

## Descripción del Mapa de la Pareja y de la Familia

*“Al casarte con otra persona, te estas también casando con su familia.”*

Cuando usted se casa, se está casando no solo con su pareja sino también con su familia de origen. Especialmente en los primeros años del matrimonio se encontrarán marcadas diferencias en los estilos de cohesión familiar e intimidad (o dependencia) y flexibilidad provenientes de sus familias lo cual le pueden presentar a usted problemas como pareja.

Al completar el Cuestionario denominado PREPARATE/ENRIQUECETE, usted describió su propia relación tanto con su pareja como con su familia de origen. En el Mapa de Pareja y de Familia aparecen dos dimensiones que se deben tener en cuenta; una es la unión familiar e intimidad (o dependencia) y la otra es flexibilidad. A continuación se encuentra una descripción de cada una de ellas.

---

### CERCANÍA

---

*“Una vez aceptemos la realidad de que aún entre los seres que más intimidad y cercanía posean también puede existir cierta distancia, entonces se podrá lograr una vida maravillosa para los dos.”? Una vez que se acepta la realización que aún entre los más cercanos e íntimos de los seres humanos una distancia infinita tiene que continuar existiendo, un vivir maravilloso lado a lado puede crecer.”*

—Rainer Maria Rilke

La CERCANÍA que exista entre la pareja y el resto de la familia se encuentra centrada en la *intimidad emocional que cada uno sienta hacia su pareja u otros miembros de su familia*. Se debe examinar también el balance que pueda existir en la relación con otros cuando estén separados o cerca de ellos. Cuando la relación es saludable se disfruta tanto del tiempo que pasen juntos como el que pasen aparte. Este sano balance es un aspecto importante en la intimidad. Las familias o parejas que son demasiado unidas o que tienen demasiada intimidad pueden llegar a convertirse en extremadamente dependientes el uno del otro. De la misma forma que una pareja o familia con poca cercanía se desconecta y el resultado es la falta de lealtad e intimidad.

**A continuación describimos los cinco niveles para lograr? Unión/cohesión familiar e intimidad:**

**Relaciones demasiado unidas** son aquellas que exigen un alto grado de intimidad y lealtad. Los miembros de este tipo de familia dependen mucho los unos de los otros. Dichas relaciones se enfocan demasiado en estar juntos y continuamente se refieren a ellos como *“nosotros.”*

**Muy Unidos, Unidos y Un Tanto Unidos**, se refiere a las relaciones que disfrutan de cierto balance entre el *“nosotros”* y el *“yo”*. El nivel entre la intimidad emocional y la separación emocional es sano y los miembros de este tipo de familia son de manera adecuada y los miembros de la familia son independientes y leales.

**Relaciones poco afectivas o en cierta forma desconectadas** son aquellas que tienen un nivel intenso de separación emocional. Les falta lealtad y sus miembros son demasiado apartados los unos de los otros. No hay un balance correcto o saludable porque se centran demasiado en sí mismos ("*yo y solo yo*"). Para que esta relación prospere deben trabajar más en su matrimonio y en desarrollar su propia personalidad. Como escribiera Kahil Gibran: El enfoque es imbalaceado porque hay demasiado enfoque en el "*yo.*" Para que su relación crezca, tiene que invertir en su matrimonio y desarrollarse como gente independiente. Como escribiera Kahil Gibran:

*"Canten y bailen juntos y alégrense  
pero dejen que cada uno de ustedes estén solos —  
así como las cuerdas de un laúd  
aunque vibran con la misma música.  
Pero que haya espacios en su estar juntos  
y dejen que los vientos de los cielos bailen entre ustedes."*

## Familia y Amigos

**Proverbios 27:9** Los aceites y perfumes alegran el corazón, y el cordial consejo del amigo, al hombre.

**1 Corintios 15:33** No os engañéis: "Las malas conversaciones corrompen las buenas costumbres".

**Proverbios 13:20** El que anda entre sabios será sabio, pero el que se junta con necios saldrá mal parado.

**Proverbios 14:7** Quítate de delante del hombre necio, porque no hallarás ciencia en sus labios.

**Proverbios 27:6** Como cortarse los pies o beber algo en daño propio es enviar recado por mano de un necio.

---

## FLEXIBILIDAD

---

*“Lo único seguro en la vida es el cambio”.*

—Anonymous

Se entiende por flexibilidad la habilidad que la pareja o familia tiene para realizar los ajustes necesarios a los cambios que deban hacerse dentro de los papeles o roles en la vida y la forma como lidera ante cualquier estrés y crisis que se presente. Una vez más y al mismo respecto, el buen balance es la clave. Existen ciertos indicadores respecto a la forma como usted maneja el equilibrio entre la estabilidad y los cambios, liderazgo, roles y la disciplina.

En casos de estrés, las familias y parejas demasiado flexibles pueden llegar a ser excesivamente flexibles, es decir, nadie se encarga de la situación estresante. Por el contrario, las familias poco flexibles pueden convertirse en inflexibles. En dichas relaciones el líder toma la mayoría de las decisiones y fija las reglas.

Tanto las parejas como las familias deben intentar mantener un balance sano entre la estabilidad y los cambios. **A continuación hemos descrito cinco niveles diferentes de flexibilidad:**

- **Flexibilidad excesiva** es aquella relación propensa a demasiados cambios. Carecen de un liderazgo consistente. Las decisiones se toman de manera impulsiva, la disciplina es irregular y los roles se cambian frecuentemente y de manera dramática. Tienden a ser excesivamente flexibles.
- Muy Flexibles, Flexibles y Un Tanto Inflexibles son aquellas relaciones que aceptan los cambios cuando estos son necesarios. Se comparte de igual manera tanto el liderazgo como la toma de decisiones. Existe en estas familias la paternidad democrática.
- Inflexibles son aquellas relaciones que se resisten al cambio. Una sola persona es quien se convierte en líder, los papeles raramente cambian, la disciplina es estricta y la relación es por consiguiente inflexible y rígida.

---

### Diferentes Tipos de Parejas y Familias

---

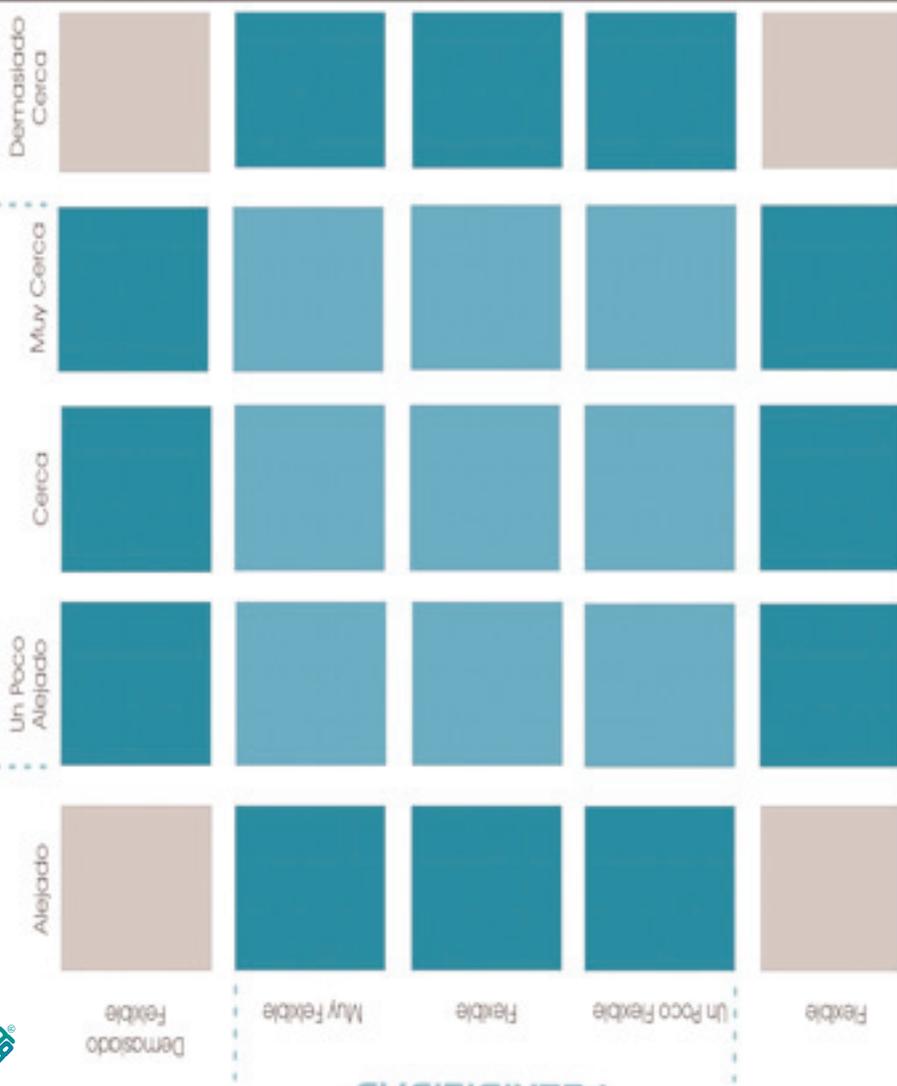
El Mapa de la Pareja y la Familia describe 25 tipos diferentes de relaciones de pareja o de familia. Cada tipo representa un modelo diferente de interactuar y el que se desarrolla a través del tiempo. Estos 25 tipos o modelos se basan en la combinación de los cinco niveles de unión o intimidad familiar y los de flexibilidad.

Existen nueve tipos de modelos equilibrados, doce parcialmente equilibrados y cuatro tipos desequilibrados.

Los nueve tipos equilibrados se encuentran dentro de los niveles tanto de la intimidad familiar como en la flexibilidad. Las parejas y familias en este grupo se consideran las más funcionales y saludables. Tienen la capacidad de encontrar equilibrio cuando están aparte como cuando se encuentran juntos (intimidad), así como en la estabilidad y los cambios (flexibilidad).



# CERCANIA



<b>Indicadores de Flexibilidad</b> •Ablidad de cambiar •Liderazgo •Compartiendo roles o papeles •Disciplina
<b>DESBALANCEADAS DEMASADO FLEXIBLES</b> •Demasiado cambio •Falta de liderazgo •Cambio de papeles es dramático •Disciplina es errática
<b>BALANCEADAS ALGO FLEXIBLE A MUY FLEXIBLE</b> •Pueden cambiar cuando es necesario •Liderazgo compartido •Roles compartidos •Disciplina por democracia
<b>DESBALANCEADAS INFLEXIBLE</b> •Muy poco cambio •Liderazgo autoritario •Roles rara vez cambian •Estricta disciplina

<b>INDICADORES DE CERCANIA</b>	<b>DESBALANCEADAS</b>	<b>BALANCEADAS</b>	<b>DESBALANCEADAS</b>
Separados (yo) vs. Cercanos (nosotros)	Desconectados Distanciada (yo) separación Poca cercanía	Poca conexión a mucha conexión Buen balance entre el yo y nosotros Cercanía moderada a alta	Demasiado conectados Demasiado (nosotros) cercanos Demasiada cercanía
Lealtad	Falta de lealtad	Lealtad moderada a alta	Demanda lealtad
Independencia	Alta independencia	Interdependiente	Alta dependencia

**DESBALANCEADAS**  
 **TERMINO MEDIO**  
 **BALANCEADAS**

Los doce tipos parcialmente equilibrados tienden a estar equilibrados en un aspecto (intimidad o flexibilidad) y desequilibrados en otro. Estas parejas y familias generalmente funcionan bien hasta que enfrentan una situación estresante. En ese punto frecuentemente tienden a inclinarse hacia un nivel más desequilibrado.

Los cuatro tipos desequilibrados se encuentran tanto en los niveles desequilibrados de la unión como de la flexibilidad. En este caso las parejas y familias se consideran las más disfuncionales y enfermizas o poco sanas. Tienen a ser extremistas, es decir, o bien pueden ser "Desunidas" o excesivamente "Unidas", al mismo tiempo que pueden ser excesivamente "Inflexibles" o "Excesivamente Inflexibles" (flexibilidad).

Aunque no sea absolutamente necesario un "nivel mejor" que otro para cualquier pareja o familia, las que siempre funcionan en el nivel desequilibrado pueden enfrentar problemas. De cualquier forma, su meta debe ser la de encontrar el tipo de modelo que sea mutuamente satisfactorio tanto para usted como para su pareja.

---

### **¿A Qué Tipo de Pareja y Familia Pertenece Usted?**

---

El conocer su relación de pareja y familia le ayudará a descubrir ciertas similitudes y diferencias entre las suyas como las de su pareja. Por consiguiente, usted y su pareja deberán dialogar acerca de sus respectivas Relaciones de Pareja y Familias de Origen utilizando las preguntas que se detallan a continuación.

- a. ¿Qué similitudes y diferencias encuentran al describir su respectiva relación?
- b. ¿Qué relación encuentra al describir su relación de pareja al de su Familia de Origen (o su actual familia)
- c. ¿Qué similitudes y diferencia encuentra en su Familia de Origen?
- d. ¿Qué desea implementar en su matrimonio de su Familia de Origen?
- e. ¿Qué desea evitar implementar en su matrimonio de su Familia de Origen?

## Temas De Personalidad

**2 Pedro 1:5-6** Por esto mismo, poned toda diligencia en añadir a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; 6al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad;

**Proverbios 11:11-12** Por la bendición de los rectos la ciudad es engrandecida, pero por la boca de los malvados es trastornada.<sup>12</sup>El que carece de entendimiento menosprecia a su prójimo, pero el hombre prudente calla.

**Proverbios 11:13** El que anda con chismes revela el secreto; el de espíritu fiel lo guarda íntegro.

**Proverbios 12:22** Los labios mentirosos son abominables para Jehová, pero le complacen quienes actúan con verdad.

**Proverbios 25:19** Como diente roto y pie descoyuntado es confiar en un prevaricador en momentos de angustia.

**Proverbios 12:25** La congoja abate el corazón del hombre; la buena palabra lo alegra.

**Proverbios 17:22** El corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu triste seca los huesos.

**Mateo 6:34** Así que no os angustiéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su propia preocupación. Basta a cada día su propio mal.