

**Acerca del amor y las relaciones de pareja (Continuación)**

**Autor: MSc. Rogelio Pérez Milián**

**Centro de procedencia: Universidad de Ciencias Pedagógicas "Rafael María de Mendive"**

- ¿Cuáles son las características que distinguen el amor?

Algunas de estas características del amor son las siguientes:

- 1- Implica descentrarse de si para centrarse en la persona del otro.
- 2- Descubrimiento del otro (de sus cualidades como la belleza, sonrisa, su voz, forma de mirar, etc).
- 3- Conlleva una dimensión de liberación. (de la familia para concentrarse en la persona amada).
- 4- Existencia del miedo de no ser querido o aceptado por el otro.
- 5- Es un paso de maduración (se deja la protección familiar para establecer relaciones tu a tu).
- 6- El enamoramiento es personalizado, mientras que la atracción sexual es más genérica.
- 7- Puede hacer feliz o desgraciada a una persona.

Torroella, en su libro aprender a convivir, diferencia el amorío del amor. En una de sus partes expresa que "el amorío es primeramente el impulso o amor sexual. Se basa en la atracción física".

Sus características principales son:

- 1- Se basa en la atracción física.
- 2- Es súbito y por lo mismo fugaz y pasajero.
- 3- Decae tan pronto se obtiene y satisface su deseo.
- 4- Cambia de objeto con facilidad.
- 5- Se está enamorado del amor más que de la persona.
- 6- A veces no va dirigido a ninguna persona en particular.
- 7- Es amor por el sexo que por la persona.
- 8- Es producto de la tensión del impulso sexual.
- 9- Es una pasión egoísta se apoya en el yo tiende a satisfacer al deseo.
- 10- Desconoce o menosprecia el valor de los demás personas y las trata de someter a su dominio, de utilizarlas para su placer.
- 11- Se rige por impulsos y emociones egoístas: Se busca sólo el provecho: Se es dominante, avasallador, despreciativo, acaparador, celoso y exigente.

Otras características según la Enciclopedia de la Psicología Océano.

- Los intercambios son altamente gratificante.
- Se hacen regalos.
- Se comunican.
- Se dan cariños.
- Se hacen promesas.
- Alto nivel de expectativas.
- Se muestra lo mejor de sí.
- Generalmente disminuye el enamoramiento al iniciarse la convivencia.

### **¿Cuáles son los principales Mitos que se conocen sobre el amor?**

1-Estoy enamorado/a de dos a la vez.

No estás enamorado/a de ninguno de los dos, sino de una persona que tenga cualidades de uno y del otro, porque generalmente, de uno porque es cariñoso y del otro porque hace bien el amor, etc.

2-La distancia aumenta el amor.

Lo que realmente aumenta el amor es el estar junto, convivir, compartir y disfrutar uno del otro, intimar y apoyarse mutuamente.

3-Desde que lo vi me enamoré de él o de ella.

No existe el amor a primera vista "El flechazo es un arrebató pasional que altera profundamente, da un bienestar mágico y milagroso, y te cambia la vida de color (Artículo de Internet <http://www.tnrelaciones.com/amor aprimeravista /index.html> (18/2/05). La excesiva rapidez e intensidad con que se produce al amor a primera vista se debe a que descubres que él se ajusta a tu modelo de pareja ideal. Este arrebató pasional es un golpe que te altera profundamente, lo sientes mágico y milagroso, te da un extraordinario bienestar y te cambia la vida de color (dice más adelante la misma fuente anterior).

El flechazo no es amor es más bien enamoramiento o atracción física, con la misma velocidad con que aparece puede desaparecer. El poeta Bernardito Cárdenas en fecha reciente cantó una décima en el programa "Buenos Días" que ilustra esta problemática y que con tanta amabilidad me entregó el día 20 de febrero del 2005 cuando participaba en las actividades culturales con motivo de la Feria del Libro en Pinar del Río.

El amor que se conquista  
sin esfuerzo ni dolor  
Siempre va a ser un amor  
logrado a primera vista  
Bueno es que el amor resista  
todas las cosas que pasen.  
Porque las cosas que crecen  
con mucha facilidad.  
Con la misma brevedad  
que nacen desaparecen.

Creo que a pesar de lo dicho anteriormente es importante el amor a primera vista pues da una posibilidad de entrada, de acercamiento y de conquista, acción que no se iniciaría de existir una mala impresión o de pasar inadvertido.

Según los expertos estamos programados para desapasionarnos después de 18 a 30 meses de relaciones de pareja donde producto del roce diario, del acercamiento emocional, espiritual y moral las personas se van conociendo a profundidad, la relación se va haciendo más real, se va imponiendo la razón a la emoción ciega. (Artículo de Internet <http://www.tnrelaciones.com/amor aprimeravista /index.html> (18/2/05). Esto por supuesto no quiere decir que desaparezcan siempre los sentimientos hacia esa persona, siempre estaría en dependencia de las actitudes que se asuman desde el inicio de la relación, en la medida que menos lo idealices, que más real lo veas, que aprenda a querer los defectos, será duradera o no la relación, pues evitarás el desencanto total cuando los descubras todos de una vez.

Hay circunstancias que favorecen el surgimiento a primera vista, como son:

- El llevar tiempo sin una pareja estable y estar ansioso por encontrar a alguien para recuperarte de una mala experiencia.
- Cuando se busca aliviar la soledad.
- Cuando apenas se conocen ya comienzas a planear una relación juntos (creación de una urgencia sentimental por incluir a alguien en tu vida).
- Todas las urgencias son malas, las relaciones deben madurar.
- No es fácil captar señales negativas en los primeros encuentros, pues cada cual trata de mostrar lo mejor de sí, para consolidar su conquista, por lo que recomendamos que prestes atención a todo lo que su pareja hace y dice, si realmente tienen afinidad o no, si se quiere lograr que el amor parta por la primera vez, hay que dar tiempo a la relación y valorar con inteligencia y racionalidad los pro y los contra.
- Son más propensas al arrebató emocional las personas impulsivas, se hacen indefensas en su estado de soledad, desconforme consigo misma, lo cual las hace desear a alguien que les salve de la soledad y las lleve a un mundo de ilusión.
- Los jóvenes en la adolescencia son más propensos al flechazo, son menos maduros y son más susceptibles a cambios de estados de ánimo.
- La premura en la búsqueda nos hace ver lo que buscamos y no lo que es en realidad.
- "La pasión es fugaz, excluye todo lo que no es fogosidad, te hace vanidoso/a. Mientras que el amor es real, se hace día a día y va creciendo en vez de desaparecer".

4-Cada persona tiene en algún sitio su media naranja.

Nadie es mitad de nadie, somos únicos e irrepetibles, cuando nos unimos a otra persona, debemos de conservar nuestra individualidad, seguir siendo uno mismo.

5-El amor verdadero sólo existe en novelas.

Creo en el amor, existe y es posible lograrlo, para ello la primera condición es ser uno mismo, lo que desea encontrar, si no eres cariñoso no encontrarás cariño, etc.

6-Yo lo/a puedo cambiar cuando nos casemos.

Generalmente, cuando una relación comienza cada persona trata de mostrar sus mejores cualidades, si no encuentras ahora menos encontrarás después, precisamente la fase de noviazgo es una etapa donde su objetivo fundamental es conocerse uno al otro, si no cubre tus expectativas ahora, es muy difícil que las cubra después.

7-Se debe tener relaciones sexuales antes del matrimonio para conocerse mejor.

Los problemas derivados de las relaciones sexuales propiamente dichas, son los que menos problemas de separación causan y son los más fáciles de solucionar si se pide ayuda a un especialista.

8-Yo no me caso, no quiero perder mi libertad.

El matrimonio no es causa para perder la libertad, es motivo de autorrealización que hace más feliz la vida, es compartir, hacer una familia y usted sigue siendo libre como libre debe seguir siendo su compañero o compañera, para trabajar, crear, etc.

9-Quiero un amor para siempre.

No existe nada eterno, ni nuestras propias vidas, el acaba cuando no se cuida y se alimenta cada día con nuestro accionar, de respeto, cariño y consideración al otro.

10-Estoy enamorado/a como me gusta, estoy loco/a por hacer el amor con ella/el. No se debe confundir la atracción erótica con el amor, el gusto se da desde que vemos a la otra persona y se corresponde con nuestros patrones de referencia, el amor necesita de conocimiento profundo de los miembros de la pareja, dos personas que se aman, a veces no necesitan ni hablarse, con sólo mirarse saben lo que quieren.

11-El amor es ciego.

Como todo fenómeno psicológico el amor tiene componentes cognitivos, afectivos y volitivos, lo que en muchas ocasiones prevalecen las emociones antes que la razón y se cometen muchos errores cuando no se piensa en los pro y los contra antes de actuar.

#### **- Algunas de las habilidades necesarias para cultivar el amor.**

Aprender a no dañar al otro.

Aprender a perdonar.

Evitar las discusiones innecesarias.

Defender siempre a la pareja.

Concertar.

Comprometerse.

El respetar.

Dejar al otro "ser" y ser uno mismo.

Confiar.

Presumir de su pareja y pídele que presuma de usted. Es un refuerzo de la autoestima.

Lograr consentimiento.

Ser siempre fiel.

Fiel en lo que se dice, que lo que se dice se corresponda realmente con lo que queremos o sentimos. Fidelidad es también defender al otro bajo cualquier circunstancia, no hablar mal de el y además no permitir que delante de ti hablen mal de la persona que realmente quieres, confiar en que si actuó de una forma u otra fue porque sus razones tenía. Cuando se sienta atraído por otra persona, aplíquele el enfriamiento que estás aplicando a tu pareja. "Si algún día sientes el impulso de ser infiel deténgase y piense en su relación. Ser infiel es un síntoma de un problema serio en la pareja" Schmitzler Arthur.

#### **- Peligros que pueden dañar una relación amorosa.**

La premura.

La idealización.

Exceso de celos.

Posponer problemas o solución de los conflictos.

Discusiones innecesarias.

## **- ¿Cree usted que sea necesario enseñar a amar ?**

Estoy plenamente de acuerdo con Balceac cuando decía que "el amor es un arte". Que no se nace siendo amoroso, se necesita enseñar a amar, tal vez no con lecciones, pero sí con patrones y acciones en la primera etapa de la vida, vale decir eso de que "amor con amor se paga" y esa enseñanza comienza desde que se engendra a la criatura, si es esperada con alegría, con deseo o simplemente pensamos que ha sido inoportuna, que se va a tronchar el destino, de que no debía haber nacido. Los mensajes de cariño u hostilidad de una forma u otra le llagan a ese ser vivo que aunque no ha nacido ya se está engendrando, no menos importante es la etapa desde el nacimiento hasta la adolescencia.

El rechazo, el desamor, la incomunicación, la falta de atención, el estorbo, crean conductas defensivas de agresividad, odio o de manipulación para llamar la atención que se van estereotipando y perduran para toda la vida.

El psicólogo Leonardo Romero advierte "que nacemos con una inmensa capacidad para amar, dar y recibir ternura, pero estas potencialidades son sensibles al aprendizaje y a la educación".

Necesitamos una educación sexual intencionada y sistemática, que forme seres humanos con capacidad de:

- Aprender a sentir y esperar con el cuerpo que son.
- Desarrollar inteligencia para amar.
- Sean capaces de intimar y construir vínculos sanos.
- Formar seres humanos que aprendan a amar con inteligencia emocional y responsabilidad.
- De reconocer su cuerpo como fuente de placer.

A. Romero plantea además que no será posible una sociedad sexualmente responsable si no sabe amar plenamente, si no se desarrolla una sexualidad que desarrolle estas potencialidades. Cuando se hace el acto sexual con amor, el placer no es un fin en sí mismo sino la culminación, es el premio de una relación en donde interviene algo mucho más profundo que una necesidad biológica, es más humano que buscar el placer.

En el proceso de socialización Torroella, 2002 distingue cuatro etapas que favorecen dicho proceso:

1. La aceptación social del niño y del joven (ser recibido y aceptado con agrado por la sociedad).
2. Que el niño acepte la sociedad donde le ha tocado vivir.
3. La asimilación e interiorización del mensaje social. (valores, normas y costumbres).
4. La integración creadora o integración sexual activa y transformadora de la realidad.

El ser humano como ningún otro ser viviente, al nacer no está preparado para enfrentar la vida, es completamente dependiente de la madre en sus primeros años de vida y va adquiriendo determinadas habilidades en las relaciones con los demás familiares y personas con quien ha de interactuar por lo que podemos decir que la esencia del hombre es el resultado del conjunto de relaciones sociales concretas interpersonales que se han mantenido a lo largo de su vida.

Si las necesidades básicas son satisfechas favorablemente (de aceptación, afecto, respeto, independencia, seguridad emocional o social, autoestima, de alimentación, etc.) y se proporcionan las condiciones adecuadas del desarrollo, la persona estará en condiciones adecuadas del desarrollo, la persona estará en condiciones de crecer normalmente y estará en condiciones de asimilar e interiorizar los valores, normas de la sociedad a decir de (Torroella G., 2002) de lo contrario pueden presentarse dificultades.

### **- ¿Conoces cuáles son las habilidades para la vida?**

Desde edades tempranas se debe desarrollar las llamadas habilidades para la vida, al respecto encontramos varias clasificaciones, a continuación te presento las reconocidas por la OPS al proyectar "La Metodología de Escuela Saludable" ellas son:

1. Conocimiento de sí mismo,
2. Empatía,
3. Comunicación asertiva,
4. Relaciones interpersonales,
5. Toma de decisiones,
6. Solución de problemas y conflictos,
7. Pensamiento crítico,
8. Pensamiento creativo,
9. Manejo de emociones y sentimientos,
10. Manejo de las tensiones y el estrés.

Aunque todos nacemos con la capacidad de amar, tenemos que aprender las formas más adecuadas de hacerlo. Este aprendizaje comienza en la infancia, con los padres y se extiende toda la vida.

Según el artículo "Psicología del Amor" tomado de Internet ( [WWW.cepvi.com](http://WWW.cepvi.com) ) se plantea que estudios realizados demuestran que estas habilidades favorecen:

- Las madres que establecen vínculos seguros y que responden a las necesidades de los niños.
- Responder de una manera apropiada y en el momento apropiado.
- Dar apoyo, brindar protección y seguridad cuando el niño lo necesita.
- Dar libertad a los niños para seleccionar sus juguetes. (No controlar todo).
- Muestran disponibilidad, paciencia y consistencia en su comportamiento.
- Mantener un clima afectuoso y positivo para la interacción.
- Expresar más emociones positivas y menos negativas.
- Saber bastante sobre sus hijos.
- Y disfrutar abrazándolos.

**LOS INVITAMOS A CONOCER SUS OPINIONES ACERCA DE LA TEMÁTICA QUE ESTAMOS ABORDANDO.**

**ESPERAMOS POR SU CORRESPONDENCIA.**