

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 19 DE SEPTIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

CONFUSIÓN: AMOR Ó SEXO

La mayoría de las personas creen que amar es fácil, que todo el mundo sabe amar, que sólo es necesario hallar a la persona "adecuada" para que el amor surja automáticamente sin requisitos o esfuerzos por parte de nadie. También se supone que si hay "química", "enamoramiento", "pasión", entonces eso es el amor ideal.

Sin embargo, una realidad es segura: para que exista amor sólo es posible sobre la base de grandes cantidades de confianza, autoestima y compromiso mutuo, lo que a su vez requiere que hayamos superado nuestro narcisismo infantil y lo que esto implica. Es decir, resultara más difícil amar si no fuimos amados y, por tanto, no aprendimos suficientemente a ver, respetar e incluso ocuparnos de los problemas de los demás.

El amor no es un mero sentimiento, ni un deseo, ni un placer, ni un deber, ni una euforia. Se trata más bien, de una capacidad, un talento, un arte que depende directamente de nuestra salud y madurez psicológica.

También existe el enamoramiento que no tiene nada que ver con el amor. Enamorarnos significa simplemente identificarnos, idealizar en extremo a alguien, que generalmente representa lo que nosotros ya somos consciente o inconscientemente, o que incluso quisiéramos ser.

Es una forma de sublimar determinados sentimientos y carencias: admiración, deseo sexual, soledad emocional, narcisismo personal, etc.

En otras palabras, solemos enamorarnos precisamente de las personas que alivian de algún modo nuestro mapa íntimo de anhelos y conflictos, en un momento dado.

El enamoramiento es... ¡un síntoma neurótico! Por eso, cuanto más vacía, inestable o dependiente es una persona, tanto más enamoradiza suele ser, y más intensos y breves suelen ser sus romances.

El culto a la "pasión", de estas personas es básicamente una droga para escapar de sus problemas internos y para evitar (por miedo) las relaciones profundas y comprometidas.

En el caso del sexo se trata, de un juego extremadamente placentero. Un compartir muy íntimo de intensas satisfacciones psicofísicas. Este juego sexual, aunque puede ir asociado al amor (lo que multiplica su placer), no es amor, ni necesita del amor, ni produce necesariamente amor alguno.

El sexo es básicamente una forma de placer narcisista que puede acompañar, o intercambiarse por otras cosas, en cualquier tipo de relación humana. Por tanto, ninguna actividad sexual nos dice nada sobre el amor real entre dos personas.

Desgraciadamente para unos, afortunadamente para muchos, la mayoría de las relaciones hoy en día comienzan en la cama.

¿Pero por qué se confunde el sexo con el amor?

Es cuestión de género, las mujeres por naturaleza se dejan deslumbrar con el hombre con el que se acuestan y ven en él una posible pareja.

La constitución subjetiva de las mujeres hace que haya una necesidad y tendencia afectiva que se sobrepone a la necesidad física. Generalmente una mujer no se va a acostar sólo porque tiene ganas. Tiene ganas, pero además necesita estar y compartir con alguien, esto

es por las necesidades emocionales que tiene de tener una pareja y porque así es su estructura femenina.

La mujer llega a ser más demandante afectivamente, mientras que los hombres por lo general se quedan simplemente con lo físico y con el momento vivido.

Claro en ambos casos, tanto en mujeres como en hombres existen excepciones. Hay hombres que también pueden enamorarse de la mujer con la que se acostaron (lo que sólo era sexo, puede convertirse en amor) y hay de las mujeres que, gracias a su independencia económica y profesión, se sienten seguras de elegir quién va a ser su pareja sexual eventual, y cuál la fija, sin sentir ninguna culpa. Estas mujeres no se enganchan del primero con el que se acuestan.

Pero todo comienza a complicarse cuando con el pasar de los días y las acostadas uno comienza a pensar acerca del nombre que tiene esa relación. Es como si ninguno estuviera seguro si lo que está ocurriendo allí es simplemente sexo con una persona con la que se entiende muy bien, o es que hay algo más, quizá amor.

Y es que todos queremos ser solteros pero a la vez queremos tener relaciones serias, o sea, es la ambigüedad e imprecisión de lo que queremos, que ni nosotros mismos nos entendemos.

Y uno puede seguir divagando por meses y años, porque en muchos casos ninguno de los dos se atreve a poner un nombre por temor a enamorarse, o simplemente porque no quiere nada serio, entonces comienza el drama.

Amor confuso.

Tanto para la mujer como para el hombre, el sexo puede llevarlos al enamoramiento y confundir pasión con amor. Si esto los lleva al matrimonio, podrían fracasar por incompatibilidad de caracteres, ya que satisfecha la pasión, no existirá nada más.

Esto se puede confundir porque al desear sexualmente a alguien, de alguna manera también nos gustaría amarla y poder hacer una vida juntos.

Sexo por amor.

Los hombres dan amor por sexo y las mujeres dan sexo por amor. Por ello, luego de tener una relación, de importancia es ver si la relación fluye en otro ámbito o si ha sido solo un momento de pasión, no te hagas falsas ideas.

No se trata entonces de jugar según las reglas de los hombres ni de pretender imponer las de las mujeres, sino de pactar las reglas con las que se quiere jugar, de modo que no salgan ni heridos/as ni angustiados/as.

Diferencias entre sexo y el amor.

Además de la diferencia más lógica que es la existencia o no del amor, existen otras que ponen una línea divisora entre el amor y el sexo.

1. Estimulación. Puesto que el sexo es un deseo de contacto con otro cuerpo, es una actividad “mecánica”: frotar, tocar, acariciar, son solo parte de una estimulación física, no buscan llegar a las emociones profundas como si lo hace el amor.

2. Implicación espiritual. El amor es algo espiritual y el sexo es físico, si se unen los dos en el primer aspecto se puede llegar a formar una pareja, el problema es que esto se puede confundir porque en el fondo siempre se desea compartir todo.

3. Lenguaje. El lenguaje del amor implica pensamientos y percepciones que unen los cuerpos y la mente, por lo mismo se usan frases como “dos corazones que latan como uno mismo”, contrario que en el sexo donde solo busca excitar y se usan comentarios como “quiero sentirte toda/o”.

4. Complacer. Cuando se tiene sexo lo que se busca es la autogratisfación, el cumplimiento de un deseo egoísta, por lo mismo no importa si la otra persona está satisfecha, tuvo orgasmos o es feliz, mientras que para el amor lo más importante es lograr todo eso en el otro o que sea mutuo.

5. Complicidad. A diferencia del sexo, el amor disuelve el abismo entre "tú" y "yo", con este acto se comparten el alma, esperanzas, sueños y expectativas.

6. Tiempo. De manera regular cuando se quiere sexo cualquier momento o circunstancia es buena para llevarlo a cabo, lo que se desea es el placer, el orgasmo. El amor implica pasar todo el tiempo que sea posible juntos, porque es un acto de sensualidad más que de sexualidad.

7. Compartir. El amor comparte la noche juntos en la cama, caricias y pensamientos románticos que hagan más especial los momentos, para el sexo es sencillo que cada quien tome su camino o si permanecen juntos que únicamente duerman.

Ninguno de los dos actos es mejor o peor, depende de lo que desees y los sentimientos que tienes por la persona.

Con estas breves aclaraciones, ya podemos comprender fácilmente que:

1. El enamoramiento no es una "prueba" de amor, sino un síntoma más o menos neurótico.
2. Sólo cuando termina el enamoramiento comienza la posibilidad del amar (si ambas personas son capaces de ello).
3. El frecuente enamoramiento inicial no garantiza la "calidad" ni duración de la posible relación futura.
4. Para amar o formar pareja no es indispensable enamorarse.
5. El sexo no compra, ni pacta, ni asegura, ni demuestra amor.
- 6. La rutina y la infidelidad no matan al amor, sino al revés: sólo cuando la relación se deteriora previa e inconscientemente, comienza el riesgo de la rutina y la infidelidad.**

7. La "calidad" de una relación amorosa depende de la madurez psicológica de sus miembros, así como de la afinidad y compatibilidad de sus personalidades.

La mayoría de tópicos habituales sobre el amor -exaltados incansablemente por el arte, los medios de comunicación, etc.- son fundamentalmente erróneos. Reflexionar sobre ello podría ayudarnos a establecer relaciones mucho más sanas y felices.

Si consideras que estas confundida/o en tus sentimientos y pensamientos, es importante buscar ayuda psicológica, para poder tener una relación sana!!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.