

Papel del hombre y de la mujer en la Pareja

Idea principal

Una relación de pareja se vuelve más saludable cuando cada persona reconoce los papeles aprendidos, deja de proyectar en el otro lo que necesita, construye dentro de sí las figuras de padre, madre y pareja, y avanza hacia el amor propio paso a paso.

Recorrido de la clase

00:00:00 · Los papeles nacen de guiones familiares

En la pareja no llegamos solo con nuestra historia consciente. También llevamos aprendizajes sobre el amor, el cuidado, la autoridad, la sexualidad y la manera de pedir o evitar compromiso. La crianza, el vínculo con las figuras parentales y ciertos mandatos familiares pueden convertirse en un guion que se repite sin que lo llamemos por su nombre.

Reconocer un papel no significa reducir a una persona a una etiqueta. Significa observar qué posición adopta cuando busca amor y qué espera que el otro repare, confirme o sostenga. Esa observación abre una posibilidad: dejar de vivir desde el automatismo y empezar a elegir una forma más adulta de vincularse.

00:05:28 · Los cuatro papeles de la mujer

La clase presenta cuatro imágenes relacionales que pueden aparecer en una mujer: el objeto sexual, la hermana, el ideal novelesco y la mujer madre. El objeto sexual busca validación corporal o atención sin sentirse verdaderamente mirada; el vínculo fraterno privilegia la compañía y la igualdad hasta apagar la tensión erótica; el ideal novelesco mantiene la seducción y puede aplazar el encuentro real; y el rol maternal concentra la energía en cuidar, ordenar y sostener.

Estos papeles no son diagnósticos ni destinos. Son maneras de protegerse y de buscar pertenencia que pueden tener un coste: confundir deseo con aprobación, competencia con intimidad, seducción con vínculo o cuidado con hacerse cargo de toda la relación. El trabajo consiste en recuperar la propia adultez y permitir que afecto, deseo, límites y reciprocidad convivan.

00:10:07 · Los cuatro papeles del hombre

En los hombres se describen los papeles de hijo, hermano, paladín y padre. El hijo puede evitar el compromiso y permanecer atado a una figura materna; el hermano ofrece compañía o protección, pero desde una posición poco erótica; el paladín se apoya en la potencia, la conquista y el poder para demostrar su valor; y el padre busca dirigir, proveer o controlar, dejando a la mujer en un lugar de dependencia o cuidado.

Cada guion intenta resolver una herida o una inseguridad, pero puede dificultar la presencia de un adulto disponible para la intimidad. Observar cómo se relacionan compromiso, poder, sexualidad, dinero y aprobación ayuda a distinguir lo que pertenece al presente de lo que se está repitiendo desde la familia de origen.

00:15:20 · Reconocer el guion en una misma

La exploración personal comienza con preguntas sencillas y profundas: ¿quién soy cuando no estoy sirviendo, logrando o resolviendo?, ¿qué espero que mi pareja haga por mí?, ¿qué parte de mí sigue esperando una promesa antigua? Al poner palabras a estas expectativas aparece la diferencia entre necesitar que alguien venga a salvarnos y aprender a ofrecernos presencia, cuidado y dirección.

La identidad no está terminada. Se modifica con las decisiones de cada día. Por eso conviene mirar hacia dentro antes de intentar controlar la respuesta de la pareja. La niña o el niño interno puede necesitar reconocimiento, pero la persona adulta puede comenzar a comprometerse consigo misma y revisar la historia con más compasión y responsabilidad.

00:29:29 · Volver a una misma antes de buscar pareja

La propuesta es detener la búsqueda obsesiva de la pareja ideal y volver a lo que da vida propia. La infatuación puede proyectar sobre otra persona expectativas, fantasías y la promesa de una reparación; cuando esa proyección cae, parece que también desaparece el amor. Volver a una misma permite distinguir el deseo genuino de la desesperación por dejar de sentirse sola o incompleta.

Un criterio práctico es cultivar aquello que se desea encontrar: presencia, cuidado, alegría, curiosidad, límites y capacidad de disfrutar. Cuidarse puede incluir descanso, movimiento, una actividad placentera o un gesto corporal sencillo. No se trata de construir una identidad rígida, sino de volver a elegir cada día una vida que no dependa de que otra persona la complete.

00:33:55 · Elegir de nuevo y cuidar el diálogo interno

El cambio se sostiene con pequeñas elecciones repetidas. Construir dentro de sí una figura de padre que orienta, una madre que cuida y una pareja que acompaña es un proceso vivo, no una tarea que se completa una vez. La práctica se vuelve más tranquila cuando dejamos de exigernos una transformación espectacular y atendemos a la siguiente acción posible.

También es importante revisar las distorsiones del pensamiento. Frases como «siempre he sido así» o «soy mala» convierten una experiencia en una identidad permanente. Cambiar «siempre» por «hasta ahora» y añadir «a partir de hoy» devuelve tiempo, elección y responsabilidad. Una razón emocional para cambiar puede servir como puente, pero no necesita convertirse en una justificación interminable.

01:02:25 · Soltar el ego de ayudar y volver al amor propio

El ego se alimenta de la idea de que debemos anticipar, controlar, demostrar o arreglar lo que ocurre fuera. Sin embargo, no podemos dirigir el cuerpo, los pensamientos o las decisiones de otras personas. Sí podemos volver al cuerpo, observar qué estamos pensando, elegir una respuesta y poner un límite que proteja la relación con nosotras mismas.

Incluso ayudar puede convertirse en una forma de alejarnos de nuestro propio trabajo. Volver a una misma implica soltar cargas que no corresponden, dejar de castigarse por no encajar en una imagen ideal y recordar que se puede pertenecer a la familia sin repetir sus formas de sufrir. El amor propio no exige perfección: permite hacer algo diferente y seguir sintiendo que tenemos un lugar.

01:21:30 · Acompañar pasito a pasito

Acompañar en coaching no consiste en comprar cada explicación que mantiene a la persona inmóvil. Consiste en escuchar el objetivo, reconocer la estructura que lo bloquea y proponer un paso que la persona pueda integrar. El ritmo y la intensidad se ajustan a su proceso: avanzar demasiado puede desbordar; avanzar demasiado poco puede mantener el patrón intacto.

La práctica final lleva esta mirada a una conversación breve entre pares. Una persona elige un asunto concreto y la otra ensaya la posición de coach durante quince minutos. La experiencia permite comprobar cómo una pregunta, un límite o una reformulación pueden devolver al presente y acercar a la persona a la relación que quiere construir.