

Coaching de Pareja Ontológico

En el vínculo afectivo de pareja está presente toda la circunstancia existencial de vida de cada uno de sus miembros, por ejemplo: en similitudes y diferencias sobre sus ilusiones, proyectos de vida, miedos, certidumbres, hábitos, cultura, creencias que ayudan y creencias que limitan, experiencias, temores de reproducir situaciones de relaciones anteriores o de su entorno, posturas ideológicas políticas y religiosas, vocación de servicio en contraposición a posturas o comportamientos egocentristas, lo que es importante para uno no necesariamente tiene el mismo nivel de importancia para la otra parte, necesidades de cercanía-distancia, apoyo, comprensión, formas de expresión eróticas o erótico-afectivas, formación académica entre infinidad de otros aspectos.

Lo anterior hace por su naturaleza, el que la relación de pareja sea una de las formas de interacción humana más complejas, en permanente transformación y con un potencial para vivir grandes frustraciones y grandes satisfacciones.

Me gusta visualizar como una travesía al proceso de lo que he denominado *Coaching de Pareja Ontológico*, por tantos descubrimientos que los integrantes de la relación van generando durante las sesiones, en las que se va fortaleciendo un autoconocimiento, la construcción y co-construcción de la identidad de cada uno, de la relación en sí misma y de la identidad proyectada al exterior.

Como en toda travesía es necesario un marco de acuerdos iniciales para su mejor tránsito, por ejemplo:

- La no violencia física, verbal y psicológica (como descalificaciones o el ignorar al otro, entre otras).
- La libertad de preguntar y la libertad de elegir responder o no responder. Tanto el expresar como el callar tienen consecuencias, por lo que es importante decidir lo más consciente posible sobre las consecuencias deseadas.
- Los principios éticos que desean incorporar como la verdad, el respeto, la percepción de fidelidad, la confidencialidad de los temas abordados ante terceros, entre otros.
- La intención y los objetivos iniciales de la travesía.

Para fortalecer la relación consciencia-responsabilidad, se van ejercitando tres niveles de consciencia: la mental o cognitiva, la corporal y la emocional. También incorporo dos de los modelos que he desarrollado: el de comunicación *Comunicar algo importante a alguien importante* que reúne 14 elementos y el que denominé *Ontología de la Congruencia* el cual incorpora 7 elementos.

Pienso que los hechos no se pueden cambiar, sin embargo y afortunadamente el significado y juicios sobre los hechos sí se pueden cambiar, por lo que sí es posible transformar la historia con una resignificación de los hechos. También pienso que el manejo adecuado y amoroso durante los conflictos o enojos naturales en una relación de pareja, pueden ayudar al proceso de conocimiento de los límites del otro y de uno mismo. El compromiso amoroso puede llegar a convivir ocasionalmente con el enojo, pero cuando el enojo llega a transformar el amor en odio-venganza se pierde la posibilidad de comunicar, de aprender y se va rompiendo el vínculo afectivo. De frecuentar esta forma de agresividad en la relación, se corre el riesgo de transitar a una relación destructiva en codependencia.

El *Coaching de Pareja Ontológico* ayuda a:

- Las parejas que están iniciando su relación para construir su vínculo afectivo con mayor fortaleza.
- Las parejas que están transitando por una crisis que les está dificultando el vivir con satisfacción su relación, aprender y co-construir nuevas formas de *Ir Siendo* más congruentes con su pareja y consigo misma.
- En las parejas que se encuentran en un proceso de separación, disminuir el dolor natural de la pérdida de un proyecto de vida que tenían, organizar amorosamente su separación y organizar las consecuencias cuando hay hijos y bienes de por medio.

Es benéfico y facilitador el mantener un alto grado de compromiso amoroso, con el otro y consigo mismo, durante toda la travesía, independientemente de la circunstancia en que se encuentren.