja, sería importante agregar, lo atractivo que sería educar para la vida en pareja y para la funcionalidad, pero esto aún en la actualidad y en nuestra cultura no se ve como un nuevo proyecto de vida para la población en general.

Ahora lo interesante, sería plantearse cómo podemos comenzar con este nuevo aprendizaje que más que enseñar cómo elegir una pareja, ayude, como bien comenta Rogers, a vivir de una forma funcional en pareja evitando y tratando de resolver los conflictos que se presentan sin tener que lastimarse demasiado.

Rogers (1980) Nos dice, también podrían preguntarme: ¿Pero cómo hacerlo? Y también aquí debo decir que una cultura que está combatiendo con éxito al smog, sin duda puede hacer algo para disipar la niebla que cubre a las parejas incipientes. Podrían obtenerse algunos resultados positivos; por ejemplo, si el proceso de aprendizaje incluyera grupos de encuentro para maestros y estudiantes, dirigidos por el tipo de líderes que no causan daño psicológico. Ya conocemos bastante sobre esto. La comunicación de los sentimientos reales, tanto positivos como negativos; la resolución de conflictos y antagonismos; el sendero que conduce a una personalidad autoaceptada: todo esto podría lograrse, al menos parcialmente, si se desarrollaran los medios adecuados para continuar en forma inteligente estas medidas iniciales, los beneficios adquiridos se consolidarían.

Se podría pensar, que para que esto llegue a las escuelas, se llevará tiempo y lo que ahora interesa es comenzar cuanto antes a tratar la resolución de problemas y la funcionalidad a través de la experiencia, la educación y el aprendizaje significativo para parejas, así como con los postulados de Rogers.

Para Rogers (1980) la educación para formar una pareja no tiene por qué restringirse al sistema educativo ordinario. Hay varios recursos que forman parte de la propia vida familiar.

El más excitante, porque se relaciona directamente con el problema, es el grupo desarrollado por jóvenes que “van juntos”, de cara a la posibilidad del matrimonio o la simple convivencia, o que, en otras palabras, están comprometidos.

Las posibilidades para el trabajo con parejas son vastísimas en este terreno, con una persona no-evaluativa y habilitada para organizar este tipo de grupos, las parejas pueden explorar sus diferentes expectativas hacia uno y otro, sus aspiraciones conflictivas y deseos contrapuestos, sus reservas independientes de fuerza y su apoyo mutuo, supone una comunicación a nivel profundo, y puede evitar dificultades presentes y futuras.

Es por tal razón, que se ha considerado un taller centrado en la persona, como una estrategia para el trabajo con parejas que aún mantienen el interés por seguir unidas y están en la búsqueda de la funcionalidad y la relación sana en común.

1.3 Grupo centrado en la persona

Después de la segunda guerra mundial Rogers y algunos colegas se dieron a la tarea de capacitar consejeros psicológicos para la dirección de veteranos de guerra, para que se convirtieran en eficaces consejeros, que supieran encarar los problemas de los soldados que regresaban del campo de batalla, trabajando con ellos en grupos a los que más tarde se les dio el nombre de grupo centrado en la persona, grupos de crecimiento o de encuentro básico Corey (1995).

Así a medida que fue creciendo, difundiéndose y multiplicándose el interés por la experiencia grupal intensiva y por su aplicación, surgió una amplia diversidad de nombres para el trabajo grupal según el tema a tratar, pero que finalmente tratan de lo mismo.

Aquí atinadamente cabría mencionar dado que la propuesta es trabajar en taller, que un taller es un espacio donde se aprende haciendo, se

construye y se transforma un aprendizaje o saber práctico para ser utilizado en la vida cotidiana, en el taller las actividades giran en torno a la realización de tareas comunes que exigen un trabajo grupal. Así, los participantes adquieren mayores conocimientos o generan productos a través de los aportes individuales y del grupo Ander (1999)

Rogers (1980) señala que existen similitudes entre lo grupos terapéuticos y los de encuentro. El proceso es muy similar independientemente de que las personas se agrupen en busca de ayuda para manejar problemas serios (grupo terapéutico) o en busca experiencias de crecimiento personal (grupo de encuentro).

El enfoque del grupo centrado en la persona es fenomenológico, es decir basado en la idea subjetiva del mundo que tiene el cliente, por lo tanto el trabajo se da a partir de la escucha activa y la comprensión profunda desde su marco de referencia, centrándose en los pensamientos y sentimientos actuales y reales, evitando el juicio en todo momento.

Corey (1995) menciona que el enfoque centrado en la persona es tan amplio de tal manera que puede tener implicaciones en situaciones de enseñanza/aprendizaje de connotación afectivo/ cognitivo.

Por tal motivo y apoyándonos en la cita anterior, se considera que es la mejor herramienta que se puede usar para el seguimiento de la presente investigación, ya que en ella se pretende dar un aprendizaje cognitivo significativo tomando en cuenta el “aquí y ahora” de los sujetos así como el manejo de sus sentimientos, emociones, experiencias y motivaciones para la funcionalidad de la vida en pareja.

Rogers (1980 p. 326) sintetiza al trabajo grupal diciendo:
“Los individuos tienen dentro de sí vastos recursos para la auto-comprensión y para la modificación de sus auto-conceptos, actitudes básicas y conducta auto-dirigida; estos recursos pueden actualizarse si se proporciona un clima definible de actitudes psicológicas facilitadoras”.

Con dichas actitudes se refiere a sus postulados, empatía, aceptación incondicional y congruencia a la escucha activa y la contención por parte del grupo y del facilitador.

Corey (1995) cita que Rogers (1970) señala que un grupo centrado en la persona puede reunirse semanalmente en sesiones de dos horas y por un número indeterminado de sesiones. Otro formato consisten los seminarios de crecimiento personal que se reúnen durante un fin de semana, una semana o más.

Al organizar y dirigir un grupo centrado en la persona, normalmente no existen reglas o procedimientos para la selección de los miembros.

Cuando el facilitador y el miembro están de acuerdo en que la experiencia grupal será beneficiosa, normalmente se introduce a la persona.

Y dadas las características del grupo en taller que se pretende formar, se piensa que el diseño, seguimiento y trabajo por realizar está sustentado en las citas anteriores.

“Yo mismo he comprobado que el grupo parece ser más productivo cuando existe una estructura que ofrece cierta guía o dirección la cual debe garantizar la libertad de quienes participan, así mismo me siento más efectivo en mi labor de facilitador.

Estas técnicas, deberán estar destinadas a facilitar una auto-exploración más profunda, lo que difiere sensiblemente de presionar a los individuos a sentir ciertas emociones” Corey (1995, p 345).

Corey (1995) cita que Coghlan y McIllduff (1990) manifiestan que es posible combinar una forma de estructura grupal con el enfoque centrado en la persona sin abandonar los principios del sistema y sus bases filosóficas (empatía, aceptación incondicional y congruencia).

Evidentemente, la estructura no es el fin en sí misma pero es importante cuestionarse si la estructura que se emplea refuerza la conducta dependiente o por el contrario fortalece a los miembros.

Por tal motivo se plantea para esta investigación un taller semiestructurado que permita la auto-exploración y el aprendizaje significativo, sin olvidar que la profundidad, experiencia, los sentimientos y las emociones serán expresados libremente por los sujetos del grupo ya

que la estructura sólo guiará pero de ninguna manera manipulará la dirección de los sujetos o del taller.

Por lo antes mencionado, el aprendizaje significativo y la auto-exploración, el facilitador no se limitará con la semi-estructura, sólo servirá para la guía en las sesiones grupales, pretendiendo con ello que los individuos pongan en práctica lo aprendido en las sesiones para sus vidas diarias.

Rogers (1980), considera al **Grupo centrado en la persona, grupo de encuentro (o grupo de encuentro básico)**, Al que tiende a ser hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia.

Se pueden encontrar grupos de parejas, donde los matrimonios se reúnen con la esperanza de ayudarse en forma mutua a mejorar sus relaciones conyugales y esa es la idea del presente trabajo, formar un taller centrado en la persona donde se aborden los temas propuestos, a través de una estructura informativa, buscando unir la parte cognitiva con la vivencial, por eso se habla de un taller con o basado en la técnica del enfoque centrado en la persona.

Un grupo centrado en la persona, según Rogers (1980) pasa por las siguientes etapas que se considera necesario describir porque será la base del método a trabajar.

1. Etapa de rodeos:

Cuando desde el comienzo, el coordinador o facilitador aclara que se trata de un grupo que gozará de un grado desacostumbrado de libertad, y no de uno donde él asumirá la responsabilidad de la dirección, tiende a producirse un período de confusión inicial, de silencio embarazoso, con una interacción de superficial cortesía “charla de cocktail-party”, frustración y gran discontinuidad.

2. Resistencia a la expresión o exploración personal:

En el transcurso del período de rodeos, es probable que algunos individuos revelen actitudes bastante personales. Esto tiende a provocar una reacción muy ambivalente en los demás miembros.

En esta etapa cada miembro tiende a mostrar a los otros el yo público, y solo de modo gradual, con temor y ambivalencia, se dispone a revelar parte de su yo privado.

3. Descripción de sentimientos del pasado:

A pesar de la ambivalencia en cuanto a la confianza que merece el grupo y del peligro de desenmascararse uno mismo, la expresión de sentimientos es cada vez mayor en las conversaciones. La descripción de sentimientos que, en cierto sentido, son a todas luces actuales.

4. Expresión de sentimientos negativos:

Un hecho bastante curioso es que la primera expresión de un sentimiento genuinamente significativo, que surge “aquí y ahora”, tiende a manifestarse en actitudes negativas hacia otros miembros o hacia el coordinador del grupo.

¿Por qué son las expresiones de matiz negativo los primeros sentimientos actuales que se manifiestan? Podríamos dar, a modo especulativo, las siguientes respuestas. Esta es una de las mejores formas de poner a prueba la libertad y la confianza que merece el grupo. ¿Se trata en verdad de un sitio donde puedo ser yo mismo y expresarme tal como soy, tanto en forma positiva como negativa? ¿Es en verdad un sitio seguro, o seré castigado? Otra razón muy distinta es que los sentimientos profundamente positivos son mucho más difíciles y peligrosos de expresar que los negativos. Si yo digo que te amo, me hago vulnerable al

más horrendo rechazo, si digo que te odio, a lo sumo me expongo a un ataque, contra el cual puedo defenderme. Sean cuales fueren las razones, estos sentimientos de matiz negativo tienden a construir el primer material que se presenta “aquí y ahora”.

5. Expresión y exploración de material personalmente significativo:

Quizá sorprenda el hecho de que, después de experiencias negativas tales como la confusión inicial, la resistencia a la expresión personal, el énfasis en los acontecimientos externos y la manifestación de sentimientos de censura o enojo, es muy probable que algún individuo se revele ante el grupo en forma significativa. Es indudable que esto obedece a que ese miembro ha llegado a comprender que, en parte, este es su grupo. Puede ayudar a ser del mismo lo que desea. Además, ha tenido la experiencia de que se expresaron y aceptaron o asimilaron sentimientos negativos, sin que ello acarreará consecuencias catastróficas. Cae en la cuenta de que existe aquí cierta libertad aunque riesgosa. Comienza a generarse un clima de confianza.

6. Expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo:

Tarde o temprano entra en el proceso la manifestación explícita de los sentimientos inmediatos que un miembro experimenta hacia otro. A veces son positivos, otras, negativos.

7. Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno:

Uno de los aspectos más fascinantes de cualquier experiencia grupal intensiva es observar cómo ciertos miembros muestran una actitud natural y espontánea para encarar en forma útil, facilitadora y terapéutica el dolor y el sufrimiento de otros. En los grupos es tan común la aparición de esta clase de facultad que se ha llegado a creer que la capacidad para aliviar el dolor ajeno o actuar en forma terapéutica, abunda en la vida humana mucho más de lo que suponemos. Casi siempre, sólo necesita para ponerse de manifiesto, el permiso que concede la libertad que posibilita el clima de una experiencia grupal que fluye sin trabas.

8. Aceptación de sí mismo y comienzo del cambio:

Muchas personas piensan que la aceptación de sí mismo constituye un obstáculo para el cambio. En realidad, tanto en estas experiencias grupales como en psicoterapia, representa el comienzo del cambio.

Es muy común que se experimente una sensación de mayor realidad y autenticidad. Parecería que el individuo está aprendiendo a aceptarse a sí mismo y al hacerlo, hecha así las bases para una transformación. Está más ligado con sus propios sentimientos; de ahí que estos ya no se encuentren organizados de manera tan rígida y por consiguiente sean más susceptibles al cambio.

9. Resquebrajamiento de las fachadas:

A medida que se suceden las sesiones, tienden a ocurrir simultáneamente tantas cosas que es difícil establecer cuál debe describirse primero. Es preciso volver a subrayar que estos distintos hilos y etapas se entretajan y superponen. Uno de esos hilos es la creciente impaciencia que suscitan las defensas. Con el correr del tiempo, al grupo le resulta intolerable que algún miembro viva detrás de una máscara o apariencia. Simplemente, las palabras corteses, el entendimiento intelectual y la comprensión de las relaciones mutuas, el tacto y el disimulo hábilmente forjados, que resultan satisfactorios en las interacciones externas, no bastan en este caso. El hecho de que algunos miembros hayan expresado su sí-mismo prueba con mucha claridad que es posible un encuentro más básico, y el grupo parece esforzarse en forma intuitiva e inconsciente, por alcanzar la meta.

10. El individuo recibe retroalimentación:

En el proceso de esta interacción libremente expresiva, el individuo recibe muy pronto gran cantidad de datos a cerca de la forma en que aparece ante los demás. Todo esto puede resultar perturbador, no cabe duda; pero, en tanto los diversos fragmentos de información se realimenten en el contexto de preocupación por los demás que se desarrollan en el grupo resultan, al parecer, muy constructivos.

11. Enfrentamiento:

En algunas oportunidades, el término realimentación es harto suave para describir las interacciones que ocurren, y más conveniente decir que un individuo enfrenta a otro poniéndose directamente “en el nivel” de éste. Tales confrontaciones pueden ser positivas, pero a menudo son sin duda negativas.

12. La relación asistencial fuera de las sesiones de grupo:

Como hemos dicho antes, esto puede producirse en el grupo pero ocurre con más frecuencia aún en contactos que se establecen fuera de él.

13. El encuentro básico:

De algunas tendencias que se acaban de describir se desprende que los individuos establecen entre sí un contacto más íntimo y directo que en la vida corriente. Parece que éste es uno de los aspectos más centrales, intensos y generadores de cambio de la experiencia grupal. Un miembro, al tratar de poner orden en sus experiencias inmediatamente después de un laboratorio, se refiere al frecuente (compromiso en la relación) desarrollada entre dos individuos no siempre aquéllos que, desde el comienzo, simpatizaron entre sí.

14. Expresión de sentimientos compartidos y acercamiento mutuo:

De acuerdo con lo indicado en la última sesión se diría que, cuando los sentimientos se expresan y pueden aceptarse en una relación, es parte inevitable del proceso grupal que se genere un gran acercamiento y sentimientos positivos. Así, pues, a medida que las sesiones se suceden, toma cuerpo una creciente sensación de cordialidad y confianza, y también un espíritu de grupo, que no obró tan sólo de actitudes positivas, sino de una autenticidad que incluye, al mismo tiempo, los sentimientos positivos y negativos.

15. Cambios de conducta en el grupo:

De la observación parece deducirse que se operan en el grupo muchos cambios de conducta. Los gestos se modifican, como así también el tono de la voz (que a veces se intensifica y otras se vuelve más suave y en general más espontáneo, menos impostado más emotivo) los individuos manifiestan una asombrosa capacidad para brindarse mutua solicitud y asistencia. Empero, nuestro principal interés radica en los cambios de conducta que ocurren después de la experiencia grupal.

Se considera importante tener este sustrato teórico que de alguna manera anticipa los obstáculos con los que se puede enfrentar en el trabajo de grupo y así mismo para estar conciente de estos bloqueos y para estar preparados para afrontarlos.

Reflexionando un poco en lo que Rogers aporta para trabajar en el grupo centrado en la persona, definitivamente es satisfactorio el pensar que, si una sola pareja desarrolla uno de los puntos que trata el apartado número quince, al final de las sesiones, se podrá confirmar que definitivamente el aprendizaje significativo, la terapia centrada en la persona, los postulados de Rogers y el taller basado en el enfoque centrado en la persona, para las parejas, enriquecen, modifican y favorecen el funcionamiento de las relaciones para un mejor mañana y una cultura con vísperas a alcanzar una funcionalidad más sencilla y visible quizá también, ya por generaciones.

2.1 Pareja

Dado que el principal objetivo en este documento es educar parejas, no se puede comenzar a desarrollar el presente capítulo, si no conocemos el concepto de tan corta palabra, pero tan significativa para este trabajo y en general para la vida.

En esta parte, se hablará de lo que es el concepto de pareja, cómo se presenta la disfuncionalidad, qué es lo que diversos autores plantean como funcionalidad, con el fin de tener un sustrato teórico sobre el cual basar el taller educativo que se pretende manejar en el presente trabajo.

Pareja, según el diccionario de la Real Academia Española, viene de parejo, que a su vez se origina en par que viene del latín par, paris y quiere decir igual o semejante totalmente. Luego al cambiar la letra final de la palabra, de la “o” de parejo a la “a” de pareja, cambia el género de masculino y femenino y con este solo hecho, el asunto adquiere otro matiz, pues ya la definición de pareja nos da como conjunto de dos personas o cosas que tienen alguna correlación o semejanza.

Sin embargo, hablando no sólo desde el diccionario, algunos autores investigadores del tema consideran y comentan que la pareja es:

Ortega y Gasset (1999) Si hubiera que dar una definición, se diría que la pareja es una relación entre un hombre y una mujer, cuyo grado de duración, intensidad y exclusividad deja bien patente la unión profunda que existe entre ambos.

En la pareja se trata, pues, de la unión entre dos, algo que todos los seres vivos tienden a explicitar y realizar: el ser humano siente, en su masculinidad o feminidad, la necesidad de apoyarse en alguien y de ofrecer a su vez apoyo incondicional, lo cual es la esencia de la comunión, la comprensión y la solidaridad que une a los integrantes de la pareja.

La pareja ofrece a sus integrantes efectos como el calor afectivo, la satisfacción sexual, la sensación de seguridad y de compañía que son necesarios para el desarrollo normal de la persona.

Cásares, (1998) Lo describe como una unión voluntaria entre dos personas que se vinculan por lazos afectivos y en la mayoría de los casos también legales. Se trata de una de las relaciones más intensas y prolongadas de cuantas suelen establecer voluntariamente un individuo con otras personas o entidades a lo largo de su vida.

Y si partimos de la teoría Humanista Existencialista, Rago (2002) destaca que, el individuo es un ser en proceso, lo cual quiere decir que la persona

se encuentra en continuo estado de crecimiento, desarrollo y autorrealización. En este transcurso, la persona maneja todos los elementos de su existencia interna y externa, integrándolas en un todo para construir su historia personal y social. No es un ser que se encuentra aislado, en su búsqueda por la superación busca verdaderas y auténticas relaciones intra e interpersonales.

De acuerdo con Maslow, el ser humano no sólo busca en la actualidad satisfacer las necesidades básicas, que son las que ayudan a sobrevivir al organismo, como lo son: el alimento, el abrigo, la reproducción; sino que tiene necesidades amor y pertenencia, necesidad de estima, actualización y trascendencia.

En lo que respecta a la necesidad de amor y pertenencia, el individuo cuenta con el deseo de una relación íntima con otra persona, ya sea amistad o pareja. Busca la aceptación de los demás. Desde este punto de vista, se podría justificar el por qué el individuo, al llegar a la vida adulta principalmente; por lo general, busca de la compañía de una pareja.

Como se ha mencionado el individuo es un ser que se encuentra en proceso, y a lo largo de la vida atraviesa por varias etapas que le ayudan a su crecimiento.

La formación de la pareja es uno de los aspectos más complejos y difíciles del ciclo de vida, por la gran trascendencia que tiene esta decisión. La sociedad es consciente que un joven debe prepararse para su aventura profesional y económica. Sin embargo, para la formación de pareja, en la mayoría de los casos se toma esta decisión casi sin pensarlo y sin meditar las consecuencias de dicha decisión.

El casarse y formar una familia es un asunto tan importante que a los contrayentes les llevaría una larga y prolongada reflexión. Ya que en ocasiones, esta situación es vista como la transición al gozo y placer, pero sin tomar en cuenta ninguna de sus dificultades. Otras personas la consideran una meta, más que un proceso, y una meta que llega a la felicidad eterna. Rage (2000).

Cuando hacemos mención a la pareja humana, existe la tendencia a pensar en la pareja que se une para quedarse y apoyarse en las buenas y en las malas, en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad... hasta que la muerte los separe.

Ideas como las anteriores son las más difundidas en la sociedad las cuales, en alguna época según sea el caso se van heredando ya que *cada quien habla de la feria según le fue en ella* y de esta manera se hacen válidas, deseables, inamovibles, el ideal a perseguir.

Doring (2000) dice que la pareja se finca en el amor erótico. Se basa en la atracción sexual, en un amor erótico elegido libremente pero que ha de hacerse estable. De este amor dependen la estabilidad y la permanencia de la pareja.

Lo que el individuo raramente señala es que al iniciar una relación de pareja sobre las bases descritas esperanza de que “el otro constituirá mi completud, llenará los huecos (verdaderos “hoyos negros” emocionales) de mi ser, están sucediendo básicamente dos fenómenos:

1. Coloco en el otro y no en mí la posibilidad y responsabilidad de mi propia realización.
2. Por mi parte, me desocupo de atender a mi desarrollo personal.”

Lo bueno de la pareja

A pesar de que no todo en la pareja es “miel sobre hojuelas”, sería importante rescatar las ventajas que ésta tiene.

Comenta Doring (2000) La primera ventaja y tal vez de mayor peso es el actuar de acuerdo con un mandato social muypreciado y generalizado.

La vida social está organizada por y para quien tiene vida en pareja. Un individuo solo, siempre es visto con perspicacia, desconfianza y aún es rehuido.

Otra de las ventajas de la vida en pareja es vivir bajo la pretensión de que se cuenta con un cómplice frente a la vida.

En tanto ésta sea una idea compartida por ambas partes, resulta de gran ayuda en la confrontación de los diversos problemas a que uno se ve expuesto en el diario vivir.

También es muy grato contar con un compañero con quien compartir el coste material de la vida. Si son dos quienes aportan, organizan y distribuyen, los recursos económicos, lógicamente éstos serán más rendidores, aunque no se trate de fortunas significativas.

Papalia (2005) comenta que otras de las ventajas de la vida en pareja es que la gente tiende a ser más feliz que la que no la tiene, aunque los que viven en parejas disfuncionales son menos felices que quienes no la tienen.

Así mismo manifiesta que las personas que viven en pareja tienen mayor calidad de vida,... si no hay conflictos. Los conflictos llegan a enfermar a

las personas de forma mental como con depresión, alcoholismo, violencia, y físicamente del corazón, cáncer, enfermedades inmunológicas, dolor crónico incluyendo así mismo el aumento de la probabilidad de accidentes de tráfico, incluidos los mortales.

Las personas que viven en pareja, en especial las mujeres, también suelen acumular más riqueza que las que son solteras, o divorciadas.

Nos menciona también que otro aspecto muy importante es el apoyo mutuo. Se plasma en la fórmula de estar juntos en la salud y la enfermedad, en las alegrías y en las tristezas. Y sin duda otro aspecto importante a tomar en cuenta en la pareja es que puede ser el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el primer apoyo en el desarrollo personal y social de la persona.

2.2 Ciclo vital de la pareja

A continuación se presenta un panorama sobre las etapas que pasa una pareja a lo largo de un ciclo, que originalmente fue propuesto por Estrada (1997) como el “ciclo vital de la familia” y que resultó interesante adaptarlo para crear un ciclo vital de la pareja.

I. Noviazgo

Es el momento anterior a la unión de la pareja. El momento en que se descubre al “complemento, a la media naranja”, donde las emociones y los sentimientos se conjugan y nuestros sentidos se inquietan es el momento en que creemos que hemos encontrado a un ser maravilloso con el que nos sentimos comprendidos, deseados, acompañados y aceptados tal cual.

Más tarde cuando se da el acercamiento más profundo con la persona de nuestros sueños, y tocamos la realidad nos damos cuenta que ese ser ideal también tiene defectos y si por el momento aceptamos a la persona tal como es, esto puede comenzar a ser el principio de una relación duradera.

La elección de pareja es un intenso proceso de selección en donde es importante que existan afinidades en cuanto a intereses económicos, familiares, sociales, culturales entre otros. De esta manera el noviazgo juega un papel determinante en la selección de pareja.

II. Formación de pareja.

Cuando se decide el matrimonio o la vida bajo el mismo techo, surge una nueva etapa y con ella el primer paso para formar una familia donde realmente se conoce a la pareja y se descubren las cualidades y las deficiencias, al unirse tienen en forma diferente, un conjunto de valores, normas, gustos, conductas y costumbres, con los cuales deben surgir y establecerse acuerdos que los lleven a mantener un equilibrio y una preservación de la individualidad, y la adaptación así como la unión de pareja que permita tal adaptación antes de la llegada de los hijos, pues su llegada implica nuevas modificaciones.

En esta etapa como en todas, la comunicación es indispensable hasta para los detalles más pequeños como los gustos en todos los sentidos ya que el proceso de conformación de un nuevo hogar implica el ponerse de acuerdo desde la administración de dinero, el tiempo para compartir, los quehaceres, la responsabilidad para los hijos que se desean tener y el momento de la concepción.

La importancia que la pareja de a este momento será clave para el futuro, aunque no se pueda considerar definitivo ya que no existe una garantía. Si se logra superar los problemas y desajustes de las primeras desilusiones y además se fortalece la capacidad de organización y acoplamiento matrimonial, entonces habrá posibilidades de conformar una relación y una familia sana.

III. Cuando llegan los hijos.

El nacimiento del primer hijo abre una etapa diferente en la pareja, en este momento los padres tendrán que resolver una serie de situaciones y problemas, la mayoría si como pareja están ajustados, serán respecto con la crianza de los hijos.

Es importante que en este momento cada uno tome y se sienta en su papel de madre y padre, ya que esto permitirá asumir sus responsabilidades y obligaciones así como sumergirse con el crecimiento y desarrollo de los hijos favoreciendo su crianza.

Durante este momento la pareja debe darse tiempo para favorecer y mimar la relación, regalarse momentos de convivencia e intimidad donde se compartan los gustos, emociones y sentimientos que permitan fortalecer su unión.

IV. Los hijos crecen.

El largo proceso por el que pasa una pareja, tal vez se ve más afectado durante la adolescencia de los hijos, puesto que su vida ha girado alrededor de las necesidades de ellos.

Por lo tanto es de suma importancia que durante el desarrollo de los hijos, tanto el hombre como la mujer, continúen siendo la pareja que se unió por amor, por ser compatibles, porque hicieron un plan de vida, es decir, que no se conviertan sólo en “mamá” y “papá”, es necesario que los cónyuges se den tiempo para ellos, para su proyecto conyugal e individual. Si para la pareja los hijos son lo único que los mantienen unidos, pueden surgir problemas que se relacionarán con otros conflictos pasados que posiblemente no quedaron resueltos, lo que de cierta manera altera y cambia la organización con que había estado funcionando la relación pero entonces promoviendo la comunicación, la confianza y el respeto, ha llegado el momento de establecer nuevos acuerdos.

V. Reencuentro de la pareja

En esta etapa la función de la maternidad y paternidad han terminado, los hijos son independientes y si la pareja ha estado unida por los hijos, es probable que la relación se haya deteriorado a través del tiempo y existe la posibilidad de que se presenten crisis en ella o se llegue a la separación o el divorcio.

Lo que significa que la forma en que habían vivido hasta ese momento ya no era la adecuada, entonces se requiere nuevamente llegar a tomar acuerdos que les permitan a los dos adaptarse a las nuevas

circunstancias y estilo de vida para lograr un estado satisfactorio en la relación.

VI. Tercera edad.

En esta etapa surge probablemente el cambio de papeles, durante mucho tiempo como se mencionaba anteriormente, los hijos dependían de los padres y ahora serán los padres quienes dependan un poco de los hijos, pero si aún en la pareja se encuentran los dos miembros y estos a su vez han logrado un equilibrio y se puede decir que se cuenta uno con el otro, entonces comenzarán una etapa nueva con suficiente tiempo para el descanso, el viajar si es que está dentro de las posibilidades, recordar y porqué no ocuparse ahora un poco de los nietos, de las amistades, de ellos mismos y de valorar su proyecto de vida conyugal e individual.

En este proceso se necesitan el uno al otro para resolver los problemas que vienen: la atención de su pareja, los cuidados en las enfermedades y en fin el nuevo ciclo de la vida.

Como se puede observar los ciclos y las etapas de la relación dependen unos de otros ya que son como cadenas que entretajan la vida en común, las alegrías y los buenos momentos se llevan durante toda la vida al igual que los más pequeños conflictos y por supuesto los más graves

problemas, no olvidemos que si la comunicación es suficiente y abierta, las etapas que la pareja viva serán superadas de manera exitosa y la calidad de vida se estará protegiendo, además de que se favorecerá el ambiente de confianza, seguridad y apoyo que les permitirá saber cómo actuar ante las diferencias. Y de esta manera, la pareja renovará cada vez sus acuerdos y podrá no sólo enfrentar situaciones difíciles, sino darse cuenta de los cambios que se requieren, descubriendo juntos la funcionalidad y el crecimiento en pareja.

Si cada integrante de la relación acepta el desafío de crecer individualmente, se volverá una persona completa, integrada, capaz de sentir la magia propia y con ella se volverá a sentir la sutil presencia de la magia en la pareja que fue lo que les gustó y los llevó a unirse cuando todo comenzó.

Obviamente estas etapas se pueden atravesar de manera funcional y disfuncional, funcional cuando la pareja ha tenido las herramientas, el interés y el amor necesario para superar los cambios juntos sin perder su individualidad.

2.3 Pareja disfuncional

Hasta este momento se ha revisado el concepto de pareja, que rescata el encontrarse con un semejante para nutrirse con las diferencias y los lazos afectivos y así mismo encontrar las ventajas sociales y personales (emocional, afectivo, económico y espiritual) que se tiene con ella. Ahora hablaremos de las dificultades para obtener gratificación mutua entre dos personas con expectativas diferentes.

“Los fracasos en las relaciones se han dado porque no hemos aprendido a ser nosotros mismos, manejamos imágenes falsas de personalidad para atraer a la pareja y luego somos los verdaderos, allí se caen drásticamente las fascinaciones” Doring (2000 p. 187)

Consideramos que la disfuncionalidad de una pareja se da en el momento en que hay desacuerdos o insatisfacción en la forma de vivir la vida, y ya no se vive la relación si no que se sobrevive o se lucha por mejorar lo que ya va en declive, y se van perdiendo valores, ilusiones, sueños, metas y propósitos; transformándose en lucha de poderes que obstaculiza la realización personal plena o de pareja.

Con el día a día y a través del tiempo el ser humano ha presentado importantes cambios, tanto en su forma de vivir como en la forma de ver la vida, estos cambios afectan tanto al individuo mismo, como a los que conviven con él y principalmente afecta su relación de pareja, como lo

menciona Rage (1996) que se están viviendo cambios tan profundos en esta época que son difíciles de asimilar y con esto se da una crisis de valores que influye en diferentes culturas y relaciones con el paso del tiempo. También menciona que existen algunos riesgos en el ajuste de pareja que trascienden a través del tiempo tales como:

- La experimentación de diferencias y autonomía.
- Los celos y la posesión en la pareja.
- El poder y control de la pareja.
- La expectativa de rol.
- El cómo se desarrollan por separado.
- La pobre comunicación entre ellos.
- Los desajustes sexuales.
- Así como los recursos, limitaciones y demandas ambientales.

Estas son algunas de las causas por las que la pareja comienza a sufrir o a tender a la disfuncionalidad creando espacios de desacuerdo, descontrol e insatisfacción. Rage (1996).

El ideal máximo del enamoramiento sería que este momento fuese estable, pero constantemente hay que recrear la relación de nuevo en una situación distinta.

Los cambios en la pareja puede generar crisis, pues lo que hasta un cierto momento se había mantenido en calma de pronto puede generar problemas e insatisfacciones (ya no hacen gracia o producen amor las mismas cosas).

Las conductas individuales influyen y son influidas por el otro miembro de la pareja y en ocasiones es difícil saber si uno inició un acto inducido por una motivación propia propositiva o reactiva a la respuesta anterior o esperada del otro.

Así las “buenas intenciones” de arreglar un problema lo pueden empeorar, o al verse en la práctica haciendo todo lo contrario que el sujeto pretendía hacer.

Cuando se va a la disfuncionalidad, las parejas en conflicto tienden solamente a fijarse en las conductas negativas del otro y no ver o a disminuir la importancia de las conductas positivas del compañero.

Otro factor que nos demuestra que hay disfuncionalidad es cuando aparece la discrepancia, entre lo que cree la pareja que debería ser la relación y lo que perciben que es, tanto en cualidad como en cantidad, la disfuncionalidad está asegurada. Y con ello se cree que se suman

elementos o se plasman en frases como “Esto ya no tiene solución”, ó
“Debería ser así”

Este tipo de parejas son expertas en matar el amor y suelen frecuentemente recurrir a la coerción y al uso de la fuerza, tratan de lograr resultados positivos por medio de estrategias negativas, no tienen habilidades de comunicación afectiva, intentan resolver problemas basándose en el método "YO gano TU pierdes", les cuesta trabajo escucharse empáticamente, se enfrascan en ganar a toda costa, tienen dificultades para analizar y resolver adecuadamente sus problemas cotidianos, además tienen dificultad para "identificar, analizar y resolver los problemas". No aprenden de la experiencia, pelean de la misma forma, por los mismos motivos y con los mismos resultados infructuosos del pasado. Son parejas expertas en gritar, amenazar, intimidar, reprochar, inculpar, descalificarse mutuamente, criticar mordazmente, ridiculizar, ofender, atacar y contraatacar, entre otras características.

Por ello, la idea de este documento es plantear nuevos enfoques para la funcionalidad donde se considere que los miembros de la pareja deban ser capaces de averiguar los deseos, pensamientos y emociones del otro y convertirse en compañero del otro, más que en un contrincante o enemigo de lucha.

Lo que resulta esperanzador es el saber que a pesar de los problemas que en la actualidad vive la pareja, y de ver cifras alarmantes de divorcios o quejas de hombres y mujeres sobre su tipo de relación, los seres humanos, siguen tendiendo a la búsqueda constante por encontrar una relación de pareja satisfactoria y funcional.

Pareja funcional

El siguiente punto nos remite a la funcionalidad de pareja, indagando sobre cómo se considera que una relación de pareja es satisfactoria y al mencionar esto, se quiere dar a entender como pareja sana para ambos con expectativas, ilusiones, sueños y metas para la relación.

Pareja funcional es la relación que es capaz de defender y delimitar sus fronteras sin necesidad de aislarse del exterior. Por ello es importante que ambos participantes colaboren para que la convivencia sea lo más agradable que sea posible.

“Más importante que la manera de ser de otro importa el bienestar que siento a su lado y su bienestar al lado mío. El placer de estar con alguien que se ocupa de que uno este bien, que percibe lo que necesitamos y disfruta al dárnoslo, eso hace al amor”. Bucay (2002 p.55)

Lo que realmente caracteriza a la funcionalidad en una relación de pareja, es lo saludable y no es sólo la conducta deseable entre sus miembros sino más bien un contexto de relación saludable para ambos.

Donde después de pasar por el enamoramiento, hay una relación fortalecida, que muestra lealtad, valores positivos que permiten fortalecer el vínculo permitiendo la autenticidad de la personalidad de cada uno y donde los dos tienden a manejar la igualdad de poderes a un mismo nivel; con expectativas del uno con el otro y que además son correspondidas, sin dejar de incluir la interdependencia y sin dejar de lado el soporte emocional mutuo y la capacidad de ambos para actuar con responsabilidad y reparar o restaurar la relación si hay crisis.

Bucay (2002) Toda relación íntima en la que podamos abrirnos y lograr encuentro y entrega, pertenece a las cosas más gratificantes que podamos vivenciar, buscamos en ella contacto, amor, intimidad, porque son éstas las situaciones que más nos enriquecen, las que nos hacen sentir vivos, las que nos llenan de fuerza y de ganas.

Lograr una vida funcional y satisfactoria en pareja es un proceso complejo y difícil, para el cual en la mayoría de las veces, no se está preparado. Una proporción importante de parejas fracasan en el propósito de construir una relación funcional, constructiva, placentera y realizante.

La felicidad y funcionalidad de una pareja no es sinónimo de "ausencia de conflictos", no olvidemos que el conflicto hace parte inevitable de la vida en pareja, lo que diferencia a las parejas funcionales es la forma como afrontan estas dificultades.

Se podría decir que ante los problemas, las parejas tienen diferentes alternativas: el divorcio, soportar o perpetuar el conflicto y el afrontamiento inteligente.

Revisando este capítulo podemos darnos cuenta que construir y mantener una relación funcional es un proceso complejo, con altos y bajos, para el cual generalmente no se está concientemente habilitado; y como lo hemos comentado anteriormente esto exige una capacidad de aprendizaje y reflexión para amar con inteligencia emocional, es decir desarrollar capacidad de aprendizaje y aprender de la experiencia, lo que es un verdadero aprendizaje significativo y no olvidemos que ésta es la tarea y el objetivo que se pretende desarrollar en el trabajo grupal con parejas.

3. El crecimiento en Pareja

En el siguiente apartado, se describirán los momentos por los que comúnmente pasan las parejas; sus sentimientos, emociones, sus fantasías en idealizaciones y los tropiezos de las desilusiones, los tipos de comunicación que se establecen en la relación de pareja y los contratos que continuamente se deben establecer o reestablecer para el buen funcionamiento y fortalecimiento de la vida en común.

Este apartado es de los más importantes en esta investigación ya que como se ha mencionado anteriormente el objetivo que más interesa rescatar es fomentar el crecimiento en pareja por diferentes medios.

Sentimientos y Emociones

Se podría pensar que los sentimientos y las emociones son lo mismo, pero lo que sí se puede asegurar es que uno puede formar parte de otro.

Según el diccionario de la Real Academia Española:

Los **sentimientos**, son tendencias o impulsos, estados de ánimo; estado afectivo de baja intensidad y larga duración, son impresiones que causan el ánimo a las cosas espirituales. Vienen de los sentidos.

Según Medina (2007) el sentimiento es esencialmente la relación de mi yo con algo, cuanto más extensas son las integraciones y más generales los conceptos con los que me identifico, más amplio es el círculo de mi implicación y de mis sentimientos.

Un sentimiento se complementa de las experiencias anteriores y del aquí y ahora y tiene las siguientes características:

- Puede ser momentáneo o duradero
- Profundo o superficial
- Positivo o negativo
- Estable o en expansión
- Y más aún puede estar orientado hacia el pasado, el presente o el futuro.

El sentimiento nos guía en la preservación y extensión de nuestro organismo social. Los sentimientos se expresan y dan la información fundamental sobre lo que realmente somos y sobre lo que necesitamos.

Tipos de sentimientos según Medina (2007):

Sentimientos primarios o innatos, que son los que promueven la supervivencia y el desarrollo. Nos mantienen vivos y vienen del centro de

la persona, de su ser más esencial estos son: miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría.

Sentimientos existenciales o de desarrollo, promueven el desarrollo y la trascendencia, son producto del desarrollo y nacen de una necesidad y si los quitamos siendo estos necesidad nos dañamos; En estos se encuentran: la soledad, angustia existencial, amor, frustración, responsabilidad, arrepentimiento, impotencia real, humildad, seguridad, confianza, plenitud, paz comprensión, etc.

Sentimientos Introyectados, son los que aprendemos, provienen de la domesticación social. Promueven el detenimiento del desarrollo. Nacen de una expectativa mía o externa como son: la depresión, melancolía, culpa, vergüenza, aislamiento, devaluación, angustia neurótica, desprecio, egocentrismo, aburrimiento, impotencia, rencor, envidia, celos, etc. Si quitamos este tipo de sentimientos no nos morimos aunque así parezca. Y más aún al momento de hacerlos conscientes dejan de ser introyectos.

Como podemos observar existen sentimientos que podríamos llamar positivos y negativos.

Dentro de la clasificación de los sentimientos positivos podemos decir que son aquéllos que indican el sentirse confiado o libre.

Los negativos son los que indican que algo necesita ser aceptado, clarificado o cambiado. Se les denomina negativos. porque culturalmente no son bien aceptados y los positivos se les llama así porque es bien visto y aceptable reír, gozar y amar con ellos, aunque sabemos que los sentimientos son sólo eso y no tienen nada de positivo ni negativo.

Justamente ésta es la finalidad de los sentimientos, ser portadores de las necesidades y promover la satisfacción de las mismas, movilizar la interacción con el mundo externo, revelar lo que es significativo e importante, y entre otras cosas es lo que le da el sabor a la vida y por tanto a la relación.

Los sentimientos al igual que los pensamientos pueden ser expresados o se pueden mantener ocultos, los sentimientos se pueden expresar verbalmente y no verbal, por medio de acciones o conductas, o con signos psicósomáticos.

Lo importante es contactar con ellos para decidir cómo expresarlos, uno de los peligros de no contactar con los sentimientos es que se pueden tener sentimientos de sentimientos o metasentimientos.

Es importante aclarar que el ser humano puede controlar la expresión de sus sentimientos, esto no significa que al hacerlo no haya expresión, sino más bien que el sentimiento no se expresa intensa y claramente, la expresión de los sentimientos es una de las fuentes principales de información que tenemos respecto de otra persona, ahora pensemos lo importante que es conocer los sentimientos de la pareja.

Las **emociones** son agitaciones del ánimo producidas por ideas, recuerdos, apetitos, deseos, sentimientos o pasiones, son estados afectivos de mayor o menor intensidad y de corta duración. Por lo tanto la emoción es lo que le da a la vida intensidad y significado.

Para Gray (1992) La mayoría de las necesidades emocionales complejas pueden sintetizarse como la necesidad de amor, hombres y mujeres tienen cada uno necesidades únicas de amor como:

Las mujeres necesitan recibir:

Cuidado

Comprensión

Respeto

Devoción

Reafirmación

Tranquilidad

Los hombres necesitan recibir:

Confianza

Aceptación

Aprecio

Admiración

Aprobación

Aliento

Aunque es evidente que esta separación por género es más bien de tipo cultural ya que en la realidad tanto hombres como mujeres requieren ambas necesidades e inclusive tendríamos que profundizar diciendo que las necesidades son inherentes, no simplemente al género, sino a cada persona.

Dentro de estos sentimientos y emociones, aparecen entonces las necesidades que no son más que “necesidades o vacíos personales” que nos llevan a buscar llenarlas con una pareja. Por lo tanto la relación en pareja va cambiando del enamoramiento al amor duradero que se fortalece.

Actualmente la base sobre la que se forman casi todas las parejas es el enamoramiento y éste es una emoción que tiene un fuerte componente

de pasión, afecto, ternura y sexo. Por eso uno de los principales objetivos de la pareja en la etapa del enamoramiento es hacerse la vida agradable.

Pero una emoción es pasajera, porque está sometida a la ley de la habituación. Todos sabemos que el enamoramiento se pasa y muchas parejas, basadas solamente en esa emoción se disuelven, "se pierde la ilusión"; "no se siente lo mismo". Sin embargo, el amor apasionado de los comienzos es una vía inmejorable para conseguir mantener la pareja.

“Los sentimientos, a diferencia de las pasiones, son más duraderos y están anclados a la percepción de la realidad externa. La construcción del amor empieza cuando puedo ver lo que tengo enfrente, cuando descubro al otro. Es allí cuando el amor reemplaza al enamoramiento”. Bucay (2002) pg.54

Para ello es preciso desarrollar la intimidad y la validación. Intimidad supone abrirse y contar cosas que, en otras circunstancias, podrían usarse en contra nuestra y recibir aceptación por parte del otro.

Si experimentamos los sentimientos positivos del amor, la felicidad, la confianza y la gratitud, también tenemos que sentir periódicamente la ira, la tristeza, el temor, la pena ya que como se mencionó anteriormente todos los sentimientos se van formando unos de otros.

Es interesante darnos cuenta como los seres humanos necesitamos procesar sentimientos negativos para poder experimentar luego los sentimientos positivos.

Cuando estamos enamorados nos ponemos completamente en manos de nuestra pareja y de esta forma construimos la intimidad.

También decidimos compartir más cosas con el otro y vamos comprometiéndonos ante la sociedad, se guarda fidelidad, se comparte el tiempo, se entrega el cuerpo, se comparten bienes materiales finalmente se adquiere un compromiso de vida en común, que puede estar o no refrendado socialmente. Se construye así el compromiso que es la decisión de permanecer en la relación pese a los problemas que vayan surgiendo, luchando con todas las fuerzas posibles para resolverlos.

Según se van compartiendo más elementos se va construyendo un método para tomar decisiones y se establece una estructura de poder, que puede ser más o menos democrática, pero siempre aceptada por los dos.

Para tener intimidad, para tomar decisiones, y para convivir es preciso saber comunicarse, escucharse y respetarse así como para llegar a la resolución de problemas.

Y bien así de los sentimientos y las necesidades, van surgiendo también las ilusiones por tener una pareja, compartir, amar, soñar y entregar lo que se tiene es por ello que los sentimientos, emociones, ilusiones y desilusiones forman parte de la pareja y por lo tanto de su mención en esta investigación.

Idealización/ La ruptura de la idealización

¿Cuántas veces hemos pensado si nuestra relación será para toda la vida? O que el amor hacia nuestra pareja resolverá nuestros problemas y nos dará un estado de seguridad, felicidad, dicha y estabilidad perpetua y estamos seguros de que las cosas “malas” que se cuentan del matrimonio o de la vida en pareja no nos pasarán a nosotros, simplemente porque somos diferentes y el amor que nos tenemos, nos salvará de todos los momentos difíciles o del fracaso.

Lamentablemente en algunos casos todo esto y más son las fantasías e ilusiones o **idealizaciones** que nos vamos creando y que lamentablemente no nos permiten despertar y ver el verdadero sentido de la pareja y darnos cuenta que todas estas idealizaciones sólo son proyecciones, como diría Bucay verdaderos *hoyos negros* propios,

necesidades que espero que el otro ofrezca para creer y pensar que voy a estar bien y que estoy completo.

“Compartir lo que tengo y lo que él tiene. Ese es el hecho, el sentido de la pareja. No la salvación, sino el encuentro, o mejor dicho, los encuentros Yo contigo, Tú conmigo” Bucay (2002) pg.33

Muchas veces a las mujeres se les inculca desde pequeñas lo que será su vida en un futuro, a través de los cuentos de princesas y doncellas se les educa sobre la vida en pareja donde todo culmina con un final feliz para toda la vida, en el momento que los protagonistas se unen en el amor y se casan, lo que no se sabe después es que pasa con esos seres, cuando comienza una vida cotidiana diaria en común con el día a día y el compartir costumbres, creencias, necesidades, gastos, obligaciones y compromisos, es ahí donde nos podemos situar en la **desilusión**.

En un principio mis necesidades y las tuyas fueron lo que nos llevó a la unión y pensamos que al dejar estas necesidades el uno en el otro se cubrirían, pero no fue así, se podría decir que aquí sí lo mío es mío y lo tuyo, tuyo.

Esto no quiere decir que realmente la pareja o la relación sean un fracaso, simplemente vuelve a surgir la necesidad personal porque sigue siendo algo personal, no del otro, por lo tanto surge la desilusión, tal vez

porque no nos damos cuenta, o no nos permitimos conocernos realmente y no sabemos distinguir lo que buscamos en una pareja, sino que entregamos las necesidades al otro, en lugar de dedicarnos a buscar la propia plenitud para ofrecerla y ofrecernos tal como somos buscando simplemente un encuentro entre dos.

Doring (2000) "La idea del amor, del enamoramiento es reveladora. Dos personas se unen porque se aman, se complementan, se necesitan... Y creo que aquí es donde se inicia el problema, en términos generales, dos personas se unen porque en el momento en que toman tal decisión tienen la impresión a menudo correcta de que la compañía y la presencia del otro les completa.

En esta etapa no se percatan de las implicaciones que tiene el hecho de encontrar o situar su propia completud, o el grado más próximo a ella, su integridad, ¡en otro! No se percatan del poder que colocan en otro ser a costa de la posibilidad del desarrollo individual, crecimiento y maduración personales ¡y es lógico! Mientras conservan esta compañía- dependencia, no necesitan ocuparse de su propio proceso personal". Pg.27

Sería maravilloso poder darnos cuenta de esto a tiempo y crecer primero como personas, cubrir y sanar nuestros *hoyos negros* para sentirnos plenos y poder entregar lo mejor y también recibir lo mejor, de esta manera no cabría en un gran espacio la desilusión, pensemos que satisfaciendo nuestras propias necesidades, estaríamos esperando encontrar algo más real en una pareja, estaríamos más al pendiente de un encuentro de dos plenitudes y no de un encuentro de alguien que me saque o ayude y además cumpla mis sueños, ilusiones y expectativas.

Conflicto y Crecimiento

Pensemos por un momento, cuántas veces hemos escuchado decir que la vida sin presiones y conflictos es más feliz y por ende más sana; inclusive hay investigaciones que demuestran que los casados viven más y con mayor calidad de vida, si no hay conflictos y esto digamos que suena lógico.

Así mismo los conflictos en la pareja no sólo la afectan como tal, de igual manera generan también problemas en los hijos si los hay, con problemas de conducta, depresión y problemas para alcanzar la intimidad como futuras parejas y esto sin duda vuelve a ser el reflejo de lo que se está aprendiendo en casa, y así la historia se repite.

Podríamos estar tentados a atribuir estos procesos de conflicto exclusivamente a una falta de preparación psicológica para afrontar los problemas que surgen inherentes al vivir en pareja. Pero seguramente los fenómenos sociales tienen también explicaciones así como los orígenes sociales.

La sociedad nos marca la pareja que quiere o que necesita en cada tiempo. No tenemos más que considerar la influencia de factores positivos como los avances de la mujer hacia la igualdad social con el hombre y su

integración en el proceso productivo; y otros no tan positivos como la ideología hedonista, establecida para mantener un gran nivel de consumo, o la falta de apoyo social al desarrollo de la familia, que pone grandes dificultades laborales para el cuidado de los hijos, y que llevan a considerar tener descendencia como una carga insoportable, junto con otros elementos como las condiciones precarias de trabajo, que por una parte no permiten establecer compromisos a largo plazo, como tener hijos o comprar una casa, y por otra se establecen las jornadas interminables que contribuyen de forma determinante a incrementar las barreras de comunicación y convivencia en la pareja. Son todos estos factores sociales que configuran la forma de la pareja que se puede dar en nuestra sociedad.

A continuación se presentan algunas áreas de conflicto que menciona Rage (1996) afectan la estructura de una pareja sana y que sin duda a estos se les atribuye los factores sociales, personales y de historias pasadas repetidas.

- **El poder:**

Cuando hablamos de poder, nos referimos a las responsabilidades sobre quien se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como: Las

finanzas, los quehaceres domésticos, el cuidado y la crianza de los hijos, las relaciones sociales, etc.

• **La intimidad:**

La intimidad en la pareja que se construye con una separación de la familia de origen, dando prioridad al otro en la autorrevelación y en la toma de decisiones. Por eso uno de los temas más conflictivos se da en las relaciones con la familia de origen, ya que a veces la pareja vive en casa de los padres, e inclusive aún viviendo separados de la casa paterna, estos toman o influyen en la relación.

• **La pasión, el afecto, la sexualidad:**

Como ya se ha mencionado el amor va sustituyendo al enamoramiento, la pasión inicial va dando paso a la intimidad y al cariño, pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual y con alguna parte de éstas que falte, esté deteriorada o colapsa la relación de pareja y se da paso a suficientes elementos para comenzar el conflicto.

• **La Comunicación:**

Que como bien entendemos y hemos escuchado decir tantas veces es una de las claves de la funcionalidad o bien una poderosa herramienta que desencadena grandes conflictos y confusiones perdurables en la relación e inclusive separaciones instantáneas al perderse en un océano gigante y envolvente ya que se puede seguir el conflicto dentro de la misma manera en que se da la comunicación.

Otros factores que deterioran la relación o generan conflicto son entre otros:

- Los cambios laborales tanto negativos como positivos: ascensos, despidos o la jubilación.
- Las enfermedades.
- Los problemas económicos.
- La paternidad/ maternidad.
- Cuando los hijos se van de casa o simplemente se hacen mayores y dejan más tiempo libre a la pareja.

Todos estos y más puntos generan cambios que pueden en determinado momento ser positivos y en ocasiones también pueden ser generadores de conflictos.

Otros puntos importantes de rescatar ya que no sólo son generadores de conflicto, sino puntos clave que agudizan o hacen constante guerra en la pareja, por el contenido de interpretación que puede tomar quien las recibe son las siguientes:

- **Atención selectiva.**

Las parejas en conflicto solamente se fijan en las conductas negativas del otro y tienden a no ver o a disminuir la importancia de las conductas positivas, generando una telaraña que no permite ver o buscar una solución o provecho a lo que también exista en la otra persona y que debe ser agradable puesto que nos mantiene ahí.

- **Atribuciones:**

La atribución del problema a determinadas causas se ve como un elemento necesario para su solución, pero si no se hacen las atribuciones correctas se asegura el conflicto. Por ejemplo cuando se buscan culpables o se achacan los problemas a malas intenciones que nunca se pueden probar, o a elementos que no se pueden cambiar como la propia personalidad. Que sería parecido a los supuestos que nos podemos hacer de la pareja y que lo más seguro es que lo que suponemos no sea verdad.

• **Lo que debería ser y lo que es:**

Si aparece una discrepancia entre lo que se cree que la pareja debería ser en el matrimonio y lo que se percibe que es, tanto en cualidad como en cantidad, los problemas están asegurados. O lo que es igual a la proyección en la pareja de la necesidad de que el otro cubra necesidades personales o vacíos del otro.

• **Ideas irracionales:**

Algunas ideas aparentemente normales pueden ser un foco de conflictos solamente por no ser conscientes de que lo que se piensa no es racional. Algunas de estas ideas son: Estar en desacuerdo es destructivo de la relación, los miembros de la pareja deben ser capaces de averiguar los deseos, pensamientos y emociones del otro, uno debe ser un compañero sexual perfecto del otro, los conflictos se deben a diferencias innatas asociadas al sexo.

“Aquél de los dos que se quede “enganchado” en que el otro es el culpable y se sienta la víctima de las circunstancias, no evolucionará, se quedará estancado y frenará la evolución de la pareja” Bucay (2002) pg.47

Obviamente no siempre los conflictos llevan a la ruptura, cuando se tiene éxito, el conflicto vivido por la pareja no es tan negativo para ellos, puede

ser una ocasión difícil pero de gran aportación para aprender a ser asertivos, inclusive para crecer juntos y fortalecerse.

De la misma manera que la función de todos los seres vivos, la pareja pasa por etapas donde, en algunos casos, éstas se culminan y en otros se quedan a medias, así mismo la pareja nace, crece, se reproduce y muere, de ahí que es importante tomarlo en cuenta y diferenciar estas etapas que sin duda así como producen felicidad, generan conflictos, cambios, renovaciones, aprendizajes y nuevos acuerdos.

Comunicación en la pareja

La comunicación y el razonamiento como bien lo hemos sabido es lo único que nos hace seres diferentes en la faz de la tierra, con nuestra expresión verbal y no verbal podemos expresar nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades de tal manera que en ocasiones somos capaces de expresarlos en forma sana y congruente y en otras tantas pareciera que la comunicación nos sirve para confundir las cosas y hacer difícil la misma expresión.

La comunicación en todo tipo de interacciones, no debe ser solamente un intercambio de palabras sino un acto de confianza, sinceridad y

comprensión más aún cuando hablamos de la comunicación en la relación de pareja. La capacidad de comunicarse y de usarla como herramienta para la resolución los conflictos es fundamental para la continuidad y funcionalidad de la relación.

Una buena comunicación se logra si escuchamos con atención e interés y si hablamos con claridad, honestidad, respeto y franqueza. Para comunicarnos adecuadamente no sólo necesitamos estar dispuestos a exponer nuestras opiniones, sino también a aceptar puntos de vista diferentes a los nuestros.

Para que la comunicación dentro de la pareja sea funcional deben enlazarse los dos tipos de comunicación, verbal y no verbal haciendo una interacción clara, directa, congruente, conformada y retroalimentada, entre quien emite y quien recibe los mensajes y por supuesto que al momento de interactuar en la comunicación este lineamiento aplica para ambos miembros; Mientras que en la comunicación disfuncional se puede diferenciar y caracterizar por la transmisión de mensajes indirectos, enmascarados y desplazados.

“Una de las principales barreras que se oponen para que se de la buena comunicación es la tendencia a evaluar, reprobado o aprobar las afirmaciones de los demás” Satir (1991) pg.58

Todos los cambios, ya sean positivos o negativos que vive la pareja, son fuentes de estrés que a su vez exigen a la misma relación poner en marcha sus habilidades de comunicación, resolución de conflictos, o de cambios en la dinámica que se venía dando, sin olvidar además la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que el otro las reciba sin castigarlas más aparte cultivar el motivo por el cual están juntos el amor, y que sin duda es el motor para equilibrar y motivarse para conseguir que sea funcional.

Dentro de los conflictos que viven día a día las parejas, se establecen también las formas de comunicación que se van generando entre ellos, ya que estos se hacen crónicos e incluso contribuyen o agravan el problema; Watzlawick (1993) comenta que algunas formas de comunicación entre los miembros de una relación de pareja pueden ser:

- **La imposibilidad de no comunicarse**

Dándose a partir de no cumplir con lo que el otro quiere o espera que se diga, dentro de este punto puede presentarse un doble contexto el transmitir al receptor la nulidad “Existes si haces lo que yo quiero”.

- **La reciprocidad negativa**

El más problemático es cuando a una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa por parte del otro, estableciéndose una reciprocidad en la negatividad que puede acabar en una escalada simétrica de violencia. Donde comúnmente se aplica La ley del Tali3n ojo por ojo y diente por diente (Watzlawick, 1993)

- **Metacomunicaci3n**

Se discute acerca de la propia comunicaci3n.

Uno de los m3todos que se utilizan para resolver los problemas de comunicaci3n es el empleo de la metacomunicaci3n, es decir, reflexionar sobre la forma en que se est3 dando la comunicaci3n. Por ejemplo, se dice “no me est3s escuchando” para intentar que haya una escucha, pero el mensaje no verbal agresivo va acompa3ado, en general, por un componente no verbal agresivo, y el que responde lo hace al componente agresivo, lo que lleva a m3s discusiones, meti3ndose en un c3rculo vicioso. Las parejas sin conflicto contestan simplemente a la metacomunicaci3n y no al componente emocional que pudiera surgir con ella.

- **El síntoma como comunicación**

Éste sucede cuando alguien se encuentra atrapado en una situación, en la cual se ve obligado a comunicarse y utiliza un síntoma físico como pretexto para la no comunicación como dolor de cabeza, sueño, entre otros, pero que finalmente como lo menciona la teoría de la comunicación, el síntoma se concibe como un mensaje no verbal. Por lo tanto aplicaría aquí decir el hablar y el silencio comunican siempre algo.

- **La mujer ataca y el hombre evita o calla**

Este patrón se da cuando la mujer da respuestas hostiles mientras que el hombre se retira o no contesta, ante lo que la mujer incrementa su hostilidad porque no se solucionan los problemas. En esta escalada el hombre, quizás constitucionalmente tiene una reacción fisiológica más negativa y la aguanta menos.

Dentro de las teorías de la comunicación Watzlawick (1993) nos comparte, que dentro de la comunicación existen dos niveles de comunicación que tales, son importantes de mencionar y rescatar para entender cómo puede surgir la comunicación funcional dentro de la relación de pareja.

Estos niveles son Nivel de contenido y Nivel de relación:

En el primero nos referimos al sentido racional, cuando la pareja está de acuerdo en tomar una decisión cual sea pero juntos, de común acuerdo.

En el nivel de relación encontramos el sentido emocional, es decir, la relación de los dos sujetos como tal.

Si estos niveles se separan entonces podemos decir que comienza la comunicación patológica porque podemos tomar la decisión entre ambos y discutir por la relación o estar equilibrados en cuanto a la relación en el sentido emocional pero no salir de acuerdo en la toma de decisiones y esto a nivel pareja genera conflicto y éste a su vez limita la interacción y por tanto la comunicación sana, recíproca y responsable.

Watzlawick (1993) también nos aporta sobre el punto antes mencionado los **trastornos** que surgen a partir de estos niveles contenido y relación:

- A) Se está en desacuerdo a nivel de contenido, pero eso no perturba la relación. (Ésta puede ser considerada la forma más madura porque inclusive se permite y respeta el desacuerdo)

- B) Los participantes están en acuerdo a nivel de contenido, pero no en el relacional (Aparentemente se está bien en pareja porque se toman acuerdos, pero como la relación depende de los contenidos en cuanto éstos desaparezcan la relación quedará seriamente amenazada y perturbada).
- C) Confusión entre el contenido y la relación (Usando para la resolución los aspectos racionales cuando quizá sean sentimentales los que se tendrían que trabajar para la solución “el chantaje”).
- D) Cuando una persona se ve obligada a dudar en sus percepciones en el nivel de contenido para no poner en riesgo la relación con la otra persona. (“Creando así los supuestos”).

Pensemos lo importante que es la comunicación en la relación de pareja, donde lo más significativo para que se dé una buena comunicación o una comunicación sana hablando específicamente de la pareja es el respeto, esto quiere decir que nos escuchamos atentamente, aún cuando en el punto de vista que nos da la otra persona no estamos de acuerdo, aquí es donde podremos considerar que el conflicto comienza.

Todos estos patrones de conductas pretenden la mayoría de las veces resolver el conflicto, pero no solamente no lo resuelven, sino que lo agravan, perpetúan y así la propia interacción se convierte en el problema que posiblemente lleve a la separación.

Estas son formas de comunicación disfuncional que no permiten a la pareja lograr entenderse, respetarse y salir de la telaraña que los lleva al conflicto e inhibe su crecimiento.

La comunicación, como podemos darnos cuenta es una herramienta indispensable y poderosa en la relación de pareja ya que por medio de ella se expresan los sentimientos, necesidades, pensamientos, ilusiones, alegrías, tristezas, acuerdos, desacuerdos entre otros, y suena poco relevante pero es verdad, de una buena comunicación depende el éxito o el fracaso de la relación.

Proyecto de vida en pareja

Cuando se habla del proyecto en pareja, se debe considerar que los acuerdos y el rumbo de la misma, se toman con sus dos integrantes, claro respetando y recordando que existen proyectos individuales que también son parte de la persona y parte de su vida.

Así como se comienza una relación o un matrimonio planeando el futuro e idealizando la vida en común, lo ideal sería que esto fuera permanente y que se tomara en cuenta que la clave de una relación de pareja duradera está basada en el amor y el proyecto a futuro y tal proyecto basado en acuerdos, que como lo dice esta palabra son de dos.

Dentro del proceso natural de la pareja, está la transformación a lo largo del tiempo, de las personas de manera individual y de los acontecimientos de cambio estructural en la pareja tales como la llegada de un hijo, la emigración, el cambio de trabajo, la muerte de algún miembro etc. El ideal de máximo del enamoramiento sería que ése máximo fuese estable, pero la flecha del tiempo es irreversible, de forma que cada segundo es distinto del anterior, y constantemente hay que recrear la relación de nuevo en situaciones distintas. Estas crisis de cambio de la pareja pueden ser contempladas como escalones de maduración y lo que hasta un cierto momento se había mantenido en calma o satisfactoriamente de pronto genera problemas e insatisfacciones. La pareja es puesta a prueba constantemente y puede diverger o descarrilarse en este punto de cambio o bien puede converger en una nueva etapa, de aquí que sea importante el compromiso entre ambos así como una buena comunicación y la toma de acuerdos constante para cada etapa que vaya surgiendo.

González (2005) Comenta que existen diferentes tipos de proyecto para la pareja y que dentro de estos algunos pueden funcionar en beneficio de los integrantes de la relación y de la relación misma, mientras que otros terminan siendo sólo el inicio de proyectos individuales.

El proyecto de pareja según González (2005) se clasifica de la siguiente manera:

Tipo 1. “Tus necesidades son tan importantes como las mías”

Este es el único estilo en el que ambos proyectos se consolidan plenamente, logrando un equilibrio perfecto y una cercanía afectiva sin perder la individualidad y la integridad.

Tipo 2. Los siameses “Yo renuncio a X y tú renuncias a Y”

En este tipo permanece el proyecto conyugal, pero sólo y gracias a los miedos y las inseguridades de sus miembros, haciendo que la relación sea tan rígida y tensa lo que finalmente termina fácilmente con los proyectos individuales.

Tipo 3. “El gris es un buen color”

El proyecto amoroso está colapsado, por lo que el contacto entre los cónyuges es débil e intermitente, y para sobrevivir al aburrimiento y al hastío atienden intermitentemente sus proyectos individuales.

Tipo 4. “Nos encanta ser como dos líneas paralelas”

En ambos hay un desinterés casi total y una renuncia abierta al contacto y al involucramiento afectivo, a su proyecto amoroso, al tiempo que mantienen un gran compromiso proyecto individual. De hecho, están casados con él más que con sus cónyuges. Son los máximos representantes de la relación de pareja desligada.

Tipo 5. “El esposo busca a mamá”

Para el marido el proyecto conyugal es fundamental porque espera que su esposa-madre se haga cargo de él, ya que una persona así carece de fuerza para desarrollar sus recursos internos y llevar a cabo un proyecto individual, por lo tanto la esposa debe luchar y trabajar para dos.

Tipo 6. “La esposa busca papá”

Para ella el proyecto de pareja es vital, ya que considera que su existencia depende de él y hace del proyecto conyugal su proyecto individual.

Tipo 7. “Me encanta ser como el mago de Oz”

Ella: invierte toda su energía y su tiempo en perseguir al marido para obligarlo a crear intimidad y contacto, interesa más el proyecto amoroso que el individual.

El: la persecución que sufre, aunada a su propia problemática psicológica hacen que desarrolle una fobia al contacto, haciendo que repudie el proyecto de pareja y se refugie en el individual.

Tipo 8. “De dos que se quieren bien, con uno que coma basta”

Ellas: su sentido de vida consiste en tener al lado a un marido, aunque éste se confunda con un inanimado e inservible mueble más de la casa. Al igual se olvidan de sus proyectos individuales.

Ellos: su egoísmo los hace visualizar un proyecto único, el suyo, no son capaces de entender que existe la posibilidad de incluir a su esposa, su proyecto es tan estrecho que es totalmente ajeno de todo lo que se relaciona con la unión y la intimidad “es por tu culpa, no, es por la tuya”.

Un proyecto amoroso no puede florecer en un ambiente, donde los individuos se responsabilizan mutuamente de las enormes carencias de la

relación. En este caso es imposible la cercanía entre dos personas que se repelen, por lo tanto, se abocan a su proyectos individuales.

Tipo 9. “Si no me celas, no me quieres”

Ellas: se ocupan demasiado en eludir los arponazos culpabilizadores de infidelidad que les disparan sus esposos. Esta desgastaste dinámica hace que se consuman y que pierden su individualidad e integridad. Viven tan concentradas en tapar las grietas de la relación que se pierden de sus proyectos personales.

Ellos: se obsesionan de tal forma en defender su proyecto conyugal, que terminan estrangulándolo, mientras mantengan un equilibrio en su supuesta seguridad, llevan a cabo aceptablemente su proyecto individual.

Tipo 10. “Muérete...”

En este tipo a la pareja sólo le interesa conservar el proyecto conyugal como arena de lucha o campo de batalla. En este caso también le dedican tiempo a su proyecto individual, ambos carecen de integridad y son sumamente individualistas.

Tipo 11. “Si no me pegas no me quieres”

Ella: su integridad y su individualidad se alejaron “años luz”. En ella, son tan carentes la identidad y sus sentido de existencia y tan grande su vacío y su desprecio hacia sí misma, que necesita estar con alguien que la maltrate y la humille, por supuesto que es un ser tan indigno que ni siquiera se atreve a pensar en un proyecto personal.

El: fue cruelmente maltratado en su infancia, que a diferencia de ella “no busca quién se la hizo, sino quién se la pague”. Para este caníbal misógino el contacto también es a través de los golpes. Este sujeto individualista carece de la mínima integridad y suele mantener en funcionamiento su proyecto individual.

Con estos estilos podemos reafirmar entonces que un buen proyecto de pareja es de ambos, donde se incluye el respeto por los intereses y necesidades del otro, siempre y cuando no alteren o perjudiquen a la pareja es decir que sean sanos para ambos.

Los proyectos de pareja deben ser desde, platicar y comunicar lo que se espera del compañero en la relación, el planear qué hacer con los tiempos libres, cómo distribuir los gastos, los quehaceres de la casa, a dónde salir de vacaciones, cuándo tener un hijo, cómo educarlo o la

forma de crianza, cómo se espera sea la vida a corto, mediano y largo plazo en fin cada etapa que ocurra o cada evento que se de replantear y formular nuevos acuerdos y compromisos que permitan saber qué espera uno del otro y hacia dónde va la relación.

Es importante mencionar que esta estructura de tipos de pareja ayuda a explicar las relaciones de pareja, pero no necesariamente se dan así, ya que en la realidad, los tipos de pareja pueden ser combinados o en un cierto tipo, tener características de otro tipo, así que sería muy difícil categorizar a una pareja en esta estructura sin tomar en cuenta que puede variar o combinarse.

En apartados anteriores se abordó acerca “el ciclo vital de la pareja” lo más importante, es decir su proceso y con ello los conflictos más comunes, sólo es importante mencionar que para llegar a los acuerdos antes mencionados y lograr un buen proyecto de pareja es vital la buena comunicación, la comunicación sana ya que de ella y de los sueños o metas que se tengan en la vida depende el que la pareja logre su proyecto y lo concluya satisfactoria, sana y plenamente.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de estudio y método

Esta investigación es de corte cualitativo, usando el método fenomenológico. Se utilizó este modelo, debido a que el interés de esta investigación, es rescatar los sucesos de la vida cotidiana y dado que la Fenomenología es el estudio de lo real en la vida diaria, que trata de revelar la esencia más profunda de los fenómenos suscitados, se consideró que constituye el método más adecuado para abordar esta investigación.

El método fenomenológico, desde el punto de vista de Álvarez Gayou (2003) consta de las siguientes fases:

1. Descripción del Fenómeno
2. La búsqueda de múltiples perspectivas
3. La búsqueda de la esencia y la estructura
4. La constitución de la significación
5. La suspensión del enjuiciamiento
6. La interpretación del fenómeno.

Con lo que se sustenta, que este método es el más conveniente para esta investigación, ya que a través de estas fases, de forma sencilla y precisa se muestra el camino a seguir dando elementos para hacer un estudio tomando en cuenta la perspectiva de los sujetos participantes en él; y esto es sin duda lo que más interesa rescatar.

3.2 Sujetos

De las diez parejas que se invitaron de forma individual a las sesiones, sólo siete se mostraron interesadas en el seminario, a las siete se les realizó la entrevista inicial para recabar información personal y sobre el sentido de la pareja y finalmente, sólo cuatro asistieron al taller y únicamente tres lo culminaron.

La edad de los sujetos participantes osciló entre los 20 y 42 años, tres con preparatoria incompleta y tres con licenciatura terminada, todos con un nivel socioeconómico medio, la mayoría son nacidos en alguna ciudad o pueblo del estado de Michoacán pero que actualmente radican en la ciudad de Morelia, Michoacán.

Finalmente a las sesiones asistieron cuatro parejas, las cuales estuvieron de acuerdo en que se publicaran sus nombres de pila. A continuación se presenta un cuadro que describe a los ocho sujetos participantes y da

referencia de los datos personales que son importantes y relevantes para la investigación

Nombre	Edad	Escolaridad	Estado civil	Duración de noviazgo	Tiempo de vida marital	Nivel socioeconómico
Lupe	20	Preparatoria inconclusa	Casada	5 Años	1 año 6 meses	Medio
Luis	21	Preparatoria inconclusa	Casado	5 Años	1 año 6 meses	Medio
Magali	28	Licenciatura	Casada	7 Años	2 años 6 meses	Medio
Noel	27	Licenciatura	Casado	7 Años	2 años 6 meses	Medio
Miriam	29	Preparatoria	Casada	2 Años	6 años	Medio
Iván	29	Preparatoria	Casado	2 Años	6 años	Medio
Lauri	37	Carrera Técnica	Casada	8 Meses	13 años	Medio
Gustavo	42	Licenciatura	Casado	8 Meses	13 años	Medio

Tres de los participantes provienen de hogares con familia completa integrada por padre, madre y hermanos, cinco más provienen de familias de padres divorciados y uno fue criado en la casa de los abuelos paternos desde bebé.

Las cuatro parejas están casadas por la ley civil y sólo dos de ellas por la iglesia. El tiempo de relación de las parejas va desde unos cuantos meses de convivencia marital, hasta trece años de matrimonio.

3.3 Estrategias

El trabajo con las parejas, se llevó a cabo en un taller de enfoque centrado en la persona.

El taller está constituido con una planificación semiestructurada en dos partes: una teórica y otra vivencial. De acuerdo a lo planteado por Rogers en este tipo de grupos se puede tener un programa de sesiones con información teórica acerca de las formas de mejora de las relaciones de pareja así como el uso de técnicas de sensibilización que ayuden a procesar de manera vivencial lo aprendido y refuercen la parte cognitiva con la parte emocional para lograr un aprendizaje integral.

3.4 Procedimientos

1. Se invitó a los sujetos participantes de forma individual, con los que se llevó a cabo el proceso de experiencias para el taller centrado en la persona.

2. Se realizaron entrevistas previas con los participantes, con el fin de obtener datos que sirvan para conocer su percepción acerca de su relación de pareja.

3. Desarrollo del taller con un *enfoque centrado en la persona* con un total de nueve sesiones, teniendo una sesión cada semana, con una duración de dos horas cada una, por acuerdo y conveniencia de las parejas se acordó que el día del taller sería los días jueves con un horario de las 20 a las 22 horas, sin niños y en pareja, congregándose en un salón ubicado en la calle Mariano Jiménez 404 Col. Chapultepec Sur en la ciudad de Morelia Michoacán.

4. Aplicación de entrevistas finales con el grupo con el fin de hacer un análisis de la percepción de la relación pareja para identificar si el grupo centrado en la persona es útil o no.

5. Procesamiento de análisis y conclusión de la información.

IV. HALLAZGOS

En el siguiente apartado se mencionarán las categorías extraídas de los hallazgos proyectados durante el taller y del análisis de los discursos

expresados por los participantes, haciendo una comparación entre ellos y la información teórica que la presente tesis contiene.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

Las categorías se forman a partir de las sesiones del taller desde las experiencias vividas, y los discursos expresados por los participantes, así mismo se toman en cuenta las entrevistas iniciales y finales que arrojan información importante y complementaria.

Categoría 1

❖ Relación del aspecto físico y el bienestar de la pareja

En la primera sesión el objetivo era revisar la teoría sobre conceptos de pareja funcional y disfuncional así como lo bueno de tener pareja, sin embargo al hacer el ejercicio de sensibilización (“la noche de los feos”, ver anexo 1) el grupo se enfocó en una serie de reflexiones acerca del aspecto físico de la pareja. De tal suerte que el ejercicio de sensibilización al parecer predominó sobre la revisión teórica.

Al hacer el análisis de los comentarios vertidos por las cuatro mujeres encontramos que dos creen que realmente su cuerpo no es tan

importante y tres dudan o no están seguras de cómo se sentirán ellos en relación con el físico de ellas, mientras que sólo una se pregunta cómo se sentirá su pareja vista físicamente desde los ojos de ella.

Así mismo, las mujeres hacen conciencia, (con el cuento) que el físico no es tan importante en la pareja y mucho menos en la relación sexual y que es más importante actuar como se es en realidad, “como tú eres” y no como a los demás les gustaría que fueras y sólo una de las participantes se pone a pensar en cómo se sentirá su pareja con respecto a su propio aspecto físico, esto es: ¿le dará pena?, ¿se sentirá cómodo?

Mientras tanto en los comentarios vertidos por ellos, se nota que hasta ese momento se cuestionan cómo se sentirá su mujer al estar con ellos. También se preguntan si ellos todavía les gustan a ellas, y si es importante decirles cosas que las hagan sentirse bien acerca de su físico. La mayoría considera que el físico de su pareja no es tan importante sino la comprensión y el apoyo que les brindan; el hecho de que a pesar de las debilidades las aman.

Comentarios de ellas:	Comentarios de ellos:
<ul style="list-style-type: none">• “Mi cuerpo no es perfecto, pero creo que a pesar de ello mi pareja me puede amar”	<ul style="list-style-type: none">• “Reflexiono sobre cómo se puede sentir mi pareja físicamente al estar conmigo”
<ul style="list-style-type: none">• “Es más importante ser como una realmente es, el cuerpo no es lo importante”	<ul style="list-style-type: none">• “Tal vez el no decirle cosas bonitas a mi pareja, hace que sienta duda acerca de si me

	gusta su físico todavía”
<ul style="list-style-type: none"> • “Prefiero que mi pareja me vea en la oscuridad porque tengo lonjas y estrías y ¿qué va a decir?” 	<ul style="list-style-type: none"> • “Yo a veces me pregunto si después de estar tanto tiempo juntos ¿le gusto todavía?”
<ul style="list-style-type: none"> • “Quizá los hombres buscan perfección física” 	<ul style="list-style-type: none"> • “Lo importante es que te amen y que ames”
<ul style="list-style-type: none"> • “Quizá mi pareja tiene el mismo miedo y pena que yo, cuando estamos juntos y nuestros cuerpos son visibles” 	<ul style="list-style-type: none"> • “Para mí no es lo físico lo que me tiene a su lado a pesar de que me gusta mucho, sino su comprensión y apoyo”
<ul style="list-style-type: none"> • “Me preocupo más de cómo me veo yo, que como se ve él, a mí así como es me gusta” 	<ul style="list-style-type: none"> • “Al momento de compartir momentos íntimos lo que menos veo son sus lonjitas o estrías, eso sale sobrando”

Categoría 2

❖ Diferencias de género en cuanto a la expresión de sentimientos hacia la pareja

Al revisar la teoría y compartir el ejercicio de sensibilización (ver anexo 2) en grupo, se encontró que las mujeres expresan sus sentimientos desde la parte más romántica, enamorada, feliz, satisfecha y plena que las hace vibrar pero desde el recuerdo por lo tanto es notorio que estas mujeres parten desde sus emociones, es decir, como se menciona en el marco teórico (con agitaciones del ánimo producidas por ideas, recuerdos, apetitos, deseos, sentimientos o pasiones que son estados afectivos de mayor o menor intensidad y de corta duración) entonces podemos inferir

que ellas expresan lo que sienten de forma instantánea, basada en recuerdos, sensaciones agradables que las hicieron sentirse felices o idealizadas, sin reflexionar sobre el sentimiento real o presente que experimentan en el aquí y ahora con su pareja actual.

Ellas:	Ellos:
<ul style="list-style-type: none"> • “Me gustaría que me dijera palabras bonitas como cuando éramos novios” • “Me acuerdo cuando nos dijimos quiero estar contigo toda mi vida” • “Recuerdo cuando era nuestro aniversario” • “Me gusta recordar cuando me dedicó la canción” • “La canción me gusta por romántica” • “Recuerdo cuando caminábamos juntos tomados de la mano” • “La canción me hace recordar cuando nos conocimos” • “Con la canción vuelvo a recordar viejos tiempos” • “Vuelvo a sentir maripositas en el estómago” • “Yo le dediqué la canción a él” • “Escuchar la canción me hace vibrar” • “Recuerdo al escucharla los momentos más padres juntos” • “Me hace recordar los momentos padres de diversión” • “Al escucharla me emociono y me trae recuerdos” 	<ul style="list-style-type: none"> • “Con la canción recuerdo cuando mi papá era alcohólico y yo no quiero eso para mis hijos” • “Para mi lo más importante son mis hijos, más que mi pareja” • “Yo elegí la canción porque me gusta, no porque me haga recordar algo con ella o que se la dedique, con la canción recuerdo algunos momentos difíciles de mi infancia” • “Yo con esa canción recuerdo la relación de mis padres cuando era bonita, y le digo a ella que no me gustaría que nos pasara lo mismo” • “Yo entendí, que la canción era una que me gustara a mi, no que me recordara algo con mi pareja” • “La canción me gusta porque habla de lucha y las relaciones de pareja son de lucha siempre”

Cuando revisamos esto podemos identificar que estas mujeres prefieren o idealizan vivir con el “enamoramamiento” basado en emociones agradables y positivas continuamente y cambiantes que las hagan sentir en momentos continuos de placer y satisfacción con la pareja.

Por su parte los hombres al hacer la reflexión se dan cuenta que al expresar sus sentimientos por medio de una canción expresan sentimientos de enojo, tristeza y miedo; que como se menciona en el marco teórico corresponden a los sentimientos primarios o innatos, con referencia a su experiencia vivida en relación con la familia de origen y no desde la pareja, con ganas de no volver a repetir estas experiencias con sus hijos sintiéndose llenos de coraje y frustración y con ello mezclando sentimientos existenciales (que promueven el desarrollo de la trascendencia) es decir, trascender a través de lo que se pueda hacer por la familia “hijos principalmente”, pero dejando de lado la base de ésta, la pareja y con ello se pudiera pensar que se está tendiendo a la repetición pero en sentido de pareja.

Categoría 3

❖ Pareja ideal / pareja real

Después de la revisión teórica, se aplicó al grupo un ejercicio de sensibilización (ver anexo 3) con la finalidad de que los participantes reconocieran cómo la idealización es algo personal, individual “propio” y no de la pareja sentimental, con lo cual se encontró lo siguiente:

Las mujeres expresaron:

<u>Características de pareja ideal</u>	<u>Características de pareja actual real</u>	<u>Características propias</u>
Guapo	Enojón	Perfeccionista
Cuerpo atlético	Trabajador	Puntual
Comprensivo	Poco tolerante	Enojona
Cariñoso	Responsable	Fiestera
Conversador	Alegre	Cariñosa
Consentidor	Sincero	Alegre
Que me apoye	Amoroso	Sensible
Trabajador	Comprensivo	Comprensiva
Detallista	Juguetón	Impulsiva
Sensible	Fuerte	Necia
Gran corazón	Impulsivo	Linda
Ideas propias	Noble	Rencorosa
Alto	Divertido	Luchona
Capaz	Sensible	Caprichosa
Divertido	Infantil	Explosiva
Maduro	Perseverante	Responsable
Con debilidades	Exigente	Desesperada
Alegre	Poco detallista	Débil
Amoroso	Paciente	Llorona
Amistoso	Callado	Amable
Atento		Tolerante
Romántico		Sentimental
Tolerante		
Fiel		
Humano		

Estas mujeres al enunciar las características de su pareja ideal lo hacen partiendo desde la parte física, emocional y espiritual, describiendo las áreas que al parecer para ellas cubren sus necesidades básicas de idealización al lado de un hombre con quien pudieran sentirse satisfechas, ellas idealizan un hombre detallista, consentidor, conversador, maduro y romántico que con su pareja no tienen o que no lo viven así, y al parecer estas mujeres piden lo que ellas mismas no reconocen que tienen o pueden ofrecer a su pareja, sin darse cuenta que las características que sus parejas reales tienen son muy similares a lo que ellas identifican como características personales y lo que idealizan es simplemente como se menciona en el marco teórico “proyecciones , como diría Bucay “hoyos negros” propios, necesidades que espero que el otro ofrezca para creer y pensar que voy a estar bien y que estoy completo”. Y que ellas no ofrecen.

Mientras que aplicando la misma técnica los hombres expresaron:

<u>Características de Pareja ideal</u>	<u>Características de la Pareja actual</u>	<u>Características propias</u>
Elegante Femenina Inteligente Responsable Amable Guapa Con valores	Enojona Paciente Bonita Cariñosa Responsable Fuerte Celosa	Enojón Hambriento Sencillo Humilde Independiente Amigable Callado

Fuerte Sincera Comprensiva Abierta Luchadora Amorosa Independiente Cariñosa Estatura media Atrevida Aventurera Audaz Buena Alegre Paciente	Comprensiva Sincera Humilde Criticonas Femenina Dedicada Alegre	Desesperado Latoso Infantil Cariñoso Fuerte Burlón Ambicioso
--	---	--

Los hombres por su parte idealizan una mujer con elegancia, inteligencia, independencia, amabilidad, abierta, luchadora, atrevida, aventurera y audaz que no perciben en su pareja actual, siendo que las características de la pareja ideal rebasan por varios puntos lo que tienen a su lado y lo que ellos ven en sí mismos y más aún lo que les parece ideal no es algo que ellos mencionen que lo pueden ofrecer de igual forma y que parecen más que idealizaciones, deseos personales reprimidos.

Y al igual que las mujeres la idealización que tienen de pareja es sólo una proyección de lo que ellos mismos no identifican o no ofrecen, tales como: la aventura, el atreverse quizá a lo que ellos no han hecho, ya que recordemos, que lo que buscamos en el otro son simples proyecciones.

Finalmente recordemos como se mencionó en el presente documento lo que estas mujeres y hombres idealizan en una pareja es una necesidad individual, que si se preocuparan por cubrir las necesidades propias y no dejarlas al otro, estos encontrarían algo más real en su pareja, y estarían más pendiente de un encuentro de dos plenitudes y no de un encuentro de alguien que cubra o cumpla sueños personales.

Aun cuando podemos señalar que viviéndose de esta manera también podemos descubrir que estas parejas ya no están basadas en el enamoramiento como menciona Bucay (2003), porque pueden ver lo que tienen enfrente e identifican lo que son sus necesidades propias y así, sólo así comenzarán con un amor maduro.

Categoría 4

❖ Elección de pareja con referencia a las imágenes parentales

Siguiendo con la técnica establecida y con la intención de que los participantes reconocieran cómo la historia personal influye en la elección de pareja, se obtuvieron los siguientes datos:

<u>Ellas encuentran:</u>	<u>Ellos encuentran:</u>
Similitudes entre papá, mamá y pareja.	Similitudes entre papá, mamá y pareja.

<u>Mamá o papá:</u>	<u>Pareja:</u>	<u>Mamá o papá:</u>	<u>Pareja:</u>
luchadora	luchista	honesto	honesto
trabajadora	trabajador	comprensiva	comprensiva
enojona	enojón	amable	amable
necia	necio	enojona	enojona
gordita	gordito	tierna	tierna
cariñosa	cariñoso	juguetón	juguetona
pachanguera	fiestero	caprichoso	caprichosa
optimista	optimista	orgullosos	orgullosa
bromista	bromea	audaz	audaz
fuerte	fuerte	luchadora	luchona
juguetona	juguetón	alegre	alegre
explosivo	explosivo	humildes	humilde
positivo	positivo	confiable	confiable
ojos pequeños	ojos pequeños		

Es notorio cómo al categorizar lo que mujeres y hombres reconocen como características positivas y negativas de sus padres y posteriormente de sus parejas hay una similitud impresionante y pudiéramos atinadamente comentar que para estas parejas, como menciona Lemaire (1995) el primer objeto de amor fue en la familia y que la elección de pareja se dio por apuntalamiento es decir, con referencia “positiva o negativa” de los padres para la elección de pareja (de tales padres, tales maridos)

Aún cuando generalmente se dice que la mujer busca a su pareja de acuerdo a las características del papá y el hombre a las de la mamá, podemos observar y tal como ellas lo mencionan, que las mujeres encuentran más similitudes entre su mamá y su pareja incluyendo la parte física, es decir consideran que han elegido a su pareja gracias a la enseñanza o ejemplo que su mamá les dio.

Por otro lado las características que la mayoría de las mujeres mencionan acerca del papá son negativas, aún cuando también identifican algunas positivas pero en menor número siendo las negativas tales como: (golpeador, infiel, agresivo, orgulloso, borracho, mentiroso, explosivo, desconfiado) y lo realmente interesante es que aún cuando lo describen de esta manera no son características que por lo menos mencionen en su pareja y su convivencia actual ya que fuera de las que no tienen similitud ellas enlistan como otras características de la pareja las siguientes: (Amoroso, sensible, paciente, sociable, buen amante, noble, divertido y apasionado entre otras).

Quizá esto nos refiera que tres de las cuatro mujeres vienen de familias disfuncionales o de parejas divorciadas, por lo tanto una hipótesis sería que el aprendizaje o referencia tal vez inconsciente que han aprendido de la mamá es que no se debe tolerar el maltrato físico o psicológico de un hombre y por lo tanto ellas buscan algo diferente o contrario a lo que vivieron en su familia de origen y sólo rescatan la parte positiva que logran ver en sus padres.

Los hombres por su parte encontraron mayor similitud entre su pareja y su mamá aún cuando reconocen que sus papás también influyeron inconscientemente en la elección de pareja pero con menos características que también son positivas y reconocen que la parte negativa que ven de sus padres les ha servido para no tender a la

repetición como son: (el alcoholismo, el exceso o mayor importancia al trabajo que a la familia o la ausencia física del padre).

Es importante mencionar que en tres casos, ven a su pareja con características culturalmente bien vistas ante la sociedad como son: (elegante, educada, guapa, con buenos principios y buen gusto) y que de alguna manera fueron inculcadas por la figura materna, como menciona Lemaire (1995), El complejo de Edipo en sus formas positivas y negativas dejan su marca en la elección de objeto por sustitución referida directamente a una de las figuras parentales, buscando más tarde un compañero de pareja para protegerse de sus deseos edipianos no superados todavía.

En ambos casos hombres y mujeres, pueden observar la importancia, impacto y aprendizaje que adquirieron de la figura materna para la elección de pareja, aún cuando el papá juega un papel importante pero en estos casos menos trascendente, quizá como se mencionó anteriormente por la ausencia física o porque culturalmente la mamá es quien se encarga más del cuidado de los hijos o simplemente porque aún en estos tiempos el lugar de la madre para la mayoría de ellos es sagrado y de ahí que se busque la igualdad para dejar el “nido” y construir uno nuevo en pareja.

Ahora bien, haciendo una revisión de las entrevistas iniciales encontramos que de los ocho participantes, sólo una mujer reconoce concientemente haber tenido una enseñanza en casa para formar su relación de pareja, a través del ejemplo de la relación de sus padres y de los consejos que le dieron y le dan para una relación funcional, mientras que el resto no reconoce haber tenido enseñanza en casa, sin embargo todos consideran que lo vivido en su casa paterna les sirve para no cometer los mismos errores tales como: el maltrato físico y psicológico o el divorcio.

Lo más sorprendente es que aún no identifican que la experiencia vivida en casa les estorba en su relación actual, siendo que una de las mujeres comenta por ejemplo, que la primera desilusión que vivió con su pareja fue ser golpeada y al parecer fue lo que en casa vivió con sus padres.

En otros casos lo que reconocen concientemente, como un mal aprendizaje o experiencias negativas vividas en su casa paterna, y aún cuando mencionan no querer repetir historias o sucesos con su pareja actual para lograr un mejor funcionamiento en conjunto, en algún momento lo hicieron, es decir tienden a la repetición, de ahí que la historia o experiencia pasada y la referencia de las imágenes parentales para la elección de pareja forman parte importante del funcionamiento de estas parejas.

Categoría 5

❖ La diferencia de género en la comunicación

Revisando las entrevistas iniciales (ver anexo 5) se encuentra que los participantes identifican que practican una regular a buena comunicación entre ellos. Y sólo en algunos casos no siempre salen de acuerdo porque tienen diferentes puntos de vista; uno de los dos es callado, reservado o poco expresivo o que con el tiempo de convivencia la comunicación ha ido de mejor a peor; después de la charla exposición sobre comunicación verbal y no verbal se investigó en los participantes cómo identifican la comunicación con su pareja

A continuación se presentan los resultados divididos por género:

<p>Las <u>mujeres</u> identifican:</p> <p>La mayoría de ellas percibe que cuando discuten “La mujer ataca y el hombre evita o calla”</p> <p>“Me molesta que cuando estamos discutiendo se quede callado” “Si quiero pelear me ignora y se sale” “Se queda callado o se burla” “Él siempre se queda callado por eso yo también”</p> <p>Reconocen que muchas veces acosan a sus parejas para tratar de resolver el conflicto cuando están ambos más alterados y</p>	<p>Los <u>hombres</u> identifican:</p> <p>Falta atención al escuchar a su pareja, no de “oírla sino de escucharla”</p> <p>“A veces habla y habla y la verdad no le pongo atención” “Estoy tan cansado o presionado que aunque me esté platicando parece que no la escucho”</p> <p>Les falta escuchar con respeto y atención a su pareja así como a ellos les gusta que los escuchen.</p> <p>“Reconozco que a mí si me gusta que me escuche”</p>
---	---

esto finalmente empeora la comunicación porque se viven ignoradas o poco comprendidas, cuando en realidad sólo desean desquitar su enojo y seguir la pelea.

“Aunque le hable y le hable no me hace caso y eso me enoja más”
“Cuando no me hace caso me hace enojar más y yo más le sigo”
“Me molesta tanto que no me pele que a veces yo hago lo mismo”

Consideran que con su comunicación en pareja muchas veces se sienten con poca atención (ellos realizan otras actividades mientras platican)

“O me ignora o se pone a ver la tele”
“Cuando le estoy hablando se entretiene con el celular”
“Cuando ve la tele, ni a quién pele y después me dice que no le digo las cosas”

Por su parte son poco sinceras y se viven con miedo al juicio.

“No siempre le platico todo como es, sino uf”
“Me invento cosas”
“Mejor no le cuento todo, porque parece que está esperando a que me equivoque o me vaya mal”

“Ella siempre está cuando necesito algo”

“Si yo necesito hablar está dispuesta aunque se enoje”

Se dan cuenta que todos utilizan el síntoma como comunicación, cuando sus parejas los acosan con una discusión o varios reclamos

“Si está alegando mejor me distraigo en otra cosa”

“Cuando empieza a pelear me da sueño”

“No sé, pero si comienza con lo mismo de siempre me da sueño”

“Ella se enoja, pero mejor la ignoro y no la escucho”

Gray (1992) cita que la queja más frecuente expresada por las mujeres acerca de los hombres es que éstos no escuchan y que ellas quieren empatía, mientras ellos piensan que quieren soluciones rápidas.

En los comentarios vertidos por las mujeres podemos encontrar que lo que mayormente identifican y expresan es la falta de atención por parte de sus parejas y esto les motiva a la irritabilidad de manera que para lograr la atención de ellos utilizan los reclamos, que a su vez suman una escalada mayor de indiferencia por parte de ellos y la colocación de etiquetas o juicios a los que ellas temen y por lo cual se viven con poca sinceridad al comunicarse y con gran enojo, esperando que con ello el hombre reaccione y preste su atención aún cuando sea sólo para sentirse acompañadas en su momento de frustración.

Recordemos que Satir (1982) menciona que la principal barrera para la buena comunicación es evaluar o juzgar; entonces partiendo de esta teoría podemos observar como se desencadena claramente la tendencia a una comunicación poco funcional que anteriormente las mujeres no reconocían y que finalmente nos remite a lo que menciona Gray (1992) las mujeres necesitan el cuidado, la comprensión como una expresión de amor por parte de ellos.

Mientras tanto los hombres identifican que les falta escuchar a su pareja así como les gusta ser escuchados cuando ellos expresan y reconocen que mientras ellas los atacan o acosan para que se de la comunicación o en ocasiones la pelea ellos utilizan como menciona Watzlawick (1993) el síntoma (durmiéndose, callando o realizando otra actividad para no

escuchar) aún cuando en realidad están expresando no sólo que no les es interesante lo que se trata, sino que también pueden sentir el enojo o la frustración al igual que ellas por la situación que se está presentando, sólo en una de las parejas se observa con el análisis de las entrevistas que surge “la imposibilidad de no comunicarse”, ya que el hombre anula a su pareja en el momento en ella no hace o dice lo que él quiere escuchar “existes si haces lo que yo quiero”.

Lo que es importante rescatar es que los hombres utilizan el “síntoma” cuando las mujeres acosan o persiguen una discusión y ellas lo hacen para satisfacer sus necesidades de pronta resolución y es aquí donde surge la duda de si en verdad los hombres son más prácticos porque esperan a sentirse tranquilos para comunicarse o las mujeres están tendiendo a la practicidad al querer dar soluciones rápidas en el momento a lo que concluye finalmente el grupo hombres y mujeres que:

- Se ven con carencias en la comunicación verbal respecto a la relación de pareja.
- Consideran que cuando se comunican no toman en cuenta concientemente la comunicación no verbal, aún cuando ahora reconocen que muchos conflictos o discusiones comienzan por el “tú me hiciste tal cara o los ojos así”.)

- Igualmente mencionan que utilizan la metacomunicación como diálogo frecuente y que esto les ha ocasionado los conflictos más intensos porque se dan cuenta que entra la parte en que ambos se sienten juzgados, ofendidos y motivados a comenzar un juego de “yo gano, tú pierdes” o “tú haces más cosas que yo”
- Consideran que deben poner más atención en el momento de la comunicación con su pareja para que así la relación funcione mejor ya que reconocen y mencionan es la base y la causa de muchos de sus conflictos.
- Los hombres consideran que sí es importante y agradecen que ellas se den cuenta que cuando comienza la discusión lo mejor es esperar a que baje la tensión y el enojo, para poder comunicarse.

Y con estas conclusiones expuestas por los participantes encontramos claramente lo que Watzlawick (1993) comenta respecto a algunas formas de comunicación que se van dando entre los miembros de la relación y que de no hacerse concientes y modificadas perturban el crecimiento de la relación.

Esta sesión los deja pensativos y en reflexión con ganas de que este tema no sólo se quede encerrado en el consultorio sino que de verdad sea una nueva forma de comunicación afuera.

Categoría 6

❖ El rencor como generador de conflicto desde una vivencia de género

Esta categoría surge a partir de la revisión teórica acerca del conflicto y de los testimonios que los participantes muestran respecto al tema ya que se observó que en este grupo cada género vive el rencor y el conflicto desde sus propias necesidades.

Los participantes del grupo dan como concepto de conflicto “No salir de acuerdo con su pareja o no sentirse satisfechos con lo que el otro hace”, consideran que los dos generan el conflicto y reconocen que la ventaja o beneficio que les otorga el conflicto es que por lo menos en un buen tiempo (un mes o menos) no surge otro y con ello acomodan reglas y límites que los hacen continuar en pareja.

Los hombres identificaron que lo que les causa conflicto con sus parejas, son los reclamos que ellas les hacen, pero se identifica más claramente que lo que genera el conflicto en ellos surge de sus tendencias machistas

lo que realmente les “molesta” es el no ser atendidos desde sus necesidades básicas emocionales y fisiológicas veamos las siguientes frases textuales:

Me enojo cuando:

“No quiere estar conmigo” (sexualmente)
“Se enoja porque llego tarde”
“No hace de comer”
“Me molesta que no tome decisiones ella bien o mal”
“Me enoja que se levante tarde cuando me tiene que dar ropa planchada o el desayuno”
“Me molesta que si no platico, ella tampoco”
“Me molesta que siempre tenga sueño”
“Me molesta que no tenga iniciativa propia”
“Me molesta que no cuide los servicios de la casa”
“Me molesta que haga comidas sencillas”
“Me molesta que no me ofrezca agua fría cuando ella se la enfría para ella sola”
“No me gusta cuando es tardada o lenta para hacer las cosas”
“No me gusta que se moleste cuando yo no quiero hacer algo que no me gusta”
“Odio cuando me cela o me levanta falsos con otras personas”
“Me molesta cuando nos peleamos por cualquier cosa y me corre de la casa”
“Me molesta que cuando se enoja me diga que me odia o ya no me quiere”

Notoriamente los conflictos que estos hombres señalan están ligados a lo que Rage (1996) denomina *el poder*, (donde se abarcan aspectos como las finanzas, los quehaceres de la casa, y el cuidado de los hijos), así como los de *pasión, afecto y sexualidad*, (que van desde pasar del enamoramiento al amor, la intimidad y el cariño sin perder la atracción

como objeto sexual el uno para el otro) ya que lo que ellos mencionan como parte del conflicto es el sentirse no satisfechos o atendidos.

Así mismo estos hombres se dan cuenta que es más fácil y cómodo juzgar a sus parejas que reconocer sus errores. Y respecto a la exigencia por ser atendidos y cuidar los servicios de la casa, se dan cuenta que se sienten angustiados de volverse a ver o vivir sin las cosas que anteriormente en su familia de origen no tuvieron y que actualmente les cuesta tanto trabajo tenerlo y mantenerlo y por ningún motivo les gustaría que sus hijos o su familia lo padeciera, finalmente expresan darse cuenta que su actitud no es la correcta y que el expresar sus motivos los hace sentirse desahogados.

Las mujeres expresaron su parte de conflicto desde los recuerdos pasados dolorosos, que aún cuando mencionan que ya pasaron hace mucho tiempo, expresan emocionalmente el dolor que les causa haberlo vivido aquí las frases textuales:

“Cuando estaba embarazada y discutimos por la comida y te fuiste a tomar y llegaste borracho y me dijiste que habías estado con otra mujer”
“Cuando me salió la comida salada y me ofendiste”
“Me dolió mucho cuando me corraste por las fotos de la despedida de soltera”
“Cuando no quise tener relaciones y me dijiste que ibas a buscar con quién”
“Me lastimaste cuando me decías que estaba gorda, vieja y sorda”

“Las veces que te he dicho que nos separemos y me dices que qué voy a hacer sin tí”
“Cuando me dices que salga sola y no en pareja”
“Me dolió cuando me diste un golpe y te tuve miedo”
“Me siento mal cuando quieres tener relaciones y me insistes”
“No me gusta que te burles de mí”
“Me molesta que no me acaricies al tener relaciones”
“Me dolió que me gritaras y me insultaras el día de la camioneta”
“Me duele cuando me ignoras y no compartes más tiempo”
“Me duele pedir caricias y que no me las des”

Estas frases parecieran de mujeres poco valoradas, con una autoestima pobre, con una gran dependencia y ganas de ser aceptadas y valoradas por sus parejas, sin embargo y a diferencia de los hombres estas mujeres, de acuerdo con lo que Rage (1996) señala están más enganchadas en las *expectativas* (entre lo que se cree debería ser el matrimonio y lo que se percibe que es, tanto en cualidad como cantidad, o lo que es igual a la proyección en la pareja o la necesidad de cubrir los *hoyos negros*), cuando demandan de sus parejas caricias, tiempo y compañía, siendo que es algo que no tienen para ellas mismas puesto que en algún momento han permitido el abuso físico y psicológico.

Sin embargo, ahora reconocen la parte que aportaron para que las cosas fueran de tal manera, y lo expresan comentando que la relación cambió cuando ellas decidieron defenderse, alzar la voz, ignorar las agresiones y sentirse y hacer cosas por ellas mismas para estar mejor física y emocionalmente.

Parece interesante rescatar que lo hicieron actuando desde el enojo reprimido por las agresiones recibidas y que aparentemente lo lograron, aún cuando emocionalmente está la huella, ya que expresan que para sentirse todavía mejor les gustaría que sus parejas les dijeran por lo menos un “lo siento”.

Finalmente concluyen que aunque no lo olvidan se sienten bien de haber “sacado” lo que traían guardado desde hace tiempo y no lo habían podido expresar y que ayudó el ambiente que se presentó para que sucediera ya que se sintieron contenidas, cuidadas, apoyadas entre el grupo y con la confianza para expresarlo a sus parejas.

Categoría 7

❖ Mi pareja mi espejo

En la siguiente categoría se muestra como los participantes se dan cuenta después de la técnica de sensibilización (ver anexo 7) como su pareja les sirve como una proyección de sus propios pensamientos, sentimientos, deseos, carencias, miedos y necesidades, ya que al sólo mirarse sin juicio pueden ver en su pareja lo que son ellos mismos.

El mejor, el más preciso y el más cruel de los espejos es la relación de pareja, único vínculo donde podrá reflejarse de cerca los mejores y los peores aspectos individuales. Bucay (2002)

Para poder asentir, es necesario reconocer la parte por más pequeña e insignificante que se aportó para que se generara el conflicto y posteriormente el rencor y como menciona Bucay (2002) sólo viéndose en el “espejo” de la pareja se podrá encontrar lo vivido y lo que se es en lo actual y real.

Ellas reconocen como propio:

Que se sienten tranquilas, satisfechas, relajadas, sienten bonito volver a ver a los ojos a su pareja ya que manifiestan que desde que eran novios no lo acostumbran, comentan también sentirse liberadas de algunos problemas o de los problemas diarios y se dan cuenta que se viven enamoradas, mencionan también haberse sentido como **volverse a encontrar a sí mismas** y haber encontrado de nuevo a su pareja.

A continuación se muestran algunas frases vertidas por las mujeres:

“Me sentí como cuando éramos novios”
“Verlo a los ojos fue verme a mí, encontrarme”
“Sentí mucha tranquilidad”
“Vuelvo a ver al hombre tierno, noble y amoroso”
“Volví a sentir maripositas en el estómago”
“Reafirmo que estoy con la persona que quiero compartir mi vida”

“Me sentí nuevamente enamorada”
“Me sentí liberada”
“Sigue siendo la misma persona de quien yo me enamoré”
“Es la mejor persona que como pareja me pudo haber tocado”

Así mismo estas mujeres están reconociendo que ven en su pareja a los hombres que siempre han sido tiernos, amorosos y nobles, pero sobre todo confirman que es el hombre con quien se querían casar, y con quien quieren estar toda su vida porque a pesar de los malos momentos es el mejor compañero que les pudo tocar.

Ellos reconocen como propio:

La tristeza y la preocupación por un lado de no cumplir con lo que su pareja espera en un futuro, y por otra parte plenos y contentos de ver a la mujer que siempre ha sido, recordando y volviendo a ver la misma mirada de cuando se conocieron.

A continuación se muestran algunas frases vertidas por los hombres:

“Sentí miedo de no ser lo que ella espera”
“Me dio emoción volver a ver la mirada, como cuando la conocí”
“Me sentí feliz de tenerla a mi lado”
“Me preguntaba si he sido lo que ella esperaba”
“Pude ver en su mirada amor”
“Pensé, si soy la persona que aún ama y con quiere compartir el resto de su vida”
“Volví a ver la mirada pícaro de cuando éramos novios”
“Me di cuenta que es el motivo de mis luchas, angustias, enojos y alegrías”
“Vi a mi compañera de lucha”
“Mi felicidad ante mis ojos”

Y reconocen que ven en su pareja, a la compañera de lucha, compromiso y apoyo incondicional, el motivo de sus angustias, alegrías, enojos y la motivación para seguir y salir adelante en todas las áreas de la vida y gran parte de su realización plena.

Recordemos lo que menciona Gray (1995) cuando una mujer toma conciencia de lo que realmente merece, de ser amada, está abriendo la puerta para que el hombre le entregue su amor, y así funciona a la inversa, cuando un hombre toma conciencia de que no se siente feliz y quiere más romance y amor en su vida, da la pauta para que su compañera comience repentinamente a abrirse y a amarlo nuevamente.

Y es aquí lo que estas parejas encuentran, ellas por su parte reconocen sentirse enamoradas, tranquilas y satisfechas con su pareja a pesar de los momentos difíciles, pero lo realmente importante es que al encontrarse a sí mismas se dan cuenta de lo que valen y merecen y como menciona Gray (1995) están abriendo la puerta para ser y vivirse amadas. Así mismo ellos al reconocer que no se ven como lo que sus parejas esperan están tomando conciencia de que pueden dar más y recibir más de lo que han recibido.

Y con esto es preciso recordar lo que Fritz Perls citado por Bucay (2002) solía decir: un ochenta por ciento de toda nuestra percepción del mundo y

aquí se incluye a la pareja es pura proyección y la mayor parte del restante veinte por ciento también.

Es decir, lo que mujeres y hombres ven en sus parejas son proyecciones, son ellos mismos mirándose en un espejo, reconociendo lo que son, lo que han dado y lo que desean muy desde su ideal que suceda.

Categoría 8

❖ Proyecto real, proyecto fantasía

La presente categoría surge a partir de la discusión con los participantes respecto al tema sobre proyectos de pareja y del ejercicio de sensibilización realizado con ese fin (ver anexo 8) de donde se obtuvo y analizó la siguiente información.

Al pedirles que hicieran un proyecto de pareja a futuro, refirieron las siguientes ideas:

• “Queremos trabajar en un negocio propio juntos”
• “Seguir juntos con la relación y nuestros hijos”
• “Ahorrar en el sentido económico”
• “Comprar una casa”

<ul style="list-style-type: none">• “Comunicarnos con la mayor honestidad y respeto”
<ul style="list-style-type: none">• “Trabajar juntos la tolerancia”
<ul style="list-style-type: none">• “Viajar a lugares que no conocemos”
<ul style="list-style-type: none">• “Dedicarnos tiempo exclusivo para cada uno y como pareja”
<ul style="list-style-type: none">• “Tener hijos”
<ul style="list-style-type: none">• “Divertirnos y compartir más en pareja y con nuestros hijos”
<ul style="list-style-type: none">• Seguir trazando metas en común”
<ul style="list-style-type: none">• Tratar de estructurar o reestructurar nuestro proyecto de vida en pareja en favor de la relación y la familia cuando sea necesario”

Al hacer el análisis de estas frases podemos inferir que pueden reconocer los elementos que tienen como pareja y que les pueden ayudar a mantenerse juntos funcionando adecuadamente. Los elementos encontrados son:

Una mejor comunicación
Mayor conocimiento de la pareja
Ganas de apostarle a la relación de pareja
Interés por permanecer unidos
Intereses en común
Nuevos propósitos de cambio
El amor que se tienen
Ganas de crecer como pareja

De acuerdo con lo que González (2005) clasifica como tipos de proyecto en pareja y que están registrados en el presente marco teórico podemos encontrar que éstas parejas se encuentran ubicadas por el momento en un solo tipo de proyecto, con inquietudes por un cambio que impida seguir con el mismo modelo con características de disfuncionalidad.

Al parecer, haciendo el análisis de los comentarios vertidos por los participantes se observa que se encuentran principalmente ubicados en el tipo que según González (2005) es el de mayor tendencia a la funcionalidad, porque aporta beneficios individuales y de pareja.

Ya que las parejas, muestran interés el uno por el otro y sin dejar de lado sus intereses personales y así haciendo un proyecto en conjunto (Trabajar juntos, satisfacer las necesidades de supervivencia en cuestión económica y emocional, la diversión compartida e individual y planeación desde la llegada de un hijo cuando ambos lo deseen, hasta la reestructuración de su proyecto si no fuese funcional).

En cuanto a los proyectos individuales, pero que de cierta manera involucran a la pareja ellos y ellas comentan:

- | |
|---|
| • “ Quiero terminar mi preparación académica” |
| • “Seguir preparándome en el aspecto profesional” |
| • “Ascender en mi trabajo” |

• “Buscar un empleo para sentirme útil y ayudar a mi pareja”
• “Hacer realidad mis metas y sueños en todos los sentidos”
• “Darme y darle tiempo a mi pareja para nuestras cosas”
• “Regresar a la escuela y terminar”
• “Hacerme responsable y cuidar mi salud”
• “Trabajar menos y disfrutar más”

Y aún cuando se refieren a proyectos individuales, están involucrando a la pareja o pensando en el beneficio de ambos y esto habla nuevamente de lo importante que es para cada uno su persona y la persona que está a su lado, de aquí que la pareja funcione y permanezca, lo cual responde a lo que señala Bucay (2002): *“Compartir lo que tengo y lo que él tiene. Ese es el hecho, el sentido de la pareja. No la salvación, sino el encuentro, o mejor dicho, los encuentros Yo contigo, Tú conmigo”* (pg.33)

Porque solo así “Yo contigo, Tú conmigo” habrá un alto grado de conexión entre las expectativas que cada miembro tiene del otro y el derecho ganado de cada uno de recibir porque ha dado, así ninguno se sentirá usado, ni que da más que el otro y por ello tiene más poder y esto ya es funcionalidad.

❖ **Corolario: Aprendizaje obtenido por las parejas.**

Reconocen la importancia que tiene la historia familiar pasada, para que la elección y funcionamiento de su relación de pareja y de las actitudes que individualmente muestran en ella sean así, se dan cuenta que la familia les ha heredado consiente e inconscientemente aprendizajes positivos y negativos para vivir en pareja y que ellos son quienes deciden con cuáles se quedan y cuáles aplican en su relación actual y son capaces de agradecer lo bueno y lo malo que les han aprendido ya que gracias a eso son lo que son ahora.

Al hacer la sensibilización se dan cuenta que tienen características de papá, mamá y abuelos por ambas partes y al mismo tiempo se liberan de algunas prácticas que no han beneficiado a la relación como son los rencores y las malas experiencias para convertirlas en positivas.

Al momento de cerrar el taller manifiestan agradecimiento por la invitación y se dan cuenta que los que se beneficiaron con el taller fueron ellos, aún cuando al principio consideraban que le hacían un favor a la facilitadora y muestran interés por seguir en trabajo de pareja e individual o continuar con un segundo taller.

Finalmente comentan que en el asunto de pareja hay mucho por hacer y aprender e inclusive manifiestan la importancia que ven ahora en la educación de los hijos en este tema.

V. CONCLUSIONES

A través del análisis de las lecturas se propició el diálogo y la reflexión en las parejas participantes, obteniendo las siguientes conclusiones de los hallazgos extraídos de cada sesión.

El aspecto físico no les importa tanto aún cuando se cuestionaron si serán atractivos el uno para el otro. Se dan cuenta que el sentirse comprendidos y contenidos es lo importante.

1. Las mujeres expresan los sentimientos desde la emoción y los hombres lo hacen desde los sentimientos primarios o innatos (miedo, tristeza y enojo) con referencia a su experiencia vivida en relación con la imagen parental y no desde la vivencia en pareja actual.
2. Las mujeres idealizan a la pareja con cualidades como: detallista, consentidor, conversador, maduro, romántico y apuesto; quizá porque fueron educadas con los clásicos cuentos de princesas y el final feliz.

- Los hombres por su parte idealizan a una mujer como aventurera, atrevida y audaz que al parecer no corresponde a su pareja actual. Llama la atención que las idealicen así y no como una mujer sumisa, callada, fácil de controlar, abnegada, débil; que correspondería más con el modelo cultural de un hombre latinoamericano. Podríamos considerar que estos hombres hablan desde la parte sexual con la cual se sienten “molestos” y con deseo de ser complacidos en esta parte. Se les hace notar esta característica y las mujeres refirieron que desconocían eso, pero al saberlo se muestran interesadas en mostrar su lado aventurero y atrevido que consideran habían mantenido oculto por el miedo a ser juzgadas. Tema importante para revisar en otra investigación.
 - En ambos casos se observa una parte muy “proyectiva” donde se pide lo que no se tiene para dar y por otro lado lo que se deseó de las imágenes parentales y que en todos los casos no hubo.
3. Es claro que la elección de pareja se dio por apuntalamiento (es decir, con referencia positiva o negativa de las imágenes parentales), aún cuando en estos sujetos de investigación predomina la imagen materna en la elección de pareja.

4. Los varones se dan cuenta que la tendencia de la “La mujer ataca y el hombre calla” se da a partir de que ellos se sienten colapsados o abrumados por la intensidad y cantidad de información comunicada desde la mujer y prefieren mantenerse callados, o evadir la conversación.

5. Las mujeres se dan cuenta que es mejor esperar a que pase el enojo para hablar y ser escuchadas ya que es lo que ellos piden.

6. Los participantes reconocen que el conflicto les otorga ventajas o beneficios, porque reacomoda las reglas y los límites y estos a su vez los hacen mejorar, continuar y crecer como pareja. Los hombres se dan cuenta que el conflicto surge por no sentirse atendidos en sus necesidades fisiológicas y emocionales que están ligadas con: El poder, la pasión, el afecto y la sexualidad.

7. Cuando se revisa el tema de asentimiento, las mujeres se dan cuenta de que su pareja, es la persona con la que se sienten bien a pesar de los malos momentos, es de quién se enamoraron y se sienten enamoradas y con quien desean compartir el resto de su vida. Los hombres manifiestan preocupación de no cumplir con lo que la pareja espera, pero con la conciencia de que pueden aportar más a la relación y a su pareja.

8. Al revisar el tema de proyecto de vida en pareja los participantes descubren que sus proyectos de pareja no fueron basados en lo real, en lo que se tiene y lo que se pueden ofrecer el uno al otro. Y aún cuando siguen tendiendo a la idealización y la fantasía, reconocen e identifican herramientas para lograrlo tales como:

- Una comunicación asertiva.
- Conocimiento mayor del uno por el otro.
- Ganas de permanecer juntos como pareja (le apuestan más tiempo a la relación).
- Propósitos de cambio individuales y de pareja.
- Ganas de crecer individualmente y a la par.
- Pueden involucrar a la pareja en sus planes individuales ya que la relación es lo más importante.

REFLEXIÓN FINAL

Los participantes se dan cuenta que si nos educaran (desde niños) en cuestión de pareja y no sólo desde el aprendizaje consciente e inconsciente de los padres y demás personas del sistema familiar probablemente la relación de pareja sería vista y vivida de manera diferente.

Esta reflexión surge de la vivencia obtenida de este taller, donde todos coinciden que al revisar la teoría y analizarla en grupo y favorecida por los ejercicios de sensibilización, hubo mejoría en la manera de percibirse como pareja tales como:

- Mejoró la comunicación esto es, se dieron la oportunidad de hablar acerca de lo que esperan uno del otro y así mismo se atreven a hablar aún con miedo de cosas que no se habían podido decir anteriormente tal como: cómo se sienten el uno con el otro, aún con el riesgo de que al decirlo el otro no sepa que hacer con eso y responda de una manera no grata, pero con la convicción de que aún así podrán llegar a un entendimiento.
- Reconocen que es importante educarse en cuestión de pareja y educar a sus hijos en la búsqueda de información acerca de la pareja.
- Hombres y mujeres identifican que tienen necesidades propias en las que conviene trabajar cada uno y no colocárselas al compañero o esperar a que el otro las resuelva.
- Identifican que su elección de pareja fue por atracción y “enamoramiento de las coincidencias y amor de las diferencias”,

Bucay y Salinas, (2002) así como del encadenamiento de las historias pasadas y la referencia de la imagen parental.

- Se dan cuenta que muchos conflictos o discusiones comienzan por la ausencia del uso de la metacomunicación, es decir, toman en cuenta “el síntoma” y no la raíz del problema.
- Ahora intentan integrar a su comunicación verbal, la no verbal para una comunicación más congruente, sin máscaras y con mejor comprensión ya que consideran es la base de la funcionalidad.
- Reflexionan y verbalizan acerca de las esperanzas que tienen para que los temas expuestos a lo largo del taller, el aprendizaje y el darse cuenta que surgió no sólo se quede encerrado en el aula sino que de verdad sea una nueva forma de vida cotidiana para su relación de pareja.
- Aumentaron a su vida en pareja la *empatía* al ponerse en el lugar del otro y preguntar cómo se siente.
- Se favoreció la *congruencia* en cuanto a la expresión verbal y no verbal lo que sienten y necesitan.

- Finalmente comentan y se dan cuenta que en el asunto de la pareja hay mucho por hacer y aprender e inclusive manifiestan la importancia que ven ahora de seguir buscando camino respecto al tema.

Sería bueno finalizar recordando las preguntas eje de esta investigación las cuales son:

¿UN TALLER BASADO EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA, FAVORECE EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LOS PROCESOS DE CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES FUNCIONALES EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES?

¿DE QUÉ MANERA LA INFORMACIÓN MANEJADA EN LA BIBLIOGRAFÍA TENDIENTE A FAVORECER LA FUNCIONALIDAD EN LA PAREJA, ES APLICABLE DENTRO DEL TALLER MENCIONADO?

Experimentados y analizados los resultados concluimos que las respuestas son afirmativas, por lo tanto, nos atrevemos a decir que sí dando importancia a la pareja, o más aún a la formación de pareja se toman talleres, charlas, conferencias o seminarios basados en la bibliografía existente y tendiente a la funcionalidad podremos aplicar las bases de la psicoterapia como un medio de prevención y no únicamente como reestructuración cuando ya existe el desequilibrio.

Entonces la psicoterapia serviría para formar y educar parejas funcionales y evitar tantos desencantos.

Cada sujeto da lo que tiene y puede ser que lo haga desde una parte inconsciente, desconocida, pero sólo quien quiere crecer y se atreve a mirar hacia su yo puede brindar a su compañero sentimental lo más sincero y transparente que hay en su interior reconociendo sus partes ocultas, nubladas e introyectadas, y como estas perturban su relación de pareja, para poder lidiar con ellas y sanarlas a fin de lograr la funcionalidad.

Esto es reeducar y educar a la pareja **“Tú eres Yo, Yo soy Tú, tú y Yo”**

Para concluir citaremos lo que González (2005) menciona:

“El amor es un aprendizaje permanente, quién quiere estudiar amor, permanecerá siempre alumno”. (González 2005, pg.64)



Tú y Yo

BIBLIOGRAFÍA

Aarón T. (1996) *Con el amor no basta*, Barcelona: Paidós

Álvarez J. (2003) *Cómo hacer investigación cualitativa*, México: Paidós

Benedetti M. (2003) *La muerte y las otras sorpresas*, México: Punto de lectura

Bucay J. (2000) *Cartas para Claudia*, México: Océano

Bucay J. (2001) *Cuentos para pensar*, México: Océano

Bucay J. / Salinas S. (2003) *Amarse con los ojos abiertos*, (El desarrollo personal a través de la pareja) México: Océano

Bucay J. (2006) *El camino de la autodependencia*, México: Océano

Corey G. (1995) *Teoría y práctica de la terapia grupal*, España: Desclée De Brouwer

Díaz M. (1992) *¿Qué sabes tú del hombre?*, Colombia: Paulinas

Doring M. (Comp.), (2000) *La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?*, México: Fontanamara

Estrada L. (1997) *El ciclo vital de la familia*, México: Grijalbo

Espina, Pumar y Garrido (comp.), (1995) *Problemáticas familiares actuales y terapia familiar*, Valencia: Promolibro

Fromm E. (1970) *El arte de amar*, Argentina: Paidós

Forward S. (2005) *Cuando el amor es odio. Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos*, México: Debolsillo

González R. (2005) *La revolución de la pareja El nacimiento de una nueva profesión*, México: Nina

Gray J. (1995) *Los hombres son de Marte las mujeres son de Venus*, México: Océano

Quitmann H. (1989) *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*, Barcelona: Herder

Lafarga J. /Gómez del Campo (Comps.) (1991) *Desarrollo del Potencial Humano Vol. 2* México: Trillas

Lafarga J. /Gómez del Campo (Comps.) (1992) *Desarrollo del Potencial Humano Vol. 4* México: Trillas

Lemaire J. (1995) *La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura*, México: Fondo de cultura económica

Medina G. (2007) *Manual de manejo de sentimientos* Manuscrito no publicado, Instituto de entrenamiento en psicoterapia humanista, A.C. Morelia Michoacán, México.

Minuchin S. *Familias y terapia familiar*, (1977), Barcelona: Granica

Muñoz M. *La sensibilización gestalt*, Una alternativa para el desarrollo del potencial humano

Ortega y Gasset (1999) *La vida sexual del adolescente*, España: Verbo Divino

Papalia D. (2005) *Desarrollo humano*, México: Mcgraw-hill

Rage A. (1996) *La pareja*, México: Plaza y Baldes

Rogers C. (1980) *El matrimonio y sus alternativas*, España: Kairós

Ruiz M. (1997) *Los cuatro acuerdos*, Barcelona: Urano

Satir V. (1994) *Ejercicios para la comunicación humana*, México: Editorial
Pax

Salama Penhos H. (2003) *Ponle oreja a tu pareja*, México: Diana

Watzlawick, Beavin Y Jackson, (1993) *Teoría de la comunicación
humana*, España: Herder

Watzlawick P. (1994) *El lenguaje del cambio*, España: Herder

Weinstein E. (2000) *El amor en los tiempos del cambio*, México: Andrés
Bello

ANEXOS

Anexo 1

Sesión 1. El significado de la pareja

Objetivo: Sensibilizar a la pareja sobre el significado de “ser pareja” y la consolidación de la relación.

Desarrollo:

1. En esta primera sesión se realizó el encuadre, y se dieron a conocer los objetivos, duración y frecuencia de las sesiones y expectativas del grupo (anotándolas en un papel rotafolio).
2. Dinámica de presentación.
Con el fin de hacer un rompe hielo que fortalezca el trabajo grupal.

La presentación se llevó a cabo de la siguiente manera: cada pareja presentó a su compañero sentimental al resto del grupo diciendo su nombre, una fortaleza y una debilidad, las primeras que llegaron a su mente y mirándose a los ojos entre ellos, al final de la presentación grupal se preguntó de forma abierta ¿quién quiere compartir lo que sintió con la presentación que hizo de su pareja?

3. Debate y charla sobre el significado de la pareja:

Se le preguntó al grupo qué concepto conocen sobre pareja y qué significa para cada uno de ellos y posteriormente se revisó bibliografía con referencia al tema, obtenida del presente marco teórico.

4. Momento de sensibilización y reflexión:

Se les pidió a los participantes que se acomodaran y con una música de fondo cerraran sus ojos y escucharan el cuento “**La noche de los feos**” de Mario Benedetti, con el fin de sensibilizarlos acerca de la importancia o no, que el aspecto físico tiene en su relación de pareja, al término de este, se les solicitó que pensarán y evocarán su relación de pareja y sin juicio experimentarán la sensación de cómo se encuentran actualmente y qué pasa con ella, cómo se sienten ahí.

Posteriormente el grupo compartió lo reflexionado por ambos en referencia a cómo se sienten con el aspecto físico de su pareja.

OBSERVACIONES

Ellas dijeron:

- Mi cuerpo no es perfecto, pero creo que a pesar de ello mi pareja mi pareja me puede amar.
- Es más importante ser como una realmente es, el cuerpo no es lo importante.
- Prefiero que mi pareja me vea en la oscuridad porque tengo lonjas y estrías y ¿qué va a decir?
- Quizá los hombres buscan perfección física.
- Quizá mi pareja tiene el mismo miedo y pena que yo, cuando estamos juntos y nuestros cuerpos son visibles.
- Me preocupo más de cómo me veo yo, que cómo se ve él; a mí así como es me gusta.

Así mismo las mujeres hacen conciencia, con el cuento que el físico no es lo importante en la pareja y mucho menos en la relación sexual y que es importante actuar como se es en realidad, como tú eres y no como a los demás les gustaría que fueras y sólo una de las participantes se pone a pensar en cómo se sentirá su pareja con respecto a su propio aspecto físico, esto es ¿le dará pena?, ¿se sentirá cómodo?

Ellos dijeron:

- Reflexiono sobre cómo se puede sentir mi pareja físicamente al estar conmigo.
- Tal vez el no decirle cosas bonitas a mi pareja, hace que sienta duda acerca de si me gusta su físico todavía.
- Yo a veces me pregunto si después de estar tanto tiempo juntos le gusto todavía.
- Lo importante es que te amen y que ames.
- Para mí no es lo físico lo que me tiene a su lado a pesar de que me gusta mucho, sino su comprensión y apoyo.
- Al momento de compartir momentos íntimos lo que menos veo es sus lonjitas o estrías, eso sale sobrando.

Los hombres por su parte consideran que el físico no es importante para ellos y que la pareja que tienen a su lado es la persona que les hace sentir bien y que a pesar de las debilidades la aman y ellos a su vez no le toman importancia a su físico o no lo evalúan como las mujeres, más bien piensan en ellas.

Reflexiones para realizar en casa:

Observar durante la semana qué significado le doy a mi pareja y a mi relación, sólo observar no evaluar o juzgar. (Nota: Registrar los puntos más significativos)

Traer para la próxima sesión la canción que más les guste, con que recuerden o relacionan algún suceso o momento del tipo que sea que haya vivido con su pareja.

Anexo 2

Sesión 2. Sentimientos y emociones

Objetivo: Experimentar y sensibilizar los sentimientos y emociones de la relación de pareja.

Desarrollo:

1. Exposición por parte de la facilitadora acerca de lo que son los sentimientos y las emociones con material extraído del marco teórico de la presente tesis.
2. Técnica de sensibilización para explorar emociones y sentimientos.

Se pidió a los participantes que formaran un círculo y dejaran en el centro los discos que se pidieron en la sesión anterior.

Sentados en el piso y con los materiales preparados, se comenzó con la dinámica, el instructor eligió un disco para que todo el grupo escuchara la canción seleccionada y adivinara quién la había elegido, al finalizar la música se preguntó al grupo ¿De quién es la canción? Y ¿Por qué cree que es de tal persona? Cuando se descubrió de quién era la canción se le pidió a la persona que compartiera la historia por la cual había elegido la canción.

OBSERVACIONES

En la sesión número dos los participantes reflexionaron acerca de cómo expresan sus sentimientos a partir de escuchar una canción referente a la pareja.

Ellas:

Las mujeres expresan sus sentimientos desde la parte más romántica y recordando alguna etapa del noviazgo, cuando se vivían en el “enamoramiento”, con felicidad plena o como lo mencionan en “la miel

sobre hojuelas”, pudiera decirse que desde la idealización y han elegido su canción porque en algún momento de la vida sus parejas se las dedicaron a ellas y no porque estén expresando un momento actual en sus vidas en cuanto a la relación.

Dos de los tres hombres que asistieron a la sesión no reflejaron a los demás participantes relación entre la letra de la canción y la pareja, sino más bien, asuntos personales ligados con la familia de origen y así lo manifestaron aún cuando la instrucción fue “Traer para la próxima sesión la canción que más te guste, con que recuerdas o relacionas algún suceso o momento del tipo que se haya vivido con la pareja”. A lo que mencionaron no recordar o haberla elegido simplemente porque les gusta y porque primero es la familia de origen y los hijos que la pareja.

Quien llevó la canción para la pareja, la eligió porque en este momento de su vida se encuentra en un momento de aprendizaje y de descubrir y darle forma a la vida en pareja, no obstante no fue para los demás participantes una canción que expresara amor, felicidad sino como lo mencionaron un “haber que surge”

A continuación se señalara la diferencia de género que se encontró entre lo que mujeres y hombres expresan al elegir sus canciones y lo que ellos mismos notaron al compartir en grupo.

Las mujeres se expresan:

Desde sus sentimientos y emociones, desde la parte más romántica, enamorada, feliz, satisfecha y plena que las hace vibrar pero todas lo expresan desde el “recuerdo o idealización”, es decir de la etapa del enamoramiento o el noviazgo y no del presente.

Es notorio que estas mujeres parten desde sus emociones (...) y no desde el sentimiento (...) entonces podemos inferir que ellas expresan lo que sienten en una manera más bien instantánea idealizada sin ponerse a reflexionar sobre un sentimiento que es real, presente y continuo (a larga data).

Los hombres expresan:

Sus sentimientos y emociones partiendo de la experiencia vivida en relación con la familia de origen y no desde la pareja, así mismo las canciones que eligen expresan tristeza, abandono, miedo, coraje y ellos refieren ganas de no volverlo a repetir con sus hijos no como se mencionó anteriormente con su pareja, ya que parece ser no tiene la misma importancia, porque como lo menciona un participante “para mi mis hijos están por encima de mi pareja, para mi ellos son más importantes”

Los hombres a diferencia de las mujeres expresan más a través de los sentimientos primarios o innatos (miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría).

Con la información que se brindó en esta sesión los participantes se pudieron dar cuenta, que tanto hombres como mujeres tienen sentimientos, emociones y con ello necesidades que solo haciéndolas verbales, su pareja puede, si así lo desea cubrirlas y darse cuenta de lo que le pasa y que los sentimientos y emociones que viven son un reflejo de las experiencias pasadas y no sólo de la relación actual por lo tanto comprenden el por qué para algunos es más difícil expresarlos.

Anexo 3

Sesión 3. Idealización y la ruptura de la idealización

Objetivo: Darse cuenta de cómo la idealización es algo personal, individual “propio” y no del compañero o pareja sentimental.

Desarrollo:

1. Charla exposición de idealización, enamoramiento, encuentro y desilusión ¿Qué pasa al momento de compartir o vivir juntos? Con información extraída de la presente tesis.
2. Técnica vivencial acerca de la idealización

“Mi pareja ideal”.

En un cesto, se colocaron plastilina, lápices y hojas suficientes para todos los integrantes del grupo y se les pidió que tomaran plastilina y se acomodaran en un lugar cómodo, una vez que estuvieron listos se dieron las siguientes instrucciones:

Cierran sus ojos, respiren lenta y profundamente y con la plastilina que tienen en sus manos formen a su pareja ideal, pensando en el aspecto físico, sentimental, espiritual, cognitivo y en todas aquellas características que debe reunir esa persona, aún cuando no se puedan plasmar en la escultura.

3. Al terminar, se les solicitó que tomaran una hoja y con un lápiz la dividan en tres apartados, en el primer apartado se les pidió que elaboraran una lista de todas aquellas cualidades que tienen su pareja ideal y se dio un tiempo, al terminar se les solicitó que en el segundo apartado elaboraran otra lista de cualidades que destacan en su pareja actual y al finalizar en el tercer apartado se les pidió que elaboraran una lista sobre sus propias cualidades y las

compararan con las anteriores, finalmente y de forma voluntaria las compartieron ante el grupo mencionando lo que encontraron y de lo que se dieron cuenta.

- Reflexión en grupo acerca del material revisado y de la técnica empleada.

OBSERVACIONES

De acuerdo con el ejercicio y la reflexión de los participantes se encontró que las mujeres expresan:

<u>Características de Pareja ideal</u>	<u>Características de Pareja actual real</u>	<u>Características propias</u>
Guapo	Enojón	Perfeccionista
Cuerpo atlético	Trabajador	Puntual
Comprensivo	Poco tolerante	Enojona
Cariñoso	Responsable	Fiestera
Conversador	Alegre	Cariñosa
Consentidor	Sincero	Alegre
Que me apoye	Amoroso	Sensible
Trabajador	Comprensivo	Comprensiva
Detallista	Juguetero	Impulsiva
Sensible	Fuerte	Necia
Gran corazón	Impulsivo	Linda
Ideas propias	Noble	Rencorosa
Alto	Divertido	Luchona
Capaz	Sensible	Caprichosa
Divertido	Infantil	Explosiva
Maduro	Perseverante	Responsable
Con debilidades	Exigente	Desesperada
Alegre	Poco detallista	Débil
Amoroso	Paciente	Llorona
Amistoso	Callado	Amable
Atento		Tolerante
Romántico		Sentimental
Tolerante		
Fiel		

Estas mujeres idealizan un hombre detallista, consentidor, conversador, maduro, tolerante, de gran corazón y romántico, que al parecer no tienen con su pareja o que no lo ven así. Mientras que esperan más del hombre ideal que de lo que es su pareja real y aún de lo que ofrecen y reconocen ellas mismas.

Mientras que los hombres expresan:

<u>Características de Pareja ideal</u>	<u>Características de Pareja actual real</u>	<u>Características propias</u>
Elegante	Enojona	Enojón
Femenina	Paciente	Hambriento
Inteligente	Bonita	Sencillo
Responsable	Cariñosa	Humilde
Amable	Responsable	Independiente
Guapa	Fuerte	Amigable
Con valores	Celosa	Callado
Fuerte	Comprensiva	Desesperado
Sincera	Sincera	Latoso
Comprensiva	Humilde	Infantil
Abierta	Criticona	Cariñoso
Luchadora	Femenina	Fuerte
Amorosa	Dedicada	Burlón
Independiente	Alegre	Ambicioso
Cariñosa		
Estatua media		
Atrevida		
Aventurera		
Audaz		
Buena		
Alegre		
Paciente		

Los hombres por su parte, idealizan una mujer con elegancia, inteligencia, independencia, amabilidad, abierta, luchadora, atrevida, aventurera y audaz que no perciben en su pareja actual, siendo que las características de la pareja ideal rebasan por varios puntos lo que tienen a su lado y lo que ellos ven en sí mismos y más aún lo que les parece ideal no es algo que ellos mencionen que lo pueden ofrecer de igual forma.

Anexo 4

Sesión 4. Historia personal

Objetivo: Reconocer cómo la historia de los antepasados y la historia familiar personal son determinantes para la lección de pareja.

Desarrollo:

1. Charla informativa referente al tema, con material obtenido del marco teórico de la presente tesis.
2. Ejercicio de sensibilización.

Con el fin de reconocer cómo la historia personal influye en la elección de pareja.

Una vez que los participantes estuvieron sentados en círculo en el piso, se les pidió que cierran los ojos y contactaran con su respiración y con cada parte de su cuerpo y cuando estuvieron listos, se les requirió que recordaran a su papá y las características positivas y negativas que se acordaran de él sin poner un juicio o justificación, después de un tiempo lo hicieron de igual forma con su mamá, una vez que terminaron se les invitó a que pasaran al centro del círculo y escogieran un sobre, el que más les llamara la atención, regresaran a su lugar, lo abrieran y siguieran las instrucciones que había dentro.

Todos los sobres tenían el mismo contenido, sólo las imágenes eran diferentes, dentro del sobre estaba una hoja dividida en dos en la parte izquierda se les pidió que enlistaran todas las características positivas y negativas de sus padres y en la parte derecha todas las características positivas y negativas de su pareja actual, finalmente se les solicitó que las compararan y de forma voluntaria expresaran ante el grupo lo que habían encontrado o se daban cuenta.

3. Reflexión en grupo

¿Qué características son similares entre papá, mamá y pareja?

OBSERVACIONES

<u>Qué encuentran ellas</u> Similitudes entre papá, mamá y pareja.		<u>Qué encuentran ellos</u> Similitudes entre papá, mamá y pareja.	
<u>Mamá o papá:</u> luchadora trabajadora enojona necia gordita cariñosos pachanguera optimista bromista fuerte juguetona explosivo positivo ojos pequeños	<u>Pareja:</u> luchista trabajador enojón necio gordito cariñoso fiestero optimista bromea fuerte juguetón explosivo positivo ojos pequeños	<u>Mamá o papá:</u> honesto comprensiva amable enojona tierna juguetón caprichoso orgullosos audaz luchadora alegre humildes confiable	<u>Pareja:</u> honesta comprensiva amable enojona tierna juguetona caprichosa orgullosa audaz luchona alegre humilde confiable

Aún cuando generalmente se dice que la mujer busca a su pareja de acuerdo a las características del papá y el hombre a las de la mamá, podemos observar y tal como ellas lo mencionan, que las mujeres encuentran más similitudes entre su mamá y su pareja incluyendo la parte física, es decir consideran que han elegido a su pareja gracias a la enseñanza o ejemplo que su mamá les dio.

Por otro lado las características que la mayoría de las mujeres menciona acerca del papá son negativas, aún cuando también identifican algunas positivas pero en menor número siendo las negativas tales como: (Golpeador, infiel, agresivo, orgulloso, borracho, mentiroso, explosivo, desconfiado) y lo realmente interesante es que aún cuando lo describen de esta manera no son características que por lo menos mencionen en su pareja actual ya que fuera de las que no tienen similitud ellas enlistan como otras características de la pareja las siguientes:

(Amoroso, sensible, paciente, sociable, buen amante, noble, divertido y apasionado entre otras).

Quizá esto nos refiera que tres de las cuatro mujeres vienen de familias disfuncionales y de parejas divorciadas, por lo tanto una hipótesis sería que el aprendizaje significativo y tal vez inconsciente que han aprendido de la mamá es que no se debe tolerar el maltrato físico o psicológico de

un hombre y por lo tanto ellas buscan algo diferente o contrario a lo que vivieron en su familia de origen y sólo rescatan la parte positiva que logran ver en sus padres.

Los hombres por su parte encontraron mayor similitud entre su pareja y su mamá aún cuando reconocen que sus papás también influyeron inconscientemente en la elección de pareja pero con menos características que también son positivas y reconocen que la parte negativa que ven de sus padres les ha servido para no tender a la repetición como son: (el alcoholismo, el exceso o mayor importancia al trabajo que a la familia o la ausencia física del padre).

Es importante mencionar que en tres casos ven a su pareja con características culturalmente bien vistas ante la sociedad como son: (elegante, educada, guapa, con buenos principios y buen gusto) y que de alguna manera fueron inculcadas por la por la figura materna, pero también es interesante mencionar que aún cuando ven ésta parte halagadora, también mencionan que sus parejas son: (chismosas, intrigozas y criticonas) y consideran que es cuestión de género.

En ambos casos hombres y mujeres, se puede observar la importancia, impacto y aprendizaje que se adquiere de la figura materna para la elección de pareja, aún cuando el papá juega un papel importante pero en estos casos es menos trascendente quizá como se mencionó anteriormente por la ausencia física o porque culturalmente la mamá es quien se encarga más del cuidado de los hijos o simplemente porque aún en estos tiempos el lugar de la madre para la mayoría de los mexicanos es sagrado y de ahí que se busque la igualdad para dejar el “nido” y construir uno nuevo en pareja.

Anexo 5

Sesión 5. Comunicación en la pareja

Objetivo: Concientizar a los sujetos sobre la comunicación no verbal.

Desarrollo:

1. Charla exposición de la comunicación no verbal con material obtenido de la presente tesis.
2. Ejercicio de sensibilización

Con la finalidad de hacer conciencia de la comunicación no verbal

Se les pidió a los participantes que se colocaran frente a su pareja y que utilizando palabras y actitud corporal expresaran a su compañero las siguientes consignas:

Alegría
Tristeza
Miedo
Coraje
Angustia

Posteriormente se les requirió que expresaran las consignas combinadas por ejemplo:

Con palabras expresa alegría y con tu cuerpo enojo.
Finalmente el facilitador habló e hizo conciencia de la forma que comúnmente utilizamos para expresarnos y que es precisamente decir una cosa y actuar otra (lenguaje verbal y no verbal).

3. Reflexión en grupo.

¿Qué les ocurre con la información obtenida?

OBSERVACIONES

En esta sesión los participantes se mostraron muy interesados y analíticos al escuchar la exposición y poniéndose o tratando de darse cuenta como lo manifestaron lo siguiente.

Como grupo:

Se ven con carencias en la comunicación verbal respecto a la relación de pareja.

Consideran que cuando se comunican no toman en cuenta conscientemente la comunicación no verbal, aún cuando ahora reconocen que muchos conflictos o discusiones comienzan por el “tú me hiciste tal cara o los ojos así”.

Igualmente mencionan que utilizan la metacomunicación como diálogo frecuente y que esto les ha ocasionado los conflictos más intensos porque se dan cuenta que entra la parte en que ambos se sienten juzgados, ofendidos y motivados a comenzar un juego de “yo gano, tú pierdes” o “tú haces más cosas que yo”

Las mujeres reflexionan que:

Mayor y generalmente se encuentran en el “La mujer ataca y el hombre evita o calla” y recosen que muchas veces acosan a sus parejas para tratar de resolver el conflicto cuando están ambos más alterados y esto finalmente les causa un conflicto mayor en si mismas, porque se viven ignoradas o poco comprendidas, cuando en realidad sólo desean desquitar su enojo y seguir la pelea. A lo que ahora, piensan deben cambiar para sentirse mejor ellas mismas.

Por otra parte consideran que con su comunicación en pareja muchas veces se sienten con poca atención (realizan otras actividades mientras platican), confianza, y por su parte poco sinceras y con miedo al juicio.

Consideran que deben poner más atención en el momento de la comunicación con su pareja para que así la relación funcione mejor ya que mencionan es la base y la causa de muchos de sus conflictos.

Los hombres comentan que:

Falta la atención de escuchar a su pareja, no de oírlos sino de escucharlos. Escuchar con respeto y atención así como a ellos les gusta que los escuchen.

Se dan cuenta que todos utilizan el síntoma como comunicación, cuando sus parejas los acosan con una discusión o varios reclamos.

Consideran que sí es importante y agradecen que ellas se den cuenta que cuando comienza la discusión lo mejor es esperar a que baje la tensión y el enojo, para poder comunicarse.

Finalmente, concluye el grupo que esta sesión los deja pensativos y en reflexión con ganas de que este tema no sólo se quede encerrado en el consultorio sino que de verdad sea una nueva forma de comunicación afuera.

Anexo 6

Sesión 6. Conflicto

Objetivo: Reconocer los conflictos que existen en la pareja y la motivación que los genera.

Desarrollo:

1. Charla exposición sobre el conflicto con material extraído de la presente tesis.

Para comenzar con la charla se preguntó a los integrantes del grupo ¿Quién de los presentes se ha enojado con su pareja? ¿Cuántas veces ha sucedido? Y ¿Quién genera el conflicto? así mismo se les pidió que evocaran el último conflicto y lo mantuvieran presente. Posteriormente se inicio con la charla exponiendo puntos como el poder, las ideas irracionales, atribuciones y comunicación entre otras, cuestionando y reflexionando con todo el grupo activamente.

2. Ejercicio de sensibilización, con la intención de reconocer los momentos de conflicto y la parte que cada uno pone para que se den.

Se les pidió a los sujetos que formaran un círculo y sentados en el piso buscando su forma más cómoda, cerraran sus ojos y evocaran las discusiones que han tenido con su pareja y cada una de de las cosas que más les han molestado o lastimado de esos momentos.

En el centro del círculo, el facilitador colocó etiquetas blancas y lapiceros y solicitó a los participantes que tomaran etiquetas y un lapicero, y en silencio escribieran en cada etiqueta lo que les molesta o duele que les haga su pareja, al terminar se les pidió que se pusieran de pie y de frente a su pareja colocaran una a una las etiquetas en alguna parte del cuerpo de su compañero donde consideren debe ir de acuerdo a lo que escrito en la etiqueta por ejemplo, me molesta que me insultes y se la pego en la boca, al momento de ir colocándolas se dijeron lo escrito en sus etiquetas, las parejas se pusieron de acuerdo para decir quién inició.

Una vez que terminaron se les pidió que de pie se colocaran de espaldas y dialogaran sobre los conflictos que se plantearon cada uno y expresaron a su compañero qué es lo que los ha motivado a que se susciten los conflictos.

Al momento de terminar se les requirió que nuevamente se colocaran frente a frente y en el orden que iniciaron se fueran quitando las etiquetas, reconociendo la parte que aportaron y la responsabilidad para generar el conflicto diciendo, te retiro la etiqueta del insulto y reconozco que yo he... para favorecerlo.

3. Reflexiones en grupo:

OBSERVACIONES

Los participantes del grupo dan como concepto de conflicto “No salir de acuerdo con su pareja o no sentirse satisfechos con lo que el otro hace”, consideran que los dos generan el conflicto y reconocen que la ventaja o beneficio que les otorga el conflicto es que por lo menos en un buen tiempo (un mes o menos) no surge otro y con ello acomodan reglas y límites que los hacen continuar en pareja.

En las etiquetas de los hombres, se encontraron más que (lo que me molesta o duele que me haga mi pareja), reclamos con tendencias machistas y se observa que a los hombres les “molesta” el no ser atendidos veamos las siguientes frases textuales de sus etiquetas:

- Cuando no quieres estar conmigo.
- Cuando se enoja porque llego tarde.
- Cuando no hace de comer.
- Me molesta que no tome decisiones ella bien o mal.
- Me enoja que se levante tarde cuando me tiene que dar ropa planchada o el desayuno.
- Me molesta que si no platico ella tampoco.
- Me molesta que siempre tenga sueño.
- Me molesta que no tenga iniciativa propia.
- Me molesta que no cuide los servicios de la casa.
- Me molesta que haga comidas sencillas.
- Me molesta que no me ofrezca agua fría cuando ella se la enfría para ella sola.
- No me gusta cuando eres tardada o lenta para hacer las cosas.
- No me gusta que te molestes cuando no quiero hacer algo que no me gusta.
- Odio cuando me celas o me levantas falsos con otras personas.
- Me molesta cuando nos peleamos por cualquier cosa y me corres de la casa.
- Me molesta que cuando te enojas me digas que me odias o ya no me quieres.

Ellos reconocen que con la sensibilización se sintieron bien de poder expresar y comunicarse con su pareja sin que al decirles lo que les molesta hubiera enojo, aún cuando ellos en algún momento se sintieran irritados al recordar lo que les irrita.

Así mismo reconocen que es más fácil y cómodo reconocer y juzgar a sus parejas que reconocer sus errores. Y respecto a la exigencia por ser atendidos y cuidar los servicios de la casa, se dan cuenta que se sienten

angustiados de volverse a ver o vivir sin las cosas que anteriormente en su familia de origen no tuvieron y que actualmente les cuesta tanto trabajo tenerlo y mantenerlo y por ningún motivo les gustaría que sus hijos o su familia lo padeciera, finalmente expresan, darse cuenta que su actitud no es la correcta y que el expresar sus motivos los hace sentirse desahogados.

Las etiquetas de las mujeres expresaron más recuerdos pasados dolorosos, que aún cuando mencionan que ya pasaron hace mucho tiempo, expresan emocionalmente el dolor que les causa haberlo vivido aquí las frases textuales de sus etiquetas:

- Cuando estaba embarazada y discutimos por la comida y te fuiste a tomar y llegaste borracho y me dijiste que habías estado con otra mujer.
- Cuando me salió la comida salada y me ofendiste.
- Me dolió mucho cuando me corriste por las fotos de la despedida de soltera.
- Cuando no quise tener relaciones y me dijiste que ibas a buscar con quién.
- Me lastimaste cuando me decías que estaba gorda, vieja y sorda.
- Las veces que te he dicho que nos separemos y me dices que qué voy a hacer sin tí.
- Cuando me dices que salga sola y no en pareja.
- Me dolió cuando me diste un golpe y te tuve miedo.
- Me siento mal cuando quieres tener relaciones y me insistes.
- No me gusta que te burles de mí.
- Me molesta que no me acaricies al tener relaciones.
- Me dolió que me gritaras y me insultaras el día de la camioneta.
- Me duele cuando me ignoras y no compartes más tiempo.
- Me duele pedir caricias y no me las des.

Estas frases parecieran de mujeres poco valoradas, con una autoestima pobre y con una gran dependencia y ganas de ser aceptadas por su pareja.

Ellas por su parte, reconocen la parte que aportaron para que las cosas fueran de tal manera y lo expresan comentando, que la relación cambió cuando ellas decidieron defenderse, alzar la voz, ignorar las agresiones y sentirse y hacer cosas por ellas mismas para estar mejor física y emocionalmente. Parece interesante rescatar, que lo hicieron actuando desde el enojo reprimido por las agresiones verbales y físicas o aparentemente lo lograron, pero emocionalmente aún esta la huella, ya que expresan que para sentirse mejor les gustaría que sus parejas les dijeran lo siento.

Finalmente concluyen que aunque no lo olvidan se sienten bien de haber “sacado” lo que traían guardado desde hace tiempo y no lo habían podido expresar y que el ambiente que se presento ayudó para que sucediera.

Anexo 7

Sesión 7. Asentimiento

Objetivo: Dar la oportunidad de aprender, encontrarse y asentir en pareja.

Desarrollo:

1. Charla exposición sobre Asentimiento
2. Sensibilización con el fin de reconocerse y encontrarse individualmente.

Los participantes se colocaron de frente y en silencio mirándose a los ojos y se les pidió que observarán cómo se siente su pareja sin juicio, deteniendo en la mente todas las fantasías, ideas y pensamientos que aparezcan, después de cinco minutos, el facilitador les dijo: Eso que vez frente a ti, es un espejo, ese eres tú y yo te elegí a tí y te tomé como pareja porque es justo lo que necesitaba para aprender a encontrarme y tomé lo mío porque es mío y gracias porque esto es así para encontrarme.

3. Reflexión grupal

OBSERVACIONES

Ellas reconocen como propio:

Que se sienten tranquilas, satisfechas, relajadas, sienten bonito volver a ver a los ojos a su pareja ya que manifiestan que desde que eran novios no lo acostumbran, comentan también sentirse liberadas de algunos problemas o de los problemas diarios y se dan cuenta que se viven enamoradas, mencionan también haberse sentido como volverse a encontrar y haber encontrado a su pareja.

Ellos reconocen como propio:

La tristeza y la preocupación por un lado de no cumplir con lo que su pareja espera en un futuro, y por otra parte plenos y contentos de ver a la mujer que siempre ha sido, recordando y volviendo a ver la misma mirada de cuando se conocieron.

Las mujeres ven en su pareja:

Que siguen siendo los hombres que siempre han sido tiernos, amorosos y nobles, pero sobretodo confirman que es el hombre con quien se querían casar, y con quienes quieren estar toda su vida porque a pesar de los malos momentos es el mejor compañero que les pudo tocar.

Los hombres ven en su pareja:

A la compañera de lucha, compromiso y apoyo incondicional, el motivo de sus angustias, alegrías, enojos y la motivación para seguir y salir adelante en todas las áreas de la vida y gran parte de su realización plena.

Anexo 8

Sesión 8. Proyecto de vida en pareja

Objetivo: Planificar un proyecto de vida en pareja.

Desarrollo:

1. Charla “Los proyectos de vida basados y centrados en la realidad” utilizando el material de la presente tesis.
2. Se le pidió a los participantes que buscaran un lugar cómodo, para que dialogaran sobre los sueños, ilusiones, planes, metas y proyectos que tienen cada uno individuales, con la finalidad de darse cuenta que esperan el uno del otro y que esperan de su relación de pareja.
3. Posteriormente se les solicitó que escribieran un cuento sobre la vida en pareja basándose en su realidad y en lo que tienen con la intención de hacer un proyecto de vida juntos.
4. Reflexión grupal acerca del proyecto.

OBSERVACIONES

Para las tres parejas fue imposible dejar de idealizar y concretarse en lo real lo que se tiene ahora tanto en el aspecto personal, económico y profesional. De esta manera podemos descubrir que la vida en pareja es una constante idealización por ser y estar mejor cada día.

Las herramientas que reconocen tener para lograrlo son una mejor comunicación (escuchar y ser escuchado), mayor conocimiento de la pareja, la idealización similar, el apostarle a la relación de pareja más tiempo y dedicarle más momentos y espacios a la pareja, el interés por permanecer unidos, los intereses en común, los nuevos propósitos de cambio para la funcionalidad de la relación y el amor que se tienen así como las ganas de crecer como pareja y seguir adelante.

Los sueños de las parejas son: trabajar en un negocio propio juntos, ahorrar, comprar una casa, decorarla, viajara lugares que no conocen, tener hijos o divertirse y compartir más con los que ya tienen.

Los proyectos individuales de los integrantes del grupo son: terminar su preparación académica, ascender en el trabajo o buscar empleo para sentirse mejor y ayudar a la pareja.

Anexo 9

Sesión 9. Cierre del grupo

Objetivo: Reconocer lo aprendido y cerrar el grupo.

Desarrollo:

1. Recibimiento de los participantes
2. Se les pidió que tomaran hojas y un lápiz para escribir una carta a papá, mamá, abuelos y antepasados reconociendo la parte positiva y negativa que les han enseñado para formar y vivir en pareja.
3. Posteriormente se les invitó a que escribieran en una hoja las cosas que ya no desean conservar o negativas que le han aportan a la relación.
4. Una vez que terminaron se les solicitó que pasaran a la fogata y formen un círculo alrededor de ella y siguiendo las instrucciones del facilitador quemaran la carta y el listado de características negativas.
5. Reflexión grupal.

OBSERVACIONES

Reconocen la importancia que tiene la historia familiar pasada, para que la elección y funcionamiento de su relación de pareja y de las actitudes que individualmente muestran en ella sean así, se dan cuenta que la familia les ha heredado consiente e inconscientemente aprendizajes positivos y negativos para vivir en pareja y que ellos son quienes deciden con cuáles se quedan y cuáles aplican en su relación actual y son capaces de agradecer lo bueno y lo malo que les han aprendido ya que gracias a eso son lo que son ahora.

Al hacer la carta se dan cuenta que tienen características de papá, mamá y abuelos por ambas partes y al mismo tiempo se liberan de algunas prácticas que no han beneficiado a la relación como son los rencores y las malas experiencias para convertirlas en positivas.

Al momento de cerrar el taller manifiestan agradecimiento por la invitación y se dan cuenta que los que se beneficiaron con el taller fueron ellos, aún cuando al principio consideraban que le hacían un favor a la facilitadora y muestran interés por seguir en trabajo de pareja e individual o continuar con un segundo taller.

Finalmente comentan que en el asunto de pareja hay mucho por hacer y aprender e inclusive manifiestan la importancia que ven ahora en la educación de los hijos en este tema.

Anexo 10

ENTREVISTAS

Nombre: Gustavo

Edad: 42 años

Nombre del cónyuge: Laura

Edad: 37años

T.- ¿Casado?

G.- Sí

T.- ¿Tiempo de relación de noviazgo?

G.- Ocho meses

T.- ¿Qué tiempo de relación tienen como esposos?

G.- Casi trece años.

T.- ¿Cómo consideras que es tu relación de pareja?

G.- Buena

T.- ¿Cómo es tu pareja, cómo la consideras o la describes?

G.- Buena, atenta, cariñosa, servicial, amable.

T.- ¿Tuviste alguna información previa para formar tu relación de pareja?

G.- No, ninguna.

T.- ¿Recuerdas cómo fue tu primer conflicto con ella?

G.- Sí, pues porque no atiende las indicaciones que yo le digo.

T.- ¿Recuerdas ese primer conflicto?

G.- Sí

T.- ¿Te gustaría comentar cómo fue?

G.- No

T.- Ok recuerdas ¿cómo lo resolvieron?

G.- Platicando

T.- ¿Tuviste alguna enseñanza en casa sobre cómo llevar una relación de pareja?

G.- No, ninguna.

T.- ¿Crees haber tomado ideas de la relación de tus padres o algo así?

G.- No, realmente nunca ni siquiera lo pensé, realmente no.

T.- ¿Crees que lo que viste en tu casa te ha servido para tu relación de pareja?

G.- Sí.

T.- ¿En qué forma?

G.- Pues los maltratos de mi papá hacia mi mamá, para no hacerlos yo, los golpes que en ocasiones le dio.

T.- Como para evitarlo tú ¿y no hacerlo?

G.- Sí, yo no lo hago.

T.- ¿Crees que esa información que recibiste en tu casa te ha estorbado de alguna manera?

G.- No para nada.

T.- ¿Has comprado o tienes acceso a algún material bibliográfico sobre la relación de pareja?

G.- No.

T.- ¿Nunca has comprado?

G.- No

T.- El motivo ¿cuál crees que sea?

G.- Ignorancia, falta de tiempo lo más fácil ignorancia.

T.- ¿Alguna vez has asistido a algún sitio donde te hayan dado información o educación para formar una pareja?

G.- No, ninguna

T.- Mmm... ¿Has pensado alguna vez asistir ha pasado por tu mente?

G.- Sí

T.- ¿Por qué crees que aún no lo has llevado a cabo, si tienes el interés?

G.- Es que mi tiempo es limitado, inestable, a veces no tengo tiempo ni de comer

T.- ¿Cuáles consideras que han sido los momentos más agradables en tú relación de pareja?

G.- Ijole no sé así de repente no sé, pues los hijos son lo más importante, el nacimiento de mis hijos.

T.- Recuerdas ¿Cómo los compartiste con tu esposa?

G.- Sí, la primera vez que nos enseñaron estábamos los dos juntos.

T.- ¿Recuerdas la primera desilusión de tu pareja?

G.- No desilusión, no se puede llamar así

T.- ¿Cómo lo llamarías?

G.- Desagrado, está muy fuerte esa palabra pero si, si si cuando tú tienes una relación de pareja y la vas conociendo y te das cuenta cómo es, que aspiraciones tiene ella, que personalidad, que decisión entonces ya a través del tiempo conoces a la persona y te das cuenta de su forma de ser.

T.- ¿Y cuándo descubriste su forma de ser te diste cuenta de algo que no te agrado?

G.- Sí obviamente

T.- ¿Te gustaría comentarlo?

G.- No yo no quisiera por el momento no.

T.- Ok ¿Me puedes describir un momento en el que tú crees que ha cambiado la relación de pareja para bien o para mal?

G.- Sí claro, es más atenta, trata de hacer las cosas que yo le digo.

T.- ¿No recuerdas a raíz de que fue?

G.- No pues a través de las diversas pláticas que tenemos ha sido paulatinamente. Siempre hemos ido de menos a más, los problemas fuertes fueron al inicio de nuestra vida y conforme ha ido pasando el tiempo ya nos hemos tranquilizado los dos o tres primeros años si fueron medio difícil pero ya horita esta bien.

T.-Entonces, ¿consideras la relación mejor que hace algunos años?

G.- Sí, si, si claro.

T.- Gustavo ¿Te acuerdas de los sentimientos y emociones que tuviste cuando la conociste?

G.- Sí claro.

T.- ¿Cómo eran?

G.- Alegría, euforia, no sé algo diferente que no lo he sentido nunca más, me sentía feliz.

T.- ¿Y te acuerdas de las emociones y sentimientos que tuviste cuando te casaste?

G.- Sí, si, si claro.

T.- ¿Y cómo eran?

G.- Eran más grandes todavía los percibo, me acuerdo y siento esa felicidad.

T.-En este momento, ¿Cómo consideras que son ahora en el presente?

G.- Son fuertes ósea son grandes, no son eufóricas, pero si satisfechas ya la convivencia y el estar con ella a diario hace que te tranquilices y te sientas más estable pero si lo bonito aún está en la relación.

T.- ¿Cómo consideras que es la comunicación entre ustedes?

G.- Buena

T.- ¿Cómo idealizabas que sería tú relación de pareja cuando te casaras?

G.- Pues un poco más material que lo que tenemos, con más dinero, mejor estabilidad.

T.- Y fuera de lo material ¿Cómo es?

G.- Fuera de lo material no puedo pedir nada más, todo está muy bien, fuera de lo material todo está excelente.

T.- ¿Cuáles son las actitudes que muestra tu pareja que a ti más te molestan?

G.- La irresponsabilidad y no sólo de ella sino de todo el mundo que no tiene cómo te explicaré, las ganas de tener más de lo que se tiene el conformismo.

T.- ¿Y de tu pareja en especial?

G.- El conformismo, que toma todas las cosas a la ligera, no le da importancia a las cosas.

T.- ¿Qué de estas actitudes que te molestan de ellas haces tú?

G.- A lo mejor la flojera

T.- ¿Cuáles son las actitudes de tu pareja que más te gustan?

G.- Su disponibilidad para atenderme

T.- ¿Y esa misma actitud la muestras tú hacia ella?

G.- No, no tengo esa capacidad

T.- ¿De dar?

G.- De dar y de entregar cariño casi no lo tengo, entregarme a ella y trabajar durísimo por ellos eso lo hago siempre y de dar cariño o palabra de amor no, no se darla, pero mi cariño lo traslado hacia trabajar mucho.

T.- ¿Cómo cubrir la parte sentimental con las cosas materiales?

G.- Si que no les falte nada o por lo menos lo indispensable

T.- ¿Qué cosas o actitudes que tiene ella crees que son semejantes a las tuyas?

G.- Los principios morales, cosas en ese sentido de personalidad.

T.- Principios morales sería...

G.- Si, portarse bien, ser honesta, fiel, amar a una persona entregarse a esa persona, eso es lo que nos compagina yo creo.

T.- ¿Te gustaría agregar algo más a la entrevista?

G.- No por el momento quizá cuando comentemos otras cosas después.

T.- ¿Cómo te quedas con esta entrevista?

G.- Pues, como una platica normal un poquito diferente pero tranquilo.

T.- Muy bien gracias.

Nombre: Laura

Edad: 37 años

Nombre del cónyuge: Gustavo

Edad: 42 años

T.- ¿Casada?

L.- Sí

T.- ¿Tiempo de relación de noviazgo?

L.- Ocho meses

T.- ¿Qué tiempo de relación tienen como esposos?

L.- Doce años.

T.- ¿Cómo consideras que es tu relación de pareja?

L.- Buena

T.- Buena ¿Cómo sería buena?

L.- (Risas) pues buena

T.- ¿Cómo es tu pareja?

L.- ¿En qué sentido?

T.- En todos los sentidos, ¿Cómo lo describirías?

L.- Pues no es muy cariñoso no es tampoco atento, pero pues siempre está con nosotros ósea del trabajo a la casa con nosotros que mas se puede decir (risas y suspiro)

T.- ¿Ese suspiro qué es qué te dice?

L.- Pues no sé a lo mejor me gustaría que fuera diferente, pero pues no es.

T.- ¿Tuviste alguna información previa en la escuela o familia para formar tu relación de pareja?

L.- No.

T.- Las enseñanzas que tuviste de casa al ver las relaciones que se formaron o con quienes convivías ¿crees que te han servido en algo?

L.- No

T.- ¿Crees que te estorban?

L.- Tampoco no.

T.- ¿No las tomas en cuenta?

L.- No

T.- ¿Recuerdas cómo fue tu primer conflicto con tu pareja?

L.- Sí.

T.- ¿Te gustaría compartir algo de eso?

L.- Sí, él se molestó por unas fotos que vio de mi despedida de soltera y este porque me vio que me estaba quitando la ropa interior en un juego o algo así y fue que se molestó mucho

T.- Mmm ¿recuerdas cómo lo resolviste?

L.- Pues fue algo muy, pues fue muy difícil porque yo estaba embarazada de mi primer hijo y pues el me corrió de la casa y pues yo nada mas lloraba y le decía que por qué que yo no había hecho nada malo y no sé tal vez porque me vio mal, pues ya a el se le bajo el coraje o reaccionó y pues ya empezamos a platicar y ya pues se arregló todo.

T.- Entonces ¿fue platicando?

L.- Sí

T.- ¿Has comprado o tienes acceso a algún tipo de material bibliográfico, películas o documentales que te hablen acerca de cómo llevar o formar una relación de pareja?

L.- No.

T.- ¿Por qué crees que no te has acercado a buscarlos?

L.- Pues a veces por falta de dinero ahora si mas bien.

T.- Mmm muy bien ¿Has pensado asistir alguna vez a algún sitio donde te den información sobre la relación de pareja?

L.- No

T.- ¿Cuáles consideras que han sido los momentos más agradables de tu relación los que ahora vienen a tu mente?

L.- Pues cuando mis hijos nacieron

T.- ¿Recuerdas algún otro?

L.- Cuando me casé.

T.- ¿Recuerdas cómo se presentaron esos momentos agradables en la relación, que hacías tú para que se presentaran?

L.- Pues yo no, ósea cómo te diré yo más bien mi esposo, porque él es el que es más recio de carácter o así mas bien es él, el que se tiene que prestar para que pasen así momentos agradables o así.

T.- ¿Entonces si él no se presta no pasa nada agradable?

L.- Exactamente, es que él tiene un carácter raro y si está de nervios por su trabajo o algo, por el dinero pues no hay a hora si quien haga fiesta, pero si él está de buen humor es diferente.

T.- ¿Cómo comparten o compartieron esos momentos agradables?

L.- Pues por ejemplo nos vamos a tomar un café, nos vamos con los niños a dar la vuelta ósea en familia pues

T.- ¿Recuerdas la primera desilusión que tuviste de él?

L.- Sí cuando éramos novios

T.- ¿Y te gustaría compartir algo de eso? Noto como si lo estuvieras viviendo ahora como que otra vez fumm tu expresión cambia

L.- Sí, lo que pasa es que todo gira en torno a su carácter, tiene un carácter explosivo así como que es fácil que te ofenda o te diga cosas, como que quiere a alguien perfecto mmm... y no le gusta que uno tenga errores.

T.- Entonces puedo entender que la primera desilusión que tuviste ¿fue porque te ofendió?

L.- Pues sí, se enojó y sí

T.- ¿Recuerdas de qué se trató o cómo fue?

L.- Sí, nada más se me olvidó que cumplíamos ¿cuántos meses? Ya se me olvidó otra vez cuántos meses (risas).

T.- Y se te olvidó de nuevo (risas)

L.- Y no le hice una cartita que siempre hacíamos cada mes eso fue.

T.- Y ¿Cuál fue la reacción que él tuvo?

L.- Pues se molestó mucho.

T.- ¿Y la reacción que tú tuviste a eso?

L.- Pues yo me saqué de onda y me dio tristeza ósea yo veo muchas cosas que a él le molestan que yo no siento que sea para tanto.

T.- ¿Lo vez exagerado?

L.-Sí

T.- ¿Recuerdas los momentos en los que ha ido cambiando la relación ya sea negativa o positivamente?

L.- Positivamente pues si, ya no se enoja con tanta frecuencia o ya no le molesta la comida o alo mejor, el que la casa no este tan limpia.

T.- ¿Y a qué atribuyes tú que haya estos cambios?

L.- Yo siento que se enfada a veces de decirme las cosas y dice bueno ya que haga lo que le dé su gana yo pienso que es eso no sé

T.- Ok ¿recuerdas las sensaciones y los sentimientos que tuviste al conocerlo?

L.- Cuando lo conocí por primeritita vez que lo vi, me cayó gordo (risa) y ya cuando lo traté fue diferente ya vi que era diferente porque al principio se creía como el "buki" (risas) con sus pelos largos a cada rato se agarraba sus greñas y se las acomodaba y yo hay (risas) viejo payaso y ya después cuando lo volví a ver tenía el cabello corto y ya no me caía gordo era diferente (risas)

T.-Y entonces ¿Cómo eran tus emociones y sentimientos cuando ya eran novios?

L.- Mariposas en el estómago (risas)

T.- ¿Y veo en tu cara como si ahora lo vivieras de nuevo?

L.- Sí (risas)

T.-Y las mismas emociones y sentimientos ¿recuerdas cómo fueron cuando te casaste?

L.- Sí,

T.- ¿Eran iguales o cómo eran?

L.- Pues sí, eran iguales pero yo nerviosa

T.- ¿Nerviosa?

L.- Sí, en cuanto a la fiesta, a que todo saliera bien, pero con emoción y alegría

T.- Y ahora en éste momento en el que está la relación ¿cómo son tus sentimientos y emociones en cuanto a tu relación de pareja?

L.- Ya no hay mariposas (risas) si las mariposas se convirtieron en alacranes (risas) no se ya no es la misma emoción.

T.- ¿Cómo lo describirías ahora?

L.- Cómo será, cómo será pues algo estable algo que está ahí nada más.

T.- ¿Qué está ahí cómo algo que tiene que estar o cómo algo que te gusta que esté?

L.- No sí, sí me gusta.

T.- Y en ese estable ¿qué nombre le pondrías a esas emociones y sentimientos?

L.- Torbellino de pasión (risas)

T.-Si

L.- No tampoco ya se me acabó la pasión

T.-Cuando me dices cómo lo conociste viene la risa y es como si, hay que padre fue bien bonito, pero cuando te digo cómo es ahora tu cara es así como de yyhhh ¿dónde está eso que yo sentía?

L.- Pues es bonito sentir eso y ahora ya por los hijos por los problemas económicos por "x" ya no, ya no se da uno tiempo de volver a sentir eso ya como todo eso lo traes en la cabeza ya a veces ni te acuerdas que tienes marido.

T.- ¿Entonces ya es como más rutinario?

L.- Pues sí

T.- Entonces ahí está, pero hay mil cosas que hacer y adelante

L.- Exactamente, si a lo mejor no le hechas muchas ganas a la relación, pero para mí son más importantes mis hijos no sé a lo mejor por lo que pasé de niña pienso así.

T.- Ok ¿Cómo consideras que es la comunicación que hay entre ustedes?

L.- Pues mira yo no soy mucho de estar hable y hable y que esto y que lo otro yo casi no hablo, él es que a veces me platica y eso pero yo así que diga hay Gustavo esto y lo otro no. Yo siento, que si nos falta yo siento, y a lo mejor de mi parte

T.- ¿Lo vez más hacia que tú no pones de tu parte en ese sentido?

L.- Sí

T.- ¿Cuándo tú idealizabas estar casada, formar una familia cómo te imaginabas tú que sería eso?

L.- Uuhh (risa) Hay uno se imagina que va a ser todo el tiempo felicidad, se va uno más a las cosas materiales también a lo mejor yo pensaba que me iba a ir mejor económicamente, pero pues si se imagina uno que es diferente (risas) muy, muy diferente.

T.- Entonces ¿cómo crees que si es la realidad, comparada con lo que tú idealizabas?

L.- Hay (risas) no pues que tiene cosas buenas y malas.

T.- ¿Y crees que tiene algo que ver lo bueno con lo que tu idealizabas?

L.- Pues hasta horita que será, mis hijos y que mi marido no es borracho o se que se vaya los fines de semana con los amigos o así, puede ser que eso porque a mi me hubiera gustado tener sirvienta, carro y dinero (risas).

T.- Que bueno, eso está más allá de la relación de pareja, ¿sería más como un complemento para tú sentirte bien?

L.- Pues sí.

T.- ¿Cuáles son las actitudes que te molestan de tu pareja?

L.- Que no nos haga caso cuando está viendo la televisión, ósea le estas hablando y te dice si, pero él no sabe de que le estas hablando, ni que le estas diciendo ni nada.

T.- ¿Algo más?

L.- Su mal carácter que todavía tiene (risas) que vaya con su mamá todos los días.

T.- Y ¿Qué de esas actitudes que tiene él tienes tú?

L.- Ninguna, pues yo no voy con mi mamá no soy enojona y cuando me habla pues si le hago caso.

T.- Mmm y ¿cuáles actitudes de él son las que más te gustan?

L.- Cuando es cariñoso, atento, cuando tiene algún detalle con los niños o conmigo, si más bien cuando es atento y no está enojado.

T.- ¿Y qué de esas actitudes buenas que te gustan a ti de él tienes tú?

L.-Todas (risa)

T.- ¿Todas?

L.- Risa, no sé, ¿si me gustan yo tengo que tenerlas?

T.-Entonces es como muy claro, si me gustan tengo que tenerlas y las que no te gustan de él, tú crees que no las tienes y las que te gustan de él crees tenerlas todas...

L.- Risa

T.- ¿De qué es tu risa, no lo crees así?

L.- No, sí

T.- ¿Qué cosas semejantes crees que hay entre ustedes dos?

L.- Ninguna, no por ejemplo a mí no me gusta como a él le gustaría que yo me vistiera, a mí no me gustan los zapatos que a él le gustan o a él no le gusta la ropa que a mí me gusta o a veces ni la comida, también yo no, bueno será que somos tranquilos y que nos gusta estar en familia.

T.- Y que curioso no que a pesar de que no encuentras muchas semejantes, tal vez puedes darte cuenta que esto ha funcionado porque los dos son pacientes y les gusta estar en familia.

L.- Pues sí, yo siento que sí

T.- ¿Te gustaría agregar alguna otra cosa a la entrevista?

L.- No

T.- ¿Cómo te quedas con esta entrevista?

L.- Pues me quedo pensando en la relación de pareja y esperando que la terapia funcione, bueno no que funcione sino que nos ayude para echarle más ganas a la relación de pareja.

T.- Bueno pues gracias, nos vemos.

¿Tu nombre? Noel

Edad.- 27 años

¿Nombre de tu pareja? Magali

¿Qué tiempo llevan de casados? 2 años y 5 meses

¿Tiempo que duraron de novios? 7 meses y algo

T.- ¿Cómo consideras tu relación de pareja?

N.-De aprendizaje y acoplamiento

T.- ¿Cómo consideras que es tu pareja?

N.- Mmm

T.-Así lo que tú sientas y pienses

N.-Así, sincera, sincera y con algunas costumbres diferentes a las mías

T.-Esas costumbres ¿te han sido difíciles de sobrellevar hasta ahora?

N.-Algunas sí y algunas no

T.- ¿Tuviste alguna información previa para formar tu relación de pareja?

N.-No ¿sobre qué?

T.-Sobre la relación de pareja, consejo, plática, enseñanza, o conferencia

N.- ¿Cómo entrenamiento?

T.-Puede ser

N.-Sí, un taller un curso, pláticas de ocho días con parejas ya de experiencia de casados y nos daban pláticas y consejos

T.- ¿Eran de connotación religiosa? ¿Ó?

N.-De todo tipo religiosa, sexual de todo tipo

T.- ¿Cómo utilizaste esa información que recibiste allí, cómo la llevaste a tu matrimonio?

N.-Trato de aplicar algunos consejos que ellos dan, sobre todo de los problemas que ellos tenían y trato de aplicarlos para sacar cosas que no se y algo así.

T.- ¿Consideras que esta información que te dieron y que ahora aplicas te es funcional?

N.-Sí

T.- ¿Recuerdas cómo fue tu primer conflicto?

N.- ¿De casado?

T.-De pareja en general

N.-Sí

T.- ¿Me pudieras compartir algo?

N.-Era de que yo me salía con mis amigos a la fiesta y había problemillas porque a veces no iba a ver a Magali de eso fue la primera vez la primera cosa

T.- ¿Y cómo lo resolvieron?

N.-Platicamos sobre eso y llegamos a un acuerdo de que podíamos salir a algún lado sin enojarnos y comunicarnos pues.

T.- ¿Consideras que a la fecha es un problema que se sigue presentando?

N.-Mmm no ya no, o un poco se resuelve rápido porque sale de repente pero ya platicando las cosas se resuelven rápido

T.-La enseñanza que tuviste en tu casa de acuerdo a como viste a tus papás, abuelos, tíos, de su relación de pareja ¿crees que te ha servido a ti o te han estorbado?

N.-Mmm me ha servido algunas cosas y algunas no

T.- ¿Cómo que cosas puedes decir que te sirvieron y que cosas no te han servido en tu relación de pareja?

N.- Me han servido el respeto que mi papá nos ha inducido hacia tu pareja cuidarla ser honesto...

Pero lo que no me ha servido o ha variado es que tienen algunas costumbres o que son diferentes a las que tienen los papás de Magali, entonces allí como que a la hora de acoplarnos es cuando causa problemas que en mi casa así y en la mía así

T.-Por ejemplo ¿me puedes mencionar alguna?

N.-Por ejemplo en mi casa tenemos diferente forma de guardar la ropa, de acomodar ciertas cosas de la casa y Magali otra entonces ella me dice no, que es así o así y entonces tenemos que platicar como le vamos a hacer porque pues esto ya es nuevo y debe haber otras reglas

T.- ¿Has comprado o tienes acceso a material didáctico de películas, música para la relación en pareja?

N.-Eh no, no he comprado pero si e leído en Internet, mi papá tiene allí periódicos de la familia y todo eso

T.- ¿Crees que te ha servido esa información?

N.-Sí, si sirve si me ha servido

T.- ¿Has pensado asistir nuevamente a un taller para fortalecer tu relación de pareja?

N.-Si ya lo habíamos pensado desde que tomamos el curso antes de casarnos, ya habíamos pensado tomar otro o entrar allí mismo o si hubiera algún lugar donde nos den consejos.

T.-Y ¿cuál ha sido el motivo por el cual no han asistido?

N.-Por falta de tiempo

T.-Cuáles consideras que han sido los momentos más agradables de tu relación de pareja

N.-Pues son muchos, muchos desde que me casé, le pedí matrimonio, cuando vemos la televisión juntos, salimos o estamos riendo.

T.- ¿Cómo se presentan esos momentos que haces tú para que se den?

N.-Trato de darle algún detalle o invitarla a algún lugar y ella igual a veces me compra una revista que me gusta o nos ponemos de acuerdo para salir a algún lado

T.-Entonces se presentan compartiendo el tiempo y dándose detalles

N.-A veces no tanto los detalles sino salir más que nada

T.- ¿Recuerdas la primera desilusión que tuviste por parte de Magali?

N.-De casado

T.-O de novios del lapso que quieras comentar

N.-Mmm si del primero si me acuerdo era de que al principio cuando éramos novios era como posesiva, o algo así y eso como que no me gusto mucho. Me puso algo triste por que se suponía que deberíamos de tener tiempo cada quien, para los amigos, la escuela y salir

T.- ¿Has notado o tu crees que la relación de pareja a tenido momentos en que ha ido cambiando?

N.-Sí

T.- ¿Cómo qué momentos?

N.-Durante todo el tiempo de casados al principio era muy difícil porque teníamos más problemillas de cualquier cosilla pero ya poco a poco los dos hemos puesto de nuestra parte por ejemplo, que a mí me gusta de una forma y a ella de otra, ella ha puesto no del todo por ser como me gusta a mí y yo como le gusta a ella, pero sí.

T.- ¿Consideras que el cambio ha sido de menos a más?

N.-Sí a más, positivo

T.-Eh me pudieras describir los sentimientos y emociones que tuviste cuando conociste a Magali, ¿los recuerdas?

N.-Cuando la conocí fue en primero de prepa y me cayó bien y me agradaba platicar con ella y echar relajo

T.-Y esos sentimientos y emociones ¿cómo fueron cuando fue tu novia?

N.-Pues no cambiaron, bueno si aumentaron me daba mucho gusto, quería estar todo el día con ella platicando por teléfono creo que se aumentaron los sentimientos

T.-Y esos mismos ¿cómo fue cuando se casaron?

N.-Los sentía igual pero cambio como en diferentes formas me sentía con más responsabilidad pero sentía lo mismo hacia ella. Responsabilidad porque ya no se puede salir tanto hay que trabajar y tratar de tener todo en la casa no más responsabilidad también porque tengo que estar con ella.

T.-Y esos mismos sentimientos y emociones ¿cómo los vives ahora en este momento?

N.-Pues igual siento lo mismo y ahora me siento más presionado porque trabajo todo el día y a veces no se ni a que hora salga, entonces trato de aprovechar cuando no hay trabajo para salirnos, pero sí es el mismo sentimiento.

T.- ¿Cómo consideras la comunicación que hay entre ustedes dos?

N.-Pues de ella hacia mi buena, de mí hacia ella mala porque yo casi ni hablo

T.- ¿Por qué crees que tú no?

N.-Siempre he sido así con mis papás soy así, con mis hermanos soy así no soy de mucha plática casi con la mayoría de las personas

T.- ¿Para qué consideras que te ha servido mantenerte más callado y percibir lo que los demás dicen?

N.-No es que yo quiera ser así sino que mero a veces prefiero estar callado haciendo mi trabajo, no es que yo quiero ser así

T.-No sé siento como que tú vives presionado por el trabajo, por lo que tienes que hacer mañana

N.-No, presionado porque a veces los fines de semana no tengo ninguna presión pero estoy viendo la televisión relajado pensando en jugar o en alguna cosa o pensando sobre lo que me platican y puedo contestar si o no, pero no soy de muchas palabras.

T.- ¿Cómo idealizabas que iba a ser tu relación de pareja?

N.-La idealizaba como viajar y a los dos ó tres años tener hijos uno ó dos, cuidarlos si Magali no pudiera trabajar o alguno de los dos cuidar a los niños y el otro trabajar no sé algo así

T.- ¿Y ha sido así?

N.-Hasta ahora no, porque no sé que decir, porque por ejemplo: ella es muy de esas personas que les gusta que todo sea a su manera no se como decir la palabra

T.- ¿Cómo perfeccionista?

N.-No tanto así, esto es así y así todo como quiere, es algo que me pone medio mal porque las cosas no se dan así, ya ha ido cambiando pero eso es una de las cosas por la que considero que no ha sido así, otra también es porque ella es muy apegada a su familia, entonces como que casi siempre quiere estar mas allá el fin de semana, allá y allá y a veces no nos quedamos por ir a ver a sus papás, pero también esta cambiando eso, siento que va cambiando poco a poco y en un tiempo todo va a ser diferente como que ya se esta desprendiendo y eso pues a ustedes las mujeres les cuesta mas trabajo que a los hombres me imagino. Yo estaba desprendido desde los dieciocho años que me vine a estudiar y yo no iba a ver a mis papás en un mes y medio y en cambio ella y muchas mujeres que conozco así son, más apegadas a sus papás, y de estar allá esas son las únicas dos cosas que me molestan.

T.-Y de esas dos cosas que escucho que te molestan veo que no las tienes o haces tú

N.-No, para nada

T.- ¿Cuáles son las actitudes que ella tiene que más te agradan?

N.-Mmm que se preocupa por mí, por que yo este bien, si me siento mal se preocupa porque me sienta bien y eso es algo que me gusta. Y de que me dice que me admira me dice cosas que me hacen sentir bien. Aunque a veces no sea cierto pero me hace sentir bien esas cosas que me gustan.

T.- ¿Y qué de esas cosas que te gustan de ella, las tienes tú para con ella?

N.-Mmm que me preocupo porque también ella este bien, yo no soy mucho de decirle me da mucho gusto que hagas esto, no soy así, casi no soy efusivo por lo mismo, pero si lo siento por dentro que bueno que estés en la maestría échale ganas a mi también me gustaría hacerlo o esas cosas.

T.- ¿Qué cosas crees que son semejantes que tienen los dos?

N.-El gusto por algunas cosas, como el gusto por hacer ejercicio, por salir a los cafés a divertirnos, al cine el preocuparnos por nosotros y por nuestros papás por que yo también aunque sea despartado me preocupo por ellos. Yo creo que eso

T.-Ok ¿Hasta aquí quisieras agregar algo mas?

N.-Que pienso que si yo hablará, si fuera más de demostrar mis sentimientos, pienso que sería mejor la relación.

T.- ¿Y eso algo que te gustaría hacer?

N.-Sí me gustaría ser más platicador, sacar mas plática

T.- ¿Cómo te quedas con esta entrevista?

N.-Pues me pones a pensar en muchas cosas

T.- ¿Reflexivo?

N.-Sí, mucho.

T.-Pues esto sería todo gracias

N.-Gracias a tí

¿Tu nombre? Magali

Edad.- 28 años

¿Nombre de tu pareja? Noel

¿Qué tiempo llevan de casados? 2 años con 5 meses

¿Tiempo que duraron de novios? 7años con casi siete y medio.

T.- ¿Cómo consideras tu relación de pareja?

M.-Mmm, pues buena tiene sus altibajos pues pienso que como todas las parejas a veces problemitas, pero dentro de lo que cabe la considero buena.

T.- ¿Cómo consideras o cómo me describirías a tu pareja?

M.- Como una persona muy paciente un poco comprensiva, muy noble mmm... y pues trata así como de siempre apoyarme en las cosas ayudarme pues si, eso sería.

T.- ¿Tuviste alguna información previa para formar tu relación de pareja?

M.- ¿Cómo de qué tipo?

T.-Alguna plática, que leyeras un libro, que alguien te diera algún consejo.

M.-Ya relación de casados.

T.- Cualquier tipo de relación.

M.-No de novios no, ya de casados pues sí

T.- ¿De qué tipo fue?

M.- Fue un taller de parejas, bueno fueron como pláticas sobre la pareja y el matrimonio.

T.- ¿Crees que te sirvió?

M.-Pues pienso que sí, pero ya para ponerlo en práctica no, no es lo mismo (risas) porque también depende de la otra persona.

T.- ¿Lo tomaron juntos?

M.-No, yo sola.

T.- ¿Y utilizas los aprendizajes o herramientas que ahí te dieron?

M.-A veces

T.- ¿Cómo las utilizas?

M.-Pues a veces en lo que recuerdo que más o menos me dijeron, las trato de poner en práctica pero hay otras que se me olvidan o hay veces que uno quiere llevar las cosas como uno considera que es mejor.

T.- ¿Recuerdas cómo fue tu primer conflicto?

M.- ¿De pareja o de novios o casados?

T.-Desde el inicio de la relación o el momento más significativo ya sea de novios o casados.

M.-Bueno de novios tuvimos así, pero yo creo que el mas reciente si lo recuerdo.

T.- ¿Y te gustaría compartirlo?

M.-Pues sí, mas que nada fue el primero porque tú llevas tus costumbres ellos las suyas y el primero recuerdo era porque yo quería compartir más tiempo con mi familia, y el más tiempo con su familia y entonces hubo un desajuste porque me dijo, pues tu no quieres estar en mi casa y cosas así, yo pienso que eso es uno de los mas importantes que fue como el que más nos causo problemas al principio.

T.- ¿Cuándo dices al principio es porque ya pasó?

M.-Sí, porque ya después vas viendo y tratas de mejorar las cosas.

T.- ¿Y cómo hiciste tú para resolverlo?

M.-Pues al principio me costó trabajo pero pensé que así como yo quería pasar más tiempo con mi familia, pues lógico que él también, entonces sabes que vamos a comer un día a tu casa y otro día en mi casa y tratar de convivir con tu familia y de que estar también con la mía y como mediar las cosas pues.

T.-Entonces sería ¿Cómo tomando acuerdos?

M.-Sí, platicándolo más que nada, vamos a hacer esto y así

T.- Ok. Muy bien ¿Cómo te ha servido la enseñanza que has tenido de tus papás o familia para llevar a cabo tu relación de pareja?

M.- Pues si me ha servido mucho porque por ejemplo mis papás y su relación ha sido se puede decir unida y ellos para donde quiera, pues si es una relación unida y pues yo desde que me acuerdo nos han dado consejos a mi hermano y a mí, pero por ejemplo ahora que yo ya nos casamos también, como que no hacen tanto por mí, sino porque los dos estemos bien también porque Noel este bien, y estemos bien a él, le tratan de dar consejos ahora si que lo ven como un hijo más, y entonces pues si, me ha servido positivamente porque tanto sus consejos como ver que ellos están unidos y que platicando se puede llegar a acuerdos y puedes llevar una relación más o menos estable y bien. Sí pienso que ha influido positivamente.

T.- ¿Y consideras que hay cosas negativas que hayas vivido en tu casa y que digas no las voy a repetir?

M.-Mmm... negativas pues sí, yo pienso que si porque hay algunos patrones a lo mejor de comportamiento que dice uno pues no sé, no lo quiero repetir, porque si estoy viendo que eso les está ocasionando problemas a ellos, pues lógico que no, no los quiero repetir aunque a veces sucede que por la costumbre que no se porque suceda a veces uno repite patrones inconscientemente, lo haces, pero a veces, he tratado de no hacer cosas que mis padres hacen y que sería mejor que uno no hiciera o no hiciéramos.

T.- Por lo menos siento que aún cuando me hablas inconscientes, tienes claro que hay cosas que no te gustaría repetir.

M.-Sí

T.- ¿Has comprado alguna vez algún tipo de material bibliográfico sobre la relación de pareja?

M.-Sí.

T.- ¿Cómo cuáles?

M.-Compré un libro que se llama mmm..., es un libro que habla de cómo es el desprendimiento cuando ya te casas, el reencuentro con tu pareja, cuando llegan los hijos, cuando se van de tu casa y todo eso. "El ciclo vital de la familia" se llama, ese libro y pues a veces que por alguna ocasión lees algún artículo en revistas o internet o cosas así

T.- ¿Y crees que la información que has tomado de esos medios te ha servido?

M.-Sí, yo pienso que sí.

T.- ¿Te gustaría asistir a algún taller o grupo donde se trataran asuntos de pareja?

M.-Sí claro, si me dijeran va a ver un taller o algo así que te va a servir o funcionar y si, si iría.

T.- Ok ¿Cuáles consideras que han sido los momentos más agradables de tu relación de pareja?

M.-Mmm... ijole serían varios, muchos.

T.-No se tal vez podrías mencionar los más significativos

M.-Bueno para mí es padre los días que estamos juntos, solos, sin presiones de trabajo, cuando platicamos y platicamos bien sin salir en desacuerdo, tranquilamente poniendo los dos un poco de comprensión, como para mí esos son momentos padres compartir

con él, así los dos salir a cenar a un barrecillo, estar con él y platicar como lo similar a cuando éramos novios.

T.-Entonces el compartir tiempo, espacio, plática es lo que para ti es más agradable de tu relación de pareja

M.-Mmm...aja, sí.

T.- ¿Cómo crees o qué crees que haces tú para que se den esos momentos que a ti te gustan?

M.-Pues a veces trato de decírselos de proponerlo, porque no vamos aquí y allá o por ejemplo si se trata no de salir sino de estar en la casa, pues yo de empezar a platicar con el o pedirle que pasemos la tarde juntos, ver una película y ya se da la plática y los momentos y que yo sepa que no va a interferir en los momentos de los dos, porque no se lo voy a pedir cuando yo se que el no puede.

T.- ¿Recuerdas cuál fue la primera desilusión que tuviste de Noel?

M.-Sí.

T.- ¿Te gustaría mencionarla?

M.-Hay no me acuerdo, más bien no.

T.- ¿Alguna que te gustaría compartir?

M.-Pues la desilusión de que a veces como de novios es diferente, como que presentas otro comportamiento y ya de casados pues, este ya es otro comportamiento diferente es ahí donde hubo cierta desilusión.

T.- ¿Me puedes compartir los momentos en que tú consideras que la relación de pareja ha ido cambiando desde que inicio?

M.-Pues yo pienso que cambio mucho como de un año y medio para acá porque al principio más en lo que nos adaptamos y todo eso pues como que fue más difícil y ya de un tiempo para acá ya como que ya ha sido más tranquilo y a habido mejoría en todo.

T.- ¿Te sientes más estable, mejor?

M.-Sí

T.-Me puedes describir si lo recuerdas ¿Cómo eran las emociones y sentimientos que tuviste cuando lo conociste?

M.-Mmm... si bueno es que es algo difícil porque yo cuando lo conocí lo conocí como amigo entonces pues era normal como cualquier amigo, entonces, pues más que nada fue como empezar a atraerme hacia el de manera que por ejemplo, yo platicaba con él y él se portaba muy comprensivo conmigo y como que yo no tenía con él, lo que tenía con mi pareja de noviazgo en ese momento, entonces como que era muy padre y fue muy padre el día que se me declaró así como que, pero a la vez había incertidumbre había como sentimientos encontrados porque yo decía si empiezo a andar con él y las cosas no se dan se va a perder la amistad, y yo no quería, pero a la vez quería darle la oportunidad de andar, emoción y a la vez miedo.

T.- ¿Cómo crees que fueron esos sentimientos y emociones cuando te casaste?

M.-Pues fue como, pues mucha emoción porque dices bueno ya voy a compartir, ahora si que de tiempo completo, con la persona que quiero y pues ya va a estar conmigo y como que sientes que ya hay más unión con el hecho del matrimonio y pues ya de todas maneras las cosas cambian, maduran un poco aparte de que ya como ya compartes relaciones más íntimas te sientes un poco más unido a esa persona y pues si al principio la emoción de ya estoy casada y este pues esperas muchas cosas este buenas, dentro del matrimonio y todo mucha ilusión.

T.- Y esas mismas emociones y sentimientos ¿Cómo los vives ahora ya en este momento?

M.-Pues ya no es lo mismo de sentir maripositas en el estómago, la misma emoción, el estar ya con él va cambiando las cosas y ya las vez de otra manera más sin embargo, yo de mi parte trato así como que todavía ser un poco detallista como para no ir perdiendo, caer en la monotonía pues, pero pues si ya no es igual ni cuando éramos novios, ni cuando al principio que nos casamos pero sí, es una sensación bonita y con ilusión a lo que puede pasar más adelante y lo que se puede hacer juntos.

T.- ¿Y cómo consideras que es la comunicación que hay entre ustedes?

M.-Pues la considero buena, en el sentido de que por ejemplo, yo si soy de las que lo que siento lo digo, lo expreso, por lo menos intento, pero él no es así, él si se calla, se guarda mucho las cosas de hecho cuando tratamos de platicar así a mí me cuesta mucho trabajo sacarle las cosas, pero como que trato de buscarle el lado para que me las diga. Y este en ese sentido si hay un poquito de problemas por lo que el es reservado.

T.- ¿Cómo idealizabas o pensabas que sería tu matrimonio?

M.-Mmm... Si desde que empezaba a tener novios, si idealizaba mi matrimonio.

T.- ¿Y cómo lo idealizabas?

M.-Pues si como casarme con un hombre hora si que le ponía yo todas las cualidades que fuera comprensivo, cariñoso, un hombre guapo, este económicamente bien no sé, si más que nada eso, que yo fuera feliz, estar bien, llevarnos bien que todo fuera miel sobre hojuelas.

T.- ¿Y consideras que fue así?

M.-Pues, es bueno pero creo que a veces los sueños y el idealizar algo este que fueron felices para siempre eso no existe, porque siempre hay problemillas de un tipo u otro pero dentro de lo que cabe si, si considero que es bueno pues, que si nos hemos peleado y todo pero si los hemos sacado adelante y todo pero si que yo pueda decir hay o quejarme o decir hay me ha ido super mal, pues no.

T.- ¿Cuáles son las actitudes que tiene Noel que más te molestan?

M.-Una es esa que no trate de decirme lo que siente o lo que quiere porque así yo no sé como mejorar las cosas, si no me dice que le pasa, otra es que por ejemplo a veces como hombre es un poquito desorganizado en el sentido de que vamos a salir a algún lado y le digo vamos a arreglar las cosas y él a la mera hora quiere arreglarlas y pues como que a mí no me gusta que las cosas se hagan a última hora y deje cosas por allí regadas aunque eso ha ido cambiando un poco como que ya ha entendido que eso no está bien.

T.- ¿Qué no está bien para ti?

M.-Sí porque, alo mejor para él pues sí, pero él ha tratado de ser un poquito más ordenado y dejar las cosas donde es y eso que otra cosa pues más bien básicamente es eso que no hable.

T.-Esas cosas que son parte de él que te molestan ¿las tienes tú?

M.-Yo pienso que no, porque yo por ejemplo si soy más parlanchina y le digo lo que pienso y siento y trato de comunicarme, y del orden si soy todo lo contrario que él, en ese sentido.

T.- ¿Y qué cosas son las que te gustan de él?

M.-Pues su nobleza, que trata con toda la gente y hasta conmigo trata de tender la mano y hasta es humanista, si puede ayuda a la gente y no es explosivo, no se enoja muy fácil, trata de ser paciente y comprensivo y este y pues aunque no habla mucho, no sé como pero lo siguen mucho sus amigos o los niños o cosas así como que no habla pero es sociable y es adaptable no se queja de todo, algo que yo admiro mucho es que si algo empieza lo termina así le cueste, lo que le cueste y bien, ósea también le gusta ver que las cosas estén bien terminadas.

T.- ¿Y qué de esas cosas que te gustan de él, las tienes tú?

M.-Mmm... la adaptabilidad un poco.

T.- ¿Un poco?

M.- Sí porque hay veces que no.

T.- ¿Entonces no igual que él?

M.-Si más que nada, que él no lo dice y yo sí lo digo aquí no me siento bien mejor vamonos, no yo creo que no, no muchas de las cosas que tienen las tengo yo, porque alo mejor yo soy sociable pero en otro sentido de salir, pero no de la manera que él lo hace

T.- ¿Y qué cosas consideras que sí tienen semejantes?

M.-Pues semejantes, ijole (risas) pues los valores que nos inculcaron nuestras familias, hay algunos que coinciden que los dos tenemos.

T.- ¿Cómo cuáles?

M.-La honestidad por ejemplo, no engañarnos a nosotros mismo, hasta de decir si a mi no me gusta esto no te doy el avión, lo decimos si yo pienso que hemos sido honestos el uno con el otro, él de pues el respeto.

T.- Por último no sé si te gustaría agregar que consideres hizo falta o qué a raíz de lo que yo te pregunte en ti surgió.

M.-Mmm... No

T.-Entonces mi última pregunta es ¿Cómo te quedas con esta entrevista?

M.-Bien (risas)

T.- ¿Bien? Me hace pensar, bien y con tu cara así como de ¿si bien?

M.- No, sino que quiero decir hubo preguntas que yo no me las había hecho y que horita este, pues me puse a pensar oye de veras qué onda con esto no, por eso te digo bien porque hay cosas que horita me hicieron pensar acerca de los dos.

T.- Ok, muy bien, pues gracias.

Nombre: Guadalupe

Edad: 20 años

Nombre del cónyuge: Luis

Edad: 21 años

T.- ¿Casada?

G.- Sí

T.- ¿Tiempo de relación de noviazgo?

G.- 4 años

T.- ¿Qué tiempo tienen de relación como esposos?

G.- 1 año.

T.- ¿Cómo consideras que es tu relación de pareja?

G.- Buena

T.- ¿Cómo es tu pareja?

G.- Es noble, explosivo.

T.- ¿Tuviste alguna información previa para formar tu relación de pareja?

G.- No.

T.- ¿Ninguna?

G.- No

T.- ¿Recuerdas cómo fue tu primer conflicto con él?

G.- Sí

T.- ¿Me quieres compartir algo de eso?

G.- Sí, salimos con unos amigos y él, le coqueteo a mi mejor amiga y a mí me molestó mucho.

T.- ¿Cómo resolvieron ese conflicto?

G.- Lo platicamos, él dijo que tenía unas copas encima y que no lo había querido hacer, entonces lo resolvimos y quedamos que si lo volvía a hacer ya no íbamos a estar juntos. También lo platiqué con mi amiga.

T.- ¿Cómo te ha servido la enseñanza que tuviste en casa para formar tu relación de pareja?

G.- Pues no la uso porque la única enseñanza que tuve fue mala.

T.- ¿Cómo consideras que te ha estorbado esa enseñanza mala?

G.- Pues no la uso, trato más bien de que en mi relación no pase lo que viví en mi casa que eran golpes, gritos e insultos.

T.- ¿Tú alguna vez has comprado o has tenido a material bibliográfico sobre relación de pareja?

G.- Sí, he leído como once páginas de un libro.

T.- ¿Recuerdas el nombre del libro?

G.- Las mujeres que aman demasiado

T.- ¿Cómo te ha servido la información que has recibido de ese libro?

G.- Pues me ha ayudado mucho, porque antes yo también me dejaba llevar y si había un problema pues peleábamos los dos, al leer esto aprendí que hay que hacer las cosas y decirlas con inteligencia.

T.- ¿Cómo sería con inteligencia?

G.- En vez de yo seguirle la corriente y pelear buscar la forma o el momento de hablarlo tranquilamente pero sin discutir.

T.- Mmm... ¿Has asistido alguna vez a algún sitio donde den charlas, conferencias o información sobre la relación de pareja?

G.- No.

T.- ¿Te gustaría asistir a una plática o taller?

G.- Sí

T.- O no sé, tal vez te interesaría comprar o leer un libro y leerlo completo.

G.- Sí, si me gustarían la dos cosas.

T.- ¿Cuáles consideras que han sido los momentos agradables de tu relación de pareja?

G.- Cuando estamos juntos, que nos abrazamos, que no discutimos, los momentos más sencillos.

T.- ¿Cómo cuando están unidos, juntos y sin problemas?

G.- Exacto.

T.- Y ¿cómo se presentan esos momentos en la relación?

G.- Ya sea que él se me acerque y me diga que necesita un abrazo o yo me le acerque y le diga o digamos que ahí estamos para apoyarnos y estar juntos.

T.- ¿Cómo comparten ustedes esos momentos?

G.- Pues ya sea dándole un abrazo a el o el a mí, o sonriéndonos uno al otro sabiendo que es entre nosotros.

T.- ¿Recuerdas tu primera desilusión?

G.- Sí

T.- ¿Te gustaría compartir algo de eso?

G.- Fue la primera vez que me levantó la mano, nada más.

T.- ¿Me podrías describir los momentos en que tú consideras que la relación ha tenido cambios?

G.- Sí, porque antes teníamos muchos problemas, por cualquier cosa y ahora ya no, tratamos de mejorarlo, en si en vez de rendirnos o pelearnos por cualquier cosa por muy simple tratamos de solucionarla, estar juntos y salir adelante.

T.- ¿Y qué tuvieron que hacer o qué paso para que cambiara la relación?

G.- Pues esforzarnos tanto, él cambiando cosas de su personalidad como yo también.

T.- ¿Recuerdas las sensaciones y los sentimientos que tuviste cuando conociste a tu pareja?

G.- Sí, este cosquillitas en el estómago, las famosas mariposas en el estómago me sentía como feliz (risas).

T.- ¿Qué hacías tú para provocar que pasara eso?

G.- Trataba de salir cuando él salía o de verlo, o verlo a los ojos cuando volteaba o pasar cerca de él.

T.- ¿Crees que entre ustedes se dio el amor a primera vista?

G.- Sí, sí fue así.

T.- ¿Recuerdas las emociones y sentimientos que tuviste el día que te casaste, el día de tu boda?

G.- Sí, eran encontradas eran felicidad y tristeza.

T.- ¿A qué se debía esa felicidad y al mismo tiempo esa tristeza?

G.- Pues la felicidad porque íbamos a estar juntos y porque ya no nos iban a separar, íbamos a estar siempre unidos y tristeza porque iba a dejar sola a mi hermana y porque no sabía si yo iba a desempeñar mi papel de esposa si iba a cumplir bien mis obligaciones.

T.- Cuando me dices que estabas feliz porque sabías que ya nadie los iba a separar me haces pensar que en algún momento sentiste que alguien los separaría

G.- Pues a veces por los momentos de peleas que teníamos en la relación, hubo un tiempo en que las familias no estaban muy de acuerdo en que estuviéramos juntos.

T.- Ok, muy bien ¿En este momento de tu relación de pareja que sentimientos y emociones encuentras dentro de ti?

G.- Pues me siento muy bien, me siento a gusto estando con él, me siento contenta, me siento enojada y triste cuando nos enojamos o no nos entendemos pero fuera de eso me siento feliz.

T.- ¿Qué momentos de esos resaltan más en la relación, los momentos en que te sientes bien o los momentos en que te sientes mal, enojada y triste?

G.- Pues de un tiempo para acá feliz.

T.- ¿Cómo consideras que es el tipo de comunicación que hay entre ustedes?

G.- A horita está mejorando porque antes no teníamos mucha comunicación y a horita ya estamos tratando de mejorar eso y nos comunicamos más y tratamos de escucharnos el uno al otro.

T.- Si pudiéramos un parámetro del 0 al 100% ¿Cómo consideras que era la comunicación entre ustedes y cómo es ahora?

G.- Antes sería como un 10 o 20% y ahora es como de un 60/70%

T.- Ok ¿Entonces consideras que ha mejorado mucho?

G.- Sí

T.- ¿Cómo idealizabas tú antes de casarte que sería tu relación de pareja?

G.- Uh, pues color de rosa que íbamos a estar bien, que no nos iba a faltar nada.

T.- ¿Nada? En que aspecto.

G.- Económico

T.- ¿Cómo describirías tu relación de pareja ahora que ya la tienes?

G.- Dicen por ahí, que lo que más cuesta es lo que más vale y pues nos ha costado mucho tanto en lo emocional, personal, como personas y en lo económico que bueno va mejorando.

T.- ¿Eso entonces ha sido la parte en la que tú consideras que les ha tocado trabajar más, en lo sentimental y en lo económico?

G.- Sí

T.- ¿Cuáles son las actitudes que más te molestan de tu pareja?

G.- Que sea explosivo, que no escuche, que se enoje con facilidad que sea grosero.

T.- ¿Y que de esas actitudes que tiene él que te molestan, las tienes tú?

G.- Que soy explosiva y me enojo con facilidad (risas)

T.- ¿Te da risa?

G.- Sí

T.- ¿De qué?

G.- Pues de que hay cosas que no me gustan de él y yo misma la hago

T.-Igual me puedes comentar ¿qué cosas de él son las que más te gustan?

G.- Que sonría, que me apoye, que en ocasiones me escucha que está conmigo.

T.- ¿Y qué de estas cosas que te gustan de él, también las tienes tú, hacia él?

G.- Lo escucho cuando tiene algún problema él, lo escucho y trato de apoyarlo, sonrío con él, trato de estar bien con él.

T.- Muy bien ¿Cómo te quedas tú al haber asistido a esta entrevista?

G.- Me quedo analizando cosas que yo pensé que ya no estaban y que veo que todavía hay que mejorar para que la relación esté mejor.

T.- Bueno sería todo, te agradezco que hayas compartido conmigo gracias.

G.- Gracias a tí.

¿Tu nombre? Miriam

Edad.- 29 años

¿Nombre de tu pareja? Iván

¿Que tiempo llevan de casados? 4años

¿Tiempo que duraron de novios? 1 y medio

T.- ¿Cómo es tu pareja Miriam?

M.-Es una persona muy trabajadora, muy paciente este por el lado bueno, por el lado positivo, como todos tiene su lado malo, es muy bromista aunque mucha gente lo ve positivo, para mí no.

T.- ¿A ti te molesta que sea bromista?

M.- Sí hasta cierto grado, mmm, pues muy, a veces se excede y agota mi paciencia hasta desesperarme.

T.- ¿Cómo es tu relación de pareja?

M.- Pues yo pienso dentro de lo normal, o que yo considero lo normal buena con sus altas y sus bajas pero buena.

T.- ¿Más agradable que desagradable?

M.-Sí

T.- ¿Tuviste alguna información previa antes de formar tu relación de pareja?

M.-La normal la de todo mundo

T.- ¿Cómo sería la normal?

M.- Pues cuando te dicen, cuando tengas un novio pues que sea buena onda, que te quiera mucho, que te trate bien, pero en si de algún otro tipo de información no, es el básico el común.

T.- ¿Y de dónde recibiste tú esa información básica?

M.-Un poco de la casa, amigos, familia y nada más.

T.- ¿Cómo has utilizado la información que te dieron?

M.-Pues yo creo que al principio no es tanto que la tomes así como que busco a una persona que esté guapo o que se porte super bien conmigo sino que es una situación que se va dando, que son primero amigos y luego se va dando empezas a sentir una atracción por aquella persona y ya, ni tomas en cuenta todas las recomendaciones que te dan o todo lo que has escuchado en muchos lados, sino que piensas que esa es la persona que te conviene moralmente ya no económicamente, dices bueno es buena onda, me encuentro bien con el o con las pláticas que tenemos estoy a gusto, entonces empezas una relación a tal grado que a veces ya la llevas hasta el altar.

T.- Entonces tú piensas que es algo que te hace sentir bien a ti y no te fijas en las recomendaciones que te dieron como "busca a una persona trabajadora o buena onda" si no lo que a ti te satisface y hace sentir bien así comienzas tu relación.

M.-Exactamente

T.- ¿Recuerdas como fue tu primer conflicto?

M.- Sí.

T.- ¿Me quieres compartir algo de eso?

M.- De del primer problema, pues fue porque era muy coqueto con otras personas, al principio no, pero ya después era muy mujerieguillo, como que le gustaba amigar más con la personas, entonces era eso, no sé si eran mucho mis celos o la confianza que el tenía con las personas y eso fue el primer problema, en concreto fue porque lo vi con otra persona, entonces él lo negó que no andaba con esa persona, pero yo sabía que desde antes le gustaba esa persona, ella fue su novia antes que yo, mucho tiempo antes que yo, entonces ese fue nuestro primer problema.

T.- ¿Cómo lo resolvieron?

M.-Pues platicando, primero platicamos y me dijo que no tenía nada que ver con ella y demás, y después se dio la oportunidad de que la vimos y él me quiso aclarar la situación delante de ella, bueno no, no la encontramos fuimos a la dulcería que ella tenía y ahí se aclaro la situación, pero yo de hacho iba a terminar la relación porque yo no

tenía la necesidad de estar aguantando una persona que me pusiera el cuerno cuando siquiera estábamos casados, pero ya después se da el perdoncito y pues ya.

T.- Entonces lo platicaron y con eso quedaron bien.

M.-No quedé, osea un 60% conforme pero un 40% con dudas como que todavía no era un 100% resultado y completo.

T.- ¿Y llegaste a completar ese 40%?

M.-Sí

T.- Ahora cuéntame ¿recuerdas el último conflicto que tuvieron?

M.- Sí, ahora que estamos casados el último problema que tuvimos es el que hemos tenido desde hace vario tiempo se da y luego se borra un poco y luego otra vez, y luego otra vez. La situación más que nada es por lo económico osea el problema aquí es que como que, él piensa que él lo da todo, que él lo aporta todo, aunque yo trabaje y haga cosas en mi casa con mis hijos y demás, yo pienso que él siente como que da de más y por mi, yo siento que yo soy la persona que debe estar al rescate por lo que a él se le atore no que yo tenga que cumplir al parejo con la obligación como él.

Y de ahí se empieza a desatar el problema yo siento más que nada el dinero y la falta de organización entre los dos, pero de todas maneras aunque lo hablemos no salimos completamente de acuerdo.

T.- ¿Los dos aportan en sentido económico a la casa?

M.-Sí

T.- Y escucho que el debe poner la parte mayor y la pone, pero cómo que lo que él te da no alcanza para las necesidades, entonces tú pones esa parte que hace falta

M.-Sí

T.- Y entonces el conflicto que tú ves ¿cuál sería?

M.-Que a veces se le pasa la mano con lo mío, o sea yo se que es de los dos, porque es un matrimonio y tenemos que compartirlo y a lo mejor horita se tiene que trabajar al parejo para salir, pero es como mucho así de, hay yo trabajo todas las tardes y ni así te alcanza, si pero yo trabajo y yo también aporto y no es que nada más me alcance a mí sino que no alcanza para lo que se necesita o trabajas más o que onda, yo no puedo estar trabajando en la mañana y en la tarde por mis hijos y si voy a estar trabajando yo todo el día qué relación voy a tener con ellos o tiene él con ellos, osea el problema aquí es que no me gusta que me estén cantando las cosas y a él, le gusta mucho hacer eso y después que lo hace, empezamos a discutir o pelear y se empieza a hacer el gracioso como que la regó y le quiere bajar de tono a las cosas y es cuando ya no aguanto el coraje y explotó en contra de él o de la situación.

T.- ¿Cómo resolviste este conflicto?

M.-No se ha resuelto.

T.- ¿Sigue hasta hoy todavía?

M.-Tratamos de hablarlo, pero se queda inconcluso todo el día estuvimos hablando a ratos, discutiendo, al rato no hablamos se llegó la noche, hablamos otro rato, nos

quedamos dormidos y al día siguiente, él como si nada yo decidí no tocar el tema y no se concluyó, no se resolvió pero hasta a horita no se ha arreglado.

T.- ¿Y veo que todavía estás enojada?

M.-Sí, un poco

T.- ¿Qué piensas o qué te gustaría hacer para resolverlo?

M.-Tener la disposición de hablar pero en serio, o bromear ni calentar ánimos o hacerme el chistoso y echarme para atrás, hablar las cosas bien y hasta escribir lo que se puede hacer y o que no se puede, lo que se necesita, lo que no, lo que se puede hacer y lo que no, las obligaciones que cada quien tiene, o tal vez necesitamos otra persona que nos diga esto es así o se puede hacer así.

T.- ¿Cómo, otra persona sería la que les tendría que decir?

M.- Pues alguien que vea la situación por fuera no nuestra familia, sino alguien que nos guíe o nos diga cómo hacerlo, para entendernos mejor, no un referí sino una persona que esté para guiarnos, nos ayude, no que siempre esté ahí y nos diga todo.

T.- Digamos que ¿tú quisieras una persona que te oriente sobre la relación de pareja?

M.-Exactamente

T.- ¿Y tu alguna vez has pensado buscar una persona, ayuda, apoyo o terapia de pareja?

M.-No

T.- ¿Tienes o tuviste tú alguna enseñanza en casa para hacer tu relación de pareja?

M.-No porque si me pongo a enseñanzas estaría, yo creo que estaría igual o peor o estaría mejor porque de lo bueno o lo malo se tiene que sacar lo que más te conviene o lo que más conviene a la relación que estás llevando.

T.- A ver, cuando yo te pregunto que si has tenido una enseñanza en casa me dices no y después dices no, porque si la llevo estaría igual o peor, entonces quiere decir que sí tienes antecedentes de tu casa.

M.-Sí

T.- ¿Y esto te hace ruido?

M.-Pues sí, porque digo no quiero llegar a tal grado, mis papás son divorciados y no quiero llegar a una situación así, pero a veces no es fácil, a mi se me haría fácil terminar de discutir o terminar la relación y punto, aunque después por mis hijos no quiero llegar a eso y he tratado.

T.- ¿Entonces de qué manera crees que te ha servido esto en tu relación?

M.-Para no llegar al punto de quiebra.

T.- ¿Y de qué manera te ha estorbado?

M.-Me ha estorbado que a veces, él me dice que traigo cosas arrastrando que no me pertenecen, que a veces le hablo con odio, con palabras de otras personas, entonces

me dice tu primero arregla lo tuyo con tu familia y luego vienes y arreglas lo de nosotros porque así no vamos a salir de acuerdo.

T.- ¿Entonces la enseñanza te ha estorbado porque tú cuando te enojas repites todo lo que has escuchado y has vivido en tu casa paterna?

M.-Sí

T.- Oye Miriam ¿Tú has comprado o tienes acceso a material bibliográfico acerca de la relación de pareja?

M.-Sí, he tenido acceso por las bibliotecas pero nunca lo he tomado en cuenta.

T.- ¿Has asistido a algún sitio donde te hablen sobre la relación de pareja?

M.-No.

T.- ¿Alguna vez has pensado asistir a algún lugar donde te ayuden a enriquecer tu vida de relación de pareja?

M.-Sí, y más porque ya lo necesitamos.

T.- ¿Recuerdas los momentos más agradables de la relación de pareja?

M.- Yo creo que ha habido más agradables que desagradables. Yo creo que cuando me embarace, cuando platicamos bien, cuando tenemos relaciones sexuales, también cuando vamos a pasear o simplemente cuando nos vamos a sentar al bosque.

T.- ¿Cómo se presentan esos momentos agradables, que has hecho tú?

M.-Pues yo creo que se van dando no que haga un plan sino, que se dan cuando lo realizamos o bueno yo creo que cuando planeamos.

T.- ¿Cómo los comparten?

M.-Pues yo tratando de que él esté bien, y él tratando que yo este bien.

T.- ¿Recuerdas cómo fue la primera desilusión?

M.-Sí, Mi primera desilusión fue cuando ya mi hijo tenía como un año y medio y le pegó muy fuerte y la idea que yo tenía de buen padre se desplomó, nunca pensé que fuera así con una persona tan indefensa.

T.- ¿Detectas tú los momentos en que ha cambiado la relación desde que comenzó hasta ahora?

M.-Sí, pues realmente no sé porque ha cambiado, porque hemos llegado a tanto, pero cuando nos casamos decidió estar bien y echarle ganas pero ahora es así como que salte tú y después salgo yo, ahora los problemas y el enojo es más grande con falta de respeto, si va cambiando y va a peor.

T.- ¿Recuerdas las sensaciones y los sentimientos que tuviste al conocer a Iván?

M.-A mí me caía mal cuando lo conocí y ahora caigo a la razón era demasiado burlón, era una persona muy sarcástica se creía muy guapo, macho golpeador, siempre quería sobresalir si tiene muchas cualidades pero creo que ahora no las puedo ver.

T.- ¿Y cómo eran esas emociones y sentimientos que sentiste cuando te casaste?

M.-Todo lo contrario cuando nos casamos eran los sentimientos más grades del mundo de amor, de estar toda la vida juntos, de felicidad y miedo porque es algo que no conoces que vas a empezar a conocer.

T.- ¿Y ahora cómo son esos sentimientos y emociones en este momento?

M.-El amor no se acaba yo creo que se transforma, se hace una situación que vives con él y así es, a veces me dan sensaciones de odio, otras de amor y ganas de estar con él.

T.- ¿Cómo consideras que es la comunicación que hay entre ustedes?

M.-Pues en un 100% un 60% ha ido decayendo, la comunicación sobre los niños, la casa, intimidad como pareja es regular.

T.- ¿Cómo sería regular, no entendí?

M.-Pues en algunas cosas o momentos la tenemos y en otra no, porque no en todo salimos de acuerdo o pensamos lo mismo.

T.- ¿Cómo idealizabas tu relación y comunicación de pareja?

M.-Muy diferente, para empezar pensé que me casaría con una persona que tuviera los mismos gustos que yo, que le gustara bailar, divertirse no sé salir a un buen restaurante platicar bien y salir de vacaciones, no con un millonario sino con alguien que fuera más a fin a lo que soy yo, no con alguien que se rasca el ombligo y se quita los zapatos y los avienta.

T.- ¿Cómo es entonces tu relación?

M.-La relación que tengo horita es, no te gusta que tire este papel, pues lo tiro, para que te enojas, en un principio si todo bonito pero es una persona que no le gusta bailar lo que a mi me gusta, los gustos pues.

T.- ¿Cuáles son las actitudes de tu pareja que más te molestan?

M.-Que se burle, lo que me choca es que se burle cuando estoy hablando en serio o estoy pasando por algo importante y eso lo hace el con todas las personas y por más que se lo he dicho no cambia, pero eso si, no tolera que sus hijos se rían de él, si la demás gente lo hace no importa, pero de ellos explota.

Y otra que no quiere aceptar sus errores es difícil que lo reconozca, trata de voltear las cosas y hacerte pensar que tú estas más mal, dice porque si estas mal tú, me vas a decir a mi que yo lo hago.

T.- ¿Cuáles de esas actitudes tienes tú?

M.-Pues la de no aceptar los errores yo también soy así.

T.- ¿Cuáles son las actitudes que tiene Iván que más te gustan?

M.- Quizá estoy contradiciendo pero me gusta que si nos peleamos, él al siguiente día está bien no se regresa ni te vuelve a mencionar lo mismo y que es luchista.

T.- ¿Qué de esto tienes tú?

M.- No sé, yo creo que ninguna de esas.

T.- ¿Cómo te quedas con esta entrevista?

M.- Bien y convencida de que como ya lo había pensado necesitamos ayuda ya asistir a algún lugar y tratar de salir adelante más porque ya lo comentamos y los dos estamos de acuerdo en hacer algo ya.

Nombre: Luis

Edad: 21 años

Nombre del cónyuge: Guadalupe

Edad: 19 años

T.- ¿Casado?

L.- Sí, solo por el civil

T.- ¿Tiempo de relación de noviazgo?

L.- Cuatro años

T.- ¿Qué tiempo de relación tienen como esposos?

L.- Un año.

T.- ¿Cómo consideras que es tu relación de pareja?

L.- Buena, bonita con cosas buenas y malas pero bien.

T.- ¿Cómo sería buena y bonita?

L.- Pues con cosas y momentos muy bonitos y otros con ganas de decir ya me desesperé pero pues hay que echarle ganas.

T.- ¿Cómo es tu pareja Luis?

L.- Muy bonita, ojos grandes, nariz grande, me gusta, es sencilla, cariñosa, tierna y enojona.

T.-Luis, ¿tuviste alguna información previa en la escuela o familia para formar tu relación de pareja?

L.- No.

T.- ¿Cómo te ha servido la información sobre la relación de pareja que has recibido de tu casa?

L.- Pues dentro del mal ejemplo, para no repetirlo, para yo no hacer lo que mis padres hicieron, tratar de ser mejor y mejorar cada día.

T.- ¿Crees que te estorba en algo esa enseñanza?

L.- No

T.- ¿Recuerdas cómo fue tu primer conflicto que tuviste con tu pareja?

L.- Sí

T.- ¿Te gustaría contarme algo de eso?

L.- Fue por que según ella yo estaba coqueteando con una de sus amigas pero no fue así solo que ella es muy celosa muy posesiva.

T.- ¿Y recuerdas cómo lo resolvieron?

L.- Pues explicándole que yo no hice nada, que ella estaba ahí conmigo, y platicando para que se bajara el enojo y creyera en mí y no sé, creo que ella habló con su amiga o algo así y ya se pasó.

T.- ¿Entonces fue platicando?

L.- Sí

T.- Luis ¿Tú has comprado o tienes acceso a algún tipo de material bibliográfico, películas o documentales que te hablen acerca de cómo llevar o formar una relación de pareja?

L.- No.

T.- ¿Por qué crees que no te has acercado a buscarlos?

L.- Pues no sé, tal vez porque nunca lo había pensado así, si no leo o leía los de la escuela los obligatorios pues menos de algo que no es común para mí.

T.- ¿Y alguna vez has pensado asistir a algún sitio donde te den información sobre la relación de pareja?

L.- No

T.- ¿Cuáles consideras que han sido los momentos más agradables de tú relación los que ahora vienen a tu mente?

L.- Pues cuando la conocí, cuando nos hicimos novios, cuando ella estaba embarazada, cuando nació mi hijo

T.- ¿Recuerdas algún otro?

L.- Sí, pues cuando me casé.

T.- ¿Recuerdas cómo se presentaron esos momentos agradables en la relación, que hacías tú para que se dieran?

L.- Pues no sé, tal vez estaba yo contento e interesado en que pasara más en la relación y estaba emocionado porque eran cosas nuevas para mí.

T.- ¿Cómo comparten o compartieron esos momentos agradables?

L.- Estando juntos, festejando lo que nos pasa y contentos por vivirlo, emocionados.

T.- ¿Recuerdas la primera desilusión que tuviste de ella?

L.- No la verdad a horita no me acuerdo.

T.- ¿Recuerdas los momentos en los que ha ido cambiando la relación ya sea negativa o positivamente?

L.- Sí, cuando discutimos por algo, cuando nos casamos, cuando comenzamos a vivir juntos, cuando nació Ángel yo creo que han sido positivos.

T.- Ok ¿recuerdas las sensaciones y los sentimientos que tuviste al conocerla?

L.- Sí, eran ganas de hablarle de decirle que está muy bonita, mucha emoción.

T.-Y ¿Cómo eran tus emociones y sentimientos cuando ya eran novios?

L.- Contento porque ya andaba con ella, de amor y las ganas de estar todo el día con ella.

T.-Y las mismas emociones y sentimientos ¿recuerdas cómo fueron cuando te casaste?

L.- Sí, contento y nervioso, pensativo porque sabía que era algo definitivo para toda mi vida, pero feliz por hacerlo y estar ahí y saber que ya no nos vamos a separar.

T.- Y ahora en este momento en el que está la relación ¿cómo son tus sentimientos y emociones en cuanto a tu relación de pareja?

L.- Pues el amor, crece y la responsabilidad también aunque hay peleas y a veces siento que ya me harté, pues de seguir adelante y echarle ganas, pero todavía me siento contento de estar con ella.

T.- Ok ¿Cómo consideras que es la comunicación que hay entre ustedes?

L.- Buena, aunque a veces no en todo salimos de acuerdo pero pues eso así es, no todos pensamos y queremos lo mismo siempre.

T.- Cuando tú pensabas en estar casado o formar una familia ¿Cómo te imaginabas que sería?

L.- Pues primero que iba a estar más grande de edad, que tendría ya mi carrera, mi casa grande en un rancho y con mis animales y dinero y así tener un hijo y después otros.

T.- Entonces ¿Cómo crees que si es la realidad, comparada con lo que tú idealizabas?

L.- Pues me casé muy chico y no tengo nada de lo que yo esperaba tener, tengo mi hijo y mi esposa y estoy contento por ellos y por lo mismo pues a echarle ganas para que todo pueda ser como yo espero.

T.- ¿Cuáles son las actitudes que te molestan de tu pareja?

L.- Que es corajuda, celosa, posesiva y enojona.

T.- Y ¿Qué de esas actitudes que tiene ella las tienes tú?

L.- Mmm... pues yo creo que las mismas.

T.- ¿Y cuáles actitudes de ella son las que más te gustan?

L.- Que es tierna, inteligente, sincera, cariñosa.

T.- ¿Y qué de esas actitudes buenas que te gustan a ti de ella las tienes tú?

L.- Yo creo que soy cariñoso a veces.

T.- ¿Qué cosas semejantes crees que hay entre ustedes dos?

L.-Mmm... que somos honestos y tenemos ganas de salir adelante y tener nuestra casa y las ganas de estar juntos.

T.- ¿Te gustaría agregar alguna otra cosa a la entrevista?

L.- No.

T.- ¿Cómo te quedas con esta entrevista?

L.-Bien, pensando en las preguntas.

T.- Bueno pues gracias sería todo por el momento.

Anexo 11

Entrevistas finales

Magali

T.- Hola Magali ¿Cómo es ahora tu percepción de pareja?

M.- Mmm... con lo que respecta al taller muy diferente a cuando entramos al taller la verdad los temas sí me ayudaron a ver de diferente manera ciertas cosas y a y mmm... Y muchos conceptos que yo tenía pues cambiaron y la relación de pareja, pues sí ha sido diferente, porque ya como vemos de diferente manera las cosas o yo y el también, claro pues nos ayudó a saber como solucionar ciertos problemas y mejorar ciertas actitudes, cosas así.

T.- ¿Cómo que actitudes?

M.- Pues a comunicarnos mejor, a reconocer cada quien sus errores y no decir que no son míos y enojarme por eso, a ver yo por mi pareja, a compartir más y mejor tiempo, a entender de una mejor manera lo que a él le disgusta..

T.- ¿Qué consideras que te sirvió del taller?

M.- Lo que más, pues yo creo que todo, si más bien todo, porque como fueron temas diferentes, pues de todos aprendí algo nuevo y me hicieron ver de manera diferente las cosas y aparte me hizo liberarme de muchas cosas que traía y todo con lo del cierre y en sí con todo el taller.

Pero sí en todos los temas aprendí muchas cosas diferentes que me han ayudado en lo individual y con mi pareja para estar más unidos.

T.-Podieras mencionarme alguna característica de tu relación de pareja que tú consideras que cambio después del taller.

M.-Sí, este por ejemplo en lo que respecta a mí soy un poco más tolerante con ciertas actitudes de Noel, que yo decía hay ¿por qué es así?, cómo que yo esperaba cambiarlo y ahora ya no, ahora comprendo que es parte de su personalidad y así quiero que él también me respete y este respeto, así su forma de ser y todo, si me ayudó mucho sobre todo en esa parte de la tolerancia y de bueno no tolerar, sino aprender que él tiene su personalidad, defectos y todo así que él tiene cosas que le cuestan cambiar y que puedo yo vivir con eso y vivir bien sin agobiarme por ello.

T.- ¿Qué consideras que te estorbó del taller?

M.-No yo creo que nada, al contrario yo creo que todo me sirvió, que algunas cosas cuesten más aplicarlas sí, pero de todas maneras tienes la enseñanza, porque se que las cosas no son como yo pensaba o como yo tenía el concepto, para mí no, ningún tema o cosa de la que tratamos o dijimos creo que me estorbe al contrario.

T.- ¿Tú recomendarías tomar talleres para aprender sobre las relaciones de pareja?

M.- Sí, si lo recomendaría o más bien lo recomiendo.

T.- ¿Y te gustaría a ti continuar con un seguimiento sobre formación de pareja?

M.-Sí, me gustaría tomar más, claro que si fueran más constantes, no tan seguidos pero si, si hubiera una constancia yo siento que seguiría aprendiendo más cosas para sacarle más jugo a la relación, pero sí, si me gustaría seguir asistiendo o que hubiera más talleres de parejas.

T.- Si te propusieran escoger los temas para un taller de parejas ¿qué temas elegirías para trabajar?

M.-Mmm...este sexualidad porque de este tema hay mucho por aprender, otro tema sería... (Silencio) ¡jole no sé yo creo que ese sería más de mí interés.

T.- ¿Consideras tú que a raíz del taller se abrió en ti la necesidad de comenzar un proceso de terapia individual?

M.-He ya lo había considerado, pero se dió la oportunidad por ti porque a lo mejor podrías recomendarme a alguien y sí, también después de las primeras sesiones tuve o sentí la necesidad de comenzar con terapia porque me di cuenta que lo tenía que sacar y no sólo asuntos de mi pareja, aparte me motivó y despertó el interés con el taller y al verte a ti para estudiar algo sobre psicoterapia humanista que es lo que estoy haciendo ahora también.

T.- Magali ¿te gustaría agregar algo más?

M.-Pues si, que ojalá hubiera o siguieras con los talleres de parejas porque aparte de que aprendemos cosas nuevas y mejoramos la relación, pues nos sirve como un espacio para compartir con otras parejas y aprender de ellas y compartir un tiempo en pareja.

Nombre: Laura

T.- ¿Hola cómo estás?

L.- Bien gracias ¿y tú?

T.- Bien. Lauri ¿Cómo es ahora tu percepción de pareja?

L.- Pues sí, es diferente porque aprendí a conocer más a mi pareja, como que ahora lo conozco más y nos llevamos mejor.

T.- ¿En qué sentido?

L.- En todos, en todos los sentidos.

T.- ¿Con eso puedo entender que cambio la relación de pareja?

L.- Sí, como que este taller le dio un plus o un giro a la relación y si nos ayudó a conocernos más y a cambiar.

T.- ¿Y que cosas crees que cambiaron?

L.- Él por ejemplo en el trato hacia mí, y pues yo en ser más movida o en hacer más cosas que a él le gustan y disfrutarlas yo.

T.- ¿En este sentido del trato de él hacia ti, cómo era antes y cómo lo vives ahora?

L.- Antes mmm... como que como te diré como que no era muy, como que ahora me trata mejor es más consiente conmigo esa es la palabra más consiente, antes como que si yo estaba enferma me llevaba al doctor y eso y ahora es diferente, me pone más atención y cuidados y eso me hace sentir mejor.

T.- Ok, esto fue lo que tu notas que cambió en él y tú me dices que tú con él cambiaste en ser más movida.

L.- Si

T.- ¿En qué forma?

L.- Pues en plancharle la ropa, que hacer bien de comer, hacer que él también se sienta atendido y cuidado como a mí me gusta que él lo haga conmigo, pero en sí yo veo en él más el cambio.

T.- ¿Qué del taller crees que fue lo que más te sirvió?

L.- ¿A mí?

T.- Si.

L.- Pues todo, yo siento que todo.

T.- ¿Qué es todo?

L.- Pues los temas, las lecturas, la sensibilización, el compartir con otras parejas y darnos tiempo para disfrutar y aprender en pareja.

T.- ¿Y a la relación de pareja?

L.- Yo creo que lo que a él lo marcó más fue el ejercicio de las etiquetas, como que ese si lo puso en el límite y el ejercicio lo puso a pensar.

T.- ¿Y a tí?

L.- A mí, pues yo creo que también lo de las etiquetas, como que me sirvió para sacar lo que yo había guardado de mucho tiempo, como que eso me ayudó a liberar lo que traía.

T.- Si le pusieras un nombre a ese ejercicio ¿cuál sería?

L.-Liberación.

T.- ¿Qué consideras que te estorbó a ti o a la relación de pareja del taller?

L.- No, nada.

T.- ¿Y en lo individual en qué fue lo que más te ayudó el taller para tú sentirte bien?

L.- Pues eso liberarme de lo que yo traía de tiempo y ver que no era yo la que siempre estaba equivocada, porque él era el que me decía que yo tenía la culpa, que siempre estaba equivocada y no es verdad.

Me di cuenta que tengo mis lados buenos y malos y que de los problemas no siempre soy yo la que tiene la culpa.

T.- Si hubiera la oportunidad de que se repitiera el taller ¿lo recomendarías a otras parejas?

L.- Sí, lo recomendaría y también iría yo de nuevo.

T.- ¿Qué temas crees que hicieron falta o cuales le agregarías?

L.- Pues estaría bien hablar de los hijos, pero en sí de lo que tratará yo voy.

T.- A raíz del taller ¿has buscado crecimiento personal o de pareja a través de libros, películas, talleres etc.?

L.- No, no hemos podido comprar ningún libro por una u otra cosa pero si queremos de hecho hemos platicado sobre pedirte que hagas una segunda parte o de ir a terapia, si nos gustaría y hemos platicado.

T.- Ok. ¿Te gustaría agregar algo más?

L.- Pues que gracias por todo y que ojalá si haya otro taller por favor.

T.- Bueno pues habrá que verlo, gracias.

Noel

T.- ¿Cómo estás Noel?

N.-Bien gracias.

T.- Ok ¿Cómo es ahora tu percepción de pareja?

N.- Ah... creo que ahora trato de ponerme más del lado de mi pareja para poderla entender, lo que ella siente cuando yo hago algo que no, cualquier cosa que ella haga, creo que entiendo un poco más, no es todo perfecto pero es mejor.

T.- ¿Entonces consideras que hay cambios con tu pareja después del taller?

N.- Sí, si hubo y hay cambios.

T.- ¿Qué consideras tú que fue lo que te sirvió del taller?

N.- Muchas experiencias de los demás, muchas de las experiencias que vivimos ahí, muchas de las cosas que nos explicabas que sentía una mujer, la diferencia de pensamientos y formas de comunicarse, en sí yo creo que todo, todo me sirvió y de todas las sesiones y los temas aprendí cosas nuevas y buenas.

T.- ¿Qué del taller crees que no te sirvió o te estorbó?

N.- ¿Qué no me sirvió? (silencio). No yo creo que todo me sirvió, de las cosas por ejemplo que hubo como alegatas o desacuerdos, pues creo que hasta de eso aprendes.

T.- Alegatas ¿cómo qué?

N.- Por ejemplo cuando se le peleó una persona o salieron cosas que no, te sentías mal de todas maneras porque estas ahí, pero también ves y aprendes que no, pues tal vez ella tiene razón en esta cosa y él en esto pero hay orgullo y no quieren ver o cosas así. No creo que haya algo que no me haya servido.

T.- ¿Consideras que ahora en este momento hay algo que del taller te estorbe para tu relación de pareja?

N.- No, tampoco.

T.- ¿Cómo te sientes tú después de haber tomado el taller?

N.- Mmm... ya sé un poco más de Magali, ya platicamos un poco más, como que si tratamos de echarle ganas ya no es como antes de que a la chingada cada rato, ahora si ya le tomamos más importancia a la relación y a los detalles.

T.- ¿Entonces consideras que la relación de pareja mejoró?

N.- Sí

T.- ¿Te das cuenta de alguna actitud o característica que crees tú que cambio entre ustedes?

N.- Si, por ejemplo te acuerdas que a ella no le gustaba pasar mucho tiempo con mi familia, ahora si ya pone mucho de su parte de ir y estar tiempo acá y eso es una de las cosas, ah que otra cosa, de la casa de que cuando estamos ahí juntos como antes era puro pelear y ahora si platicamos un poquito más, de mi parte porque yo soy el que casi no hablaba, esas dos cosas son las que yo veo más.

T.- ¿Tú crees que es funcional y recomendable el taller de parejas?

N.- Sí, lo recomiendo y sí es funcional cuando tienes ganas, porque cuando vas de malas yo creo que no te ayuda.

T.- ¿Te gustaría agregar algo más?

N.-No, solo que sí funcionaron muchas cosas, he visto poco avance pero se que es poco a poco en lo que acomodas las cosas y si se tomaran más talleres seguido creo que también me ayudaría, no sólo uno para toda la vida y ya, tal vez uno cada año de unos dos meses o algo así funcionaría mejor.

T.- ¿Te gustaría que hubiera una segunda parte del taller?

N.-Sí claro que si.

T.- ¿Tendrías tu algún tema para sugerir que se tratara?

N.-Mmm... tal vez dependiendo del momento algo como de los hijos o del tiempo que es indispensable estar a solas para cada persona y que las dos partes lo entendamos sería eso.

T.- Pues sería todo gracias.

N.-No pues al contrario gracias a tí por todo.

Nombre: Gustavo

T.- ¿Gustavo cómo es ahora tu percepción de pareja, desde el taller?

G.- Muy buena, de mí hacia la persona con la que vivo muy buena, realmente me sirvió mucho, no pensé que conforme va pasando el tiempo se va haciendo, voy comprendiendo todavía más cosas y voy aceptándome a mí mismo más que nada y se ha ido mejorado día a día la relación.

T.- ¿Qué cosas vas comprendiendo día a día?

G.- Voy comprendiendo mis errores que lo que me enojaba, a mí son mis propios errores y son los que no aceptaba yo, no aceptaba que yo tuviera errores, pero al aceptarlos me ha servido para no cometerlos y no dañar a mi pareja, pero realmente si fue algo muy bueno.

T.- ¿Qué del taller recuerdas que fue para tí lo más significativo?

G.- El ejercicio de los papelitos.

T.- ¿Cuál sería?

G.- El que le pones etiquetas y después se las vas quitando.

T.- Si tú pudieras renombrar ese ejercicio ¿qué nombre le pondrías?

G.- Conocerte a ti mismo, o reconociendo lo que no conoces de tí, porque te lo dicen de una forma directa, cruel pero buena.

T.- ¿Qué del taller fue lo que más te sirvió?

G.-Pues todo, no te puedo decir fue la primera, no recuerdo ya bien los temas ni el orden pero todo, en conjunto, sirvió para conocerme más a mí mismo y darme cuenta que el problema, soy yo no Laura, y aceptar a mi pareja como es, pero sí, en particular no

recuerdo los temas pero todo, todo se acomodó para que me sirviera todo el conjunto y concepto del taller, todo me pareció muy bueno.

T.- ¿Algo que recuerdes o qué ahora te estorbe del taller?

G.- ¿Qué me haya incomodado?

T.- Si también

G.- Pues nada oye, no hay nada que no me haya gustado, aparte que lo he ido asimilando poco a poco y a veces trato de recordarlo para no tener los mismos errores.

T.- ¿Es como si ahora lo vas acomodando a tu vida diaria?

G.- Exactamente y me sirve para la relación con mi esposa, pero también con la gente que trabajo, porque le contaba yo a Laura que anda trabajando conmigo una muchachilla que es madre soltera y pues me plática sus cosas, cómo tuvo a sus hijos y este y he conocido a través de ella a sus amigas a más mujeres por comentarios no que me las presente y me he dado cuenta con lo del taller y con platicar con ella que mi amor por Laura, o mi cariño y mi respeto ha crecido mucho, pero todo parte del taller, me imagino que si no hubiese habido ese punto de partida yo todo lo tomaría así como antes, como algo normal cotidiano sin fijarme, pero todo parte del taller de que la comunicación, que de todo, todos los temas y conceptos que se nos dijo son buenos y se me complementaron con la llegada de esta muchachilla que trabaja conmigo, y me ha servido te digo todo lo del conflicto, todo eso me ha servido para el enojo, no digo que ya no me enojo, sí me enojo pero ya es menos el enojo, o lo que me enojaba de Laura ya es menos, inclusive, me doy cuenta que el enojo ya me dura medio día, una hora o cinco minutos y yo me siento bien, y está bien que ya sea así, para vivir una vida mejor, diferente con Laura y en familia. Ahora nuestra convivencia ha sido mejor, no te digo que no me enojo porque si me enojo, hay cosas que ya ella no puede cambiar y yo también, no puedo cambiar el no enojarme, cuando yo le digo que hay que hacer algo y no lo hace, pero ya no me enoja tanto como me enojaba, antes y de todos modos trato y trato de superar eso para mí mismo, porque tú una vez comentaste, que los errores que uno cree que tiene la persona de enfrente, o con quien estas, son los errores que uno tiene, y si es cierto, y te lo digo que me ha servido hasta en el trabajo, para la gente que me contrata, también me ha servido mucho, trato de negociar o platicar y no enojarme o cerrarme tanto, porque esos enojos a veces me ocasionaban problemas o broncas, entonces ahora ya trato de pensar primero que le voy a decir para que me paguen, pero todo partiendo de la comunicación y no de enojarme.

T.- De conocerte a tí mismo, me parece que lo mencionas así, como que has aprendido a conocer y reconocer tus debilidades y fortalezas y le sacas más provecho así, porque mencionas que de hecho piensas cómo decir o pedir las cosas para que funcionen a tu favor.

G.- Exactamente, a veces cuando quiero que Laura haga algo que yo necesito que haga, se lo pido de forma diferente, que ella no se sienta agredida o mal, se lo digo por ejemplo “oye planchame una ropa” ahora es “oye por favor planchame una ropa”, entonces ya se que me va a funcionar porque hay una mejor comunicación, y la forma en que lo digo es diferente a como lo hacia antes, “oye no hay ninguna ropa planchada voy a creer que no hagas nada” a “oye por favor te encargo una ropa” y funciona más rápido.

T.- ¿Gustavo después del taller, ustedes siguieron con algunas lecturas, películas, algún taller diferente, algo que ustedes hayan buscado para darle seguimiento?

G.- No, pero sí queremos hacerlo, no he tenido tiempo, es que hay ahora más trabajo y no tengo mucho tiempo, pero sí quisiera de alguna forma continuar, pues eso y continuar eso con Laura y continuar algo para mí, para mi persona, como una superación personal, porque ya vi que funciona, si me entiende, ósea los traumas que uno tiene y todo lo que uno tiene, este se pueden resolver de esa forma como se resuelven o como se mejoró la relación de pareja, con sólo comunicar y aceptar los errores que se tienen, dándome cuenta y siguiendo adelante, pero la verdad no he tenido mucho tiempo, si tengo interés y si quiero hacerlo.

T.- A mí me parece que si te interesa la continuidad para la mejora en cuanto a la relación de pareja, pero te siento más interesado en algo individual, personal como para resolver cosas que son y hay en tí.

G.- Sí, más que nada eso, porque si así me siento bien, me imagino que puedo sentirme todavía mejor, por ejemplo, ahora nos quedamos con Laura viendo a los ojos y nos sentimos muy bien, porque a veces me dice, me dan celos porque pasas mucho tiempo con la muchachilla, y yo le digo no tienes porque tener celos, veme a los ojos y ya, a lo mejor no queda tranquila porque no sé lo que piense pero cuando me ve, me siento tranquilo porque yo me siento bien, porque como yo me siento tranquilo así como soy y haciéndolo de esta forma que no lo hacíamos ni cuando éramos novios, pero ahora si se hace y también nos platicamos más, yo trato de platicarle a ella más cosas de lo que antes no le platicaba por ejemplo, ayer, nunca me había platicado de un novio que tuvo cuando ella era más joven, de lo que le paso, de cómo vivió su noviazgo con él y si me duele, pero son cosas que no tienen porque dolerle a uno pero a lo que voy es que se abrió ella completamente, posiblemente antes no me lo dijo porque pensó se va a enojar, pinché loco no sé que vaya a hacer y me habló y me habló y se le veía en sus ojos que realmente lo quiso, y yo pienso que con su forma de ser debimos estar juntos desde niños pero no fue así, pero te digo eso parte del seminario, el que se abrió, platicamos y estamos y compartimos más tiempo y cosas desde el taller hemos ido a lugares solos o tratamos de pues compartir más y eso es padre.

Yo me he sentido poquito mal he tenido un dolor en el estómago y me da miedo y digo hay no vaya a ser algo grave, o a veces andando en las alturas y ver hacia abajo, digo no me vaya a caer y me vaya a morir, o voy en el camino y digo hay no vaya a tener un accidente ojalá no me pase nada porque quiero seguir con Laura.

T.- Con esto yo escucho que tienes miedo de perder lo padre decías que vives a horita y que estas descubriendo que puede haber más comunicación, más entrega, más compartir y ¿es como el miedo a perder lo que ya tienes con tu pareja?

G.- Sí, también me da coraje conmigo mismo por no haberlo aprovechado porque cuando eres más joven, pues hay más atracción física y a hora pienso, por qué pinches no fui así antes, antes que ella estaba más joven, más bella y yo más fuerte, porque ahora ya te cansas, ya no hay la misma vigorosidad que uno tenía antes y se podía disfrutar más de la pareja en todos los sentidos salir, correr no sé tantas cosas, ahora el mismo ritmo que tenemos de que hay que trabajar, y hay que trabajar de ocho a diez u once porque los gastos pues son los mismos o más, todavía son más entonces también eso me revienta de que no lo pude o no lo pudimos aprovechar antes, porque antes los gastos eran menos y ahora son más, lo que implica pues la casa y los hijos y a veces si me siento pues mal no.

T.- ¿Gustavo y crees que si no hubieras vivido todas estas experiencias y aprendizajes que has vivido te hubieras dado cuenta de todo esto? ¿De que la relación puede ser diferente mejor?

G.- No yo creo que no, simplemente no me hubiera dado cuenta, hoy se valora mucho, tenemos cosas muy bonitas hay una comunicación muy padre con Laura que antes por pena o de ella o mía no se daba, pero también yo me pongo a pensar a horita es una comunicación plena, me gusta mucho la comunicación que tenemos, nuestra vida íntima y todo, todo y si pienso yo que si más joven a lo mejor si sería como me lo planteaste tú, no hubiera valorado todo lo que somos y hacemos, pero bueno es solo que a veces creo que la desaproveche o nos desaprovechamos, que más bien yo, que soy una persona más recta o más dura porque ella es así más buena gente, más bien yo soy el raro.

T.- Digamos que no raro, sino que te tocaba vivir lo que te tocó vivir para poder ser ahora la persona que eres y tener lo que tienes.

G.- Pues sí

T.- Creo que todo tiene un momento y un espacio y éste es el que debería ser.

G.- Pues eso es lo que he pensado mucho de que lo que tú le dijiste una vez a Miriam en el seminario que no se escuchó su canción por algo, y yo dije está loca esta, pero no, es cierto hay cosas que realmente tienen su tiempo, este por ejemplo en el trabajo hay cosas que se dan así sin que se provoquen, sino que se dan por si solas y son muy benéficas, hay veces que no me pagan, por ejemplo si a horita no me pagan no hay problema porque tengo mucho dinero de otros trabajos, pero hay veces de que no se que pasa pero no tengo nada de dinero y digo chin a ver que pasa, lo tomo todo ya con más tranquilidad y me llaman por teléfono, oye tengo aquí un dinero para ti no lo quieres y así se resuelve, todo se va acomodando y las cosas pasan en el momento que tienen que pasar y así trato de ver las cosas y así también con Laura, así lo veo de que a horita tenemos una mejor comunicación y ya es cuando estamos más grandes, o es cuando un matrimonio puede tambalear porque los hijos crecen, pero a horita esta bien.

T.- Y así tenía que ser en este momento

G.- Pues yo creo que si, no sé pero para mí si, y con eso me quedo yo, de que está bien y que de mi aparte trataré de seguir así. Y yo se lo comento, le he dicho mira ahora que fuimos con Cinthia, he tratado de ver las cosas desde otro punto de vista, veo mis errores y si me da mucha pena contigo y creme que me siento muy mal por lo que te hice porque eran puras pendejadas y yo hacia un pinche escandalazo y me siento mal, simplemente por mi yo me siento mal, yo creo que si tú a mi me quieres bofetear o hacerme algo lo puedes hacer no hay ningún problema, y si, te digo esto así es porque a lo mejor ya me aguanto tanto o a lo mejor yo se que le dije cosas feas que no debí haberle dicho y si me pena mucho realmente me apena mucho y todo es pues porque realmente reconocí mis errores y quiero seguir aprendiendo más mis errores, nada más que a veces no se puede por el tiempo, eso me complica mucho a mí.

T.- A mí me gustaría comentarte que de la primera entrevista de la inicial a esta vez, te siento mucho muy diferente aquella primera vez las respuestas fueron muy concretas si o no, muchas cosas no quisiste comentar o no tuviste la confianza para abrirte y ahora te siento con esa confianza de compartir y de poder decir mira yo me siento apenado con lo que hice, pero me siento mejor, reconozco mis errores y tengo ganas de seguir siendo mejor y eso me da mucho gusto por ti y te doy las gracias por haberte abierto a horita de esta manera porque así te siento con la confianza y la libertad de poder hablar de lo que tú quieres.

G.- Sí

T.- Y pues te lo agradezco

G.- No pues al contrario

T.- Me gustaría que me comentaras si hubiera una segunda parte del seminario, veo que tienes la intención de seguir buscando ayuda para la pareja y en lo individual, qué temas le agregarías a la segunda parte del seminario.

G.- Pues yo repetiría el de las etiquetas, eso es muy bueno, muy cruel me costó trabajo, me dolió mucho pero siento que está muy bueno, ése fue el que más me marcó por eso lo propondría.

T.- ¿Y cuál propondrías como un tema nuevo que no se haya visto?

G.- No sé, pues algo de superación personal

T.- Te veo más enfocado a lo personal individual

G.- Sí, aunque también me gustaría uno de parejas no sé si está bien decir más avanzado o algo así que involucre también a los hijos, enfocado a o que me enseñe a educar o tratarlos sin ofenderlos, sin maltratarlos que tenga yo más paciencia no me enoje tanto y que esté bien yo con ellos.

T.- Te sigo viendo enfocado en algo más personal.

G.- Sí, tal vez sí, bueno no tal vez sí, porque ya ví que sí funciona y uno puede vivir mejor y sí, sí me interesa algo así.

T.- Ok pues ¿te gustaría agregar algo más?

G.- Pues nada más decirte que estoy muy agradecido por tu tiempo y con todo lo que hiciste gracias.

T.- Pues sería todo gracias.

Nombre: Luis

T.- Buenas noches Luis ¿A cuántas sesiones del taller asististe?

L.- Más o menos como a la mitad del taller.

T.- ¿Cuál fue el motivo por el que dejaste de asistir?

L.- Porque mi esposa tenía problemas con el embarazo y cuando yo fui solo, pues había ejercicios de pareja y ya no me dieron ganas de ir solo y pues ella no podía estaba en reposo absoluto.

T.- ¿Cómo cambió o cómo es ahora tu percepción de pareja?

L.- Mmm... soy más tolerante, escucho, me escuchan y no me encierro en repetir o echar en cara las cosas pasadas, eso ahora sí que lo anulé, no echo en cara lo que está, ahorita lo que pasó, pasó y a seguir adelante nada más.

T.- ¿Qué cosas crees que cambiaron en tu relación de pareja con el taller?

L.- Somos más estables, no peleamos tanto, en todos los aspectos somos más estables.

T.- ¿Qué serían todos los aspectos?

L.- Principalmente en las peleas, ya no peleamos tanto, nos toleramos más, se tranquiliza uno más, no pelea uno, no se también hemos salido mucho, salimos ya más, estamos juntos en las tardes, disfrutamos de la casa pero casi siempre estamos juntos.

T.- ¿Qué crees que te motivó a tí para no discutir tanto y estar más tiempo con tu pareja?

L.- Simplemente que quiero estar bien con mi familia, con mi pareja, ser feliz.

T.- ¿Qué consideras que te sirvió del taller?

L.- Me sirvió, todo las explicaciones que diste, comprendí cosas que yo pensaba que estaban bien y no estaban bien.

T.- ¿Cómo que cosas?

L.- Pues de que me cerraba en mis cosas y no salía, de que quería a fuercitas se hiciera a mi manera y comprendí que en pedazos no está bien y tenía que componerlos, o a veces que en todo estaba mal. Me alteraba muy rápido y aprendí a controlarme y a escuchar a mi pareja.

T.- ¿Qué consideras que te estorbó del taller?

L.- Nada, para mí estuvo bien, para mi fue todo positivo no negativo.

T.- Si tuvieras la oportunidad de volverlo a vivir ¿lo tomarías?

L.- Si, no lo tome todo pero sí y trataría de tomarlo todo.

T.- ¿Qué ejercicios de los que viviste volverías a repetir?

L.- Los de reflexión hacia la pareja.

T.- ¿Para qué lo harías ahora?

L.- Pues tal vez, no te digo que estoy al cien por ciento controlado, pero siento que controlaría más las cosas, sería mucho más paciente, escucharía más ósea no mejoré al cien por ciento, pero me gustaría mejorar más.

T.- Después del taller ¿Has tenido la oportunidad de leer algún libro, asistir a alguna plática? ¿Has seguido en proceso de trabajo de relación de pareja?

L.- Nada más en una revista, un rato la leí, pero fijate que cuando vamos a empezar a discutir, yo me acuerdo de las pláticas y me controlo, digo hay esto me dijeron o escuche, o se trató de esto y trato de enderezar las cosa, me acuerdo mucho.

T.- Si hubiera la oportunidad de una segunda parte del taller ¿qué temas te gustaría tratar?

L.- Me gustaría los mismos para vivirlos, porque hasta donde yo lo pude tomar me gustaron y me parecieron bien y me gustaría hacerlo completo.

T.- Ok ¿te gustaría agregar algo más?

L.- Pues que me siento a gusto, bien con mi pareja, tal vez hago o digo bromas, pero ella lo sabe porque de hecho ahora nos bromeamos más y más fuerte, no como antes que se enojaba y ella también me hace bromas y estamos bien.

T.- ¿Es como si hubiera más confianza?

L.- Sí, así me siento como más con ella (silencio).

T.- Ok ¿algo más?

L.- Pues no por ahora, sólo gracias y ojalá que hagas otro.

T.- Bueno, gracias.

Nombre: Lupe

T.- Lupe ¿A cuántas sesiones asististe del taller?

L.- Me faltaron como la mitad.

T.- ¿Cómo es ahora tu percepción de pareja?

L.- ¿Mí percepción o cómo es mi pareja?

T.- Tu percepción o concepto de pareja

L.- Pues ahora trato de llenar yo mis vacíos, y trato de preguntar qué es lo que él siente o qué es lo que necesita o comunicarle que es lo que siento y qué necesito.

T.- ¿Cómo crees que era antes?

L.- Pues quería que él me adivinara yo no se lo decía (risas) y ahora trato de explicarle para que entienda que es lo que quiero y que es lo que necesito y trato de que él me diga que quiere y necesita.

T.- ¿Y cuando tú le dices que necesitas funciona para que él cubra esas necesidades?

L.- Sí hasta ahora sí.

T.- ¿Qué cambio en tú relación con el taller?

L.- Qué cambio...Nos comunicamos más, nos entendemos más, hay menos peleas, hay menos discusiones, sí, sí cambio mucho.

T.- ¿Qué consideras que te sirvió del taller?

L.- Qué considero... pues todo, pues lo que vimos en el taller no lo sabía, o no entendía que era así, por eso a lo mejor se complicaba la comunicación dentro de la relación.

T.-Entonces ¿consideras que la relación cambio más en el sentido de la comunicación?

L.-De comunicación, pues sí, es que la comunicación lo ayudó a todo.

T.- ¿Qué es todo?

L.- Pues la comunicación, hizo que dentro de lo que, como nos llevamos, dentro de lo emocional, lo económico, lo material y todo.

T.- ¿Qué consideras que te estorbó del taller?

L.- Pues no, nada, no.

T.- Si hubiera una segunda parte ¿qué temas repetirías del taller?

L.- Pues el ejercicio de que nos veíamos uno al otro y nos daba risa, ese, ese lo repetiría y el de escribir lo que nos gusta y disgusta.

T.- Y ¿para qué te serviría repetirlos?

L.- Pues para no caer en lo mismo, y no dejar que la relación se vaya abajo.

T.- Y si tuvieras que sugerir temas para un segundo taller ¿qué temas te gustaría tratar o trabajar?

L.- Pues me gustaría, temas mmm... no sé, no se me ocurre, como la segunda parte de la cómo convivir bien con la pareja en la casa, cómo adaptarse el uno al otro.

T.- Después del taller ¿has leído, asistido a pláticas, terapia, has comprado algún libro para seguir el crecimiento de pareja?

L.- Pues estoy casi terminando el libro de "Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus" y es muy buen libro.

T.- Ok ¿Tienes algo más que agregar?

L.- Pues agradecer que sí ayudó mucho, si uno pone de su parte, porque si uno va y no pone de su parte, pues no sirve de nada, pero si pones de tú parte te sirve de mucho, yo lo recomiendo mucho.

T.- ¿Por qué dejaste de asistir al taller?

L.- No por ganas, sino porque tuve problemas con mi embarazo y tuve reposo absoluto y eso ya no nos permitió continuar.

T.- Bueno será para la próxima, gracias.

Miriam

T.- Miriam ¿Cómo es ahora tu percepción de pareja?

M.- Pues antes era más difícil convivir con él, ahora ya es más fácil de alguna manera porque había un detalle que me hizo mucho reflexionar en cuanto a la burla que él hacía, hacia mí siempre, a mí me ha servido para controlar mi coraje y no enojarme tanto con él, si me enojo, pero ya no igual, cuando él se burla y aparte sus burlas ya no son tan seguidas como antes entonces, mi percepción de pareja es echarle más ganas y menos coraje.

T.- ¿Qué consideras que cambio en la relación con el taller?

M.- En la confianza, en la comunicación, tenemos más comunicación, hay más confianza.

T.- ¿Confianza en qué sentido?

M.-En el sentido de abrirse más a platicar, yo le tengo a él más confianza en decirle más cosas que me pasan o en abrirme más en la plática y este la comunicación se ha abierto más a través de la confianza, como que se va haciendo un lazo entre confianza y comunicación con él se da más fácil la plática.

T.-Después del taller ¿Has tenido seguimiento en leer algún libro, asistir a alguna plática o algo sobre temas de crecimiento de pareja?

M.-Libro no, no soy muy dada a leer, ni él tampoco, pero en cuanto a los temas por ejemplo en sexualidad, si porque aunque teníamos algo de comunicación en cuanto a lo sexual no era mucha y ahora ya la tenemos más también en lo de, no me acuerdo exactamente el tema pero de saber poner o que lugar poner a la pareja y ponerse uno pues es mejor porque antes me ponía más yo, yo, yo y ahora ya es el también conmigo, no es él primero o yo primero sino como que ya tomo en cuenta que los dos, debe ser pareja la cosa.

T.- ¿Has seguido buscando algo para el crecimiento en pareja?

M.-No, leer no, más bien películas que veo en la televisión de relaciones de pareja, por ejemplo que salen algunas que de divorcio o en trámites o que se están conociendo o que están casados, algo pues sobre el tema, trato de verlas o a veces veo y he dejado de ver programas que no me sirven.

T.- Entonces es cómo si el aprendizaje de vida en pareja lo estas tomando a través de películas

M.- Sí, exacto.

T.- Muy bien, si vivieras de nuevo el momento del taller ¿volverías a tomarlo?

M.-Sí

T.- ¿Lo recomendarías?

M.-Sí.

T.- ¿Qué momento volverías a repetir? el que más te haya marcado

M.-Cuando me dejaste la tarea de que no me enojara y él se burlara más de mi porque ahí yo sentía, el día que me hiciste que explotara en llanto, como que libere todo aquél coraje que traía en contra de él y ya después de eso se me hizo más llevadera la situación y me gustó mucho porque fue una convivencia muy padre, sacamos temas, dudas y me gustó y sí lo recomendaría y me gustaría que hubiera una segunda parte.

T.-Si hubiera esa segunda parte ¿qué le agregarías al taller?

M.- Mira me gustaría que se agregara mmm... el tema de la infidelidad, profundizar más en el tema de las familias de ambas partes, de la independencia de la pareja, la individualidad en la pareja juntos, y la individualidad de uno, no ser dependiente uno del otro.

T.-Y ¿qué consideras que te estorbó del taller?

M.- Mmm... nada, no (silencio) no, no me viene nada a la mente que no me haya servido o incomodado nada, no.

T.-Muy bien ¿te gustaría agregar algo más?

M.-Pues que estuvo muy padre, que eres una buena ponente o no sé como decirlo y que a mí me gusto mucho, me sirvió mucho y que me gustaría que lo repitieras o que hubiera una segunda parte y que si por mi fuera yo y tú lo hicieras, yo invitaría a muchas parejas, porque hay algunas a las que yo les comenté y todas esas parejas nos dijeron avísanos cuando haya otro porque si se les nota y nosotros tenemos ganas de ir.

T.- Ok pues intentaremos formar otro y yo te aviso.

M.- Si.

T.- Ok gracias.

M.- Gracias a tí.

Anexo 12

FRASES TEXTUALES TRASCENDENTES ENCONTRADAS EN LA ENTREVISTAFINAL.

Magali:

- “Los temas sí me ayudaron a ver de diferente manera ciertas cosas, nos ayudó a saber como solucionar ciertos problemas y mejorar ciertas actitudes, a reconocer cada quien sus errores, a ver por mi pareja, a compartir más y mejor tiempo juntos, me ayudó a liberarme de muchas cosas, a ser más tolerante y a estar más unidos como pareja. También porque fue un espacio para compartir con otras parejas y aprender de ellas.”
- “Tuve o sentí la necesidad de comenzar con terapia para también trabajar asuntos de pareja e individuales.”

Laura:

- “Nos ayudó a conocernos más, como que ahora me trata mejor es más consiente esa es la palabra consiente, me ayudó a liberar a sacar las cosas que yo había guardado mucho tiempo.”

Noel:

- “Trato de ponerme más del lado de mi pareja para poderla entender, ahora tomamos más atención a la relación y a los detalles.”

Gustavo:

- “He comprendido mis errores y que lo que me enojaba son mis propios errores, y al aceptarlo me ha servido para no cometerlos y no dañar a mi pareja, me sirvió para conocerme a mí mismo y a aceptar a mi pareja tal como es y también para la gente con la que trabajo, a pedir lo que quiero de forma diferente y a valorar la relación.”

Luis:

- “Soy más tolerante, escucho y me escuchan, estamos más estables, no peleamos tanto como antes, aprendí a controlarme y a escuchar a mi pareja.”

Lupe:

- “Pues ahora trato de llenar yo misma mis vacíos y de preguntar a mi pareja qué siente, qué necesita y comunicarle lo mismo yo, la comunicación mejoró mucho y lo ayudó a todo a lo emocional, económico, material a todo.”

Miriam:

- “Mejóro en la confianza, la comunicación, en el sentido de abrirse a platicar más y yo me siento con más confianza de decirle las cosas que siento, quiero y necesito.”