

ACERCA DEL AMOR Y LA INTIMIDAD

Pautas para la felicidad en pareja

Con este tema me propongo:

No hablar del amor como un tratado científico.

No quiero convencer de nada, puedes discrepar de lo que diga sin ningún problema.

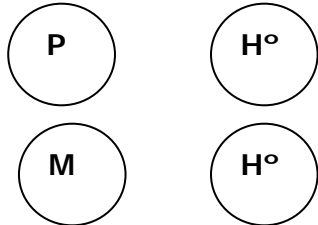
Dar importancia a una experiencia que es humana y que es la base de las relaciones entre humanos y especialmente de las relaciones de pareja.

Hablar de amor porque todos buscamos ser queridos

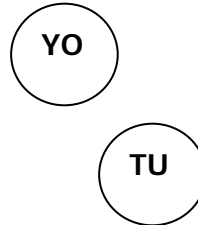
Hablar de amor porque el que una pareja dinamice su amor y su intimidad, hace que la vida de la familia sea mucho más armónica.

Hablar de amor porque de esto apenas se habla cuando nos encontramos con los amigos, la familia, los compañeros,...

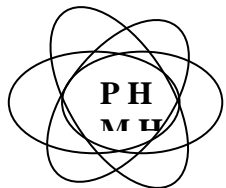
A" Familia Distante



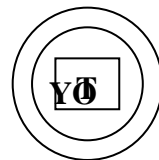
Pareja distante



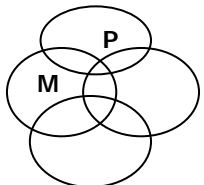
"B" familia simétrica



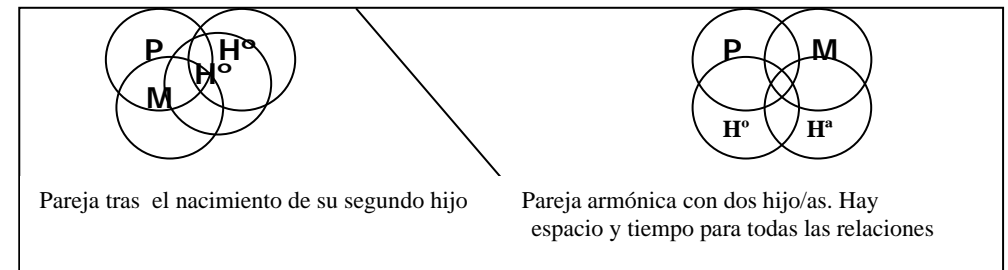
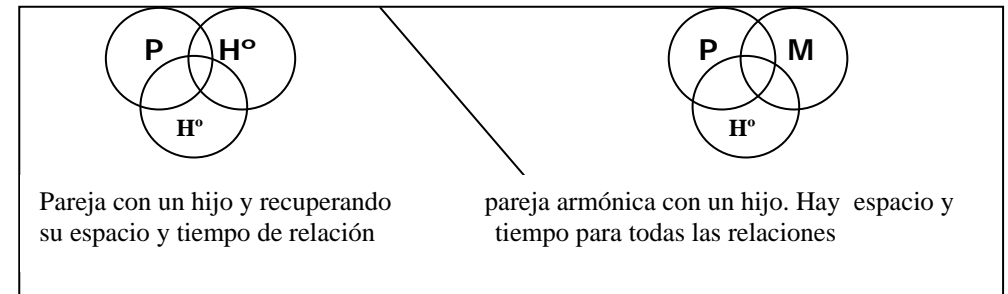
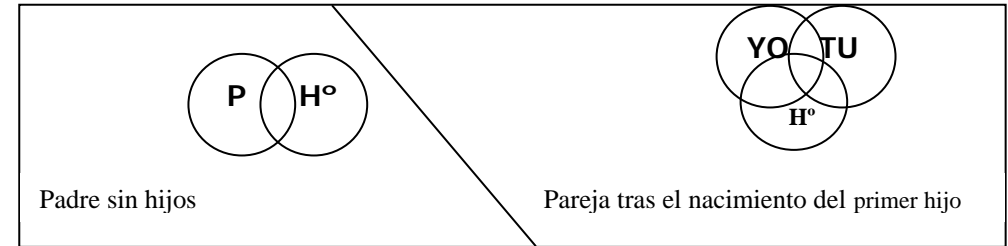
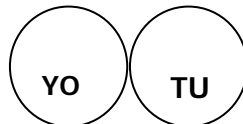
Pareja simétrica



"C" Familia complementaria



Pareja complementaria



Riesgos más frecuentes durante estos ciclos vitales

1. Creer que " basta con quererse" y no alimentar la relación de pareja
2. Descuidar la relación de la pareja por atender al nuevo miembro de la familia
3. Creer que el ser padres anula la relación de pareja
4. Excesiva polarización de uno de los miembros de la pareja en los cuidados del hijo y desplazamiento del otro miembro (periférico)
5. Manipulación de los hijos hacia los padres
6. Enfrentamientos entre los esposos por cuestiones de los hijos

La pareja no es un estado inmutable de dos personas que no cambian. **Es más bien** un viaje por un camino elevado psicológica y espiritualmente que comienza con la pasión del enamoramiento, vaga a través del escarpado trecho de descubrirse y culmina en la creación

de una unión íntima, divertida y trascendente, capaz de renovarse en la elección mutua, una y otra vez, durante toda la vida (Bucay, J. 2004)

La pareja no es una prisión, ni un lugar donde engancharse o quedarse atrapado, sino un camino del desarrollo de ambos.

Un camino elevado y quizás con riesgo. Pero sin duda uno de los más hermosos y nutritivos caminos que se pueden escoger.

El amor en la pareja produce un vínculo especial por el que un hombre y una mujer deciden seguir juntos el camino de la vida.

AMOR Y ENAMORAMIENTO

AMAR es un sentimiento y estar enamorado es una pasión.

Las pasiones, por definición, son emociones desenfrenadas, fuertes, absorbentes, intensas y fugaces como el destello de un flash, que son capaces de producir transitoriamente una exaltación en el estado de ánimo y una alteración de la conciencia del mundo del que siente

(Bucay, J. 2004)

Este caos emocional tiene, lamentablemente y afortunadamente, una duración muy corta:

* Lamentablemente porque mientras lo vivimos nos gustaría, a pesar de todo, permanecer

en la fascinante intensidad de cada una de las vivencias.

* Afortunadamente porque nuestras células explotarian si este estado se prolongara más allá de unas cuantas semanas

ENAMORAMIENTO ≠ AMOR

La confusión reinante entre estos términos

La malintencionada idea de homologarlos

+

= Desencuentro en la pareja

"Ya no es como antes..."

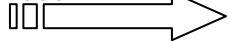
"Las parejas con el tiempo se desgastan..."

"No estoy enamorado... me voy"

"Ya no hay chispa"

↑ Son algunas de las frases que se escuchan con frecuencia

RIESGO



Crear que esto es posible

Crear que los matrimonios deberían continuar enamorados "como el primer día".

Es muy bonito, nos gustaría, nos apetecería... Pero **NO ES POSIBLE**

¿QUÉ APORTA EL AMOR?

Amar es fantástico, porque si bien es verdad que no tiene la intensidad de las pasiones, tiene profundidad de la que el estar enamorado adolece. (Bucay, J. 2004)

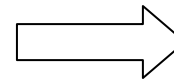
Y es por esta **PROFUNDIDAD**

Por la que el amor es capaz de aportar estabilidad al vínculo pagada con la desaparición del embrujo y la fascinación.

Quando amo estoy con los pies sobre la tierra, mientras que estando enamorado se vive en las nubes.

El amor es el regocijo por la sola existencia del otro

PERO:

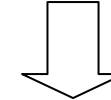


¿De que trata este amor?

¿Qué quiere decir hoy día esta palabra tan usada, malgastada y devaluada?

Entre nosotros, rara vez usamos el **TE AMO**, más bien decimos **TE QUIERO**, o te quiero mucho, o te quiero muchísimo.

Pero ¿qué estamos diciendo con ese "te quiero"?



"Me importa tu bienestar"

"Quiero que estés bien"

Quando **quiero a alguien**, me doy cuenta de la importancia que tiene para mí lo que hace, lo que le gusta y lo que le duele a esa persona.

Podríamos decir que:

Te quiero significa: Tú me importas

Te amo significa: Tú me importas muchísimo.

Y tanto me importas que, cuando **te amo**, a veces priorizo tu bienestar por encima de otras cosas que también son importantes para mí.

De forma que podemos llegar a concluir que:

No es verdad que te quieran mucho aquellos a quienes no les importa demasiado tu vida y no es verdad que no te quieran los que viven pendientes de lo que te pasa

PREPARARSE COMO PAREJA

HERRAMIENTAS BASICAS

1. Habilidades en comunicación interpersonal
2. Habilidades para negociar
3. Buen modelo de solución de problemas
4. Delimitar el influjo de las familias de origen de los cónyuges.
5. Cuidar la relación de pareja, dejando espacios y tiempos para la misma

Niveles de comunicación

Nivel 5 "CONVERSACIÓN TÓPICA"

¿Cómo estas?... ¿ Dónde has ido?

Me encanta el vestido que llevas

Nivel 4" HABLAR DE OTROS"

Hablamos de lo que ha dicho mengano o fulano, pero no decimos nada que nos comprometa. Se centra mucho en el cotilleo, en la anécdota ajena...

Nivel 3 " MIS IDEAS Y OPINIONES"

Comunico algo de mi persona, pero alerta ante tus reacciones y forma de estar ante mí.

Quiero estar seguro/a de que vas a aceptarme con mis ideas, mis opiniones y mis decisiones.

Según respondes o reaccionas cambiaré de tema de conversación o me refugiare en el silencio, o peor todavía, trataré de ser como tú esperas que sea

Nivel 2 " MIS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES"

No sólo hablo de mis opiniones y pensamientos sino que me atrevo a expresaste mis sentimientos; aquello que me caracteriza y me hace genuino, irrepitable, individual, yo.

Nivel 1 " COMUNICACIÓN CUMBRE"

Implica transparencia y sinceridad absoluta.

Comunicación emocional y personal

Empatía casi perfecta

No es una experiencia permanente

ERRORES Y MIEDOS EN LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

1. No van a soportar que comunique con tanta sinceridad nuestras emociones
2. Tanta sinceridad podría dañar al otro/a
3. La comunicación de una emoción negativa tiende a separarnos, a dividirnos
4. Espero que el otro/a adivine lo que me está pasando
5. Miedo a que no nos comprendan, a que no nos entiendan, a que nos rechacen
6. Miedo a mis sentimientos y emociones y por ello justifico mi incomunicación

7. Miedo a decirte quien soy porque si no te gusto, ahora ya no tengo más que ofrecerte
8. Miedo a que mi secreto más profundo sea recibido con indiferencia, incomprensión, enfado o irrisión
9. Miedo a que no perciba la tremenda importancia que supone el secreto de uno para uno mismo

REGLAS DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

1. La comunicación que conlleva transparencia y sinceridad emocional, no debe implicar un juicio sobre la otra persona.
2. Las emociones no entran en el terreno de lo moral (no son ni buenas ni malas en sí mismas)
3. Los sentimientos y emociones deben ser integrados con el intelecto y la voluntad.
4. En la comunicación "GUT- LEVEL" las emociones deben ser explícitas con la máxima claridad.
5. Salvo raras excepciones, las emociones deben ser manifestadas en el momento en que se experimentan

INTIMIDAD, EL GRAN DESAFÍO

Una relación íntima es una relación afectiva que sale de lo común porque empieza en el acuerdo tácito de la cancelación del miedo a exponernos y en el compromiso de ser quienes somos.

Carl Rogers, cuando percibo tu aceptación total, entonces y sólo entonces puedo mostrarte mi yo más amoroso, mi más creativo, mi yo más vulnerable.

La relación íntima me permite, como ninguna, el ejercicio absoluto de la autenticidad

La intimidad implica entrega y supone suficientemente seguro como para abrimos. Sólo en la intimidad puedo darte todo aquello que tengo para darte.

Si yo me abro, quedo en un lugar forzosamente vulnerable.

la intimidad es un espacio vulnerable por definición y por lo tanto inevitable riesgoso. Con el corazón abierto, el daño que me puede hacer aquel con quien intimo es mucho mayor que en cualquier otro tipo de vínculo.