

Blog

FICHA TEMÁTICA

Las etapas de la pareja



Hay **4 etapas** en la forma en que construimos nuestra relación con el mundo. Estas fases de crecimiento también se observan en la construcción de una pareja.



¿Puedes distinguir las distintas fases?

¿Qué fase predomina actualmente en vuestra relación?



ES IMPORTANTE QUE UNA PAREJA SEPA EN QUE ETAPA SE ENCUENTRA, aunque no siempre resulte sencillo.

Las fases no siguen un orden estricto, pueden producirse de manera simultánea durante un mismo periodo aunque predomine una de ellas, y pueden tener lugar a lo largo de un periodo de 10 años, de manera continua o no. Del mismo modo, distintos ámbitos de la relación pueden encontrarse en fases diferentes.

**¿Y SI
REPRESENTÁRAMOS LAS
FASES DE LA PAREJA
CON LOS SIMBOLOS
«+» Y «-» PARA
HABLAR DEL OTRO Y DE
NOSOTROS MISMOS?**



Primera etapa: fusión o pasión

Este periodo, comúnmente conocido como amor romántico, tan claramente manifestado en las películas, corresponde al momento en que se construyen vínculos con el otro superando miedos e inhibiciones ligados a la personalidad o a experiencias pasadas. Es una fase en la que la otra persona se percibe sin imperfecciones, la echamos de menos cuando no está presente y ocupa un lugar importante en nuestra mente, por no decir todo el espacio, y acabamos existiendo muy poco.

Segunda etapa: oposición

Tras un periodo de 6 meses a 2 años, los miembros de la pareja se enfrentan a los defectos del otro, que antes apenas eran visibles. La pareja entra en conflicto y, para algunos, esta fase es intolerable y lo contrario al amor. Termina con una ruptura o con el comienzo de la aceptación de las diferencias del otro. Es importante señalar que todavía nos damos poca importancia a nosotros mismos. Esta fase es un momento para revisar la pareja y el concepto del amor.

Tercera etapa: indiferencia

Después de la guerra, el enfrentamiento se desvanece y los miembros de la pareja se dicen que cada uno puede hacer sus cosas por sí mismos, el amor durante esta etapa parece lejano. Hace falta mucho amor y confianza para aceptar que cada miembro de la pareja es un ser individual, y encontrar el equilibrio entre darse a uno mismo y darle al otro. La pareja también podría caer en lo que sería una simple situación de compañeros de piso.

Última etapa: las diferencias enriquecen

¿Y si los defectos de la otra persona también pudieran representar ventajas?

Los defectos que estimularon las tres primeras etapas se transforman en diferencias, y luego las diferencias se convierten en oportunidades. Este resultado da todo el sentido al proceso de cuatro etapas.

Ya no se trata de un «tú y yo» o un “nosotros”, sino más bien de un...

Tú, Yo y Nosotros