

RESUMEN: PSICOLOGIA DEL HOMBRE Y LA MUJER

Casaros supone emprender una aventura (por los riesgos (dos personas distintas, distintas familias, distintos hábitos...) y la gran dosis de ilusión que conlleva). **Una aventura compartida**: constituir una **familia**.

¿Cómo está constituida una familia?

Por unas personas y unas relaciones. En el centro está **el amor** entre vosotros. El amor es el que os va a ayudar a superar todo. Habrá diferencias, discusiones entre vosotros, Todo se superará si subyace el amor. Amar supone "**el deseo permanente de hacer feliz al otro**" (¡qué suerte que existes para poder amarte!)

Los esposos tienen que ir pasando **del yo** y el **mi al nosotros** y al nuestro: una **comunidad** de aspiraciones, deseos, sentimientos, decisiones....

Para esta tarea es absolutamente necesario **conocerse** (ahora os conocéis un poco y continuaréis conociéndoos mucho más en el matrimonio)

CONOCERNOS, nos va a permitir comprendernos mejor. Por ello, saber cómo es la **psicología del hombre y de la mujer** nos ayudará en este camino

OBJETIVO de esta charla: que aporte **puntos de reflexión** que nos permitan **mejorar nuestra comprensión del otro**

1.- **No existen rasgos exclusivamente masculinos o femeninos**. Todo está en los dos, con distintas intensidades. Aunque sí podemos admitir que en general hombres y mujeres **utilizan distinta forma de comunicarse**, de pensar, de sentir, de percibir, de reaccionar, de responder, de amar, de valorar las cosas, y tienen **necesidades también distintas**.

El **por qué de estas diferencias**. Son muy complejas. Por diferencias biológicas, influencia de los padres y la educación, el condicionamiento cultural por parte de la sociedad, los medios de comunicación, la historia... No vamos a entrar en ellos

ASPECTOS DIFERENCIALES

En muchos libros aparecen esfuerzos por definir esas diferencias y casi siempre **se tiende a ver a un sexo como víctima del otro**. Sin embargo para mejorar las relaciones entre los sexos es preciso llegar a una **comprensión de nuestras diferencias** que aumente la confianza mutua, la responsabilidad personal, una mayor cooperación y un amor más grande. Ello nos permitirá **aprender nuevos modos de relacionarnos plenamente, de escuchar y de apoyar** al sexo opuesto.

Descubrir y aceptar que nuestra pareja es distinta nos permitirá cooperar con esas diferencias en lugar de resistirnos a ellas o de intentar cambiarlas.

Nos solemos disgustar con nuestra pareja porque olvidamos esta realidad. Esperamos del otro sexo que se parezca más a nosotros, **deseamos que "quieran lo que nosotros**

queremos” y “sientan lo que nosotros sentimos”. Suponemos equivocadamente, que si nuestras parejas nos quieren van a reaccionar y comportarse de determinada manera, tal y como nosotros reaccionamos y nos comportamos cuando queremos a alguien. Esto nos hace sentirnos decepcionados.

DISTINTOS RITMOS

En general el ritmo de la **mujer es de “menos prisas”, el hombre más precipitado:**

A).- En el ámbito de la sexualidad

La mujer requiere **más preparación, ambientación para ir reaccionando** y poder llegar a su clímax. **El varón es más precoz.** Esto hace que sea tan difícil en los comienzos la satisfacción en el encuentro sexual. Es necesario **el aprendizaje del diálogo de los cuerpos en la ternura** para ir reduciendo la distancia en los ritmos.

Además la mujer tiene mayor necesidad de expresarse por lo que el hombre debe **acompañar con palabras el lenguaje del cuerpo** de modo que el encuentro sexual tenga calidad.

También hay que tener en cuenta que “lo **sexual**” en el hombre tiene sentido **independientemente de la armonía espiritual.** En la mujer lo importante es la armonía espiritual, lo sexual es para ella complementario

B).- Prepararse para salir:

La **mujer necesita más tiempo** y a esta preparación **le concede mucho más valor** que el varón. Son propias de la mujer frases como “no tengo nada que ponerme”. El varón tiene la sensación de que llega tarde a todas partes por culpa de la mujer. En cambio para la mujer el marido es un pesado y un tranquilo al que no le sobraría tanto tiempo si se preocupara más de las cosas de la casa. Esto puede provocar ciertos enfados por la diferente velocidad

C).- En las compras

La mujer le cuesta más en decidirse, le gusta comprar. Recoge información de todo. El hombre busca su objetivo y dispara (cazador el hombre y recolectora la mujer en los tiempos cavernícolas)

D).- En el momento de perdonar

El hombre acusa a la mujer de ser rencorosa y ella al hombre de ser egoísta. La **mujer guarda las cosas, les da vueltas, necesita tiempo para digerir.** El **hombre olvida más fácilmente,** lo cual no es comprendido por la mujer

DISTINTA NECESIDAD DE EXPRESIÓN

A).- Necesidad de expresarse

Por lo general **el hombre tiene poca necesidad de expresarse y la mujer mucha**. Ello obliga a la mujer a controlarse y al hombre a esforzarse. Es importante que la mujer sea hábil y consiga poco a poco ir abriendo el corazón de su esposo ya que los *largos interrogatorios no sirven*

La mujer percibe la realidad en la medida en que ésta se expresa. **Los detalles son fundamentales** para aproximar estas diferencias, son una expresión sencilla del amor que todos necesitamos.

El varón va directamente al grano. La mujer va circunvalando hasta llegar al grano pues necesita crear un clima.

Es **difícil para el hombre la comunicación de los sentimientos mas hondos, en especial de las propias debilidades.**

B).- En el carácter,

Podemos distinguir **temperamento** (con lo que nacemos) y **carácter** (lo vamos construyendo). Ambos van constituyendo la personalidad. El hombre es más enérgico, (por ejemplo ante la educación de los hijos intentará solucionar de un plumazo el asunto, mientras que la mujer se fija más en los detalles), la mujer es mas suave, acaba cediendo

C).- En la conducta,

El **hombre es más rígido**, cuadrulado, lógico. La mujer es mas **espontánea, mas voluble**, cambia por cosas que en el hombre no pesan pero en ella sí.

DIFERENTE PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

Hay distinto modo de ver las cosas y la realidad. Sucede también que hay un modo de ver la realidad en pareja que es más complejo y de una mayor riqueza.

La mujer tiene una visión más analítica de la realidad. Percibe el todo a través de **las partes, de los detalles**. Es más atenta a las cosas que pasan desapercibidas para el varón. **La mujer percibe muchos detalles, es mas concreta, impresionable y detallista.**

La mujer **es más intuitiva**, se da cuenta más fácilmente de cualquier cosa. Le resulta difícil ocultarle una preocupación, un problema a una mujer que le quiere.

El varón en general tiene una **visión mas sintética** de la realidad se le escapan los detalles y está mas **atento al todo** y es mas abstracto

El varón es mas inocente, menos malicioso, no se da cuenta de las cosas incluso problemas muy gordos le pasan desapercibidos, **es mas calculador** y menos intuitivo

DIFERENTE SENSIBILIDAD

La mujer tiene más sensibilidad. Todo en su ser está dispuesto para la **acogida** para la **maternidad**. Por ello es más **sensible** a las situaciones pero por ello es también más **subjetiva** y más **susceptible y sentimental**; los sentimientos dominan mucho su vida y afectan a su pensamiento y a su actividad. La mujer necesita **protección** del marido.

El **varón**, en cambio es **poco sentimental, menos perceptivo, mas objetivo, mas frío** (son muy egoístas dirán las mujeres)

OTRAS DIFERENCIAS

En cuanto a valores:

Los **hombres: ofrecen soluciones y descalifican sentimientos.** Porque es la capacidad de lograr resultados la que define el sentido del yo en el hombre

Mujeres: ofrecen consejos e instrucciones no solicitados. Ellas dan mucha importancia a la comunicación, al amor, la belleza y las relaciones (mas que el trabajo o la tecnología)

Las mujeres se quejan de que los **hombres** no escuchan. El hombre o bien no le hace caso cuando ella le habla o **escucha unas palabras**, evalúa lo que le preocupa a su mujer le **intenta ofrecer una solución que le haga sentirse mejor** a su mujer. Cuando **ella no aprecia este gesto de amor, él se muestra confundido.** Ella desea solidaridad y comprensión y él cree que desea soluciones.

La **queja de los hombres acerca de las mujeres es que ellas siempre están intentando cambiarlos.** La mujer cuando quiere a un hombre **intenta ayudarlo a mejorar su modo de hacer las cosas** y está esperando la ocasión de ayudarlo o decirle lo que debe hacer. Ella cree que le está ayudando y él que le está controlando (que no manifiesta suficiente confianza en él) Lo que él desea de la mujer es **aceptación**

Sugerencia: mujer private de dar consejos o críticas no solicitadas y el hombre se sentirá más receptivo. Hombre escucha siempre que una mujer hable con el único fin de comprender respetuosamente lo que ocurre, muérdete la lengua cuando sientas la necesidad de ofrecer una solución o de cambiar sus sentimientos

De qué manera hacen frente al estrés:

H. tienden a apartarse y reflexionar en silencio acerca de lo que les preocupa

M: sienten la **necesidad instintiva de hablar acerca de sus problemas**

Ejemplo: el marido llega a casa y desea relajarse y tranquilizarse leyendo en calma el periódico. Está angustiado por los problemas no solucionados del día y olvidándolos consigue relajarse. La esposa también desea relajarse y busca el alivio hablando de los problemas del día. Poco a poco va creciendo la tensión entre ambos. Él piensa que ella habla demasiado y ella piensa que él no le hace caso. Sin comprender estas diferencias, la distancia entre ambos se hace cada vez mayor.

El hombre no habla de sus problemas y ella cree que no le hace caso. Se da cuenta de que está preocupado pero comete el error de creer que ella no le importa porque no le

dice nada. Ella espera que él se abra y hable de sus problemas como hacen ellas. (le suma otro problema: el desánimo de su mujer)

Una mujer agobiada no tiene interés inmediato en hallar soluciones a sus problemas, sino que busca más bien alivio en el hecho de manifestarse y verse comprendida.

El hombre llega a pensar que la mujer le habla de sus problemas porque lo considera a él responsable y no se da cuenta de que ella habla para sentirse mejor, pero la mujer solo necesita que comprenda sus sentimientos

Es decir, solemos dar, esperar y comportarnos con el otro **como yo lo haría** en lugar de pararme a ver que **las necesidades del otro son diferentes**

Todas estas diferencias nos muestran un largo camino por recorrer, ya que más allá de los modos masculino y femenino de ser, en el horizonte y como una meta está ese otro modo de ser, el ser **PAREJA**

LA PAREJA

PSICOLOGÍA DE LA PAREJA: hace referencia a aquellos **mecanismos de la personalidad que funcionan de un modo específico en las relaciones íntimas** que se dan entre un hombre y una mujer en el matrimonio.

Estos mecanismos pueden funcionar **correctamente** y contribuir a producir una **pareja equilibrada** o funcionar mal y ocasionar una **desarmonía conyugal**

Cuando alguien se casa, debe saber como son esos mecanismos para ordenarlos en la dirección adecuada.

El riesgo está en que don dos personas las que forman la pareja, **iguales en dignidad pero distintas, con diferencias. Son complementarias**

Decía Ortega “yo soy yo y mis circunstancias” (proceden de familias distintas, con historia, manera de ser, hábitos y relaciones distintas. Diferencias de sexo fundamentalmente marcadas por influjo cultural, social y familiar)

Según el proyecto de Dios creador, varón y mujer **son dos modos de realización del ser humano**, son las dos formas de llevar adelante un proyecto de existencia personal. Ambos **son igual de dignos** pero han sido creados como **seres distintos y complementarios**

Somos complementarios, el varón “**está hecho para**” la mujer y la mujer “**está hecha para**” el varón. Este **ser para**, lo llevamos marcado en todo nuestro ser, incluso en la corporalidad

Evolución en una pareja

La base sobre la que se construye la relación de pareja es la del **enamoramiento** (situación afectiva tan intensa y particular, con imágenes idealizadas y modelos inconscientes que se han ido construyendo). Se vive una afectividad tan intensa que inevitablemente produce una **situación ilusoria (el amor es ciego)** y una **idealización** de la persona amada lo que produce una supervaloración de la misma y una pérdida del propio yo (uno tiende a olvidarse de sí mismo).

Este enamoramiento constituye la base de la vida de pareja. **Es indispensable y necesaria, pero no suficiente.** Es un punto de partida que tendrá que experimentar **una maduración y una transformación**. Cada uno debe ir **integrando la realidad del otro** (que nunca se acomoda totalmente a las fantasías, deseos y modelos inconscientes que movieron el primer enamoramiento) Asumir esa realidad será un paso importante en **la maduración de la pareja**

Asumir las diferencias, respetarlas e integrarlas como un valor irrenunciable de la persona requiere una gran madurez. Esta madurez no la proporciona la ceremonia de la boda.

En la formación de la pareja se dan **varias etapas** análogas a las de la formación de la personalidad. Hay una primera etapa, el **noviazgo**, que podemos comparar con la niñez. Después viene la adolescencia, que coincide con los **primeros años de casados**. La adolescencia es una etapa de sufrimiento, cuando el niño descubre sus propios defectos y los de los que le rodean, se rompe la imagen idealizada del otro. **Es una etapa difícil de superar si no hay un compromiso serio y una gran dosis de amor.**

Así, empieza el matrimonio de color de rosa. A veces aparecen nubes que van en aumento (“mi marido no me comprende” “a mi mujer no hay quien la entienda”... Tres salidas:

- Romper
- Aguantar, vidas paralelas
- Superar

La pareja va madurando

La pareja es una nueva realidad que **supera las personas que la constituyen**, y está en función y al servicio de ellas. El nosotros **no puede construirse eliminando el tu y el yo** sino al contrario a partir de la **potencialidad de lo que cada uno es**, combinando equilibradamente la **unión y la libertad** (la pareja necesita un espacio y un tiempo propios, su relación debe quedar bien diferenciada de otras, y al mismo tiempo tampoco debe ser tan cerrado al exterior que asfixie a ambos)

La pareja así va madurando en sí misma y **hace posible el desarrollo de cada uno de sus componentes. No hay maduración posible de uno sin la del otro**, para esta maduración es necesario que se dé **una comunión de ideas e intereses, la atención recíproca a las necesidades de cada uno y la comprensión y la comunicación mutuas.**

En la práctica la pareja debe afrontar el arte (habilidad o destreza con que se consigue algo) no fácil de **integración y acoplamiento en una línea de mutuo enriquecimiento y complementariedad**. La relación profunda entre sexo y personalidad lleva consigo el que para la integración de la pareja matrimonial es fundamental la integración psicológica, sexual y funcional.

Uno y otra tendrán que asumir las diferencias y posibilidades que se originan del hecho de ser hombre y mujer. El resultado del proceso debe ser **la realización personal de ambos**. Si no es así se llegara a la anulación o destrucción total o parcial de uno o de los dos

Cómo se va haciendo un matrimonio

Una cuestión importante que cabe plantearse es "cómo se hace un matrimonio". **Hacer un matrimonio supone una "vocación + un esfuerzo"**. Debe haber **una tendencia espontánea del uno hacia el otro**, una llamada hacia el amor en el matrimonio, no puede ser una cosa calculada. Hoy se ha avanzado en este aspecto; hay menos matrimonios de conveniencia. La familia presiona menos en este sentido, aunque se dan otros factores; así, por ejemplo, se contraen algunos matrimonios por el mero hecho de huir de la presión familiar.

Debe haber **un esfuerzo para ser mas compañeros: de vivienda, de sentimientos, de ideales y de compromisos**. Hay que **cuidar el matrimonio** y la familia; no es cuestión de suerte el que funcione. La técnica para realizar ese esfuerzo es el ejercicio constante de **la comunicación**. La importancia de la comunicación en la pareja es fundamental.

La pareja no está **nunca totalmente hecha**. Hay que construirla permanentemente en un compromiso mutuo en el que será indispensable:

- **Respeto fundamental a la realidad del otro**, con sus diferencias y peculiaridades,
- una **comunicación permanente** para ir afrontándolas dificultades inevitables que surgen y
- una actitud de **ternura** para superar los conflictos que la vida en común trae siempre consigo (evitando la instrumentalización del otro y el deseo de dominio sobre él)

CARACTERISTICAS DE LA PAREJA

DOS PERSONAS UNIDAS AFECTIVA Y AMOROSAMENTE.

El amor añade algo mas profundo al puro sentimiento o conveniencia. El matrimonio cristiano **el amor adquiere una dimensión sacramental**

En el Génesis vemos como "Dios creó al hombre a su imagen , a imagen de Dios lo creó varón y hembra los creó". **Dios crea al hombre en situación de matrimonio**. Dios no quiere que el hombre esté solo

En el nuevo testamento San Juan nos dice que Dios es amor. Un matrimonio que se ama es por tanto una imagen de dios

DOS PERSONAS DISPUESTAS Y COMPROMETIDAS ENTRE SÍ

No hay matrimonio si el encuentro es puramente superficial y pasajero, tiene que haber **un compromiso de convivir y compartir indefinidamente**. Si no es así, cuando aparezcan los primeros fallos, se descubran los primeros defectos y desaparezca la imagen idealizada que tenemos del otro, todo se vendrá abajo.

DOS PERSONAS QUE ASUMEN JUNTAS LOS COMPROMISOS Y RIESGOS DEL ENTORNO SOCIAL Y CULTURAL.

El matrimonio cristiano debe estar **abierto a los demás**. La relación personal debe estar siempre **puesta al servicio de los otros**.

CÓMO AVANZAR

1. **Conocerse** con profundidad desde el noviazgo e ir constatando los rasgos propios de cada uno. No es el hombre en general, sino tal hombre y tal mujer
2. **No competir, sino colaborar.** no se trata de quien manda, ni de quien está por encima. Dos absolutamente iguales, pero distintos y complementarios
3. **Avanzar siempre al unísono.** No es posible avanzar positivamente uno si no avanzan los dos. (la promoción cultural, la vida religiosa, etc)
4. **Compartir todo.** Nada debe ser propio de uno: ni el trabajo, ni la educación de los hijos, ni las tareas domésticas, ni la administración ..
5. **Respetar la personalidad del otro.** Nadie tiene que anular su personalidad en el matrimonio sino aportar lo que es. **complementarse, no excluirse** impidiendo el desarrollo de la personalidad de cada uno
6. **valorar las diferencias** como una fuente de riqueza para el hogar y no destruirlas, sino respetarlas y asumirlas
7. **Sinceridad**
8. **Apertura mutua. Diálogo** en las tensiones. Sacar lo que se tiene dentro. Dejar al otro expresarse. **Comunicación**

Para muchos el resultado de este caminar ha sido una **felicidad** radiante

Del amor así compartido participarán otros: los primeros **vuestros hijos**, después todos los que os rodeen

Vuestro amor será presencia de Dios en el corazón mismo de vuestra familia

Vivir esto como un signo del amor de Jesús a su Iglesia y a la humanidad es vivir plenamente el sacramento del matrimonio.

PARA EL DIÁLOGO Y PARA REFLEXIONAR

1. ¿Os interesáis por las distintas características psicológicas que tenéis para conocerlos mejor y aceptar al otro como es?
2. ¿Qué rasgos de la psicología del hombre y de la mujer destacarías como mas significativos para la convivencia en el matrimonio?
3. ¿Qué diferencias te parecen mas importantes entre vosotros?
4. ¿La constatación de estas diferencias, os inspira temores, dudas, preocupación, .. sobre el éxito de vuestra vida matrimonial? ¿Crees que podrían crear dificultades tan grandes como para romper vuestro matrimonio?
5. ¿Qué actitudes se pueden tomar ante estas diferencias, para llegar a vivir en pareja?
6. Las diferencias entre uno y otro ¿pueden llegar a ser una riqueza en la convivencia o un obstáculo?
7. ¿Esperas que tu pareja cambie dentro del matrimonio y sea un poco más como tú deseas?

8. ¿Cómo os puede ayudar la fé en Jesucristo a conocer mejor las diferencias e integrarlas en la vida matrimonial?