

ABC de los Novios

-2003-

Introducción

Un desconocido o desconocida, o tal vez un amigo o amiga...

Una mirada, quizás algunas más. Un gesto o unas palabras...

Un encuentro casual o una cita...

Un pensamiento o un grito de exclamación...

¡Ese chico me gusta! ¡Esa chica me enloquece! ¡Qué hombre! ¡Cuánta mujer! etc.

¡EL DESLUMBRAMIENTO! Y de la mano... el ENAMORAMIENTO.

Esto puede suceder en tiempos y lugares muy distintos; de modos y entre personas de los más variados. Puede tratarse de un amor a primera vista o a segunda vista, ser simultáneo o no, más o menos intenso, etc.

Cuando dos personas *deciden* “ennoviarse”, es porque existe ya entre ellos cierta atracción o magnetismo. Es porque están en alguna medida deslumbrados y enamorados; en palabras de estos tiempos, “flasheados” o “copados”.

El fenómeno del enamoramiento, presupuesto de todo noviazgo, es su típico punto de partida. Punto de partida de un más o menos largo camino de a dos, cuyo valor es independiente del final que tenga: ruptura (corte definitivo) o “vida en pareja” (matrimonio, concubinato, etc.), ya que ese valor está dado fundamentalmente por el modo de transitar el camino, tema central de este trabajo, que desarrollaremos en sus letras B y C, a continuación de unas breves palabras sobre el significado de noviazgo y ser novios, que trataremos en su letra A.

El propósito de este “ABC de los novios” es invitar a novios y demás

interesados a reflexionar sobre el tema compartiendo pensamientos ideas y sugerencias, muchos madurados durante y después de experiencias de noviazgo propias y ajenas, que puedan servirles a ellos o a otros para vivir una “experiencia de noviazgo” enriquecedora e integradora, valiosa en sí misma, en una palabra de *CRECIMIENTO*.

Letra A: ¿SER NOVIOS?

No para debatir o fijar conceptos, sino con ánimo de enmarcar este “ABC de los novios”, acordaremos que:

- el noviazgo es una relación: es más que un encuentro esporádico; importa la existencia de un vínculo construido y sostenido a base de varios encuentros.
- humana: entre dos personas.
- dinámica: porque cada persona es dinámica, es decir, sujeto en constante cambio físico, profesional,
- de alto contenido afectivo
- exclusiva

En la cual observamos los siguientes deseos comunes:

- deseo de estar solos: intimidad.
- deseo de estar juntos: ser una comunidad.
- deseo de compartir toda la vida: permanencia.
- deseo de formar una familia a corto, mediano o largo plazo.

Ya con estos elementos básicos...

Volvemos a estar frente a dos personas que encandiladas o encantadas recíprocamente, deciden acercarse... y luego SER NOVIOS.

Pregunto entonces:

¿Qué significa SER NOVIO de...?

¿Qué entiendo yo por SER NOVIO de...?

¿Cuál es el sentido de SER NOVIO de...?

¿Qué implica para mi SER NOVIO de...?

Invito a cada uno de ustedes a formularse estas preguntas colocando sus nombres o sobrenombres, si es el caso. Por ejemplo: ¿qué significa ser novia de Juan o ser novio de María?

Esto, es algo que he ensayado recientemente con un grupo de adolescentes, cuyas respuestas fueron:

- Es una relación afectiva entre dos personas de distinto sexo, atraídas recíprocamente.

- Es una relación entre un hombre y una mujer basada en el amor.

- Es compartir sentimientos, estados de ánimo... la intimidad.

- Es pasarla bien, sentirse cómodos estando juntos y querer lo mejor para la otra persona.

- Es una forma de conocer mejor a alguien.

Seguramente existan otras respuestas:

Una respuesta posible: es ser amigos, muy buenos amigos, “especiales”, con todas las notas propias de una verdadera amistad: respeto, sinceridad, lealtad, generosidad, paciencia, comprensión, etc.

Otra: es vivir una relación re-íntima e intensa.

Otra más: es estar con alguien que me hace sentir muy bien porque que me quiere mucho.

O... es tratar de ser felices con la otra persona.

Sin duda SER NOVIOS es todas estas definiciones y más aún: es la SUMA de todas ellas; el conjunto, que supongo estarán de acuerdo en conjugar como: **QUERERSE**.

Sí, porque la relación de novios es sustancialmente una relación de amor.

Sobre el amor, cuestión tratadísima en cientos y cientos de obras de las más diversas, pero sin ser nunca abarcada y comprendida íntegramente, simplemente, voy a resumirles dos explicaciones que recogí de personas muy queridas:

Una de ellas dice: “Amar es crear el espacio para que la otra persona pueda libremente ser ella misma, y de este modo pueda dar lo mejor de sí.”
Ejemplo: ...

La otra: “Amar es dar hasta lo que uno no tiene.” Ejemplo: si uno no tiene tiempo para dedicar a alguien que quiere, buscar la forma de hacerse de ese tiempo para luego compartirlo, ya sea acelerando alguna actividad, organizando mejor la agenda personal o renunciando a un programa).

Hablábamos de QUERERSE; agrego ahora, BIEN: QUERERSE BIEN.

Con esto quiero decir, de un modo simplificado:

1. *buscar* el BIEN propio y también el de la novia o novio durante el desarrollo del noviazgo: QUERER EL BIEN DE UNO Y TAMBIÉN EL BIEN DEL OTRO, QUERER EL BIEN DE AMBOS.

No estoy afirmando que el conocerse más, más y más es garantía de una vida de novios desbordante de felicidad, sino que es siempre CIMIENTO necesario para la construcción de una relación de novios firme, estable y de un amor fluido; de ida y vuelta.

2. TRATARSE BIEN.

Tanto para querer ese bien propio y extraño, como para TRATARSE BIEN es indispensable DESCUBRIRSE, y esto se logra CONOCIÉNDOSE.

Resumiendo en una frase: para QUERERSE BIEN, TRATARSE BIEN, CONOCERSE BIEN; para QUERERSE MEJOR, TRATARSE MEJOR, CONOCERSE MEJOR.

Es en esto de CONOCERSE BIEN Y TRATARSE BIEN donde muchos noviazgos se empantanar o se estancan, y hasta se hundir. En algunos casos, por falta de verdadero interés en conocer y tratar bien a la otra persona o por falta de esfuerzo en conocerla y tratarla bien, lo que es igual a decir en ambos casos, por de falta de amor.

Pero en otros..., existe interés y existe esfuerzo; las ganas están y también hay intentos concretos pero la relación no camina. ¿Entonces?

Muchas de las veces, el motivo es la falta de información, y de buenas ideas sobre cómo conocer y tratar bien a la otra persona, y más precisamente, a ésta persona: cómo abordarla, cómo expresarle lo que siento por ella, como cuánto me gusta su sonrisa o lo mucho que la quiero, etc.

Si bien el amor es la esencia, principio y fin de la relación de novios, este amor necesita de MODOS de expresión idóneos, aptos para manifestarse y comunicarse. ¿Cuáles? Descubrirlos es tarea de cada uno, porque es descubrirme y descubrirlo o descubrirla, CONOCERNOS.

Letra B: ¡SER NOVIOS!: CONOCERSE BIEN

Autoconocimiento

Quien elige novia o novio es porque tiene alguna idea del tipo o clase de persona que quiere a su lado: esbelta, graciosa, prolija, responsable, etc., y esto, implica en primer lugar cierto autoconocimiento.

La tarea de conocer bien a una persona, con determinada profundidad, exige en algún “momento” de la relación, CONOCERNOS a nosotros mismos; adentrarnos en nuestro mundo interior; explorar percepciones, sentimientos, pensamientos y conductas, los modos de percibir, sentir, pensar y conducirnos, las formas de exteriorización de todo ello y sus consecuencias,

etc.; en otras palabras, bucear en la laguna, lago o mar de nuestro ser y descubrir algo de su fondo.

El noviazgo es una gran oportunidad para conocerse a uno mismo, y el interés por conocer más a fondo al otro u otra nos llevará a conocernos mejor a nosotros mismos.

Conocimiento mutuo

Para esta “aventura del descubrimiento mutuo” recomiendo llevar en las “mochilas de exploradores” los siguientes elementos: tres “líneas de tiempo” y unas cuantas listas.

Las primeras, para que los novios por separado escriban en dos de ellas su historia de vida personal, desde su nacimiento hasta el comienzo de la relación de novios, destacando vivencias y sucesos más relevantes, y en la restante realicen el mismo ejercicio con la historia de la vida de su noviazgo en equipo.

Las segundas, pueden referirse a los más diversos temas: gustos, ideales, etc.

La idea es completar columnas por separado y luego comentarlas entre sí.

Ejemplos:

1. Mi ideal de mujer o de hombre, las características del tipo de hombre o mujer.
2. Mis gustos/ sus gustos: en el vestido, la comida, el estudio, el

- deporte, las salidas, los paseos o programas, etc.
3. Mis fortalezas y debilidades.
 4. Mis sueños, mis proyectos, mis metas, etc.

Conocimiento y aceptación

Puede suceder que gracias a estos ejercicios o simplemente el transcurso del noviazgo, visualicemos defectos propios y de la otra persona que hasta entonces eran invisibles a nuestros ojos, lo cual no debe ser motivo de tristeza, sino material de trabajo, de reflexión y quizás de cambio.

Una mirada positiva de la cuestión, permite pensar en estos casos, que estas “novedades” me llevan a comprender mejor determinadas actitudes propias o de la otra persona. Y este entendimiento siempre será para bien del trato entre los dos.

También es importante tener en cuenta para una mejor relación de novios las diferentes sensibilidades de cada uno y modos de expresar sentimientos.

El trabajo de conocerse y aceptarse no debe quedarse en decir así soy yo y no voy a cambiar, sino como un así soy y si bien seré siempre así hay reacciones, comportamientos, etc. que las trataré de manejar mejor, corregir, moldear o pulir.

Porque además nunca es necesario cambiar en todo y menos de una vez. Probablemente sea suficiente modificar algunas conductas. Incluso, tal vez baste con atemperar o suavizar algunas expresiones, tonos de voz en nuestras afirmaciones...

Pero para todo ello, es imprescindible el AUTOCONOCIMIENTO y también el CONOCIMIENTO de la otra persona y luego... el de la relación; su funcionamiento, compatibilidades e incompatibilidades, tensiones, etc.

Comunicación:

Por tratarse el noviazgo de una relación entre personas, le son aplicables todos los principios o axiomas sobre “comunicación humana”.

Ejemplos: - VIVIMOS comunicando. ESTAMOS SIEMPRE comunicando. Nuestros silencios o nuestros gestos, muchas veces dicen más que nuestras miles de palabras.

- etc.

Más allá de estas reglas, cuyo conocimiento puede ahorrarnos grandes discusiones o malentendidos, existe una idea que debe estar presente en toda comunicación entre novios:

- LA COMUNICACIÓN DEBE SER SIEMPRE LIMPIA DE AGRESIONES: no debe ofender, lastimar o herir a la otra persona. Evidentemente, para lograr esto es fundamental el conocimiento de la sensibilidad de la otra persona, de su susceptibilidad, de sus reacciones, etc.

Cabe destacar en este punto, cuán necesario resulta para el conocimiento recíproco, expresar (en palabras, gestos, obras) del modo más claramente posible, aquello que se siente y piensa, sin intentar convencer al otro de pensar igual.

Cambios

Conocerse más a uno mismo y a la persona involucrada en la relación de novios permite ver mejor aquellos cambios convenientes y favorables para el noviazgo. Para cambiar en algo primero es necesario conocer ese algo, ser conciente de su existencia.

Con respecto a este tema, cabe hacer la siguiente advertencia contra la creencia de que “muchas deficiencias del noviazgo desaparecerán cuando nos casemos o vayamos a vivir en pareja”.

Cuando una persona se casa o se decide vivir en pareja -salvo contadas

excepciones sigue siendo la misma de siempre. El que es infiel de soltero, lo más probable es que siga siéndolo aún después de casado. Un ejemplo típico es Bety, la novia de Javier.

El tiene un problema serio de alcoholismo, Bety lo conoce desde niño y sabe que ha sufrido mucho, sabe que su problema es serio y que es necesario que deje de beber.

Está consciente de que no quiere un padre alcohólico para sus hijos, pero piensa que si ella no lo saca de esa situación, nadie podrá hacerlo Tal vez sin saberlo, Bety se siente y actúa como la "Mujer Maravilla". Este comportamiento de "super héroe" es más común en las mujeres que se dejan llevar por sus sentimientos maternos, pero puede darse también en los hombres, algunas veces motivados por la tendencia a autoafirmarse.

Acerca de este punto se puede decir que la compasión es un sentimiento noble, pero no puede ser la base de una relación de noviazgo, como preparación para el matrimonio, porque no es sana y además falta un elemento necesario en la relación de pareja: valorar y admirar al futuro cónyuge.

Letra C: ¡SER NOVIOS!: TRATARSE BIEN

Para quererse siendo novios es muy importante vivir el RESPETO y la SINCERIDAD, tanto que pueden constituirse en los PILARES de la relación.

El primero no es simplemente hablar con educación, comportarse como un señor caballero o como una dama de buenos modales. Es mucho más. Respeto significa querer a la otra persona como es; aceptar sus fortalezas y sus debilidades, sus virtudes y defectos, etc.

No pretender imponer formas de ser o ideas como si fueran las mejores. Aceptar las distintas del otro. Apreciar las diferencias. Dar una oportunidad. Pensar en ellas.

Ser abierto, amplio y flexible.

Evidentemente, si algo de ello, muy importante fuera intolerable, sería bueno pensar en terminar.

Sinceridad es sinónimo de transparencia. Es lo opuesto a mentira, engaño. Ser con el otro uno mismo. Mostrarse como se es.

Estas características fundamentales es importante fomentarlas desde el vamos de la relación. Si la misma comienza con mentiras, engaños, abusos, etc., corregirlos luego será más costoso.

¿Competencia?

¿Celos yo?

Este es un tema muy común y relevante entre los novios.

¿Porqué? Porque, por un lado, los celos son algo que está en la mayoría de los novios, con mayor o menor conciencia de su existencia y, porque por el otro, cuando los celos son muy fuertes, hasta incontrolables, fuerzan a quien los padece a ser una persona posesiva, y es así como novios considerados “enamoradoísimos”, resultan ser pareja, esposo o esposa agresiva o violenta.

Es cierto que existen personas de un temperamento más celoso que otras. Como sea, lo importante es superar los celos, no ser gobernado por ellos y para tal tarea lo primero es reconocerlos y luego tratar de explicarlos, de hallar sus causas y fundamentos (origen y sostén).

Para colaborar en esta lucha, tengo una idea, una reflexión y una indicación:

- Idea: en el noviazgo, los celos, hasta cierto grado, son una señal de interés. Pasado ese nivel pueden parecer desconfianza.
- Reflexión: en cientos de casos, los celos son manifestaciones de la propia inseguridad, del propio miedo a lo desconocido, etc. Y esto NO es malo ni grave. Lo malo o grave es desconocerlo. Quien entiende sus celos que de eso se trata habrá que ver de que forma superar todo ello.
- Indicación: No provocar celos intencionalmente, aunque el fin sea noble: recuperar “el amor perdido”. Sí coquetear y seducir o galantear y conquistar, pero NUNCA jugar a los celos. Es un juego peligroso. No es saludable para la relación de novios.

Un noviazgo de celosos, reitero, no es sano; el amor no es posesión del otro como si fuera un objeto, sino una relación de dos personas que libremente se unen, sin dejar de ser dos personas individuales, no obligadas a tener los mismos gustos en todo, ni opinar igual... sin dejar por ello de sintonizar y amarse.

¿Nosotros?

Si observamos el camino de diferentes parejas de novios, advertiremos en sus recorridos, sin importar su dirección y extensión, distintas “estaciones” (fases o etapas) comunes en cada uno de ellos: la del deslumbramiento, la del enamoramiento, la del descubrimiento, las de las proyecciones y las de las definiciones.

Quisiera en este punto dedicar algunas ideas para las últimas “estaciones” del noviazgo.

Durante el noviazgo surgen los primeros “acuerdos fundacionales” de la relación.

La vida de a dos requiere construcción de esa vida. No existe el piloto automático. La construcción diaria es difícil y exige esfuerzo, renunciaciones y sacrificios.

SUMAR dos mundos no es tan simple como juntar dos medias naranjas o exprimirlas en un mismo jugo.

Reflexionar sobre la relación: preguntarme: Esta relación me hace feliz, agrega algo a mi vida, me enriquece, me enaltece, me hace explotar todas mis habilidades, capacidades, etc.

Son señales de una relación con buen pronóstico: sentirse comprendido y querido por la otra persona; verse capaz de sacrificarse por el o ella etc.

¿Ellos?

¿Sus seres queridos, son también mis seres queridos o son simplemente “seres”?

Pensar si es posible vivir independizados de ellos y a la vez como es la convivencia con ellos, el trato, el diálogo, etc. Después de todo conformarán nuestra familia, como padre de el o ella, como abuelos de los hijos que puedan venir, etc.

Lista de algunos temas (de abordaje previo al matrimonio o a la vida en pareja):

- Hijos: ¿cuántos? ¿cuándo? ¿cómo?
- dinero y bienes: administración, gastos, consultas, etc.
- trabajo y estudio: ¿cuáles?, ¿donde?, tiempo de dedicación, etc.
- uso y abuso del poder: expectativas de cada uno; distribución, roles, etc.
- grado de ayuda en el cuidado de la casa y de los chicos.
- grado de dependencia e independencia que cada uno reclama para si y espera del otro.
- grado de compañerismo y de soledad que cada uno pide y espera.
- grado de felicidad esperada del matrimonio por cada uno.
- grado de satisfacción en el sexo; posibilidad de aventuras extramatrimoniales permitidas, o no.
- explicitación del miedo que cada miembro de la pareja tiene con respecto a la soledad y al abandono y a la ansiedad.
- pedidos de uno al otro, y que está dispuesto a ofrecerle, con respecto a la protección y al afecto.
- características físicas, emocionales e intelectuales deseadas en el otro.
- explicitación del grado de involucración deseada con cada una de las dos familias de origen.
- explicitación de los valores y su jerarquía.

Conclusión:

No es condición para un noviazgo excelente concluir en matrimonio o vida en pareja. Si es imprescindible para la felicidad de TODO matrimonio pasar por la experiencia de uno o varios buenos noviazgos. El noviazgo es requisito imprescindible para una vida matrimonial exitosa.

La experiencia de un noviazgo verdadero, vivida entre un hombre y una mujer decididos a compartir sus vidas unidas en matrimonio, allana los

caminos de la vida matrimonial: facilita la relación entre los esposos y la convivencia diaria, mediante mayor comprensión y comunicación recíprocas.

Considerando que una experiencia de noviazgo forma parte de la historia de nuestra vida, es más es nuestra vida, pienso que sería mas saludable, hablar de mi primer o segunda novia o novio en lugar de mi exnovia o novio. Claro que en esto puede influir mucho la calidad de ese noviazgo. Igualmente en el caso de una mala experiencia, sería esto una manera de enfrentarla, aceptarla y asimilarla.

Pensar que el tiempo vivido con esa persona es tiempo de nuestra vida.

Pensar que esta historia formará parte de nuestra historia y alguna huella dejará.

Medir consecuencias. Hacerse cargo. Ser responsable.

Así como en cualquier relación humana cercana o lejana, el estado, situación y evolución de cada uno de los involucrados en ella influyen positiva o negativamente, algún modo en uno, con más razón la de novios,

Con esto quiero recalcar que el CRECIMIENTO de cada novio en su vida personal contagia CRECIMIENTO a los dos o viceversa.

Por esto es muy bueno querer ser mejor persona ayudará

Por eso una forma concreta de expresar amor por la otra persona es esforzarse por ser MEJOR HOMBRE o MUJER.

Además de ofrecer reflexiones y conclusiones, invitamos al lector a hacer las propias.

No existe mayor expresión de amor que la acción de perdonar de corazón.

Bibliografía

- Grupo Retoño del Neuquén, integrado por la Lic. en Psicología Mariela Errecart, la Lic. en Servicio Social Cecilia Beitía y el Abogado Roberto

Savariano, representante en Neuquén de la Fundación Retoño de la Ciudad de Buenos Aires, ha preparado este cuadernillo en la línea de los clásicos ABC de esa Fundación para divulgación de este tema que consideramos fundamental.

¿CÓMO ES TU NOVIAZGO?

Por: Laura de La Garza de Julián.

La autora es Licenciada en Psicología con Maestría en Ciencias de la Familia.

Nuevas ideas:

Muchas veces el interior de una persona hace ver más linda externamente a esa persona