

m2

• Psicología de la pareja

Revisando el matrimonio

La manera de ser de cada persona viene determinada por su psicología, su manera de pensar y de comprender la vida.

La formación de una pareja supone que aparecen dos *psicologías* diferentes que han de aunarse para llegar a ser una sola.

La evolución de este proceso empieza por el descubrimiento del otro y el atractivo que por él se siente; aparece el enamoramiento como emoción.

En este momento se llega a tomar la decisión de amarse mutuamente y entregar la vida al otro (diferente del enamoramiento). Aquí se inicia la unión de la pareja que ha de buscar un crecimiento conjunto y enriquecedor.

La palabra de Dios

Dios el Señor dijo: "No es bueno que el hombre esté solo (Gn 2, 18-24).

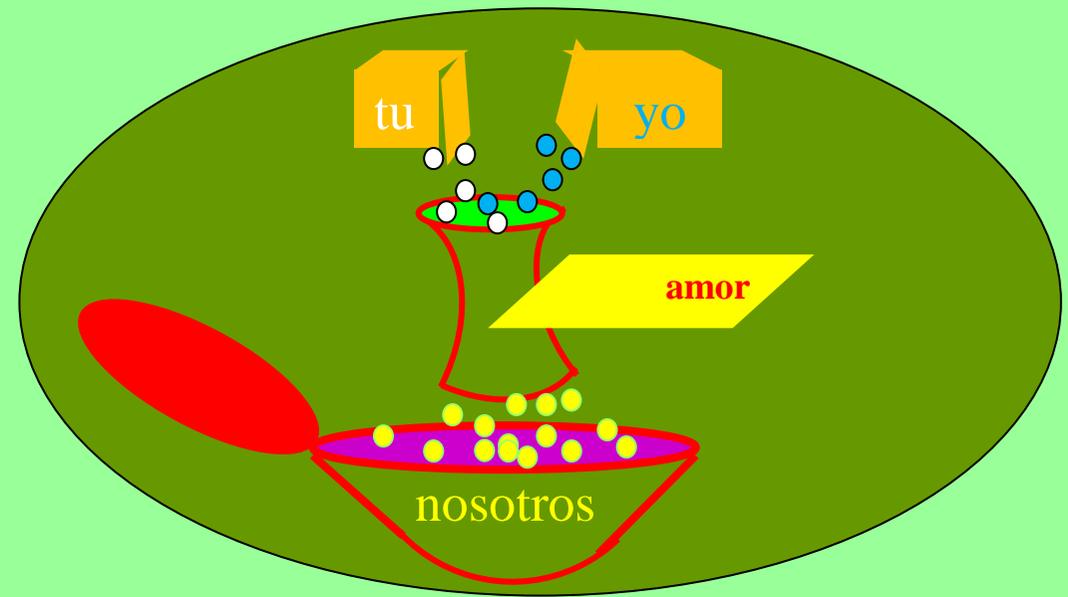
Y dijo: 'Por eso, el hombre dejará a su padre y a su madre y se unirá a su esposa, y los dos serán como una sola persona.' Así que ya no son dos, sino uno solo. Por lo tanto, no separe el hombre lo que Dios ha unido (Mt 19, 5-6)

Guion

- el descubrimiento del otro
- el atractivo y la amistad
- el enamoramiento
 - cuidar desde el principio cómo es la relación que se establece
- el noviazgo
 - el conocimiento mutuo
 - el papel de la consciencia, la libertad y la voluntad
 - el otro es lo más importante de la propia vida: la búsqueda de su bien
- la decisión de amar (de entregarse): la vocación
 - la respuesta a la llamada de Dios: el aceptar hacer un proyecto de vida en común
 - los sentimientos que acompañan a la pareja (deseo de estabilidad, de durabilidad, la indisolubilidad, el sentido de unidad de pertenencia, de reciprocidad, de exclusividad, de querer mirar la vida conjuntamente)
 - la relación que mantienen una y uno cuando se sienten unidos íntimamente y forman una sola cosa
 - la confianza y el respeto mutuo
 - los conflictos, su gestión y la reconciliación
- la evolución y el crecimiento conjunto
 - la ayuda mutua: la superación de cada uno
 - la entrega-acogida, sin dejar de tener cada uno su personalidad
 - el resultado: una entidad diferente a la que ellos eran por separado

Conceptos e ideas básicas

- es fundamental ser conscientes de que la psicología de cada miembro de la pareja influye en cómo evoluciona ésta, en cómo se tratan,...
- en el ámbito de la psicología de la pareja tiene una especial importancia la relación y cómo se comunican entre sí ambos miembros de ella.
- la psicología de cada uno de los miembros incidirá en cómo se inicia la relación. Después, imperceptiblemente, irá surgiendo una manera de pensar, de relacionarse, de afrontar las vicisitudes de la vida, que será común a los dos; esta nueva forma de ser habrá surgido de cómo era cada uno de ellos, de cómo se desarrollaron los primeros encuentros,... para irse transformando en una forma de ser común y propia de ellos.
- la comunicación permite mantener la unión y la evolución conjunta de ambos.
- la unión de la pareja ha de respetar la identidad de cada uno y su personalidad.
- la comunicación es un elemento de homogeneización que lleva a la aparición en cada uno de una manera diferente de ser que, en el fondo, es la manera de ser de los dos.
- la influencia mutua y la capacidad de ponerse en relación con el otro, es lo que construye este estilo propio de ser y común a ambos, una especie de personalidad que los caracteriza.
- por lo que respecta a la relación, hay que saber que ésta irá formándose desde el inicio, como si se construyera un edificio, de forma que cada ladrillo se fundamenta en el que se puso ayer y es la base del que se podrá poner mañana.
- las primeras relaciones entre los dos determinan el tipo de relación que tendrán después.
- es importante ser consciente del tipo de relación que se tiene y por qué ha llegado a ser así, para poder hacer las correcciones necesarias cuando haya que superar dificultades; sin que sea una vía para el reproche, hay que recordar cómo fueron los primeros encuentros para entender cómo vivimos la convivencia en el momento actual. También es bueno observar-nos desde la perspectiva de las cosas que nos han ido ocurriendo.
- los elementos que constituyen la relación son: el enamoramiento, el conocimiento mutuo, la decisión de amar (de entregarse), el proyecto de vida en común, la confianza y el respeto mutuo, los conflictos, su gestión y la capacidad de reconciliación, la evolución y el crecimiento conjunto.
- cuando se inicia la pareja, el camino viene marcado por estas etapas: el descubrimiento del otro, el atractivo y la amistad, el enamoramiento, el noviazgo (conocimiento mutuo), la decisión de amar y la evolución y el crecimiento conjunto.



Resumen

El hombre y la mujer unidos por el amor no son dos, una más uno hacen un *nosotros*. Hablar de la psicología de la pareja es referirnos a la relación que mantienen estas dos personas cuando forman parte de una entidad diferente en sí misma a las realidades individuales que eran antes cada uno por separado, relación por la que se sienten unidos tan íntimamente que devienen una sola cosa. Por ello hemos de hablar de la existencia de estabilidad, del deseo de permanencia y durabilidad, de una consciencia de la indisolubilidad de lo que son, hablamos de los sentimientos de unidad, de la pertenencia mutua, de reciprocidad, de exclusividad,... de querer mirar la vida con una sola mirada, hacerlo conjuntamente entre los dos.

Estos sentimientos llevan a la pareja, desde la libertad y la voluntad de hacerlo, a la dedicación mutua, a sentir que el otro es lo más importante de la propia vida y a procurar el bien para él, influenciándose y ayudándose mutuamente. En esa unión se da la evolución conjunta de aquellos dos que *han renunciado* a serlo para convertirse en un *nosotros*. Esta donación libre, consciente y voluntaria del uno por el otro es lo que conocemos por amor y es la fuerza que los ha unido desde el estar abiertos al amor y la búsqueda del otro que cada uno ha hecho.

Hay que tener cuidado con el tipo de relación que se va creando entre ambos y ser conscientes de cómo fueron las relaciones iniciales para entender cómo es la relación que vive cada pareja y aquello que les pasa.