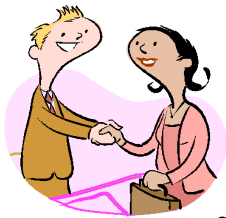


ENCUENTROS Y DESENCUENTROS (Los Secretos de la Vida en Pareja)

La Pareja de hoy, abrumada por este mundo de cambios acelerados es puesta a prueba todos los días.

Los roles a los que se ajustaban nuestros padres y abuelos, se han transformado, exigiendo un conocimiento más profundo de las necesidades de hombre y mujer, aunado a una comunicación más abierta que les permita adaptarse el uno a la otra y viceversa.

Dado que tenemos maneras distintas de observar el mundo y relacionarnos, familiarizarnos con los esquemas del sexo opuesto puede resultar de gran utilidad.



Hablando, ¿nos entendemos?

Dicen por ahí que "hablando se entiende la gente", pero cuando la guerra de los sexos se desata, hombres y mujeres parecíamos no hablar el mismo idioma.

Ellos:

- Van al punto.
- No suavizan su lenguaje.
- Comunican asuntos en vez de emociones.
- Siguen un orden lógico.
- Hablan de un problema sólo cuando andan en busca de soluciones y no con la finalidad de simplemente compartir.
- Gustan de la planeación.
- Guardan silencio cuando el otro habla en señal de respeto.

Ellas:

- Comunican constantemente con el único afán de estrechar lazos.

- Hablan de varios temas a la vez, brincando de uno a otro sin previo orden ni aviso.
- Se inclinan por tópicos emocionales y se centran en sus sentimientos cuando narran una eventualidad cualquiera.
- Se superponen con sus congéneres durante una conversación.
- Exponen un problema buscando el apapacho, mas no el consejo.
- Divagan antes de tratar un asunto, cuidando no herir susceptibilidades.
- Invariablemente quieren información de hasta el último detalle.

Para dialogar con éxito, él precisa prestar mayor atención al estado emocional de ella, saciar su ansiedad de contacto y evitar ofrecerle soluciones prácticas a un problema específico, a menos que ella así lo pida.

La fémina por su parte, deberá compendiar su discurso y ser más clara (comunicando hechos o datos), ser directa y centrarse en una sola temática, consiguiendo con ello captar y mantener por más tiempo la atención del hombre.

El Amor y el Sexo.



La manera en que integramos Amor y Sexo en nuestra vida cotidiana, también difiere en función de la visión masculina o femenina.

Nuestra biología opera de manera distinta e influencia nuestra manera de pensar y comportarnos.

El Hombre:

- Su trazo cerebral ha destinado áreas separadas para el sexo y para el amor.
- Cuando busca una pareja sexual, persigue solaz, no compromiso.

- Habla abiertamente de sexo y no tiene tapujos para pedirlo cuando lo desea.
- Sexualmente, responde con mayor velocidad a los estímulos visuales e intercambio químico, despreocupándose de las emociones.
- El acto sexual le agota, así que prefiere dormir (con frecuencia sin poder evitarlo), en lugar de acurrucarse y conversar. No requiere mayor intimidad emocional.



La Mujer:

- La interconexión de sus redes cerebrales produce que el sexo y el amor estén entrañablemente ligados.
- Cuando busca una pareja sexual, persigue un compañero sentimental.
- Prefiere hablar en términos de romance que explícitamente de sexo.
- Las emociones se interponen en su tiempo de respuesta a la estimulación erótica.
- Tras el coito ansía intimidad emocional, confidencialidad y contacto físico no sexual.

Las faenas del hogar, la profesión y los hijos



La distribución de las labores era en antaño clara.

El territorio del

hombre era la calle, el oscuro mundo de los negocios y el dinero.

Mientras tanto, la hembra era la reina de su hogar, le correspondían el manejo de la casa y la educación de los hijos. Y cada uno sabía bien cuáles eran sus funciones y cómo debía realizarlas.

El otro se mantenía en sus dominios, concediéndole a la pareja la libertad requerida para operar a sus anchas, sin cuestionarle.

El estilo de vida moderno, sin embargo, ha empujado a una gran mayoría de mujeres a perseguir una realización personal fuera de casa o salir en busca de un segundo sueldo que permita a la familia solventar sus gastos y aspirar a una vida mejor.

Las parejas necesitan por ende hacer ajustes en cuanto a la a la división de labores.

Se pedirá de él que participe en las labores del hogar, se involucre en la crianza de los hijos e incluya a su mujer en cuestiones de planeación financiera.

Ella deberá asumir una posición menos pasiva en la solución de problemas, aliviar la carga de responsabilidad de su pareja y reforzarlo en su virilidad (cuya definición está ahora en ajuste).

DIANA CASTRO BARCALA

Psicóloga Clínica y Psicodramatista,
Diplomada en Terapia Familiar Sistémica, con 12 años de experiencia en práctica privada, impartiendo Psicoterapia Psicoanalítica Individual y de Pareja.

Ex Miembro del Instituto Mexicano de Tanatología y, actualmente, Miembro del Centro Mexicano de Estudios Psicodramáticos (CEPSI)

Ponencias y Talleres impartidos a nivel Internacional:

- Instituto de la Familia A. C. (IFAC) México, D. F.
- Centro de Atención Integral Colonia Roma. México, D. F.
- La Madriguera. México, D. F.
- III Congreso Iberoamericano de Psicodrama en Póvoa de Varzin, Portugal.
- XV Congreso de la Federación Latinoamericana Analítica de Grupo (FLAPAG) en Zacatecas, México
- IV Congreso Iberoamericano de Psicodrama en Buenos Aires, Argentina.
- XVI Congreso de Psicoterapia Analítica de Grupo en Panama City, Panamá.
- V Congreso Iberoamericano de Psicodrama en Seattle, USA

Contáctate!

San Antonio, Texas:

(210) 630-0165

(210) 858-6702

México, D.F.:

25 81 33 99 Clave 55 54 33 65 80

Móvil 044 55 54 33 65 80

correo@dianacastro.com



CONSULADO GENERAL DE MÉXICO



PRESENTA EL BOLETÍN

ENCUENTROS Y DESENCUENTROS

(Los Secretos de la Vida en Pareja)



**POR LA PSICÓLOGA CLÍNICA
DIANA CASTRO BARCALA**

**Consulado General de México
San Antonio, Texas**

127 Navarro St., San Antonio, Texas 78205

Tel: 210-227-9145

Extensiones: 225 y 230

FAX: 210-227-1817

www.consulmexsat.org



Horario de atención al público

de lunes a viernes de 8:30 A.M. a 2:00 P.M