

N

158.24

M324 Marengo Gutiérrez, María Auxiliadora  
Pareja y habilidades sociales /  
María Auxiliadora Marengo Gutiérrez.  
-- 1a ed. -- Managua : Artes Gráficas, 2011  
70 p.

ISBN 978-99964-874-1-5

**Editor:**

Artes Gráficas.

**Dirección de Edición:**

Mercedes Rodríguez. Profesora Titular UCA.  
Responsable Grupo PAIDI HUM 888: Salud, Género y Desarrollo.

**Coordinadoras:**

Esther Puertas Cristóbal.  
Investigadora UCA, Grupo PAIDI HUM 888: Salud, Género y Desarrollo.

Yadira Medrano Moncada.  
Coordinadora de la Maestría en Salud Sexual y Reproductiva  
UNAN-MANAGUA.

**Diseño y Diagramación:**

Randall Rivas Velasquez.

**Impresión:** Artes Gráficas

*Impreso en Nicaragua.*

Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial  
sin la autorización escrita de los titulares Copyright.





# **PAREJA Y HABILIDADES SOCIALES**

Publicación financiada por la Agencia Española de Cooperación al Desarrollo a través del PCI: “Movilidad Docente para la Formación del Profesorado y Desarrollo de la Maestría en Salud Sexual y Reproductiva entre la Universidad de Cádiz y la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-Managua” B/030289/10.



# PRÓLOGO

Cuando tenemos un libro en nuestras manos, lo primero que nos preguntamos es: ¿Que me va enseñar este libro, voy a disfrutar leyendo este libro, voy a aprender qué?

Cuando yo veo un libro de los que hoy son muy populares y llamamos “de autoayuda“, me pregunto a cuantos realmente va ayudar, a cuantos va angustiar al identificarse con los “problemas ya resueltos“ en otras personas, con otras experiencias y de otras culturas por lo general distantes de la nuestra, cuanto? Al leer este trabajo de la Lic. Auxiliadora Marengo, lo primero que tengo en mente es que no se etiquete como un “libro de autoayuda“ similar a los que hago referencias.

La autora nos presenta y enfrenta a nosotros mismos pero más que dando respuestas y etiquetando situaciones, haciendo planteamientos orientados a conocernos, saber por qué actuamos así, cuales son los mandatos inconscientes que matizan los aspectos negativos de nuestra personalidad y desde el Análisis Transaccional (teoría de la personalidad extraordinaria por la sencillez con que enseña), muestra los mecanismos de acción positivos y negativos que se hacen presentes cuando entramos en contacto con otras personas.

El hacer referencia a la infancia (etapa sustantiva en la formación de nuestra personalidad y aceptado por todas las corrientes psicológicas hoy imperantes), nos permite entender los mecanismos operativos de la misma, sin importar en que parte del mundo hayamos crecido, obviando fronteras socio económicas, étnicas, culturales religiosas o políticas.

La enseñanza que nos deja leer y más aún, estudiar este libro es: conocete, date cuenta cuales son los factores determinantes de tu personalidad para poder entenderte primero, y después entender a los que te rodean y más aún a la persona con la cual, a través de un pacto de amor has escogido para compartir tu vida. Más novedoso aún son los ejercicios que encontrarás en las siguientes páginas para saber que está pasando con vos, y de esa manera decidir resolver, si así lo decidís, lo que creas conveniente.

Hemos leído en los libros de autoayuda, situaciones ideales que como decía angustian cuando sentís que eso es muy difícil para vos. Siempre creemos que cambiar es difícil. Pero la realidad es que, a veces, no sabemos cómo hacerlo y sin conocernos, más difícil aún lograr un cambio... Sin embargo, considero que la mayor parte de las personas que quieren cambiar, son sinceros, pero al no conocer cuales factores de su personalidad se abren a su sincero deseo, se ven fracasar una y otra vez hasta decepcionarse y en muchos casos abandonar sus esfuerzos.... Por estas razones recomendamos tener en cuenta este trabajo de la Lic Marengo como una MUY UTIL contribución al mejoramiento de las HABILIDADES SOCIALES, se trate o no de las parejas.

Ya antes, la autora nos ha enriquecido con otros libros de gran utilidad para los que trabajamos con personas (no solo psicólogos o médicos). Auxiliadora Marengo, en forma clara y sencilla- como es Ella misma- está haciendo un gran aporte a todos los que logremos leer este libro.

Humberto López R.

---

## INDICE

---

|  | Pag. |
|--|------|
| 1. Los orígenes de nuestras habilidades sociales.....                          | 09   |
| 2. La importancia de entender la influencia del pasado.....                    | 15   |
| 3. Las habilidades sociales en la vida del presente:.....                      | 21   |
| 3.1. La importancia del mundo emocional.....                                   | 21   |
| 3.2. Las emociones auténticas.....   | 24   |
| 3.3. Tus emociones en la pareja.....   | 25   |
| 3.4. ¿Qué significa vivir en pareja?.....                                      | 26   |
| 3.5. ¿Cómo estamos hechos y cómo funcionamos<br>en la relación de pareja?..... | 28   |
| 3.6. Influencias sociales en las relaciones de pareja.....                     | 32   |
| 3.7. Los juegos psicológicos.....  | 35   |
| 3.8. Relación entre juegos psicológicos y mandatos<br>parentales.....          | 36   |
| 4. A la búsqueda de soluciones:.....   | 43   |
| 4.1. Importancia de la comunicación.....                                       | 45   |
| 4.2. Tipos de caricias.....  | 46   |
| 4.3. El dar y recibir.....   | 50   |
| 4.4. El sentido dinámico de la relación de pareja.....                         | 51   |
| 4.5. Otras dinámicas que conforman las relaciones<br>de pareja.....            | 53   |
| 4.6. Una dinámica fundamental en la pareja:<br>la sexualidad.....              | 55   |
| 4.7. Una vida sexual satisfactoria.....  | 59   |
| 4.8. Factores fundamentales para la satisfacción sexual.....                   | 63   |



---

## 1. LOS ORIGENES DE NUESTRAS HABILIDADES SOCIALES.

---

Es importante conocernos, analizar y manejar nuestros sentimientos y tener una idea aproximada de qué piensan y sienten los demás. En la infancia se aprenden con mayor o menor facilidad las pautas de comportamiento que facilitan o dificultan la interacción con los otros. Estos aprendizajes vienen de una compleja red donde una variedad de personajes intervienen influyendo sobre las formas de pensar y sentir de los niños. Esta red está conformada en primer lugar por los padres y familiares, maestros y educadores, hasta la comunidad, ciudad, país o continente donde todo individuo crece y forma sus criterios y valores.

Los personajes que mas influencias ejercen son los **padres** o quienes hacen sus veces, sea por la fuerza y autoridad que representan, como por el vínculo que establece el recibir de ellos la principal fuente de seguridad, pertenencia e identidad que una persona puede desarrollar. Tenemos influencias conformadas por lo que hemos heredado a través de la genética, pero también de lo adquirido a través de la cultura, las costumbres, las tradiciones, valores, creencias y vivencias propias que moldearon nuestra forma de ser. Copiamos y nos adaptamos al ambiente (cada quien de manera diferente), a las circunstancias, eventos, vivencias y sentimientos del entorno, desde los más tempranos estadios de la vida y este proceso no termina hasta la muerte misma.

Con esto se quiere expresar, que además de tener una forma dinámica de integrarnos a la sociedad, hay múltiples factores internos y externos en cada persona, que van influyendo para que cada uno de nosotros, sienta, se valore a sí mismo y se desenvuelva en el medio social de manera muy diferente. Según Eric Berne, creador de la Teoría del Análisis Transaccional, los padres con sus conductas, más que con sus consejos o palabras, crean para los hijos un código de personalidad, que él llama "*Argumento de Vida*" donde están comprendidas en nuestra mente miles de pautas de conducta que se nos graban a nivel de **mandatos**, y que luego reproducimos como propios, por la simple razón de que los vimos tantas veces, que los terminamos adaptando a nuestro vivir diario. Es como el "*guión*" de la película de nuestra vida, donde nosotros somos los actores principales y para desarrollarlo, nos la ingeniamos, buscando el ambiente y los personajes que nos

faciliten reproducirlo, aun cuando esto tenga el costo de romper con nuestro derecho a ser feliz y pasar por encima de nuestra inteligencia y habilidades personales.

Por otro lado, Virginia Satir, famosa terapeuta familiar, nos dice que los hijos desarrollan hacia los padres y de manera inconsciente, un vínculo tan profundo e indoblegable que nunca se rompe, siendo éste capaz de sobrepasar la razón y la propia necesidad de bienestar personal. A este vínculo ella le llama “*red familiar*”. Las redes nos atan y vinculan profundamente a nuestro sistema familiar llevándonos a reproducir de él, lo ahí aprendido, sea esto adecuado o no.

Según sean las dinámicas de conducta que cada quien desarrolla en una familia o grupo social, se irán creando redes, estilos, alianzas, secretos y hasta normas de cómo serán las relaciones. Válgase esto para la autoridad, el respeto, la comunicación y todo lo que concierne a una relación humana. Iván Boszormenyi-Nagy, otro estudioso de los fenómenos familiares acuñó y completó el término de “*lealtad invisible*” refiriéndose a lo descrito por Satir y explicando que nuestra pertenencia y vínculo emocional a la familia nos “*ata*” a ella de manera inconsciente profunda y determinada. En la familia cada individuo encuentra dos grandes factores que justifican y explican estas lealtades:

En primer lugar, la familia nos da **IDENTIDAD**, nos coloca en un lugar frente a la sociedad, nos dice a quien parecemos, cómo comportarnos, de dónde somos y qué modelos tomar. No es lo mismo, ser “*hijo de nadie*” que ser uno de “*los López*”, hijo de fulano de tal, conocido por sus habilidades, debilidades, problemas o dignidades, pero conocido al fin.

Y en segundo lugar, nos da **PERTENENCIA**, sabemos que todo lo que suceda en ella, sea positivo o no, nos respalda, está detrás de nosotros como un telón de fondo que da referencias y fuerzas a la identidad. Pertenecer a un club, a un grupo social, nos hace sentir fortalecidos, integrados y apoyados por quienes la integran. No estamos solos en la inmensidad de una ciudad, de un país, de un planeta. Y la familia es la cadena más larga, más fuerte y más consistente que se sostiene a lo largo de las generaciones para dar a sus integrantes, por la fuerza de la sangre, la **IDENTIDAD** y **PERTENENCIA** que la hacen importante e indeclinable.

Otro autor, Bert Hellinger, creador de la teoría de las Constelaciones Familiares, integra diversas corrientes incluyendo su experiencia con los zulúes en África, y afirma que todos pertenecemos a un sistema familiar donde influye el orden de aparición por antigüedad de sus integrantes y sus conductas importantes, para su reproducción en nuestros acontecimientos del presente. Es decir, que si un bisabuelo tuvo un comportamiento inadecuado o lastimó a alguien, a través de la conexión familiar que vincula a las generaciones siguientes, este evento marcará y pesará sobre uno o varios de sus miembros, probablemente reproduciéndolo o buscando una manera de compensar o pagar por dicha conducta. Se ven, a lo largo de varias generaciones características que se repiten en las familias, por ejemplo, madres solteras que terminan solas criando a sus hijos, suicidios o muertes trágicas, hombres violentos o alcohólicos y hasta enfermedades consideradas *“hereditarias”* como las cardiopatías o los accidentes cerebro vasculares. Es así como se dice: *“Los Pérez son hombres que maltratan a las mujeres”*, *“Las Martínez son mujeres que no necesitan de un hombre para abrirse campo en la vida”* o *“Que mala suerte, sólo me enamoro de hombres casados”*.

Vemos pues, a través de esta breve introducción, que cada persona es compleja y está llena de elementos y conductas conscientes e inconscientes que trae desde muy atrás y que influyen seguramente en su forma de valorar las cosas, las personas, el mundo en general.

Cada persona y los miembros de su familia están conectados por fuerzas *“invisibles”*. Cada una es como el disco duro de una computadora donde se almacenan, con sentimientos y acciones incluidas, todas las vivencias provenientes no sólo de sí mismo, sino de todo lo que viene de su historia y sistema familiar.

Las relaciones interpersonales terminan siendo la conjugación de múltiples estímulos que cada persona aporta desde su subjetividad y las mezcla en los distintos grupos con los que se relaciona. Somos una individualidad compleja y de orígenes multifactoriales que interactúan con las individualidades de otras también complejas redes formadas por otros individuos. Imaginemos como esto además se extiende en datos y conexiones, cuando le agregamos diferencias de raza, creencias religiosas, tradiciones culturales, idiomas, estructura social, educación, etc... Vivir y sobrevivir en un mundo donde cada quien tiene los orígenes y diferencias arriba descritos, hace que las

relaciones humanas sean tan diversas, que sólo el desarrollo de un potencial y sentido de convivencia permite el ejercicio de valores como el **respeto, la confianza, la responsabilidad, la solidaridad, la generosidad, la compasión.**

Es mucho más necesario dicho potencial cuando esos valores (dado el instinto gregario que nos caracteriza), nos acerca a otras personas y empezamos a descubrir que la convivencia tiene muchas ventajas, que van desde el asociarse para hacer más fácil la tarea, hasta intimar lo suficiente para hacer pareja, reproducir la especie, formar una familia y desarrollar ese mutuo acercamiento que muchos llaman **amor.**

Es importante aclarar que todos somos seres absolutamente **individuales**, totalmente diferenciados unos de otros, al punto tal que nos podemos considerar "*piezas únicas*" en la diversidad del universo. No existe una persona igual a otra, y aún en los gemelos idénticos, su personalidad es distinta y así ha de considerarse para no perjudicarlos.

Cada familia basa su riqueza, precisamente en la variedad de sus integrantes, donde cada uno ocupa un lugar diferente y especial, cuenta con su propia energía y fuerza vital y es según la teoría de Hellinger un elemento clave para conservar el balance en ese sistema familiar. Según él, si un miembro de la familia por alguna razón, es excluido u olvidado por el resto de sus integrantes, el mismo sistema, de manera inconsciente, encuentra los mecanismos, muchas veces de forma severa y cruel, de devolverle el lugar que dicha "*exclusión*" le quitó. Este autor pone entre muchos ejemplos el de la "*tía loca*" que la familia escondió por la vergüenza sobre las conductas que su enfermedad le hacía desarrollar. La tuvieron en un cuarto aislado hasta su muerte, sin permitirle salir y ocultando su existencia a vecinos y conocidos. ¿De qué manera el sistema recupera el balance y reclama para ella un lugar? En una generación siguiente, una nieta o similar, también se volverá "*loca*", compensando así la exclusión.

Según el Análisis Transaccional, los guiones de vida se van repitiendo a través de las generaciones, cada persona trae sus "*mandatos*" que imponen determinadas conductas y los llevan a desarrollar el concepto de sí misma y de los demás. Cada quién, dice Berne, según como haya sido la conducta observada en sus padres, o los que hicieron sus veces, se "*adaptará*" a ella y tomará para sí, según su sensibilidad, una pauta que lo guiará hacia sus relaciones interpersonales.

Si crecemos en un hogar donde el padre está ausente y la madre es autoritaria y tiránica, el mandato será *“quédate sola”* y además *“se sumisa”* o *“tirana para que los hombres te dejen”*.

Los ejemplos de ambas teorías, tanto el de la descendiente loca, como el quedarse sola, aparentemente inconexos entre sí, son parecidos, porque mientras por un lado la *“lealtad”* hace que una cumpla de una manera con el sistema, por el otro lado, dicha lealtad también lleva a la misma consecuencia fácilmente observable.

¿Por qué y qué hace que en las familias, unos repitan conductas de sus padres y otros no? El carácter de **individualidad** al que todos respondemos. La sensibilidad y sistema de integración de un mensaje o vivencia de un hijo puede ser totalmente diferente al de otro, aún creciendo en la misma casa y sometido a las mismas normas y costumbres de la familia en que crecen. Cada individuo es pues un transmisor original de lo aprendido en el proceso de vivir y de esa manera lo llevará consigo. Las relaciones interpersonales se establecen en distintos roles que cada persona desempeña. Cada quien tiene su lugar en la familia, de la misma manera al salir a la calle, se relacionará a su manera con las personas en los distintos ambientes y cada quien también escogerá la pareja con quien reproducirá la manera que aprendió y el código que acuñó sobre ese rol. Cada persona irá al mundo laboral y establecerá en su estilo de trabajo los estilos de relación, autoridad, liderazgo y comunicación que de manera propia, desarrolló.



## 2. LA IMPORTANCIA DE ENTENDER LA INFLUENCIA DEL PASADO

Los conceptos como AUTOESTIMA, AUTOIMAGEN, ASERTIVIDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL se refieren a la calidad del proceso de formación y adaptación que cada persona desarrolla frente a los aprendizajes que la vida le plantea. Se refieren a como esa persona se mira y valora a sí misma, cuánto es capaz de alcanzar lo que quiere, ser eficaz y conseguir las conductas convenientes para unas adecuadas relaciones con los demás. Se refieren a cuánto esa persona tiene conciencia de sus emociones y los efectos que estas le producen no solo en sus comportamientos sino en su cuerpo y en su misma salud. Significan cuanto esa persona es capaz de darse cuenta y entender las emociones y sentimientos de los que lo rodean, respetando y aceptando las diferencias.

Pero todo este conjunto de características que lo hacen único y especial, son el resultado del largo proceso de influencias que desde su nacimiento y aún antes, cada persona recibió. Para ejemplificar lo referido, haz el siguiente ejercicio:

***De tus padres o de los que hicieron sus veces, especifica en el recuadro correspondiente lo siguiente:***

|   | PADRE | MADRE |
|---|-------|-------|
| ¿Qué defectos tenía?  |       |       |
| ¿Qué te hizo falta?   |       |       |
| ¿Qué sentimiento generó su presencia o ausencia en tu vida? |       |       |

Respondiendo a este simple cuadro te darás cuenta de la influencia que ellos tienen en lo que sientes, actúas y reaccionas, muchas veces

reproduciendo conductas que ellos hacían. Esto nos introduce ahora en la importancia de nuestra historia pasada en nuestra personalidad del presente.

Por tal razón te invitamos a razonar y clarificar tus orígenes y la fuerza con que las vivencias de la infancia penetran las características de su vida del presente. Muchos de nosotros crecimos en familias donde alguno o varios de sus miembros tenían conductas significativas, de las cuales nos enteramos por información o por observación directa de ellas.

***En orden a conocer un poco sobre nuestra “herencia emocional”, marca en la lista que sigue, rodeando con un círculo la conducta que observaste en cada uno de tus padres:***

| PADRE                 | MADRE             |
|-----------------------|-------------------|
| Alcohólico            | Sobreprotectora   |
| Violento              | Sumisa            |
| Irresponsable         | Dominante         |
| Itinerante            | Divorciada y sola |
| Promiscuo             | Infiel            |
| Abusador              | Dependiente       |
| Tirano                | Controladora      |
| Machista              | Abandonada        |
| Trabajador compulsivo | Histérica         |
| Poco afectuoso        | Amargada          |
| Excluido              | Enferma           |
| Perdedor              | Hipocondríaca     |

Si existen otras características de ellos que no aparecen en esta lista y fueron significativas en tu vida, te pido incluirlas, pues son muy importantes.

Este ejercicio nos sirve para analizar si alguna de nuestras características o comportamientos presentes, podrían ser lealtades a uno de nuestros padres o al clan familiar de dónde venimos. Nos referimos a “mujeres solas” “hombres violentos”, “embarazos no deseados”, “necesitados de ser necesitados”, “reacciones exageradas

*ante estímulos pequeños”, “madres sobreprotectoras”, “enferma de lo mismo que mi madre”.*

Cuando nos damos cuenta que durante nuestra infancia sufrimos injusticias y vacíos, o peor aún, cargamos con el peso de experiencias traumáticas como abusos sexuales, violencia física o verbal, significa que de alguna manera esas distintas experiencias, marcarán nuestra forma de sentirnos, valorarnos y relacionarnos con los demás.

Algunos autores como Harville Hendrix le llaman “*heridas*” que por no haber sanado, sangran nuestra respuesta emocional frente al presente, limitando la capacidad de desarrollar en plenitud relaciones equilibradas y sanas con quienes nos rodean.

Otros eventos como duelos y pérdidas grandes, migraciones, cambios fuertes en los estilos de vida, divorcio de los padres, pobreza, rupturas con afectos importantes también marcan la vida de los individuos y se convierten en lo que Fritz Pearls, creador de la gestaltterapia llamó “*Asuntos inconclusos*”, que precisamente por haber truncado el orden natural con que se originaron, dejaron cortado algo que influye para interrumpir el balance o fluir natural de nuestro mundo emocional.

Todo lo descrito anteriormente nos dice que las personas, de una manera u otra, vamos por la vida y casi todo el tiempo, cargando con viejos eventos que nos limitan en el desarrollo completo de nuestro potencial. Berne, en su libro “*Qué dice usted después de decir hola*” compara los eventos tempranos de la vida con los personajes de los cuentos infantiles. Al igual que en esa fantasía muchos nos vamos convirtiendo en cenicientas, sapos encantados croando en el fondo de un estanque prisioneros de nuestra “*mala suerte*”, súper héroes, bellas e inútiles princesas, barbas rojas que devoran mujeres, ingenuas blancanieves destruidas por envidiosas madrastas, caperucitas circulando por el bosque de la vida para que nos devore el lobo malo, y muchos otros argumentos que de “*inocentes*” cuentos para niños, se convierten en historias reales que vivimos día a día, sin esperanza y sin remedio. Cada quien lleva su argumento con la intención inconsciente de serle fiel y cumplirlo al precio de ser infeliz y de buscar un “*cómplice*” para que así suceda. Cada quien busca en el estilo de relaciones que establece, como comprobar una y otra vez, que el concepto que se formó de la vida y de las gentes en su infancia, es cierto y así tiene que continuar.

Nos cuesta tremendamente, aceptar cuando nos equivocamos, o cuándo tenemos que hacer un cambio, o peor aún, ni siquiera nos damos cuenta de la importancia de hacerlo. Es fácil buscar culpables en otros, es fácil echarle la culpa a la mala suerte o a las circunstancias que siempre resultan imprevistas y adversas. Todo esto sucede porque arrastramos el pasado como un fardo que no queremos o no sabemos cómo botar. Muchos necesitan hacer terapia dependiendo de lo profundo de sus heridas. Pero también hay muchos más que solo necesitan ser consciente del contenido de ese pasado y conciliarse con él.

En este punto se acaba de introducir el concepto de **CONCILIACION**, el cual no se refiere a buscar los culpables de nuestras heridas, sino de acercarnos a ellos, sean estos eventos o personas, y aceptar las verdades sin rencores y sin ataduras por lo que ya pasó y así quedó. Se trata de enfrentar las presentes limitaciones en orden a superarlas y no a lamentarse de ellas y de quienes las causaron. Es una actitud proactiva, asertiva, echada para adelante como un reto, como la búsqueda de una salida y no el lamento por una cadena que nos ata y condena para siempre. Sólo la conciliación permite avanzar y tomar el control de nuestra vida. Si no eres capaz, o no tienes la fuerza para hacerla, busca ayuda profesional y de ahí, es tu punto de partida para resolver tus asuntos. Aquí cabe aclarar que las personas actúan desde una parte enferma, aquella en donde ellos también están dañados y sin proponérselo, realizan acciones que maltratan a otros.

¿Cuántas veces te habrás sorprendido haciendo cosas que odiaba en sus padres y ahora con tus hijos las estás repitiendo? Solamente repetimos por la fuerza de la lealtad o del aprendizaje recibido, lo mismo que vivimos, y muchas veces, hasta creyéndolo correcto. En repetidas ocasiones escuchamos esta frase: *“Yo agradezco a mis padres por haber sido severos conmigo, porque si no me hubieran pegado como lo hicieron, yo ahora sería un vago o un perdido”*. Y siendo que los castigos, maltratos, abandonos, injusticias, etc... son pautas comunes de comportamiento de los padres, estos mismos se repiten de una a otra generación, pasando así también el daño emocional que producen.

Nuestro presente es la resultante de lo descrito anteriormente. Lo que pasamos y vivimos en nuestro presente es reflejo de lo que está atrás y creemos olvidado o superado. Cuando hablamos de conciliación, no nos referimos al concepto de **PERDÓN**, y vale aquí establecer la diferencia entre ambos.

**Conciliarse** es entender, analizar y acercarse a la persona que te perjudicó con la actitud de dejar atrás lo que atrás quedó. Es reconocer lo que sucedió incluyendo el dolor o el daño que produjo, pero bajo el entendido de que solamente dejándolo o devolviéndoselo es que nos podemos librar del dolor que aún se carga. Conciliarse es mirar al otro frente a frente y poder decir que eres capaz de continuar sin facturas pendientes, sin rencores, sin venganzas que alimentan sentimientos destructivos. Conciliarse es mirar al otro de igual a igual, no necesariamente para retomar el amor o el respeto que nunca hubo, sino para quedar en paz y abandonar lo que por pesado, impide avanzar y crecer en los nuevos retos que el presente te demanda. Después de todo: ¿De qué sirve cargarlos, si nada resuelve y sólo son sombras que te impiden ver la vida y continuar?

**El perdón**, por otro lado, se refiere, a incluir una víctima que sufrió y una persona que actuó como perpetrador, realizó un daño y destruyó el bienestar de otra. Quiérase o no, el perdón implica mirar al que dañó como un ser despreciable y terrible, que por los resultados de sus actos, merece un castigo o una actitud de humillación para pagar por sus culpas. Mirar al responsable de tus sufrimientos como el malo que no merece más que tu rechazo, significa colocarte en un lugar de superioridad, que es el mismo donde él estuvo antes. Significa cambiar de lugar, colocarlo a él en el tuyo para que se ponga de rodillas y desde tu altura, juzgarlo y mirarlo como inferior. Te convierte, en un movimiento alterno, en un juez que dictará sentencia. La paz del perdón exige un costo; la de la conciliación simplemente se da, y fluye. No se trata de pagar por deudas impagables. Sino de dejar atrás para poder mirar sin atrasos lo que hay delante. Los humanos somos imperfectos y a veces nos equivocamos en lo que más cuidamos o con quien más obligados por el amor estamos. Unas veces causamos dolor y otras, las personas nos lo dan.

La pregunta clave es: **¿“Quiénes somos y quien nos dio la autoridad para juzgar y creernos mejor que otros?”**

La conciliación permite profundizar en el conocimiento de uno mismo para saber cuáles son las heridas que se cargan y de cuántas maneras las proyecto en mis relaciones con los demás. Es más, conocer mis heridas me permite saber, si aquello que me resulta difícil realizar, es producto de lo que no he sanado. La conciliación nos lleva a diferenciar qué traemos de atrás y cargamos aún no siendo nuestro. Si analizamos las conductas de nuestros padres, sin juzgarlos, tendremos mayor

claridad para entender las conductas nuestras, especialmente aquellas que nos llevan a sentirnos mal. Somos un vaso medio lleno, en él traemos lo que hemos copiado e incorporado para formar nuestra personalidad. Vamos por la vida buscando inconscientemente personas que nos ayuden a llenarlo y completar aquello que nos hizo falta, o quizá a confirmar que los mensajes recibidos son ciertos.

Berne dice que el “*Argumento de vida*” consiste precisamente en ingeniarnos para buscar las personas, circunstancias, lugares o eventos con los cuales cumplir los mandatos de la infancia. Según lo que vimos, desarrollamos actitudes, tenemos valores, creencias y prejuicios integrándonos a organizaciones religiosas, políticas, culturales, deportivas o de otra índole con las cuales nos identificamos. Según las lealtades a que nos apegamos seguimos el camino de nuestros padres o nos rebelamos, sea frente a sus conductas o sea frente a sus inclinaciones, profesiones, habilidades, hobbies, gustos y amistades. Todo es una cadena, un continuo que raras veces revisamos y mucho más raramente rompemos.

Para terminar con estas cadenas se propone realizar el siguiente **ejercicio conciliatorio**, procurando estar en un lugar privado, aislado y cómodo, donde puedas cerrar los ojos e imaginarse lo siguiente:

Camina por un parque tomado de la mano de tus padres, -hayan estado o no en tu infancia, hayan sido afectuosos o no para vos-. Sólo ten la humildad de reconocer que la vida te vino de ellos. Y cuando seas capaz de visualizarte a su lado, camina con ellos hacia un lugar de ese parque, hacia un espacio disponible para hablarles y una vez ahí les trasmites lo siguiente:

1. *Darle las gracias por la vida que te dieron.*
2. *Devolverles sus asuntos, los que los diferenciaban, peleaban, confrontaban.... Esos asuntos son de ellos, no te pertenecen y aun cuando te hayas visto involucrado, es muy sano reconocer que no son tuyos y no tienes por qué cargarlos.*
3. *Pedirles mirar con buenos ojos el poder seguir y desarrollar tu propia vida, sin ellos, sin cargas, sin reclamos, sin resentimientos, por tu propia cuenta y bajo tu propio riesgo. Permitirte ser vos mismo.*

*4. Despedirte de ellos en este momento de la vida donde te convertís en tu propio dueño, en tu vida adulta, donde solo vos eres responsable de vos mismo.*

*Y finalmente, cuando hayas sido capaz de hacer este diálogo con ellos desde el fondo de tu corazón, los miras con respeto y te das la vuelta hacia el camino de regreso, sin volver a ver para atrás.*

---

### 3. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA VIDA DEL PRESENTE:

---

Hasta aquí hablamos del pasado y de la importancia de revisarlo. El pasado es como un banco de datos que vamos almacenando a lo largo de la vida, especialmente en la pequeña infancia cuando aún no sabemos diferenciar entre lo que nos conviene y lo que no. A él recurrimos para establecer pautas de comportamiento que están condicionadas por las experiencias vividas. Esas pautas nos llevan invariablemente y la mayor parte del tiempo a tomar una posición frente a la vida y a seleccionar el tipo de personas de las que nos rodeamos. Por no tratarse este escrito de un libro de terapia, lo vamos a dejar ahí, pero abordaremos algunas herramientas para explorar y comenzar tu **AUTOEVALUACION**. Conocernos a nosotros mismos nos permite separar lo propio de lo adquirido, dejándonos en mayor libertad de separarlos. Llevamos tanto tiempo siendo como somos, que terminamos creyendo que ese cambio, no es posible.

---

#### 3.1 IMPORTANCIA DEL MUNDO EMOCIONAL

---

En nuestro presente influyen las lealtades que desarrollamos hacia la familia, los mandatos que nos transmitieron nuestros padres y la manera como desde nuestra propia sensibilidad reaccionamos frente a las experiencias. En la vida adulta nos corresponde insertarnos en el ejercicio de distintos roles que nos conducen a relaciones interpersonales dentro de distintos ambientes, así es como adquirimos un trabajo, nos insertamos en distintos grupos según nuestros intereses y buscamos una pareja. Con esta última y en cualquiera de

nuestros roles establecemos distintas conexiones desde nuestro mundo emocional. Entendemos por emocional todo lo que como estímulo, moviliza en nosotros una respuesta de agrado o desagrado. Nuestro mundo emocional responde a una serie de códigos que acuñamos a lo largo de los años, aprendiendo a sentir, a expresar o a hablar de nuestras emociones según se nos permitió, se nos prohibió o se nos fomentó el desarrollo de las mismas.

Claude Steiner nos habla de la “*conciencia emocional*” como un desarrollo avanzado de la realización personal. Él afirma que “*la mayor parte de las personas tenemos poca conciencia de la fuerza de nuestras emociones o de los hechos que las provocan. Pocas personas saben qué emociones sienten. Sin esa conciencia no es posible desarrollar los sentimientos de empatía y las habilidades de interacción, que constituyen los mayores logros en lo que respecta a las habilidades emocionales.*”

Steiner afirma que tener conciencia emocional significa:

- Saber lo que sentimos
- Saber lo que otros sienten
- Descubrir las causas de esos sentimientos
- Conocer el probable efecto de nuestros sentimientos sobre los demás.

Existen personas que están “*congeladas*” ante la incapacidad de identificar que el sentimiento físico de un corazón acelerado, corresponde al miedo que están experimentando y otras que confunden la atracción sexual con el amor, y otros que ante la ira provocada por diferencias personales, se sienten con derecho a agredir o matar a otros.

En la violencia familiar, las relaciones de poder y los patrones culturales de dominación-sumisión crean estados emocionales donde la “*anestesia*” afectiva se vuelve un patrón de repetición, sin cambios para evitar el daño progresivo que ésta provoca.

Daniel Goleman en su libro “*La práctica de la inteligencia emocional*”, afirma que después de una investigación exhaustiva realizada entre padres y profesores, se demuestra que la actual generación de niños padece más problemas emocionales y que, hablando en términos generales, suelen ser más solitarios, deprimidos, irascibles,

desobedientes, nerviosos, inquietos, impulsivos y agresivos que la generación precedente.

Las emociones y su relación con nuestro comportamiento nos llevan a establecer vínculos con instituciones, causas, militancias o personas, marcando así el rumbo de nuestra vida. Las cosas se complican cuando tomamos sentimientos prestados del pasado y los cargamos en el presente creyendo que son nuestros. Cargamos esos sentimientos con mucha frecuencia, provocando conductas que nos perjudican.

Para ejemplificar lo expresado se ha elaborado el siguiente cuadro:

| SENTIMIENTO    | DAÑO QUE PROVOCA        |
|----------------|-------------------------|
| CULPA          | DIFÍCIL DE SOLTAR       |
| ENOJO          | ATA                     |
| MIEDO          | PARALIZA                |
| ODIO           | IMPIDE VER CON CLARIDAD |
| TRISTEZA       | DOBLEGA                 |
| RECHAZO        | AISLA                   |
| ABANDONO       | DESTRUYE                |
| INSEGURIDAD    | DEBILITA                |
| DESVALORIZARSE | INCAPACITA              |

Existen muchos más y a cada uno, según sea su fuerza, le corresponde una consecuencia limitante que va reduciendo la capacidad de la persona en su productividad y creatividad.

Si tenemos sentimientos prestados y los actuamos como propios, así será el efecto que veremos en nuestra vida del presente, sea con amigos, en el ambiente laboral, pero principalmente en la pareja. Algunos de ellos están mezclados entre sí y al expresarlos, ocultan su verdadero origen o intención. **La culpa**, por ejemplo, se experimenta cuando se ha hecho algo incorrecto o dañado a una persona. Es una manera de pagar por el error o por la pena causada a otro. Sin embargo, el sentimiento auténtico que hay detrás es el dolor, la tristeza por lo realizado. A los celos, la envidia, la ansiedad, los nervios, el Análisis Transaccional les llama “**rebusques**” porque la persona “*se las rebusca*” para

ocultar el sentimiento verdadero y de esa manera protegerse de quedar vulnerable frente a otros.

### 3.2 LAS EMOCIONES AUTÉNTICAS.

Uno de los grandes aportes de Eric Berne, es su clasificación de lo que él llamó Emociones Auténticas, que son:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Rabia
- Afecto

Siendo de mucha utilidad aplicarlas en las relaciones de pareja, la práctica terapéutica ha ido demostrando como cada quien se las “rebusca” para deformarlas y expresarlas de formas inadecuadas.

En el siguiente cuadro, colocaremos al lado de cada emoción, el rebusque a que da lugar cuando deformamos su verdadero sentido y contenido y en una tercera columna la posición inadecuada en que se incurre al caer de manera sistemática en el mismo.

| EMOCIÓN AUTÉNTICA | REBUSQUE       | POSICIÓN QUE SE ADOPTA       |
|-------------------|----------------|------------------------------|
| ALEGRIA           | POSESIVIDAD    | “ES MÍO Y DE NADIE MAS”      |
| TRISTEZA          | DEPRESION      | “TENGO UN CORAZON SIN DUEÑO” |
| MIEDO             | CELOS          | “TENGO MIEDO DE PERDERTE”    |
| RABIA             | RESENTIMIENTOS | “ALGUN DIA ME LAS PAGARAS”   |
| AFECTO            | DEPENDENCIA    | “NO PUEDO VIVIR SIN TI”      |

Vivimos en un mundo donde las emociones son peligrosas pues al expresarlas quedamos expuestos y débiles. La civilización nos aísla y nos separa, nos hace indiferentes y fríos frente a nosotros mismos, lo que sentimos y lo que sienten los demás. Las máquinas con toda su utilidad, incluyendo el mundo del cyber espacio, van creando barreras que nos separan porque ellas sustituyen nuestras interrelaciones, “*facilitando*”, “*agilizando*” las comunicaciones. La diferencia entre la eficiencia de la máquina y la capacidad de las personas para interactuar es que la primera jamás experimentará emociones, convirtiendo cualquier relación en algo automático y distante.

El mundo civilizado y desarrollado, paradójicamente ha ido creando mecanismos de aislamiento que nos hacen cada vez más torpes para comunicarnos e interactuar con los demás. Cada vez tenemos menos tiempo para encontrarnos con los amigos, visitar a los abuelos, juntarnos alrededor de la mesa, charlar sobre tiempos pasados con los compañeros de la escuela, escribir una nota de agradecimiento, preguntar por un enfermo, escuchar una música de nuestro agrado o tomarnos un baño relajado.

El corre-corre de todos los días nos hace obviar esa palabra dicha en el momento adecuado y posponerla para quién sabe cuándo, porque ahora estamos ocupados. No es raro entonces que a los amigos, los tratemos muy poco, a los hijos los conozcamos menos, a los padres, los veamos como anticuados y a la pareja las escojamos bastante apresurados. Sin embargo y por las razones que ya fueron explicadas arriba, esta última relación, por la importancia que tiene, la analizaremos más despacio.

### 3.3 TUS EMOCIONES EN LA PAREJA.

---

Para iniciarnos en este tema, realiza el siguiente ejercicio:

1. *Escribe una nota para tu pareja, - si la tienes, la tuviste, o quisieras tenerla-, y en no más de 10 líneas comunícale que esperas de él (ella) en este momento de la relación.*
2. *Una vez escrita la nota, analiza con toda sinceridad a cuál de las siguientes categorías pertenece:*

- *La que pide*
- *La que da*
- *La que reclama*
- *La que cobra*
- *La que critica*
- *La que reconoce*
- *Otra.....*

3. *Procura identificar que emoción contiene el escrito.*

4. *Guarda el dato para usarlo y compararlo con otros ejercicios que iremos realizando más adelante.*

*A continuación conviene también responder las siguientes preguntas básicas:*

- ¿Cuál fue la verdadera razón por la que escogiste a tu pareja actual?*
- ¿Qué ganas estando en esta pareja?*
- ¿Qué pierdes estando en esta pareja?*
- ¿Qué le aportas a esta pareja?*
- ¿Qué tipo de relación tienes con esta pareja?*

*Las respuestas dadas a estas preguntas, si las contestas sinceramente, te llevarán a un sentimiento, a una conciencia, ¿puedes identificarlos? ¿Cuáles son? ¿Qué traes de tu pasado? ¿A quién te pareces en tus conductas?*

### 3.4 ¿QUÉ SIGNIFICA VIVIR EN PAREJA?

---

Vivir en pareja podría ser después de la educación de los hijos, la relación más difícil de establecer porque implica que dos personas provenientes de dos cadenas familiares diferentes, junten sus intenciones, confluyen en un proyecto común “*hasta que la muerte los separe*” y donde no existe ningún entrenamiento previo que advierta sobre los errores que pueden cometerse.

Esto se complejiza aun más si consideramos los apuntes teóricos antes expuestos sobre la familia y los lazos que se establecen con ella. Imaginemos pues, las fuerzas dinámicas que se desarrollan cuando cada quien lleva a la relación el patrimonio de un pasado emocional del que muchas veces no se tiene conciencia y que también de muchas maneras no se ha logrado resolver.

No resulta del todo casualidad que las parejas se junten, no por razones de amor, como comúnmente se cree, sino por los intereses emocionales de los cuales hemos venido hablando. En la práctica profesional de las terapias de pareja se han encontrado las siguientes razones más comunes:

- a. Por miedo a la soledad.
- b. Por necesidad de protección.
- c. Por razones económicas.
- d. Por embarazo (en la época de la adolescencia).
- e. Para salirse de una familia conflictiva.
- f. Por olvidar un amor imposible.
- g. Para sentirse importante y querido por alguien.
- h. Para tener alguien con quien pelear o resolver asuntos emocionales inconclusos.

A muchas mujeres les da vergüenza quedarse solas después de pasada cierta edad y a muchos hombres les conviene tener quien les cuide la casa, los hijos y los bienes materiales. Es como si cada quien tuviera un instinto particular, una guía emocional que busca la satisfacción de sus *“argumentos de vida”*, o el complemento con quien ejecutar un viejo plan trazado en la infancia sobre los vacíos que cada quien busca llenar o quizá las historias que cada quien busca repetir.

### 3.5 . CÓMO ESTAMOS HECHOS Y CÓMO FUNCIONAMOS EN LA RELACION DE PAREJA

Para entender mejor esta explicación nos referiremos a lo que el Análisis Transaccional llama **Estados del Yo**, expresados en dos tipos de conductas, las positivas y las negativas, que en la práctica de terapias parejas se ha comprobado de enorme utilidad.

Según las experiencias vividas, cada quien desarrolla conductas típicas y repetitivas que le dan su sello particular y que en la psicología tradicional podría llamarse personalidad. En la corriente psicológica mencionada arriba se dice que estamos formados y nos mostramos a los demás desde tres áreas básicas:

- a. Desde lo **APRENDIDO** de la vida, la influencia de los padres y la sociedad : PADRE.
- b. Desde lo **ELABORADO** por nosotros mismos, nuestra razón y criterio propio: ADULTO.
- c. Desde lo **SENTIDO** y más original de cada persona, las emociones: NIÑO.

Cada uno de estos estados del yo, pueden ser fácilmente observados a través de las conductas que los caracterizan.

**El PADRE** puede observarse, como **PROTECTOR** o como **CRÍTICO**. **El ADULTO** por ser un estado en constante dinámica y expresión, es el tiempo presente de la personalidad.

**El NIÑO** puede observarse como **LIBRE**, **SUMISO** O **REBELDE**.

Al aplicar esta teoría a las conductas desarrolladas por cada quien en su relación de pareja podemos ver dichas conductas en cada uno de los estados del yo, clasificándolas en positivas o negativas, así:

#### **EL PADRE PROTECTOR:**

| CONDUCTAS POSITIVAS                  | CONDUCTAS NEGATIVAS                                      |
|--------------------------------------|--|
| Proteger                             | Hacer por el otro, lo que el otro no necesita que hagan. |
| Cuenta conmigo                       |  |
| Se interesa por los asuntos del otro |  |
| Cuida a su pareja                    |  |
| Alienta, apoya                       |  |

**EL PADRE CRÍTICO:**

| CONDUCTAS POSITIVAS                     | CONDUCTAS NEGATIVAS                            |
|---|--|
| Señala lo incorrecto de forma asertiva. | Exigente, despótico, autoritario.              |
| Es firme en sus decisiones.             | Despectivo, impositivo.                        |
| Justo en el dar retroalimentación.      | Dominante, cruel.                              |
| Sabe respetar la autoridad del otro.    | Critica destructivamente debilidades del otro. |
| Se hace respetar.                       | No acepta retroalimentación del otro.          |

**EL ADULTO:**

| CONDUCTAS POSITIVAS  | CONDUCTAS NEGATIVAS   |
|--|---|
| Responsable con la relación.   | Irresponsable, otros asuntos son más importantes que la relación. |
| Igualdad en acceso a derechos e información.   | Dejado , perezoso.  |
| Informado sobre sí mismo, sobre el otro, sobre el mundo.                                 | Ignora, descalifica o descuida las necesidades de la pareja.      |
| Toma decisiones equitativas y acertadas.   | No sabe o no permite decidir.                                     |
| Honestidad en el manejo de los asuntos de la pareja: dinero, sexo, familias, hijos, etc. | Deshonesto, infiel, desleal derrochador, desordenado.             |
| Respeta las diferencias y espacios del otro.   | Irrespetu y agrede emocional, física o verbalmente.               |
| Comparte y comunica  | Se aísla y oculta información.                                    |
| Propicia espacios comunes y afinidades.  | Se las ingenia para encontrar diferencias y rupturas.             |

**EL NIÑO LIBRE:**

| CONDUCTAS POSITIVAS   | CONDUCTAS NEGATIVAS  |
|---|--|
| Disfruta, expresa lo que siente, se divierte con su pareja, encuentra espacios para disfrutar.<br>Sabe mostrar el afecto y las otras emociones. | Aburrido, no se divierte, no expresa sus emociones auténticas, usa muchos rebusques. |
| Goza la sexualidad, y sabe crear un ambiente positivo, espontáneo, creativo.  | Egoísta, vengativo, infiel, cruel reprimido, eyaculador precoz, an-orgásmico.        |

**EL NIÑO SUMISO:**

| CONDUCTAS POSITIVAS   | CONDUCTAS NEGATIVAS   |
|---|---|
| Acepta y respeta la autoridad y opinión del otro.   | Dice que si a todo, aunque no esté de acuerdo.  |
| Respeto sus creencias, valores y costumbres.  | Es sumiso y dependiente.  |
| Consulta las decisiones que conciernen a ambos. Sabe que hay cosas, costumbres y relaciones que tendrán que perder importancia. | Falta de iniciativa y beligerancia “se cuelga” y depende de su pareja<br>Acepta situaciones donde no tiene voz ni voto. |
| Reconoce y pide disculpas cuando se equivoca o lastima al otro.   | Deja que su pareja controle y decida sobre todo, actitud de incapacidad e ignorancia.                                   |

**EL NIÑO REBELDE:**

| CONDUCTAS POSITIVAS   | CONDUCTAS NEGATIVAS   |
|---|---|
| Reclama sus derechos con firmeza<br>Sostiene una pelea necesaria. | Se opone a todo, es difícil complacerle, protesta por todo. |
| Se opone a lo injusto e inadecuado.                               | Crea conflictos, conspirador, controlador.                  |
| No permite la agresión.   | Exigente, desmedido, incoherente, irrespetuoso.             |
| Se opone a lo incorrecto.   | No sabe negociar, quiere imponer su criterio.               |

La información expuesta, es sumamente valiosa para conocernos y darnos cuenta qué estado del Yo es dominante en cada uno de nosotros. El estado del Yo y su prevalencia nos orienta a conocer en qué tipo de conductas nos manejamos en nuestras relaciones interpersonales, pudiendo predecir de esta manera, cómo actuaremos frente a las circunstancias nuevas y qué tipo de relaciones, podemos tener la tendencia de establecer.

Por ejemplo, si mi estado del Yo dominante es el PADRE PROTECTOR, mi tendencia será buscar una pareja que sea sumisa y me permita cuidar de ella, apoyarla, expresarle con mis actos mi adhesión y apoyo; y en el caso negativo, hacer por ella lo que no necesita que haga, convirtiéndome así en Sobreprotectora.

Tomemos otro ejemplo, si mi estado del Yo dominante es el ADULTO, mi tendencia será a ser ordenada, llevar las cuentas correctamente, cumplir con mis deberes domésticos y sociales, estar informada sobre todos los asuntos concernientes al buen funcionamiento de la relación... Y en el caso negativo, mi tendencia será a darle más importancia al aseo, tareas, cálculos sobre los gastos, planificación, organización, “robotizando” la relación y quitándole espontaneidad y mostrándome fría y calculadora.

Para conocer cuál es nuestro estado del Yo dominante y conocer mejor cómo nos relacionamos con nuestra pareja haremos el siguiente **ejercicio:**

| <b>MI ESTADO DEL YO</b>   |
|---|
| 1. Haga una lista de conductas típicas que usted realiza en su relación de pareja.                      |
| 2. Clasifique con qué estado del yo las realiza.  |
| 3. Defina según lo descrito en el cuadro, si estas conductas pertenecen al lado positivo o al negativo. |
| 4. Observe ahora en qué estado del yo tiene mayor cantidad de conductas.                                |
| 5. En ese estado del yo, ¿prevalecen las positivas o las negativas?                                     |
| 6. ¿Para qué le sirve llegar a esta observación?  |

### 3.6 . INFLUENCIAS SOCIALES EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

Las parejas se forman “*disparejas*” con el **hambre** que cada quien busca saciar, sin considerar cuál es la que su pareja está buscando también.

Las habilidades para decir lo que se **SIENTE Y PIENSA** pudieron haber sido frustradas por un padre autoritario y dictatorial que prohibió la libre expresión de sus hijos, o por los resentimientos que se traen por sus ausencias, castigos o vacíos.

La comprensión del papel de la mujer en el hogar puede estar moldeada por una madre sobreprotectora que hizo de sus hijos varones unos consentidos, y de sus hijas mujeres unas fieles servidoras. El hijo varón puede sentirse “*autorizado*” de tener varias amantes, mientras sea un buen proveedor y la hija mujer puede verse obligada a ver como “*natural*” este fenómeno.

La maternidad como patrón social, esta vista casi como obligatoria en la vida de una mujer. Ser padre, puede ser para un hombre sólo un motivo más para probar su virilidad, sea con el vientre de su esposa o con los que pueda dejar regados a su alrededor.

Estos y muchos más estilos de clasificar el papel de los géneros en la sociedad, sumados a lo que en su experiencia individual cada quien ha vivido, hace que las relaciones de pareja sean, en incontables casos, muy desiguales, creando fenómenos contradictorios e inexplicables.

Aquí vale la pena incluir un texto que Walter Rizo, en su libro “*Ama y no sufras*”, cita de la siguiente manera: “*Ansío tu presencia, pero luego de unos momentos ya no te soporto... Y no es que te odie o me produzcas algún tipo de repulsión, sino que me aburro de ti... Pierdes el encanto cuando te muestras como eres, cuando dejas de ser un sueño para hacerte real... Curioso amor este que solo te ama en la ausencia... Únicamente te amo cuando no estás, como si fueras una visión, un amor fantasmal...*” O este otro, expresado por una mujer: “*Me gustan los hombres que no se muestran interesados en mi, los fáciles, los esquivos... No sé por qué razón ellos me despiertan la sensualidad, son sencillamente un trofeo... Verlos doblegados me excita....*”

**Es como si curiosa e inexplicablemente, las personas se involucraran en relaciones difíciles, sin pensar en las consecuencias y en el dolor que persiguen.**

Existen dos tipos de canciones románticas, aquellas que le cantan al amor como algo etéreo, celestial y bello, la mejor experiencia y el sentimiento más excelso, que a lo mejor sintetiza lo ideal e inalcanzable. Y las que narran terribles sufrimientos, por ausencias, traiciones, mentiras, vacíos y desprecios, la típica expresión *“del que no sufre cuando ama es que no ama de verdad”*.

¿Qué hace a las personas pasar de un extremo a otro en la línea del mismo sentimiento? ¿Cuál es la fuerza indoblegable que arrastra la emoción desde la cima del cielo hasta lo profundo del infierno? Karin Norwood, la psiquiatra que nos habla de las *“mujeres que aman demasiado”* explica en su libro que existen miles de mujeres provenientes de hogares disfuncionales que se obsesionan por hombres *“difíciles”* (alcohólicos, maltratadores, neuróticos, depresivos...) y soportan cualquier tipo de humillación o maltrato, apegadas a la relación con la esperanza de que algún día ese individuo cambiará y vendrá lleno de amor a agradecerle por todo lo que hizo por él. A este tipo de mujeres, les salen enamorados interesados genuinamente en ellas, que terminan alejándose pues ellas los evaden considerándolos *“aburridos”*.

La teoría de la doctora Norwood explica una vez más la influencia del hogar disfuncional en la toma de decisiones, cuando el corazón se vuelve ciego y elige, para repetir historias perdidas en los años tempranos de la infancia. Los fatalistas podrían afirmar entonces, que no hay salida, que todos estamos condenados a unirnos a una persona que saque lo peor de nosotros y nos rompa el corazón.

Arthur Tripp, un famoso analista de las relaciones entre los géneros, afirma: *“... a pesar de todo cuanto se haya podido decir sobre el motivo de que los hombres y las mujeres se necesitan mutuamente y se desean unos a otros, hay también muchas cosas en las personas que los hace desear hundirse en la pureza inmaculada de su excentricidad sexual duramente ganada. Los hombres se hallan especialmente inclinados a desear mantener su unilateralidad, su apariencia característicamente masculina, suceda lo que suceda. De aquí que puedan sentirse deslumbrados, asombrados o profundamente intrigados por las*

*formas y los atributos de las mujeres. Algunos de los contrastes a los que responden constituyen la complementación que muchos hombres buscan; a otros hombres les fascinan las mujeres y se sienten atraídos por ellas a causa, principalmente de su extrañeza. El hecho de que las mujeres no sean muy diferentes de los hombres en muchos rasgos, mientras que son plenamente distintas en otros muchos, profundiza más que nunca el barranco de la alienación, aunque sigue siendo lo bastante estrecho para que sea tentador el hacer un puente. Este es el vacío que la chispa del sexo necesita para saltar. Pero es más que esto: el vacío, la distancia óptima entre los compañeros, es lo que invade todas las atracciones sexuales, y aquello sin lo cual no podrían existir”.*

El sexo es al final de cualquier intención amorosa lo que la termina sellando. La fuerza del instinto se convierte en la trampa para atraerlos, como la mariposa a la vela. De cualquier manera y por encima de cualquier dificultad, observable o no, la pareja sucumbe a la atracción y se junta arrollada además, por el sinnúmero de factores que desde el fondo del alma, cada quien aporta. Sin embargo, la educación represiva que caracteriza a la sexualidad, también se presenta en un espacio de contradicciones, donde la atracción- evitación, aportada principalmente por la mujer, termina creando en si misma su propias y características dificultades.

Los hombres por su lado, temen entregar el corazón, las mujeres entregan el cuerpo, con tal de recibir el amor que después se les niega o se deshace.

Las relaciones de comunicación en la pareja, base fundamental para sostener el balance, dada toda la fuerza inconsciente que subyace detrás de cada persona, da lugar a lo que el Análisis Transaccional llama: los juegos psicológicos.

### 3.7 .LOS JUEGOS PSICOLOGICOS.

Por definición, un juego es una serie de maniobras de conducta que la persona hace, involucrando a una u otras más, para comprobar que una vieja creencia, adquirida en la infancia, es cierta. Hace todo lo posible para conseguirlo escogiendo para eso de manera inconsciente a la, o las personas que le ayudarán a encontrar dicha respuesta.

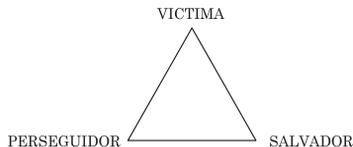
Como vimos anteriormente, cada uno de nosotros tenemos un estado del yo dominante y así es como lo manifestamos en la pareja. Este **estado del Yo** nos llevará a escoger el tipo de juegos psicológicos que realizaremos ya que estos se juegan desde un rol que caracteriza a cada jugador.

Un **padre protector** caerá en juegos de **salvar** o **sobreproteger** a la pareja.

Un **padre crítico** tenderá a meterse en juegos de **perseguirla**.

Y un **niño sumiso o rebelde**, jugará a ser la **víctima**, donde tendrá alguien que la salve o alguien que la persiga.

Es así como se forma el llamado **TRIANGULO DRAMÁTICO**, que le da el carácter dinámico al juego pues los “jugadores” rotan en las distintas esquinas del mismo según las conductas que se desatan.



Los juegos psicológicos se caracterizan porque siempre terminan mal, es decir, que al final del mismo, los que jugaron se sienten mal, se rompen las comunicaciones y los protagonistas quedan tristes y humillados, o bien furiosos y aislados.

Otra característica es que tienden a repetirse una y otra vez pues en lo interno de cada persona existe esa vieja inquietud por comprobar y ratificar que el sentimiento que lo lleva a jugar es cierto.

No nos damos cuenta cuando jugamos y es solo hasta que el juego termina que notamos estar involucrados en algo que siempre termina

de la misma manera. Cuantas veces usted se habrá preguntado: “¿Por qué siempre me pasa esto a mi?”

Si en su vida de pareja, usted tiene pleitos frecuentes por la misma causa, probablemente está metido en un juego.

El que juega desde la esquina del **SALVADOR(A)** quiere sentirse importante y necesitado por otro.

El que juega a **PERSEGUIDOR(A)** quiere encontrar las debilidades del otro para asegurar su superioridad.

Y el que juega a **VICTIMA** se coloca en un lugar desventajoso y encuentra en otros la responsabilidad de sus propias debilidades y defectos. Es así como busque quien lo salve o quien lo maltrate.

En el libro “*Juegos en que participamos*”, de Eric Berne, aparecen clasificados y descritos más de trescientos juegos. Los hay muchos más, y cada uno de nosotros, somos hábiles diseñadores de nuestros propios juegos.

A través de los juegos la gente se mete en enredos y conflictos emocionales y de comunicación para cumplir los viejos mandatos de la infancia, que se aprenden de las conductas de los padres o de los propios vacíos.

### 3.8 .RELACION ENTRE JUEGOS PSICOLOGICOS Y MANDATOS PARENTALES.

---

**Un mandato** recordemos, es una pauta de conducta que traemos grabada desde la infancia y que se traduce en frases específicas como:

- “Quédate solo”
- “No disfrutes”
- “El sexo es peligroso y malo”
- “Que todo te sea difícil”
- “Los hombres son malos”
- “Las mujeres son putas”

- “Sé sumisa, se tonta”
- “Ninguna mujer será mejor que tu madre”
- “No superes a tu padre”
- “No abandones a tu madre”
- “No seas tú mismo”
- “Sé inmaduro”
- “No tengas éxito”
- “Sé desconfiado”
- “Sé promiscuo”

Y muchos más....

Cada persona tiene su lista de mandatos que lleva a lo largo de su vida de forma dinámica y se empeña inconscientemente en cumplirlo en todo lo que hace y decide. En la pareja, como en cualquier otro rol en la vida, cada quien se las ingenia para cumplirlos. El mandato “*quédate solo*” por ejemplo, es bien fuerte, sobre todo si se viene repitiendo a lo largo de generaciones, como es el caso de madres solteras u hombres que van abandonando a los hijos que tienen con diferentes mujeres.

¿Qué hacen hombres y mujeres para cumplir este mandato? Escogen personas como pareja -o ellas mismas son- conflictivas, alcohólicas, neuróticas o depresivas y empiezan a realizar juegos que les lleven a las rupturas y separaciones.

Los **JUEGOS** son pues el instrumento perfecto para cumplir los **MANDATOS**. A lo largo del crecimiento se va aprendiendo a estructurar la personalidad y se van desarrollando estilos de comportamiento. Aquí es donde podemos considerar cómo estamos hechos y como funcionamos, esos son nuestros **ESTADOS DEL YO**.

Desde mi **Estado del yo** dominante, y en cumplimiento a mis **Mandatos**, desarrollo juegos **psicológicos**. Veamos un ejemplo:

- Juan proviene de una madre soltera dominante, sacrificada y abnegada que le hizo sentir su importancia a lo largo de su crecimiento.
- Juan desarrolló un estado del yo **NIÑO SUMISO** para corresponder a los múltiples sacrificios de ella para su educación y sustento.

- Juan en correspondencia desarrolla una profunda lealtad y agradecimiento cumpliendo el mandato “*No abandones a tu madre*”
- Para tal fin, se busca relaciones inestables y sin compromiso. O hace el juego “*infidelidad*” para que su pareja lo bote y de esa manera cumple su mandato.

Todo es una cadena que enlaza los distintos momentos y vivencias del crecimiento de cada persona. Las habilidades sociales para interactuar con otras personas se ven seriamente condicionadas por las limitaciones que estos procesos imponen. La falta de conciencia de lo que sucede dentro de cada persona la hace proceder de forma ciega hacia su propia infelicidad, usando las barreras y cadenas que sin saber, arrastra.

Estos son algunos de los **juegos psicológicos** más comunes en la pareja:

**“SI... PERO”**: Alicia comenta a sus amigas: “*Ya no soporto a mi marido, peleamos todos los días*”. Las amigas le ofrecen diferentes soluciones y ella le pone un pero a cada una de ellas, hasta que se acaban las alternativas, sus amigas se molestan con ella, y ella se siente mal diciendo: “*mi situación no tiene salida*”.

**ALBOROTO**: Se buscan motivos para pelear por cualquier cosa. Se critica todo y se maximizan las inconformidades, se grita, se avientan puertas, se tiran cosas.... Al final: la pareja se siente mal y están cada uno en un lugar separado, cansado y resentido, echándole la culpa al otro sin tener explicación clara de lo sucedido.

**ABRUMADO**: Se le cuenta al otro todo lo malo que pasó en el día para que el otro vea cuán esforzado es y cuán difícil es ganarse la vida o para obtener su reconocimiento.

**INFIDELIDAD**: se busca un amante, el otro lo descubre, lo ataca y destruye para luego divorciarse.

**RINCÓN**: Anda buscando los defectos del otro para echárselos en cara y probar que en todo tiene la razón y el otro no sirve.

**“TE AGARRÉ DESGRACIADO”**: Pone pequeñas trampas al otro o

se las ingenia para que el otro se equivoque u olvide hacer cosas que luego le saca en cara. Es la típica frase entre parejas: *“te lo dije”*.

**“SOLO TRATO DE AYUDAR”**: Se resuelven problemas del otro, se le hace indispensable, para que el otro dependa de él (ella). El otro rechaza la intromisión y el que juega a salvador se siente incomprendido.

**“NO SE QUE HARÍAS SIN MÍ”**: Hace cosas para que el otro lo sienta indispensable, importante e insustituible, quiere sentirse poderoso y controlar al otro. Busca que la otra persona se sienta inútil.

**TRIBUNALES**: Cada vez que la persona se equivoca o reincide en una conducta negativa, el otro lo somete a un juicio donde todas las circunstancias lo condenan. Se vuelve juez que dicta sentencias y castigos. Este juego es típico en las parejas alcohólicas o en las infidelidades.

**“POBRECITO YO”**: Se juega desde el rol de víctima. Es la persona golpeada, humillada, criticada, la que siempre sale mal parada en todas las situaciones. Busca que la compadezcan, que le tengan lástima. Hace cosas y deja de hacerlas para que la otra la trate mal o la salve.

**“NO PUEDO VIVIR SIN TI”**: La persona se muestra desvalida y sin fuerzas, incapaz de sobrevivir sin la protección y atenciones de la otra. Es débil para tomar decisiones y expresar opiniones y acciones propias. Depende de la otra persona y se siente incompleta si su pareja no está con ella en todo momento.

**“NO SIRVES PARA NADA”**: Persigue a su pareja para señalarle todo lo malo que hace y lo incapaz de valerse por sí misma. Adopta posturas de superioridad y ve con desprecio todo lo que la otra persona hace o dice.

**“NECESITO QUE ME NECESITES”**: Sólo se siente bien si está resolviendo las necesidades, gustos y demandas de su pareja. Va detrás de ella para sentirse útil y necesaria. Cree que la otra persona no podrá sobrevivir sin ella.

Existen en las parejas innumerables juegos provenientes de los más diversos asuntos que caracterizan sus relaciones y los motivos por los cuales están juntos. Estos son apenas algunos de ellos que han sido expuestos en orden a ejemplificar de qué se tratan y como se juegan.

Los juegos caracterizan las dificultades que las parejas tienen para tener relaciones armoniosas y ejercer las habilidades propias para sentirse a gusto en ellas.

**TRES SON LOS ASUNTOS MÁS PERJUDICADOS POR LOS JUEGOS PSICOLOGICOS EN LA PAREJA:**

1. **LA INTIMIDAD** vista desde la perspectiva de la confianza y el acercamiento. Si no se confía en la pareja porque se le teme o es inestable, ofensiva, promiscua, alcohólica, violenta, etc. No hay posibilidad de abandonarse al sentimiento y entregarse a la intimidad.
  
2. **LA EXPRESIÓN DE LOS AFECTOS** para sentir que se cuenta con alguien. Si los sentimientos se ven expuestos a serias pruebas de abandono, aislamiento, conflictos, ofensas, gritos y demás formas agresivas, no solo se aísla su expresión, sino que tienden rápidamente a desaparecer.
  
3. **EL GOZO DEL PLACER SEXUAL** como la expresión máxima que caracteriza una relación de pareja. Cuando existen juegos psicológicos, el mismo encuentro sexual puede convertirse en un juego de seducción, pasada de cuentas, falsas reconciliaciones, venganzas y recompensas, sacrificando el verdadero sentido de la entrega total y desinteresada.

|   |
|---|
| Para ejercitar el autoconocimiento sobre los juegos psicológicos sugiero responder al siguiente cuestionario: |
| a.  |
| b. ¿Cuál es el sentimiento que experimenta antes de jugar?  |
| c. ¿Cómo se llamaría el juego más frecuente en el que tiende a meterse?                                       |
| d. ¿Como lo hace?   |
| e. ¿Qué rol adopta su pareja en ese juego?  |
| f. Si no tiene pareja, ¿hace o hizo algún juego, para no tenerla o perderla?                                  |
| g. ¿Por qué es importante saber cuáles son sus juegos en la pareja?   |
| h. ¿De qué se está privando al “jugar” con su pareja?   |
| i. ¿Piensa compartir esta información con su pareja?  |

Los juegos son las conductas más destructivas en una relación de pareja. A través de ellos se establecen relaciones enfermas que aun cuando la pareja permanezca junta, la llevan a su deterioro emocional y muchas veces físico y de la salud.

Otro asunto importante son los **conflictos y peleas** y su manera de resolverlos. Ya mencionamos adelante que los juegos psicológicos y las conductas negativas llevan al conflicto y la confrontación. Es importante encontrar la **equidad y justicia** entre lo que se da y recibe. Cuando este balance se rompe, surgen los conflictos y peleas y si esto no se resuelve, la pareja termina. Sin embargo, lejos de ser inadecuados, los conflictos y peleas son **naturales** y a veces hasta necesarios. No es que no deban darse, sino que hay que saber manejarlos.

### ¿Por qué naturales?

Porque al igual que en todas las dinámicas del universo, muchas veces es importante saber que el caos es producido por las fuerzas que se mueven buscando un balance, un orden. Las relaciones humanas y especialmente las de pareja, decíamos arriba, son inminentemente dinámicas y cambiantes y por consiguiente, al moverse, alteran el equilibrio y crean a veces un gran desorden.

### ¿Por qué necesarios?

Porque lo estático se queda congelado, se estaciona y se marchita, se vuelve pieza de museo y se empolva. Las parejas viven a diario situaciones cambiantes, imprevistas y nuevas, que alteran las costumbres, respuestas y planes. Ante una misma situación, cada persona puede tener diferentes puntos de vista, o reaccionar de manera distinta frente a los mismos estímulos. Esto crea contradicciones y cortes, confrontaciones fuertes y posiciones opuestas. He aquí diferentes respuestas adecuadas frente a los conflictos:

- Hablar sobre ellos.
- Establecer criterios.
- Sostener argumentos.
- Darse cuenta que el otro tiene mejores razones.
- Saber aceptar los errores.
- Negociar puntos medios entre los opuestos.
- Aceptar con respeto la diferencia.
- Compartir derechos y obligaciones.
- Aceptar el rol que le corresponde en el asunto.

Son ejercicios necesarios para ejercitarnos en las habilidades sociales que demanda la relación de pareja.

**Revisa: ¿Cuales de las conductas arriba expuestas prácticas en tus conflictos de pareja?** Cuando los juegos o conflictos se vuelven una práctica cotidiana e inadecuada, alcanzan su potencial de máxima destrucción y la gente puede llegar a extremos tan fuertes como:

- a. **ENFERMEDAD:** no pudiendo soportar la intensidad destructiva del juego se pasa al cuerpo la tensión que este produce y la persona termina padeciendo de algo de forma critica (ejemplo: parálisis facial) o crónica (ejemplo: colitis).
- b. **NEUROSIS:** la persona aprende a fuerza de repetirlo a desarrollar mecanismos automáticos de descompensación emocional y se vuelve compulsiva de las compras, del aseo o del trabajo o a lo mejor empieza un delirio de persecución o un hábito alcohólico.
- c. **DIVORCIO:** o cansada de tanta inestabilidad o sintiéndose incapaz de sostener la relación, prefiere separarse para ponerle punto final al ir y venir de situaciones que escapan de su control.
- d. **SUICIDIO :** Se dan múltiples casos en que, como consecuencia de un juego peligroso, la persona no puede soportar la consecuencia del mismo y prefiere quitarse la vida. *“Pedro estaba tan enamorado de Elisa que intentó conquistarla una y otra vez, ella le dio esperanzas, lo animó y hasta se acostó con él. En la fiesta del domingo, Pedro la sorprende besándose con otro, se va a su casa y se dispara en la cabeza”.*
- e. **HOMICIDIO:** tan dramático como el anterior, termina con la muerte de alguien, como resultado de un juego termina fatal y dramáticamente. Recordemos casos como el de la mujer infiel que es sorprendida por el marido con otro hombre o el de la mujer despechada que envenena a su propio marido.

## 4. A LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES

A estas alturas de la lectura, se puede pensar no solamente en lo complicado que somos los humanos, sino en lo difícil y sin salida de las relaciones interpersonales. La verdad es que se dejó para el final la buena noticia, la herramienta para los cambios y para tener una pareja responsable y plena. Sin embargo, es importante saber cuáles van a ser nuestros enemigos internos para saber cómo somos **saboteadores** de nuestro propio bienestar. Es importante conocernos por dentro, explicar las raíces de nuestro mundo emocional, **conciliarnos con el pasado, para hacernos responsables de nuestro presente.**

**Estar bien**, según el Análisis transaccional, es *saber qué hacer cuando las cosas nos salen mal*. Porque cuando todo nos sale bien, no tenemos manera de ejercitar nuestras habilidades para conseguir lo que queremos. Así como desarrollamos incontables trucos y maniobras para cumplir mandatos y manejarnos en juegos psicológicos, de la misma manera, podemos desde nuestras conductas positivas, crear un **Plan de Vida**, de manera consciente, elaborada, tranquila y decidida, incluyendo los permisos para desarrollar lo mejor de nuestras potencialidades.

**El Plan de Vida**, consiste en buscar un orden y establecer propósitos de comportamiento que le den calidad y dignidad a la vida y a la relación. Decidir qué es lo que cada quien va a hacer, como una tarea definida para aportarle algo positivo a la relación. El doctor Bernardo Aguilera, destacado terapeuta de parejas, nos ofrece este interesante aporte sobre cómo manejarnos en los conflictos de pareja:

### **REGLAS PARA PELEAR EN PAREJA:**

- 1. SOLO DEBEN PELEAR LOS DOS:** *No deben haber terceros, así solo se declaren observadores o colaboradores de buena voluntad.*
- 2. NO AMENAZAR CON DEJAR DE QUERER O TRAICIONAR:** *la pelea se resuelve sobre el asunto que la provoca y no debe involucrar asuntos trascendentales como los mencionados.*

- 3. NO CAER EN ACTITUDES EXTREMAS, NI DE IRA, NI DE TRISTEZ:** *agredir o auto-agredirse no devuelven el amor, lo alejan y lo convierten en resentimiento o temor.*
- 4. NO QUEDARSE CON ASUNTOS SIN HABLAR O ACLARAR:** *la falta de esta práctica crea efectos acumulativos y se convierten en facturas que acumulan intereses que tarde o temprano, convertidos en resentimientos o en venganzas, terminan en juegos o explosiones inadecuadas.*
- 5. DISCUTIR POR UN SOLO ASUNTO A LA VEZ:** *incluir varios temas vuelve la discusión imposible de resolver, especialmente si al asunto presente se le mezclan asuntos pasados.*
- 6. TENER PRESENTE QUE TODOS TENEMOS DEFECTOS:** *y que la tendencia será a agrandar los ajenos, disminuyendo los propios.*
- 7. ES MEJOR HACER UNA PETICION QUE UNA DEMANDA:** *aún en las situaciones de agravio o injusticia, resulta mejor pedir lo que se quiere y no imponer lo que se debe.*
- 8. PREGUNTAR, NO ACUSAR:** *el preguntar sobre el tema que llevó al conflicto le quita agresividad y permite negociar con mayor facilidad. Los pleitos no tienen que ser tribunales sino mesa de negociaciones. El que acusa se convierte en juez y adopta posturas de superioridad que obstruyen las soluciones.*
- 9. SEÑALAR LA CONDUCTA DEL OTRO COMO SI “ESTÁ” Y NO COMO SI “ES”:** *no es lo mismo decir “Estuviste grosero hoy” que “Sos un grosero insoportable”. La transitoriedad del estar permite ofrecer cambios, oportunidades de abandonar las conductas inadecuadas.*
- 10. EVITAR LAS PALABRAS “NUNCA” y “SIEMPRE”:** *porque son contundentes y no dan margen a cambiar la conducta que motiva la discusión. Estas palabras son peligrosas de usar porque nos obligan a cumplirlas en su intensidad. “Nunca te lo perdonaré” no es lo mismo que “Espero algún día poder olvidar este agravio”.*

**11. NO MENCIONAR EN LAS PELEAS ASUNTOS DELICADOS O DOLOROSOS DE LA OTRA PERSONA:** *en todas las familias existen realidades dolorosas y delicadas que es inadecuado tocarlas en una pelea ya que pueden resultar “puñaladas en la espalda”, que el otro decida no olvidar.*

Se consideró oportuno incluir en este capítulo, estas sencillas reglas que seguramente serán de mucha utilidad para crecer y aprender en la relación con esa persona que cada quién eligió para compañero de vida.

#### 4.1 .IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION.

---

Incluiremos aquí, dentro del ***Plan de Vida*** las técnicas de comunicación, conocidas como ***caricias*** que por el tema que nos ocupa, las dedicaremos a las relaciones de pareja.

Una caricia según el Doctor Roberto Kertesz, miembro Didacta de Análisis Transaccional, *“es un estímulo intencional dirigido de una persona a otra, ya sea físico, verbal, gestual o escrito”*. Todos tenemos una necesidad fundamental de recibir estímulos, que cuando somos niños son del orden físico, al punto que si no somos estimulados, podemos hasta morir.

Fíjense en el ejemplo de un venadito. Apenas a unas horas de nacido, es capaz de pararse sobre sus patas, buscar la teta de la madre y caminar por su cuenta. El bebé humano, si no es tomado en brazos, alimentado, cuidado y protegido por otros, en todas sus necesidades básicas, perece en su absoluta vulnerabilidad. La necesidad de recibir estímulos es tan grande, que se compara con el hambre como necesidad fisiológica fundamental para mantener vivo el cuerpo.

***Los estímulos son a lo emocional, lo que la alimentación es al cuerpo.*** Privado de estímulos emocionales, el ser humano puede enajenarse y enloquecer.

El doctor René Spitz, en 1945 observó que los niños privados de contacto físico durante largos periodos se veían limitados no solamente en su crecimiento físico, sino también en lo intelectual.

Durante el crecimiento evolucionamos hacia formas más complejas de interacción, cubriendo nuestra necesidad de estímulos a través de nuestras relaciones emocionales y afectivas con la gente que nos rodea. Según la famosa escala de Maslow, tenemos una creciente necesidad de satisfacción de necesidades donde las primeras son las físicas, y las más desarrolladas son las de autorrealización personal. Se va evolucionando en el alcance de las mismas y los conflictos surgen cuando, por diversas razones internas o externas al individuo, dicha satisfacción se ve bloqueada o interrumpida. En el tema que venimos desarrollando, sea a nivel individual o en las relaciones de pareja, cada quien va por la vida buscando llenar los vacíos que las heridas del pasado dejaron. Se trata de una urgente necesidad que actúa como una fuerza dinámica oculta que mueve la conducta, hacia donde pueda alcanzarlo.

***Unido esto al instinto vital de la sexualidad, con pasmosa facilidad la gente decide quedarse con la pareja exactamente perfecta, para la más compleja e imperfecta de las relaciones.***

A medida que desarrollamos nuestras habilidades de comunicación, vamos siendo capaces de pedir lo que necesitamos y de ofrecer lo que queremos. Cada quien es responsable de hacerlo, sabiendo que ***la otra persona es libre de aceptar o rechazar nuestras peticiones y ofertas***. En una pareja, lo anterior es una regla de oro. NO se puede imponer, pero se puede pedir. No se puede exigir pero se puede ofrecer.

## 4.2 .TIPOS DE CARICIAS.

---

Para aprender un poco sobre **caricias**, comenzaremos clasificándolas así:

- **POSITIVAS:** cuando invitan a estar bien, dan sensación de bienestar y autoestima: *“Qué guapo que amaneciste hoy”*.
- **NEGATIVAS:** cuando nos invitan a sentirnos mal, porque nos señalan cosas negativas sobre nosotros o sobre algo que nos importa y concierne: *“No me gusta cómo te comportas con mi madre”*.

Pueden ser también:

- **CONDICIONALES:** Cuando se dan o reciben con una condición: “Te ves preciosa cuando te vistes con la ropa que me gusta”.
- **INCONDICIONALES:** Cuando se dan por el simple hecho de reconocer lo que la otra persona es o siente: “*Te quiero mucho*”.

Otra manera de clasificación es:

- **ADECUADAS:** son aquellas que se dan o reciben en proporcionalidad y correspondencia a la persona, lugar, intensidad, calidad y circunstancia.
- **INADECUADAS:** cuando el estímulo dado o recibido es todo lo contrario de lo expresado arriba, o cuando se da o recibe sobre aspectos que la persona no puede cambiar de sí misma. Bromas fuera de lugar, críticas destructivas, burlas y sátiras de la dignidad o uso inapropiado de debilidades propias de una persona.

Comparemos los siguientes piropos dados por un hombre a su pareja que tiene los senos bien grandes: “*Me gusta cómo se miran tus senos dentro de ese escote*” o “*Me encantan tus tetas, pareces una vaca lechera*”.

Como clasificarías, según se viene exponiendo las dos caricias arriba descritas? Si clasificas la primera como positiva, ¿Te parece también que puede ser condicional? Si clasificas la segunda como positiva, ¿Te parece adecuada?

Esto podría dar lugar a una interesante especulación, sobre cómo cada quien la ve y cómo cada quien se siente frente a ella. Es por eso que también vamos a decir que las CARICIAS también forman redes de clasificación, ya que se pueden combinar entre sí formando distintas alternativas, así pueden ser:

- **POSITIVAS, ADECUADAS, INCONDICIONALES:** “*Me alegra tanto verte cuando vienes temprano*”.
- **O POSITIVAS, INADECUADAS, CONDICIONALES:** “*Me encantan esas libras de más en tu pancita*”.

- **O NEGATIVAS ADECUADAS INCONDICIONALES:** *“Estoy muy molesta con vos”.*
- **O NEGATIVAS INADECUADAS CONDICIONALES:** *“Te ves tan estúpido cuando bebes”.*

Y se pueden hacer muchas más combinaciones entre ellas.

Cabe señalar aquí que las caricias negativas, aún cuando no nos gustan, nos invitan a ver la parte fea de nosotros mismos, pueden ser adecuadas según la forma en que se den. Muchas veces señalar lo negativo de la pareja resulta saludable para no guardarlo dentro de uno y cobrarlo de otra manera a través de los juegos.

El beneficio de la comunicación es precisamente poder fluir en la expresión de lo que se **SIENTE Y PIENSA sin usar métodos inadecuados que lastimen a uno mismo o al otro.** Claude Steiner, ya mencionado en este escrito, por su teoría de la Conciencia Emocional, creó la conocida **LEY DE ECONOMIA DE LAS CARICIAS.** Hemos aprendido a limitarnos en recibir y dar caricias, somos ahorrativos, tacaños con los estímulos, nos parecen exagerados o sentimos vergüenza de mostrar lo que sentimos.

En su planteamiento dice que el **PADRE CRÍTICO** impide que demos y recibamos caricias libremente. La ley dice así:

- No proporcionas las caricias que deseas dar
- No pidas las caricias que deseas
- No aceptes las caricias que deseas
- No rechaces las caricias que no deseas
- No te proporcionas caricias a ti mismo

La cual para funcionar positivamente debe ser conscientemente convertida así:

- Da las caricias que deseas dar
- Pide las caricias que deseas
- Acepta las caricias que te den
- Rechaza las caricias inadecuadas que te den
- Reconoce en ti mismo tú propio valer

Hagamos un ejercicio para evaluar cómo anda su **ECONOMIA DE CARICIAS**. El siguiente cuadro es del doctor Bernardo Aguilera:

***Cierre los ojos un momento y visualícese en su relación de pareja. Escriba un ejemplo en la o las casillas donde usted realiza sus caricias:***

| Acción  | Positivas incondicionales | Positivas condicionales | Negativas condicionales | Negativas incondicionales |
|---------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| doy     |                           |                         |                         |                           |
| Pido    |                           |                         |                         |                           |
| Recibo  |                           |                         |                         |                           |
| Acepto  |                           |                         |                         |                           |
| Rechazo |                           |                         |                         |                           |
| Me doy  |                           |                         |                         |                           |

***Reflexión:***

¿Qué casilleros encontró fácil llenar?

¿Cuales le resultaron vacíos? Por qué?

¿Qué relación tiene esto con el tipo de caricias que usted escoge para dar?

¿Qué relación tiene esto con las caricias que recibe?

Invite a su pareja a realizar este ejercicio

Comparta con ella los resultados

¿En qué se parecen o en qué son diferentes?

### 4.3 .EL DAR Y RECIBIR.

Cabe introducir aquí la importancia del DAR Y RECIBIR como un principio básico que establece el balance en una relación, sea ésta de pareja o no. Cuando en una pareja, sólo una de las partes da, sin recibir del otro, la relación enferma o se termina. Se van perfilando con mayor definición las diferencias y faltas de coincidencias, y la tendencia puede ser a ir cada quien por distintos lugares, intereses y relaciones. Es importante evaluar constantemente la balanza. No se trata de repartir lo tuyo y lo mío, sino de juntar todo lo que tenemos y tomar en igualdad lo que necesitamos. La relación les concierne a ambos y así es como deben repartirse deberes y beneficios. ***No es lo mismo repartir, que compartir.***

***“Si te doy en la medida en que recibo, me siento en paz y mi alma encuentra sosiego”.***

El asunto de la complementariedad entre los sexos tiene un concepto de importación y exportación, cada uno da mientras recibe o alterna. Es un intercambio, una puesta en común.

Dos socios de un negocio a partes iguales. **Depender** es diferente, es colgarse del otro. Poner en el otro el sentido del vivir y del bienestar. Jacqui Schiff, en 1971 introdujo el concepto de SIMBIOSIS identificándolo cuando dos personas se comportan como si fueran una sola.

**La SIMBIOSIS** es una relación incompleta, consiste en tomar del otro, lo que no se tiene y darle lo que el otro no tiene. En las relaciones simbióticas las partes no sobreviven de manera autónoma, se necesitan la una a la otra y esto los hace incompletos.

**Depender es un desbalance, COMPARTIR es un equilibrio.**

#### 4.4 .EL SENTIDO DINAMICO DE LA RELACION DE PAREJA

---

Todo en una relación debe tener un sentido de ir y venir, de interactuar y compartir. La pareja es dinámica, lo que ayer fue, ahora es distinto. Los sentimientos, conductas, actitudes varían según los tiempos, experiencias, eventos y circunstancias que la van rodeando. No somos los mismos cuando conocemos a una persona y nos impresiona por su belleza, genialidad y cualidades que cuando cinco o diez años más tarde, la vida introdujo nuevos elementos para modificar los intereses que nos juntan o nos separan.

Ante cada una de las variantes de la vida, el fondo de nuestras experiencias pasadas, subyace como una fase predisponente que condicionará nuestra respuesta ante esa variante:

- Si alguna vez fuimos traicionados, tendremos el temor de volver a serlo y actuaremos con desconfianza.
- Si crecimos en un hogar violento, aceptaremos con más facilidad, ser víctimas o ejecutores de violencia.
- Si alguna vez alguien nos rompió el corazón, actuaremos desde la herida del desamor o la baja autoestima.

Por otro lado, también debemos incluir en nuestras consideraciones los imprevistos o cambios que influyen en la dinámica de la pareja, entre otros incluiremos:

- El nacimiento y número de hijos
- Hijos de otras relaciones
- Incapacidad física para ser padres
- Adopción de un hijo
- Relación o influencia en la relación de parejas anteriores
- Reacción y manejo de aventuras sexuales de uno o ambos conyugues
- Cambios en la economía e ingresos de la pareja
- Enfermedades o accidentes invalidantes
- Muerte de uno de los conyugues

- Cambios migratorios de ciudad o país
- Separación temporal por motivos de estudio o trabajo
- Compromisos o características familiares de uno o ambos conyugues (ej. Invalidez física o mental de uno de los padres)
- Características o costumbres especiales de uno o ambos conyugues (estudios, deportes, viajes, etc...)
- Llegada a la época del retiro y tercera edad con los cambios sexuales, económicos, sociales y de salud correspondientes

Cualquiera de estos factores u otros que no fueron incluidos en esta lista, modifican e influyen en mayor o menor grado sobre la relación. Sin que necesariamente los lleve a los conflictos o al deterioro de la misma, precisa de una atención y un manejo especial y acordado por ambos.

La pareja debe verse como un constante fluir, como un río que arrastra lo que encontró a su paso y que nos va conduciendo hacia el mar de la vida. En ese fluir puede haber recodos donde nos detenemos para luego avanzar entre piedras, zarzales o profundidades. Sin embargo, la corriente no se detiene y según sea la pureza y la fuerza de ese río, este avanzará, o se secará.

**Pensar:** “*Ya nada es igual*, se acabaron las mariposas en el estómago”, es correcto. Las mariposas solo pertenecen a ese período del enamoramiento que por intenso, se termina más pronto de lo que quisiéramos. Con el tiempo lo adecuado es consolidar el entusiasmo inicial en una actitud constante, alimentada y consciente de evaluación y cambio, de adaptación a lo que va sucediendo, que por nuevo, puede desconcertarnos.

En la medida que vamos avanzando en el tiempo, nos confiamos en lo que tenemos, descuidando asuntos tan importantes como la expresión de los afectos o el interés sexual. Olvidamos cosas que antes eran importantes y nos metemos en el ajetreo de lo cotidiano, que por pequeño o urgente, impide atender lo sustancial.

El sentimiento que comienza con la pasión de los primeros encuentros, no es el mismo con el paso de los años. Si sobrevive a los elementos arriba expuestos y las personas son capaces de adaptarse e integrarse con flexibilidad a este movimiento cambiante de hechos, experiencias, errores y replanteamientos de la relación, ésta sobrevive de manera diferente a su comienzo, o sucumbe ante los mismos.

#### 4.5 .OTRAS DINÁMICAS QUE CONFORMAN LAS RELACIONES DE PAREJA.

En las relaciones de pareja, se presentan principalmente los componentes o áreas abajo expuestas. Ambos miembros de la pareja participan y según sea el balance o no, quitamos o ponemos, dando lugar a relaciones armoniosas o conflictivas.

El presente cuadro explica mejor a que nos estamos refiriendo.

| AREAS DE LA RELACION | CONDUCTAS QUE RESTAN  | CONDUCTAS QUE SUMAN  |
|----------------------|---|--|
| Comunicación         | “No te escucho, no te veo”  | “Te tomo en cuenta”  |
| Afecto               | “No demuestro el amor”<br>“No te amo”   | “Te muestro lo que siento”<br>“Las caricias son importantes entre nosotros”      |
| Sexualidad           | “Evito y no disfruto el placer”<br>“Soy eyaculador precoz”<br>“Tengo prohibido sentir”    | “Uso mi creatividad y espontaneidad para encontrar nuevos recursos para el gozo” |
| Hijos (si los hay)   | “Te cambio por ellos”   | “Ambos somos responsables de su educación y bienestar”                           |
| Familias de ambos    | “Ellos están primero que tu”  | “ Tu eres mi nueva familia y en ese orden coloco mis prioridades”                |
| Trabajo              | “Soy adicto del trabajo”<br>“Trabaja tu y me mantienes”<br>“Mi trabajo es primero que tu” | “Por mi trabajo contribuyo y dignifico compartir lo que tenemos”                 |

|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| Dinero y bienes materiales | “Con él te controlo y te compro”                                      | “Lo ponemos con equidad al servicio de nuestras necesidades”                    |
| Confianza                  | “No te creo, eres capaz de traicionarme”                              | “Eres y soy la persona del primer lugar en nuestras vida”                       |
| Respeto                    | “Eres mi pertenencia, tengo derecho a controlarte”                    | “Somos dos que elegimos estar juntos en su propio espacio”                      |
| Vida Social                | “Mis amigos, deportes, intereses etc. son primero que tú”             | “Compartimos y nos divertimos con amigos y aficiones la mayor parte del tiempo” |
| Vida emocional             | “Tú me tensionas y enfermas”  | “Encuentro en tu compañía salud y bienestar”                                    |
| Contar con el (ella)       | “Cuando te necesito nunca estás, cuando me necesites no quiero estar” | “Puedes contar conmigo en cuanto esté a mi alcance”                             |
| Valores y creencias        | “Todo lo que piensas y crees es incorrecto, solo yo tengo la razón”   | “Negociemos un punto común donde convivan nuestros pensamientos y creencias”    |
| Planes futuros             | “No te miro en ellos”   | “Quiero envejecer a tu lado<br>Cuidando el uno al otro”                         |

***Haz un ejercicio utilizando la información del cuadro anterior:***

1. Elabore una lista con las áreas de la relación que aparecen en la primer columna
2. Coloque al lado de cada área que actitud tiene usted frente a ella
3. Pídale a su pareja que comparta con usted esta experiencia
4. Evalúen juntos comparando los criterios que ambos tienen al respecto
5. Si compartir con su pareja no es posible porque se niega o porque no llegan a acuerdos saludables, probablemente llegó la hora de buscar ayuda profesional

#### 4.6. UNA DINÁMICA FUNDAMENTAL EN LA PAREJA: LA SEXUALIDAD.

Esta área tan importante de la vida se proyecta en su plena capacidad en la vida de pareja, dándole su principal sello y contenido. Al igual que el resto de las partes que integran la personalidad, la sexualidad es un proceso de condicionamientos que se inicia desde la misma gestación integrando cada vivencia al proceso de la vida para moldear su represión o su expresión. La sexualidad se caracteriza por tener una cara pública y una cara privada. En la primera las personas se vinculan con los permisos adjudicados por la sociedad a través de múltiples manifestaciones, una de las cuales es el matrimonio y derivada de él, la reproducción. La cara privada es como cada individuo se desenvuelve en su sentir, expresar o compartir sentimientos, deseos y placeres.

El proceso de adquisición de habilidades para vivir tanto la parte privada como la pública de la sexualidad es la llamada **Educación Sexual**, que lamentablemente todos manejan con tanta autoridad, pero con tan pobre información, que lejos de ser transmisora de sanidad y satisfacción, convierte a las personas en disminuidos y analfabetas sexuales tal como reproduce el siguiente texto: *“Estoy marcado de la cabeza a los pies con un mapa de caminos de mis represiones. Se puede viajar a lo largo y a lo ancho de mi cuerpo por supercarreteras de vergüenza, inhibición y miedo.”*

Hombres y mujeres llegamos a nuestra vida adulta sometida a esta educación deformante y abandonada a la suerte de iniciarnos en la vida sexual adulta a nuestra cuenta y riesgo. Por tal razón, podemos afirmar que la sexualidad siendo la parte de la vida más inherente a la naturaleza humana, paradójicamente es la menos estudiada de todas las ciencias y a la par la más desprestigiada de todas las prácticas aceptadas en lo público y en lo privado. Pasando por encima de los intereses sociales y las creencias religiosas podemos hablar de su sanidad si llena las siguientes características:

1. Si la persona se siente a gusto con su sexo biológico (ego sintonía).
2. Si disfruta en libertad el placer sexual.
3. Si se da entre dos adultos anuentes y conscientes.

4. Si no daña a terceros.
5. Si incluye la capacidad de amar.

Existe una escala social jerárquica que coloca a las personas en una clasificación de aceptación básica según sean sus prácticas, características o identidades. Esta escala comprende:

1. Heterosexuales
2. Homosexuales y lesbianas silenciosos y discretos
3. Homosexuales no afeminados fuera del closet
4. Transexuales y travestis (estos pueden merecer el desprecio y hasta la exclusión social)

Nos referimos a una aceptación básica de la sociedad, ya que las opciones no mencionadas en esta clasificación, son excluidas por la misma, considerándolos inexistentes y sin derecho a mostrarse públicamente.

El asunto de las parejas no heterosexuales, por razones de espacio y por su complejidad no será abordado en este trabajo, sin que eso signifique, descalificar la importancia que tienen.

Por otro lado, haremos diversas reflexiones básicas que, proviniendo de esta misma sociedad, condicionan la definición, los sentires y las conductas de los heterosexuales.

Dos grandes instituciones, la Iglesia y el Estado, y por razones en las que parecen haberse puesto totalmente de acuerdo, separan los roles de hombres y mujeres limitando sus manifestaciones. Quedan definidas las pautas de valoración así: hombres y mujeres tienen que ser heterosexuales y reproductivos .

Es así como, los hombres se empeñan en la conquista insistiendo en la importancia de la satisfacción de sus hormonas. Las mujeres prefieren usar técnicas más sutiles y prolongar el encuentro, mostrando sin prisas sus encantos a través del arte de la seducción. Esta puede volverse un arma de gran poder que muchas veces termina siendo su propia trampa pues después de seducir, se enamora y pierde la capacidad de pensar y ocupar un lugar de dignidad en la relación. El “*amor*” se transforma en “*dependencia*”.

La mujer está programada para ser **madre**. El hombre está programado para **fornicar**.

Dado que están íntimamente relacionados, lo sexual con lo emocional, fácil es deducir que los eventos emocionales terminan convirtiendo la cama, en un territorio de guerra, pactos y reconciliaciones. Los resentimientos, emociones donde se acumulan las rabias viejas, las no expresadas y los anhelos insatisfechos, se convierten en grandes bloques que disminuyen o hacen desaparecer el deseo y el placer.

Como la educación sexual es difusa, prohibitiva, intimidante y sexo-reproductiva, nunca habla sobre el placer, sus variantes y sus maneras de disfrutarlo. Esto convierte a los hombres en malos amantes y a las mujeres en anorgásmicas. Esta educación convierte a la mujer en **reprimida**, disfrazada en una castidad que la lleva a una cómoda **fidelidad**. Es más loable para ella entregarse a la **domesticidad** y a la **maternidad**.

El hombre por su parte recibe todos los estímulos para ser **promiscuo**, **infiel**, perteneciente a la calle, y con escasos insumos para convertir sus habilidades en una buena **paternidad**.

En lo referente al placer, a la mujer se lo disminuyen las menstruaciones, los partos, la crianza de los hijos y las depresiones.

En cambio al hombre se lo favorecen y multiplican por la prostitución, la pornografía y otros “*servicios sociales*” que pululan en las grandes y pequeñas ciudades.

Como resultado, ambos sexos caminan en aceras separadas, añorando cada uno lo que no tiene. Exportando sus dones y atenciones, importando lo que el otro quiera darle.

Podríamos resumir, que cada persona responde a sus propios códigos de sentimientos y comportamientos sexuales, según cada quien vivió y percibió los mensajes que sobre la sexualidad le pasó su ambiente familiar y social.

Dos grandes conceptos nos ayudarán a conocernos: el concepto de **permiso** que entendemos como la capacidad libre de sentir, hacer o expresar las distintas manifestaciones de nuestra sexualidad.

Esta capacidad es aprendida y tomada de quienes nos educaron y permitieron que estas dinámicas siguieran el sano desarrollo de nuestro sexo. Y por otro lado está el concepto de **prohibición** que significa todo lo opuesto. En nuestras prohibiciones se agrupan todas aquellas incapacidades para sentir, hacer o hablar lo que es natural en nosotros, pero que el miedo, la culpa, el castigo, o la ignorancia representada en los tabúes y prejuicios, impiden manifestar.

Todos somos seres sexuales y lo natural es que el instinto se manifieste a través del deseo. Todo deseo es como un hambre básica que busca su satisfacción y está inquieto hasta obtenerlo.

**La vida sexual de cada quien es la resultante de un proceso de adquisición de permisos y prohibiciones sobre lo adecuado o no de las diversas prácticas del placer.** Este proceso se ve enriquecido o empobrecido por las experiencias que cada quien va viviendo.

*Por eso es importante revisar, haciendo este sencillo ejercicio:*

1. *Haz una lista de todo lo que te gusta y disfrutas en su práctica sexual.*
2. *Haz una lista de todo lo que te disgusta y rechazas en su práctica sexual.*
3. *Haz una lista de “tus permisos” sexuales.*
4. *Haz una lista de “tus prohibiciones” sexuales.*
5. *Haz una relación entre la lista número 1 y la número 3.*
6. *Haz una relación entre la lista número 2 y la número 4.*

De esta manera te podrá explicar sus gustos y disgustos.

Al respecto de este ejercicio, le quiero compartir una regla de vida, que bien puede aplicarse a la práctica sexual y es la siguiente: ***Ante la oportunidad o invitación a hacer algo, tengo derecho a decir: no; pero también tengo el deber de preguntarme, ¿por qué no?***

#### 4.7.UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA:

Pudimos observar en nuestro ejercicio anterior, como las distintas aéreas de la misma, son parte de un todo que mueve distintas fuerzas que a su vez están interconectadas. Si mencionamos cualquiera de ellas, por ejemplo, los hijos, estos influyen de maneras diversas en la relación, porque su presencia y demanda de atención incide sobre el tiempo, el dinero, la vida social y hasta en la intimidad de la pareja. Si la pareja tiene dificultades económicas esto incidirá sobre su vida social, sobre la programación del tiempo, cumplimiento de compromisos y hasta en la salud física o emocional de sus componentes. O si tomamos las relaciones con las familias de ambos, la presencia de una suegra indeseable, creará tensiones y distanciamientos en la programación del tiempo libre, la educación de los hijos o en los resentimientos de uno para el otro. Y así podríamos seguir conectando cada una de las áreas y sus interrelaciones. Sin embargo, hay que destacar aquí la importancia de las habilidades personales en el manejo de la sexualidad y su proyección en la vida de la pareja. Bien podemos afirmar que la vida sexual de la pareja ocupa un 70% de importancia siendo ella sino el principal, uno de los tres más grandes pilares que la sostienen.

Los otros dos son la comunicación y el amor. ¿Cómo anda usted en estos tres ejes fundamentales?

Haga el siguiente ejercicio: Escriba en cada uno de ellos, tres frases que describan estos tres aspectos:

| COMUNICACIÓN                                  | AFECTO  | VIDA SEXUAL   |
|---|---|---|
| Ej. : No le expreso lo que me disgusta de él. | Ej.: Le doy un beso al despertar por la mañana. | Ej.: Solo disfruto si estamos en un sitio muy privado |
|   |   |   |
|   |   |   |

Lo que importa analizar en estas reflexiones es como juntar estos tres ejes, como hacerlos coincidir armónicamente.

***La cama por ser un lugar sagrado para consagrar los placeres del cuerpo, también tiene que ser sagrado para juntar los del alma.***

El verdadero orgullo de un buen amante es el disfrute de su pareja, no deben existir límites en el entusiasmo de vivir el placer una sola vez, o muchas y en sucesivas y variadas experiencias.

Según los sexólogos modernos, al placer puede aplicársele la misma lógica que a cualquier ejercicio mecánico o corporal. Si no se practica se atrofia. Lo que aumenta la calidad de la vida sexual es su ejercicio continuado y dedicado, con el mismo esmero e interés con que se cuida y cultiva todo lo que queremos ver fresco y floreciente.

El acto del amor es para juntarse y fusionarse en una sola vivencia conjugada y completa, donde cada uno pone lo mejor de sí. Ella debe sentirse entusiasmada de volverlo loco mientras arde en el deseo. Juntar su amor para cuidarlo y su cuerpo para poseerlo muy cerca de su corazón.

En lo sexual es importante abandonarse al sentir, contactar no solo con las manos, sino con toda la piel y todos los sentidos, darse el uno al otro como un regalo, jamás como un deber.

**La fidelidad** se define como el deleite de entregarse en la totalidad del otro donde no exista otro prójimo que amar ni otro dios que adorar. Sólo importa la infinitud de dos almas fusionadas en una sola. La fidelidad termina siendo una **decisión de estar y permanecer** con la persona con la que se encuentra lo suficientemente a gusto, como para que no quepa un tercero.

La vida sexual que conduce a la decisión de formar una pareja estable es como un caminar juntos uno al lado del otro, a veces tomados de la mano para los proyectos compartidos y otros sueltos en los proyectos individuales sin que esto cause malestar, celos o competencias desleales. Si él gusta del fútbol y ella de la danza, ambos toman el tiempo para sus gustos y luego regresan a la casa a contarse lo bien que la pasaron en sus respectivas actividades.

Los enemigos de la atracción sexual son el tiempo, la rutina, los problemas externos relacionados con el trabajo y el estrés cotidiano.

Pero principalmente lo son, entre otros:

**En LA MUJER:**

**La culpa** por sentir placer.

**Los resentimientos** por rabias o tristezas no resueltas con la pareja presente o las anteriores.

**Los miedos** típicos del género (a sentir, a ser desvalorizada, al embarazo, etc...).

**En el HOMBRE:**

**Miedo a entregar el corazón** (“si te enamoras, ella te dominará”).

**Considerar a la mujer como objeto** sea como su propiedad o por valorarla inferior.

La promiscuidad. Creer en aquella frase: “entre más mujeres tengas, mas macho serás”.

**Confundir hacer el amor, con tener sexo.**

Para concretar la autoevaluación de su **madurez sexual**, te propongo responder a estas preguntas básicas, escogiendo en una escala del 1 al 10, donde 1 es ausencia total del fenómeno, 5 es la media y 10 una concordancia total con el mismo.

| CARACTERISTICA   | VALORACION |
|--|------------|
| 1.Tengo una imagen realista y no romántica de mi relación de pareja.                         |            |
| 2. Le comunico a mi pareja mis deseos y necesidades, sean estos sexuales o emocionales.      |            |
| 3.Me comporto con mi pareja de forma constructiva y no competitiva.                          |            |
| 4. Valoro los intereses sexuales de mi pareja tanto como valoro los míos.                    |            |
| 5. Acepto sus defectos o limitaciones como parte de su "todo".                               |            |
| 6. Me resulta fácil integrar nuevos recursos para mejorar la calidad de nuestra vida sexual. |            |

|  |  |
|--|--|
| 7. Soy capaz de reconocer mis gustos y preferencias sexuales.              |  |
| 8. Tengo conciencia de la importancia de unir el placer con lo amoroso.    |  |
| 9. Acepto que mi pareja es distinta de mí, sin ser peor ni mejor por esto. |  |
| 10. Conozco mis coincidencias y diferencias con las de mi pareja.          |  |

Suma los resultados de sus puntajes y ajuste los resultados a la siguiente escala:

|                     |  |
|---------------------|--|
| ENTRE 90 Y 100..... | Madurez sexual plena                               |
| Entre 80 y 89.....  | Madurez sexual avanzada                            |
| Entre 70 y 79.....  | Madurez que podría estar mejor                     |
| Entre 60 y 69.....  | Conviene dedicar mayor interés a su vida de pareja |
| Entre 50 y 59.....  | Que le está impidiendo cuidar mejor esta relación? |
| Menos de 50.....    | Qué va a hacer para buscar ayuda?                  |

Nota: Este cuestionario es solo un ejercicio. No pretende establecer criterios de validación estadística ni imponer como los únicos y mejores para valorar la madurez sexual.

## 4.8.FACTORES FUNDAMENTALES PARA LA SATISFACCION SEXUAL

Vimos hasta ahora que la sexualidad es un proceso altamente influido por otros factores aparentemente independientes. Vimos también que somos la resultante de una larga e interminable incorporación de datos vividos a lo largo de la vida que se han ido incorporando de manera compleja y por un proceso que siendo individual, también responde a patrones sociales.

Y nos dimos cuenta también que la pareja es el milagro de juntar dos procesos, dos vidas, dos experiencias y dos tendencias que en su total diferencia busca un proyecto común que les haga posible la convivencia.

Para vencer los obstáculos que surjan en este complicado trabajo, todos los días hombres y mujeres conviven en hogares donde luchan por el derecho a sentirse acompañados, respaldados y compartidos. También personas del mismo sexo, con el mismo derecho de los heterosexuales y metidos en una lucha aún más difícil contra la homofobia propia y ajena, claman a diario por su necesidad de ser aceptados, comprendidos y amados.

Los feos y los bonitos, los gordos y los flacos, los jóvenes y los viejos, los genios y los menos inteligentes, los creyentes y los ateos, todos cabemos en este mundo convulsionado y extenso y la sexualidad es para todos, un derecho humano.

Para su sanidad y desenvolvimiento acudiremos en igualdad de oportunidades a los siguientes referentes:

1. Darnos permiso para disfrutar
2. Aceptar la autoestimulación como natural, sea de lo emocional como lo corporal.
3. Descentralizar lo genital. el placer esta en todo el cuerpo, no solamente entre las piernas.
4. El ser humano es integral y por eso se considera una unidad que junta su cuerpo, su mente y su parte espiritual.

5. La intimidad es el mejor regalo que dos almas que confluyen en un espacio común, pueden darse.
6. El placer tiene un sentido espiritual profundo pues trasciende a lo corporal y se vuelve una fusión y una trascendencia.

***Nota final: Este tema no ha terminado. Apenas comienza...  
Gracias por tomarte el tiempo de compartirlo con su pareja.***

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- Bert, H. (2001). Ordenes del amor. Editorial Herder. Año,
- Comfort, A. (1977). El placer del sexo:  
Un compañero para los amantes
- Comfort, A., Foss, C., & Raymond, C. (1980). El placer de amar
- Goleman, D. (2000). Inteligencia emocional Kairós.
- González Ramírez, M. (1998). Vivir en pareja: Apuntes para una convivencia feliz Edimat Libros, SA.
- González, R., & Hernández, C. (1986). Triunfa con tu pareja.
- Hendrix, H., & Córdoba, A. M. (1991). Amigos y amantes: La relación de pareja ideal Grupo Editorial Norma.
- Holstein, L. L. (2002). Gozando sexualmente: Las 7 claves que permiten disfrutar del sexo Editorial AMAT.
- Kertesz, R., & Induni, G. (1977). Manual de análisis transaccional. editorial conantal moscovici, S.(1984). El Campo De La Psicología Social. En Moscovici S. La Psicología Social I. Barcelona, España: Paidós,
- Lieberman, R., Wheeler, E. G., De Visser, L., Kuehnel, J., & Kuehnel, T. (1987). Manual de terapia de pareja. Bilbao: Desclée De Brouwer,
- Lieberman, R. P., Díaz, J. D. G., & Frías, M. J. C. (1987). Manual de terapia de pareja: Un enfoque positivo para ayudar a las relaciones con problemas Desclée de Brouwer Bilbao.
- Montenegro, S. (2000). La cultura sexual en Nicaragua Centro de Investigaciones de la Comunicación, CINCO.
- Neuhauser, J. (2001). Lograr el amor en la pareja. Barcelona: Herder,
- Norwood, R., & Escoms, N. (1986). Las mujeres que aman demasiado Javier Vergara Editor.

Oller Vallejo, J. (2001). Vivir es autorrealizarse. Reflexiones y Creaciones En Análisis Transaccional. 2ª Edición Renovada. Barcelona: Kairós,

Perls, F. S. (1998). Dentro y fuera del tarro de la basura Cuatro Vientos.

Perls, F. S., & Huneus, F. (1974). Sueños y existencia: Terapia gestáltica Cuatro vientos Santiago de Chile.

Riso, W. (2003). Amar o depender?: Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable Editorial Norma.

Riso, W. (2012). AMA y no sufras: Como disfrutar plenamente de la vida en pareja Vintage.

Satir, V. (2007). Terapia familiar paso a paso Editorial Pax Mexico.

Schiff, A. W., & Schiff, J. L. (1971). Passivity. Transactional Analysis Journal, 1(1), 71-78.

Steiner, C. (2003). Emotional literacy: Intelligence with a heart Personhood Pr.

Steiner, C. M., & Perry, P. (2002). La educación emocional.



