

Amistad, noviazgo y amor

Cuando nos enamoramos en realidad no vemos al otro en su totalidad, sino que el otro funciona como una pantalla donde proyectamos nuestros aspectos idealizados.

Los sentimientos, a diferencia de las pasiones, son más duraderos y están anclados a la percepción de la realidad externa. La construcción del amor empieza cuando puedo ver al que tengo enfrente, cuando descubro al otro. Es allí cuando el amor reemplaza al enamoramiento.

Pasado ese momento inicial comienzan a salir a la luz las peores partes mías que también proyecto en él. Amar a alguien es el desafío de deshacer aquellas proyecciones para relacionarse verdaderamente con el otro. Este proceso no es fácil, pero es una de las cosas más hermosas que ocurren o que ayudamos a que ocurran.

Hablamos del amor en el sentido de "que nos importa el bienestar del otro". Nada más y nada menos. El amor como el bien-

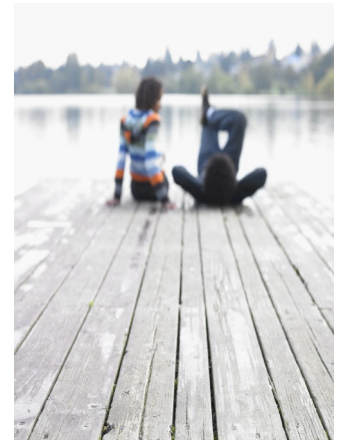
estar que invade cuerpo y alma y que se afianza cuando puedo ver al otro sin querer cambiarlo.

Más importante que la manera de ser del otro, importa el bienestar que siento a su lado y su bienestar al lado mío. El placer de estar con alguien que se ocupa de que uno esté bien, que percibe lo que necesitamos y disfruta al darnoslo, eso hace al amor.

Una pareja es más que una decisión, es algo que ocurre cuando nos sentimos unidos a otro de una manera diferente. Aunque es necesario saber que encontrar un compañero de ruta no es suficiente; también hace falta que esa persona sea capaz de nutrirnos, como ya dijimos, que de hecho sea una eficaz ayuda en nuestro crecimiento personal.

Tomado del libro "Amarse con los ojos abiertos" de Silvia Salinas y Jorge Bucay

Enamorarse es amar las coincidencias.
Amar es enamorarse de las diferencias.



Género, roles y estereotipos

Sexo y género parecen sinónimos, pero existe una gran diferencia entre ellos.

Sexo es un término biológico que categoriza a la gente como hombre o mujer. **Género** es un término social que contiene un conjunto de atributos asignados a las personas a partir del sexo: cualidades de tipo físico, económico, social, psicológico, que categorizan a la gente como femenina o masculina.

El género varía de acuerdo a la cultura y las tradiciones en cada grupo social. Es una construcción histórica y cambiante que se

desarrolla junto con el proceso de socialización (proceso a través del cual se desarrollan habilidades, creencias, valores, características y conductas necesarias para la adaptación). La familia, la escuela, el grupo de amigos y los medios masivos de comunicación son los principales modeladores del comportamiento.

La socialización del género lleva implícita también los roles y los estereotipos que son las normas y expectativas de conducta socialmente apropiadas y que generalmente

Contenido:

Amistad, noviazgo y amor

Género, roles y estereotipos

¿Enamorados o en peligro?



Género, roles y estereotipos (continuación)

asignan las siguientes características:

Mujeres: Pasivas, tiernas, cálidas, cariñosas, simpáticas, sentimentales, románticas, intuitivas, comprensivas, sensibles, fieles, maternales, altruistas, ilógicas, irracionales, exageradas, frívolas, irresponsables, vanidosas, quejosas, indecisas, inseguras, temerosas, débiles.



Hombres: Activos, fuertes, deportistas, independientes, auto-suficientes, ambiciosos, decididos, inteligentes, exitosos, generosos, conquistadores, dominantes, poco emotivos, insensibles, groseros, agresivos, violentos, rebeldes, irritables, torpes, descuidados, desordenados.

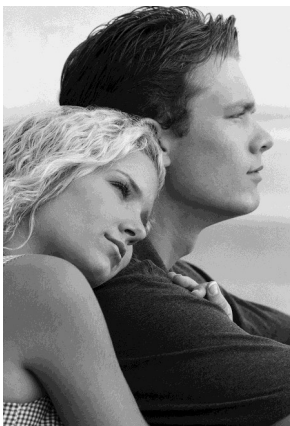
“Características para analizar”. Un aspecto negativo de estos estereotipos es que conducen a la creación de prejuicios y expectativas imposibles de cumplir, ya que no toman en cuenta las cualidades individuales de cada persona. Al etiquetar algunas características como femeninas y otras como masculinas, se pierde de vista el hecho de que todas son características humanas y que cualquier persona las puede o no poseer. Esta presentación da una imagen deshumanizada y fomenta inhibiciones, vergüenzas y humillaciones entre hombres y mujeres.

Retomando las ideas presentadas en la primer parte de este boletín, podemos concluir que lo importante en una relación de pareja es caminar y crecer juntos, haciendo de la relación un camino de auto crecimiento y conocimiento mutuo, en el que cada miembro de la relación pueda crecer y desarrollar su máximo potencial, sin quedarse limitado por los roles o estereotipos que desde fuera parece que lo determinan y así, encontrar relaciones mas sanas, profundas, equitativas y duraderas.

¿Enamorados o en peligro?

¿Cómo llevar un noviazgo sano?, ¿Qué es en verdad el amor?. Nuestras relaciones de pareja están matizadas por nuestras creencias sobre el amor.

Podemos tener una **visión romántica**, en la que todo acerca de la persona amada se filtra a través de una pantalla color rosa y él o ella parece perfecta, este tipo de amor se da en la etapa de enamoramiento, durante esta etapa las personas pueden estar ciegas a aspectos desagradables o amenazantes de su pareja, viendo solo lo positivo y viviendo en un cuento de hadas. Bajo estos lentes podemos pasar de largo varios aspectos que consideramos normales pero pueden encubrir situaciones nocivas o abusivas:



Los celos y la posesión, esperar todo de la otra persona; necesitar de más o depender, relaciones sexuales que se confunden con amor, sufrimiento; amar no es sufrir, perdonar y olvidar, ceder con tal de no estar solo o sola. El amor romántico puede generar expectativas irreales

que generan dependencia y soledad.

El verdadero amor es mas parecido al **amor nutritivo**, al amor que promueve espacio, libertad y respeto. Incorpora el deseo de que la persona amada crezca, florezca y desarrolle su potencial; una pareja capaz de aceptar los deseos del otro. Implica comprensión, reconocer y aceptar las diferencias, esfuerzo, compromiso, intimidad, confianza, descubrimiento, acercamiento, gozo compartido.

Para que una relación de noviazgo sea sana es necesario esperar el momento oportuno, sin prisas, queriendo al otro por lo que es y no por lo que yo quiero que sea, estar conscientes de que el sexo por sí solo no es igual a amor, encontrar momentos para platicar, compartir, realizar actividades juntos, compartir tiempo a solas y también en común con más personas, respetar la libertad de cada uno, conocer verdaderamente al otro, sus gustos, deseos, miedos, aspiraciones, su vida familiar, buscar la fidelidad y la sinceridad en la relación, ser realistas, tener y construir metas en común, buscar la salud, el respeto y el dialogo para resolver dificultades juntos. **Teniendo claro siempre lo que es y lo que no es el amor.**