



TALLERES PARA PAREJAS

Mg. Mireya Ospina Botero

Talleres para parejas

En estos 2 talleres se abordan diversos aspectos relacionados con la construcción de

una relación de pareja: los motivos, sentidos y aspectos que hacen posible construir y mantener el vínculo afectivo hacia el crecimiento de sus miembros.

Guía metodológica. Taller de parejas No. 1: *Cuidado del vínculo*

Objetivos

Favorecer un espacio de encuentro en el que las parejas puedan vivenciar y compartir acerca de las cosas que hacen posible el cuidado del otro y de su vínculo afectivo.

Encuadre. 30'

Propósito: Ubicar a las personas que vienen por primera vez en los propósitos y objetivos de la Escuela de Familia y de manera puntual en los propósitos del taller de parejas.

Procedimiento: La persona facilitadora presenta los objetivos del taller, los alcances y metodología. Si el grupo de personas lo permite, se hace una pequeña presentación de los participantes.

Poemas de Apertura. 30'

Propósito: Introducir el tema del cuidado del vínculo afectivo, a partir de las vivencias de la relación que son evocadas con un poema.

Procedimiento: Se hace una presentación en diapositivas de algunos poemas para promover la discusión y análisis sobre el tema.

Ejercicio de parejas: “¿Quiénes somos?: Encontrando nuestras fortalezas” 30'

Propósito: Facilitar en las parejas el

reconocimiento de fortalezas, cualidades, aspectos valorados y reconocidos de la otra persona.

Procedimiento: A cada pareja se le entregarán dos globos (con colores diferenciados para hombres y mujeres) y 2 marcadores. Se pide a cada pareja que intente jugar con los globos; seguidamente, cada persona debe escribir en el globo de su compañero de manera alternada: ¿Qué es lo que más me gusta de mi pareja? ¿Cuál es la parte del cuerpo que más me gusta de mi pareja? ¿Qué significa la pareja en mi vida? ¿Qué fue lo que me enamoró de ti?

Este ejercicio se hará alternando los globos entre la pareja. Para finalizar, se pide a las parejas que revienten los globos con sus cuerpos y encuentren las preguntas que deberán discutir: ¿Qué significa para usted cuidar su relación? ¿Que le gustaría que hiciera su pareja para cuidar el vínculo afectivo? ¿En qué momentos de nuestra relación de pareja me siento aceptada/o, comprendida/o y respetada/o?

Recomendaciones. 10'

Propósito: Que las parejas puedan puntualizar y focalizar en los aspectos que para el caso específico de su relación, se convierten en necesarios para cuidar el vínculo.

Procedimiento: A cada pareja se le entrega un sobre con la siguiente consigna que deberá discutir por espacio de 5 minutos: “Plantee 3 recomendaciones fundamentales para el cuidado del vínculo y del otro”.

Plenaria y conversatorio. 20'

Propósito: Conocer las experiencias, saberes y aportes de las personas participantes frente al cuidado del vínculo afectivo.

Procedimiento: Cada pareja socializa sus respuestas. Uno de los facilitadores del taller

toma apuntes para elaborar síntesis y conclusiones del taller.

Conclusiones y evaluación. 10'

Propósito: Motivar a las parejas a comprometerse con un propósito que contribuya al fortalecimiento y cuidado del vínculo.

Procedimiento: Se pide a las parejas que elijan una de las recomendaciones planteada en la discusión anterior, que consideren útil para su relación y que deseen poner en práctica durante los próximos 15 días.

Guía Metodológica: Taller de Parejas Cuidado del Vínculo. Parte No 2

Encuadre. 30'

Propósito: Retomar los principales aprendizajes y experiencias del taller anterior y motivar las personas que llegan por primera vez.

Procedimiento: Se pide a las parejas que, de manera voluntaria, compartan sus experiencias relacionadas con la puesta en práctica del compromiso. Seguidamente, se hace la presentación de los objetivos del taller y la dinámica metodológica del mismo.

Análisis de texto. 30'

Propósito: Generar un espacio de reflexión sobre la importancia y las implicaciones para la relación de pareja del cuidado del vínculo.

Procedimiento: Se realiza la lectura del texto: “El retrato de bodas”. Se propone una discusión grupal alrededor de la historia del relato, orientada por las preguntas: ¿Qué

consideran que le pasó a la pareja? ¿Por qué creen que las parejas pueden llegar a un estado de “desconocimiento”? ¿Qué factores entran en juego en el cuidado del vínculo? El ejercicio se cierra con la socialización y comentarios de algunos apartes del módulo teórico que se les entrega al grupo.

Salir de compras. 30'

Propósito: Favorecer una reflexión personal en torno a lo que cada uno hace o deja de hacer para el cuidado de su vínculo.

Procedimiento: El lugar de realización del taller será ambientado con cuatro lugares (bases) que representan una tienda, en la cual podrán adquirir diversos insumos para fortalecimiento del vínculo afectivo.

Cada persona pasará por las tiendas 'comprando los ingredientes': palabras alusivas a actitudes, acciones, valores, etc., que considere debe agregar a su relación. Las

tiendas de cada base estarán ambientada por velas encendidas y pebeteras.

Base No 1: Tienda de reconocimiento: Aceptación, admiración, valoración, respeto, exaltación, motivación, estímulo, acompañamiento, apreciación.

Base No 2: Tienda del perdón: Comprensión, honestidad, sinceridad, olvido, reparación, compromiso, diálogo, lealtad, escucha, acuerdos.

Base No 3: “Nosotros solitos”: Tiempo juntos, intimidad, pasión, sexo, compartir a solas, abrazos, mimos, “apapachar”, caricias, ternura.

Base No 4: Diálogo: Escucha, compartir, empatía, confesión, intercambio, proactividad, propósito constructivo, asertividad.

Pactos de pareja.15'

Propósito: Propiciar un diálogo entre la pareja para analizar aspectos que deben ajustarse para el cuidado del vínculo.

Procedimiento: Una vez cada pareja discute y dialoga sobre los 'ingredientes' que compraron, las coincidencias y las diferencias, hablarán sobre lo que cada uno considera que debe fortalecerse o agregarse a

su relación. Una pregunta para orientar la discusión es la siguiente: ¿Qué quiero hacer diferente para cuidar el vínculo amoroso? Los pactos y compromisos para cuidar el vínculo afectivo, que cada pareja acuerde, serán plasmados en una afiche que será pegado en un lugar visible, para que los asistentes puedan observarlo.

Circuito de observación. 15'

Propósito: Retroalimentar las perspectivas, observando y analizando las elaboraciones de los otros participantes.

Procedimiento: Se pide a las parejas que peguen su afiche en un lugar visible para que el resto de los participantes puedan hacer el recorrido y retroalimentarse con los aportes de otros.

Evaluación y Cierre. 10'

Propósito: Analizar el cumplimiento de los objetivos del taller.

Procedimiento: A cada pareja se le entrega un formato en el cual deben registrar las siguientes preguntas: 'Para qué le sirvió su participación en el taller de parejas? ¿De qué manera el taller le permitió cumplir las expectativas que se había planteado? ¿Qué sugerencias tendría para mejorar el taller?'

Documento teórico sobre el cuidado del vínculo afectivo

Para abordar el “Vínculo Afectivo” en la pareja, es necesario plantear una primera definición de lo que se entendería con este término. Para los adultos el vínculo afectivo es la capacidad que tienen las personas para

construir lazos y relaciones con otros; en el caso de las parejas se diría que son todos los motivos, sentidos, expectativas y necesidades, que hacen que una pareja desee estar junta.

Es necesario tener en cuenta que cada miembro de la pareja viene de una historia familiar y personal construida por un sinnúmero de experiencias y aprendizajes que configuran las maneras particulares de ver el mundo, de expresar sentimientos como el amor, de disponerse al cuidado del otro, y más aún, en el marco de lo que implica una relación de pareja. En últimas, esta historia tiene que ver con la manera en que en la vida adulta las personas se relacionan con su pareja, con su capacidad para cuidar y dejarse cuidar del otro. Como dice a su modo Federico García Lorca: “Eres más que mi historia de amor, eres la gloria misma, te doy las gracias por haber venido; mi camino era sobrio y vacío y hoy por ti sé lo que es amar...”

Se ha observado que, en algunas ocasiones, aquellas personas que pasaron por situaciones problemáticas en su infancia y crecieron en circunstancias de privación y maltrato, pueden tener mayores dificultades para relacionarse y cuidar del otro, dar cariño, expresar sus sentimientos y establecer relaciones de pareja que sean trascendentales, en las que se dé un equilibrio entre dar y recibir, en el marco de un vínculo de reciprocidad afectiva donde uno de los objetivos principales sea cuidarse mutuamente y cuidar el vínculo (relación de pareja).

El cuidado del vínculo en las relaciones de pareja depende en gran medida de las dinámicas que se hayan establecido entre dar y recibir, lo que implica pensar aquellas cosas que se dan y se espera recibir del otro. El dar no se circunscribe solamente al plano material, sino también con dar y brindar aspectos de carácter afectivo y emocional; por ejemplo, dar amor, compañía, cuidado y atención. Esto es algo que ilustra Julio

Cortázar cuando escribe su poema “Bolero”, diciendo: “Qué vanidad imaginar que puedo darte todo, el amor y la dicha, itinerarios, música, juguetes. Es cierto que es así: todo lo mío te lo doy, es cierto, pero todo lo mío no te basta como a mí no me basta que me des todo lo tuyo”.

Recibir, por otro lado, implica asumir una posición en la que se valoran los intentos que el otro hace, en su esfuerzo por dar y prestar su atención y compañía; implica tener en cuenta que aquellas cosas son una importante expresión del amor y la necesidad de cuidar el vínculo que los mantiene juntos.

Sin embargo, sobre el dar y recibir existen diversas creencias respecto de las necesidades, petición de cosas y el ejercicio de dar de cada uno, así, “Muchas personas creen que si tienen que pedir algo, no vale la pena tenerlo, otro mito es si en realidad me amaras, hubieras sabido lo que necesitaba” (Gilbert y Shmukler 2000, p. 119). Otra creencia es la idea de que si damos al otro aquello que quisiéramos recibir de él, este se dará cuenta de nuestras necesidades.

Lo anterior expresa, precisamente, cómo en la dinámica del dar y recibir está contenido lo que significa cuidar al otro y buscar su bienestar. También invita a pensar en lo que significa cuidar la relación y los motivos que los mantiene juntos y les permite compartir cada momento de su vida. Cuidar el vínculo implica entonces, por un lado, atender a las necesidades de reconocimiento, aprecio, valoración y respeto hacia el otro, a la par que se discute y dialoga aquello que nos molesta o disgusta de manera respetuosa y constructiva.

Cuidar del otro es también la posibilidad de hacer explícitas todas aquellas cosas que valoramos, agradecemos y admiramos de la

pareja. Es por ello que “El cuidado real incluye no solo los así llamados rasgos positivos, es decir, afirmación, confianza y apoyo, sino también la voluntad de comprometerse con situaciones difíciles y dolorosas” (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 121).

Es justamente por esto, que muchas personas coinciden en afirmar que se sienten amadas cuando sus parejas les ayudan a crecer, comprende en los momentos de flaqueza, reconoce y valora sus méritos, trata amorosa y respetuosamente, brinda apoyo en los momentos de dificultad. Todos estos aspectos, como se veía anteriormente, tienen que ver con dar algo a la pareja que va más allá de lo material y se relaciona más con la compañía, el afecto, el apoyo, es decir con el cuidado del vínculo. Cuando esta vivencia se da en doble vía, se puede decir que entre la pareja existe un equilibrio entre dar y recibir.

Sin embargo, en muchas ocasiones es posible observar que las parejas se sostienen por influencias externas, como las comodidades económicas, culturales, el cuidado de los hijo/as, e incluso, por los prejuicios sociales.

Estas circunstancias son las que hacen pensar en la manera como el vínculo puede cuidarse por influencia del amor y el cuidado del otro. La pregunta que ha surgido frente a esto es ¿Qué se debe hacer para cultivar el vínculo amoroso en la relación de pareja?

Una de las cosas que propone Markan (1999, p.260) es el tiempo compartido juntos para la diversión: “el tiempo invertido en divertirse juntos y solos como pareja, proporciona una intimidad relajada que fortalece el vínculo entre las dos personas”.

Para muchas parejas, la tarea de crianza de los hijos/as les demanda tal cantidad de tiempo y dedicación que olvidan un poco mirar al lado para encontrarse con la pareja y cultivar la relación, tal como lo propone Markan, donde el cuidado, el reconocimiento, la afectividad, etc. tengan la oportunidad de florecer. Al decir de Gabriela Mistral en su bello poema “Dame la Mano”:

Dame la mano y danzaremos;
dame la mano y me amarás.
Como una sola flor seremos,
como una flor, y nada más...

El mismo verso cantaremos,
al mismo paso bailarás.
Como una espiga ondularemos,
como una espiga, y nada más.

Te llamas Rosa y yo Esperanza;
pero tu nombre olvidarás,
porque seremos una danza
en la colina y nada más...

Referencias

Markman, H. (1999). Su matrimonio vale la pena. Bogotá: Norma.

Gilbert, M. y Shumukler, D. (2000). Terapia breve con parejas. México: Manual Moderno.
Mistral, G. (1941). Dame tu mano y danzaremos. Disponible en <http://tusbuscadores.com/notiprensa/display.php?ID=14607>.

Cortázar, J. (s.f.). Bolero. Disponible en <https://www.poeticous.com/julio-cortazar/bolero?locale=es>