

## ¿De qué hablamos cuando hablamos de amor?

*"Intimidad es perderse en la piel del otro sin perder la propia piel"* (Abraham Passini).

Todo ser humano se engendra POR la relación de una pareja, la mayoría nace EN una relación de pareja, vive una relación CON la pareja de sus padres, convive ENTRE grupos familiares cuyos núcleos son pareja y llegado el momento se elige un compañero PARA formar pareja.

### PREGUNTAS QUE INVITAN A RESPUESTAS

- ¿Cómo sé si él me quiere?
- ¿Cómo no sufrir por desamores?
- ¿Cómo conseguir al chico que más me gusta?
- ¿Cómo hacer que ella me quiera?
- ¿Por qué me canso de los chicos?
- ¿Por qué cuando las consigo ya dejan de interesarme?
- ¿Qué hago si me enamoro de dos chicos a la vez?
- ¿Cómo conseguir seguir siendo amigos cuando rompemos la relación?
- Mi novio me dice que quiere tener relaciones sexuales conmigo pero yo no lo tengo claro, ¿qué hago?
- ¿Es normal que a mi edad (18 años) no me guste ningún chico?
- ¿Cómo robarle el novio a una chica?
- ¿Cómo evitar la monotonía de la pareja?
- ¿Qué se siente al estar enamorado?
- ¿Cómo sé si la quiero o solo me atrae?
- ¿Tienen que ver los celos con el amor?
- ¿Cómo olvidar a la persona que quiero?
- ¿Cómo desenamorarme rápidamente?

Todo ser humano se engendra POR la relación de una pareja, la mayoría nace EN una relación de pareja, vive una relación CON la pareja de sus padres, convive ENTRE grupos familiares cuyos núcleos son pareja y llegado el momento se elige un compañero PARA formar pareja.

Se habla mucho de la crisis de pareja, de la complicada tarea que es la vida "a dos". Tenemos claro, sin embargo, que de todas las formas de interrelación posibles la pareja es el mejor invento.

Nos gustaría delimitar nuestras aportaciones, y por ello nos centraremos en las jóvenes parejas y en las parejas de jóvenes. Las amores y desamores, los encuentros y desencuentros, jalonan el devenir de las mismas y son motivo de fracasos y logros académicos, crisis personales y desasosiegos o brillos emocionales.

¿PERO DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DEL AMOR?. EL CÓCTEL DEL AMOR?

Según el Diccionario de la Lengua Española, de Julio Casares, el AMOR, es un sentimiento afectivo que nos mueve a buscar lo que consideramos bueno para poseerlo o gozarlo. O, también, entre otras: pasión que atrae un sexo hacia otro.

En primer lugar, descifraremos lo que hemos denominado "el circuito del amor", circuito que se compone de cuatro etapas:

1. Etapa de deseo: El deseo es la energía, la gasolina, lo que nos pone en disposición de "ver" a los demás, lo que nos permite visualizar que los demás existen y que nos tiende a ellos.
2. Etapa de atracción fatal: Nuestro deseo se diversifica hacia varias personas, nos gustan varias personas. Es la típica fase en la que suelen darse "rolletes", "rollitos" sin grandes dosis de compromiso, o sí.
3. Etapa de enamoramiento: O etapa "reina", donde se libra la mayor batalla emocional. Es cuando nos decimos interiormente: "esta persona es para mí". Acontecen en esta etapa los lloros, las alegrías, los entusiasmos, los desencantos,.....es la fase de "enfermedad", pero es una enfermedad curable y pasajera, que inevitablemente concluirá de dos formas posibles: ruptura, abandono, "cortamos", o seguimos en carrera. El estar enamorado es un verbo de proceso e implica conocer, al menos, las virtudes personales de la otra persona.
4. Etapa de amor: Esta etapa implica un gran esfuerzo, el trabajo en equipo se hace fundamental y cada miembro del equipo explota sus virtudes para intentar seguir en carrera hasta el final. Aquí no se dice "estoy amor".

Para nosotros el amor es un gran cóctel, cóctel lleno de preciosos y saludables ingredientes:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasión</li> <li>• Ternura</li> <li>• Deseo</li> <li>• Seducción</li> <li>• Sexo</li> <li>• Misterio</li> <li>• Chispa</li> <li>• Sinceridad</li> <li>• Complicidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afectividad</li> <li>• Imaginación</li> <li>• Tolerancia</li> <li>• Admiración</li> <li>• Respeto</li> <li>• Fidelidad</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Humor</li> </ul>
--	---

Os animamos a que elijáis con vuestra pareja los cinco que consideráis que tiene que haber en mayor cantidad en vuestro personal y exclusivo cóctel.

#### CLAVES, PISTAS Y SUGERENCIAS PARA MANTENER FRESCO VUESTRO CÓCTEL DE AMOR EN PAREJA

- Recordad que lo saludable, lo lógico en pareja, es convivir con cierta dosis de conflictos y "peleas". Lo insano sería no tenerlos.
- No perdáis los amigos por el hecho de tener pareja. Finalmente, os quedaríais, sin pareja y sin amigos. Hay que hacer compatible el hecho de la pareja con vuestros amigos.
- Sentirse libre dentro de la relación de pareja. No invadir al otro.

- Respeto personal.
- Es útil tener parejas amigas para compartir la "miseria", o, para entenderlo mejor: ponerse "verdes" unos a otras y otras a unos es muy terapéutico.
- No sentirse obligado a nada.
- Escuchar a otro.
- Estar pendiente de la pareja.
- No abusar de palabras significativas, porque acaban perdiendo su valor.
- Cuidar los pequeños detalles.
- No discutir con la pareja a partir de las 8 de la tarde. Explicación: cualquier dificultad de pareja se magnifica si se está cansado físicamente.
- No es obligatorio hablar en pareja.
- Hablar siempre en primera persona. Ej: yo quiero, me gustaría, necesito.....
- Aprender las diversas tareas domésticas.
- No esperar mucho del otro.....

Y si finalmente la relación llega a su fin, si la etapa de desamor se instala, no olvidéis que ha sido una experiencia enriquecedora y una historia formidable.

Si la ruptura os deja muy dañados y no os es fácil salir de la tristeza, os invitamos a que os paséis por la Asesoría.

#### UN REGALO A MODO DE DESPEDIDA

Jorge Bucay, médico y psicoterapeuta argentino, nos regaló un poema, poema de amor para quienes viven el amor en pareja:

Quiero que me oigas sin juzgarme  
 Quiero que opines sin aconsejarme  
 Quiero que confíes en mí sin exigirme  
 Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí  
 Quiero que me cuides sin anularme  
 Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí  
 Quiero que me abracés sin asfixiarme  
 Quiero que me animes sin empujarme  
 Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí  
 Quiero que me protejas sin mentiras  
 Quiero que te acerques sin invadirme  
 Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten  
 Que las aceptes y no pretendas cambiarlas  
 Quiero que sepas...que hoy puedes contar conmigo  
 Sin condiciones

**Silberio Sáez y Santiago Frago.**

**Responsables del Servicio de Asesoría Sexológica de la OMIJ (Ayto. de Ejea)**