

CAPÍTULO CUERPOS, PAREJAS Y SEXUALIDADES

RELACIÓN DE PAREJA Y ASUNCIÓN DEL COMPROMISO

Ms.C. María Elena Real Becerra, Ms.C. Ignacio González Labrador (Cuba)

INTRODUCCIÓN

El problema más común en una pareja, es la dificultad básica que tienen las personas para formar una relación significativa con otra persona. ¡Obviamente, el toque emocional es mucho más complicado que el toque físico!

La creación de la intimidad emocional envuelve el encuentro y la fusión a armonizar en toda pareja que se considere estable.

Emocionalmente, la intimidad comienza cuando las dos personas “comparten intencionalmente” el mismo mundo: tiempo, espacio, intereses, sentimientos, pensamientos, metas e ideales.

La relación más apreciada, será aquella en que uno entiende y es plenamente entendido por una persona que se preocupa profundamente, y ésta se produce cuando los dos están dispuestos a comunicarse: para compartir experiencias, sueños, temores y secretos que no le dirían a ninguna otra persona.

Muchas personas se preguntan el cómo poder tener una buena relación con su pareja; se dan un sin número de consejos en revistas, programas informativos, pláticas con amigas/os, etc. pero la realidad, es que se debería de hacer un análisis introspectivo para responder a la pregunta: ¿Cuál es el compromiso de vida que tengo con mi pareja?, estoy comprometida/o auténticamente a estar con ella en las buenas y en las malas? en la salud y en la enfermedad?, en los momentos gratos y menos gratos?, a ser fiel y honesto/a?, pero sobre todo... es esta la persona con la que quiero permanecer, porque me ama y le amo? Si podemos dar una respuesta positiva a estas preguntas, que significan el compromiso, entonces se cumple con el primer paso para iniciar una relación de pareja funcional.

la intimidad emocional es el segundo paso, pero ¿qué significa esto? Simplemente, es preocuparse uno por el otro, es el sentirse cerca de la pareja, es darle muestras de atención y cariño, es hacerle sentir importante, es respetarse, es admirarse es darse el lugar que cada uno tiene, dentro de cualquier contexto.

El compromiso en la pareja, no es más que un voto para hacer algo. Una persona le dice a otra, “yo te prometo” y si la promesa se mantiene, la obligación se cumple. Ha habido una demanda de confianza, una concesión de confianza, una retribución de confianza, tal es “el significado básico del compromiso”.

El carácter de la relación de pareja depende entonces de que el placer obtenido de él exceda la inevitable contrapartida de displacer que los humanos experimentan en todas sus asociaciones.

Cuando en una unión por ejemplo, el displacer es mayor que el placer, ambos miembros tienen más conciencia de las obligaciones en él, que de sus recompensas, resulta esclarecedor que caractericemos este vínculo como un “compromiso de obligación”.

El verdadero Círculo del Compromiso se establece cuando para ambos miembros de la pareja, el estar juntos significa: “tus sentimientos me importan mucho, porque afectan a los míos, tu felicidad se suma a la mía, tu desdicha la disminuye, y yo quiero ser feliz, ya que disfrutamos al estar juntos, cuanto más disfrutemos, más razones tenemos para permanecer juntos”; viven entonces en función del compromiso de interés y amor recíproco, y el placer que esto les proporciona, es el “vínculo emocional” que hay entre ellos.

La intimidad emocional es la que llena y satisface la relación, la que hace que dos personas, compartan el “nosotros”, encontrando la verdadera felicidad de estar por siempre juntos.

Así, en nuestra consulta de Orientación y Terapia de pareja, asisten muchas parejas que manifiestan dificultades en la relación sexo-erótica, acompañándose en la mayor parte de las ocasiones de problemas en la comunicación y sobre todo, en cómo se desenvuelve el vínculo emocional.

La intimidad emocional es un aspecto íntimo, recóndito y profundo. Tiene relación con la vida cotidiana, en la cual debiera haber un espacio relacional donde otra persona me da la oportunidad de conocerle. Donde yo hablo de mí mismo ante ella y donde me conoce, permitiéndome a su vez conocerme. De esta manera, se construye la identidad del sí mismo. Esto depende de la relación que se estableció tempranamente con la madre, donde a través de ello, se aprende de sí mismo. Esto implica que lo mental se pone en el habla produciendo un aprendizaje de uno mismo, (por eso es que al hablar solo, uno se siente solo), uno aprende de uno a través del otro. Aquí radica la importancia de comunicarse entonces con la pareja.

Existen aspectos que constituyen la Intimidad Emocional:

- ❖ Cognitiva, hacer y escuchar confidencias
- ❖ Emocional, expresión de emociones y cuidados
- ❖ Conductual, grado de comodidad en la cercanía y contacto físico con el otro.

Es por eso que decidimos tomar un número de parejas con el cual trabajar en función de lograr un mejoramiento en la comunicación y en el área de la Intimidad Emocional, a partir de algunas sugerencias que propiamente iban surgiendo durante las sesiones de orientación y terapia, entre los miembros de estas parejas, lo cual redundaría en cierta medida en la superación de los trastornos a que hacían referencia les aquejaban en su relación.

Dichas alternativas y/o sugerencias fueron:

- ❖ ¡El hablar en privado acerca de asuntos privados desarrolla la intimidad emocional como ninguna otra cosa!
- ❖ Pase por alto los errores y nunca critique.
- ❖ Siempre estimule a su pareja y dele el don de la simpatía comprensiva.
- ❖ Nunca decepcione a su pareja en algo que realmente le importa.
- ❖ El dialogo que conduce al entendimiento es mucho más que una conversación; eso significa, oírse mutuamente desde el comienzo, con un oído atento a lo que la otra persona realmente dice y siente.
- ❖ Atrévase a mostrar su necesidad; no tenga miedo de decir: "Te necesito".
- ❖ El silencio es casi siempre una respuesta negativa, a menos que esté acompañado de señales no verbales para que su pareja comparta sus sentimientos, por ejemplo, un abrazo, un apretón de manos o una sonrisa.
- ❖ "Nunca deje para mañana lo que pueda resolver hoy." Hay que resolver rápidamente cualquier conflicto emocional, o se convertirá en un problema, puede aliviar "lo siento".
- ❖ No vivir en "dos mundos separados" hasta el punto en que la relación llega a ser solo un lugar donde se encuentren físicamente.

MATERIAL Y MÉTODO

















- ❖ Realizamos entonces, un estudio analítico-descriptivo y experiencial (estudio de casos) con 10 parejas, entre 20 y 35 años de edad, de ambos sexos y constituidas entre 1 y 10 años de relación, que conviven juntos, con diferentes niveles de escolaridad y medios socio-culturales, a las que se les aplicó un test sobre Intimidad Emocional, (IVPI), el cual mide el grado de intimidad, analizado en cinco

áreas: emocional, social, sexual, intelectual y recreacional, el cual consta de 36 ítems distribuidos en una escala del 1 al 5 expresando así, el estado emocional actual de cada miembro, con su pareja. Cada miembro de la pareja respondió independientemente, el inventario, en días diferentes y luego se compararon los resultados individuales.

- ❖ Posteriormente se realizó un debate sobre las sugerencias y/o alternativas propuestas en las sesiones de consulta, teniendo en cuenta los datos aportados por las entrevistas iniciales, realizadas a cada miembro de las parejas, con preguntas dirigidas a conocer opiniones sobre el significado de Intimidad emocional, así como el vínculo emocional y grado de comunicación existentes.

RESULTADOS














Tabla 1



Áreas	1 	2	3	4 	5	6 	7	8 	9	10 
I. Emocional	25*	20	23	21	22	19	20	23	21	23
I. Social.	20	23	22	24	25	21 	22	23	24	25 
I. Sexual.	21	25	24	25	25 	25	25 	24	25 	25
I. Intelectual.	26	23	24	25	25 	25	25 	25	24 	24
I. Recreacional	24	26	25	26	25 	25	25 	25	24 	24

 Parejas  Coincidencia

* Puntuación obtenida en cada área.

Tabla 2


Áreas	11 	12	13	14 	15	16 	17	18 	19	20 
I. Emocional	23	20	22	20	20	19	22	20	21	23
I. Social.	24 	24	23	25	25 	24	26 	26 	25 	25
I. Sexual.	24	25	25	26	24 	24	25 	25	25	24
I. Intelectual.	21	20	22	25	26	25	26	24	24	25
I. Recreacional	23	25	22	24	24	25	23	25	25 	25


 Parejas  Coincidencia

* Puntuación obtenida en cada área.

Tabla 3

Áreas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Emocional	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3
I. Social.	5	3	4	3	1	2	2	3	2	1
I. Sexual.	4	2	2	2	1	1	1	2	1	1
I. Intelectual.	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2
I. Recreacional	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2
POSICIONES*										

 Parejas


 Coincidencia

* lugar que ocupa cada área en cada pareja

Tabla 4

Áreas	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
I. Emocional	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3
I. Social.	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1
I. Sexual.	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2
I. Intelectual.	3	3	3	2	1	1	1	3	2	1
I. Recreacional	2	1	3	3	3	1	3	2	1	1
POSICIONES										

 Parejas

 Coincidencia

* lugar que ocupa cada área en cada pareja.

A continuación mostramos las opiniones de las parejas estudiadas en relación al significado de Intimidad Emocional.

Pareja No. 1: Por supuesto que a los hombres les cuesta más que a las mujeres mostrar su parte emocional, pero, si encuentran la persona adecuada, y si esta les muestra el camino de ser más abiertos, pueden llegar a mostrarse tal cual son.

Pareja No. 2: Una cosa es que seamos diferentes, porque lo somos, dentro de la igualdad, y otra que no existan hombres-hombres, maravillosos capaces de compartir, capaces de hablar y escuchar, de contarte sus secretos, de tener intimidad emocional... Para eso es necesario que no sean inmaduros ni estén acomplejados por lo que fuere.

Hay cada vez menos trogloditas que van de duros. Los que quedan, son fósiles y debemos darnos cuenta.

Pareja No. 3: Tener intimidad emocional no es quejarse al otro, sino demostrar los sentimientos de una manera adulta.

Pareja No. 4: Creemos que, la gran mayoría de los hombres son más sinceros que las mujeres y que el único problema que dan es cuando quieren sexo (como pareja o esporádico), mientras no te metas en esos temas, las cosas suelen estar calmadas. Son más directos, son menos vengativos a largo plazo, etc. Nosotras "entrenamos" para actuar en el mejor momento...

Pareja No. 5: Básicamente es cuando en una pareja, ambos pueden expresar sus miedos, sus preocupaciones, frustraciones, sus alegrías, sus tristezas de una manera clara sin miedo a ser juzgados por el otro, ridiculizados o ignorados. Es cuando uno levanta las barreras de protección y se muestra tal cual es y la otra persona COMPRENDE, apoya o solo escucha. Es sentirse protegidos con la pareja.

Pareja No. 6: La intimidad emocional no es "tú me has hecho esto" e iniciar una discusión, sino empezar con el YO. "Me ha dolido mucho cuando me he sentido ignorada por ti". Y que la otra persona no conteste "otra vez tú y tus inseguridades!" sino "siento que te hayas sentido ignorada (validación de sentimientos) aunque no sea esa la intención, sino que es posible haya tenido un día muy complicado en el trabajo y uno se sienta totalmente inútil (sentimiento genuino de vulnerabilidad) para resolver los problemas que tenga allí". Para que haya intimidad emocional siempre tiene que haber UN TIEMPO para los dos integrantes de la pareja.

Pareja No. 7: La intimidad emocional se puede dar con una amiga o amigo también, incluso con los padres, hermanos, siempre y cuando te entiendan, no se defiendan, no rechacen sino que acepten y valoren tus sentimientos. No es la ley de que "no sientas lo que estas sintiendo" porque eso es negarte como persona.

Pareja No. 8: La intimidad emocional es saber reconocerse tal y como uno es a la pareja. No tener vergüenza ni miedo a reconocer nuestras propias debilidades...

Pareja No. 9: Es también que a pesar de mostrar debilidades, miedos o frustración ambos se aceptan y no se tiene el temor de perder "imagen" del uno con el otro. El "qué pensará de mi si digo esto" o me callo y no digo lo que pienso sobre algo...

Pareja No. 10: Aprendiendo a conocerse, aprendiendo a quererse, aprendiendo a mostrarse tal y como uno es... entonces uno no tiene miedo a ser independiente, tampoco tiene miedo a sufrir si las personas por un motivo u otro nos abandonan.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El secreto de la intimidad emocional reside en conocernos y en permitir que el otro nos conozca. Mantener un vínculo profundo, sólido y significativo comporta abrirse al otro mediante actos, palabras y sentimientos. A veces, por culpa de nuestros miedos, construimos unas barreras infranqueables a nuestro alrededor y nos ocultamos bajo máscaras que nos impiden darnos a conocer y aprender del espejo del otro. No darnos la oportunidad de experimentar la intimidad tiene un coste muy elevado.

Nuestra salud emocional está relacionada con la salud de nuestros límites. Por ello debemos tener en cuenta los peligros de tener unos límites demasiado frágiles y quebradizos., así como también existen los peligros de erigir unas barreras infranqueables a nuestro alrededor, “muros de hormigón” que pueden reducir nuestra capacidad para conectar con los demás.

He ahí entonces en los resultados, como las parejas estudiadas expresan la existencia de intimidad en cualquiera de las áreas analizadas en el test, excepto en la Intimidad Emocional, ¿estaremos ante personas con los muros de Hormigón?

Al igual que hay personas que por no defender sus límites se diluyen en el otro, hay quienes sienten la presión de la intimidad y están siempre alerta para evitar que amigos, vecinos, familiares, compañeros y compañeras, invadan su territorio. Cuando alguien está demasiado cerca se sienten amenazados, sus alarmas se disparan... y si la presión es demasiado intensa buscan posibles vías escapatorias.

Mantienen la distancia con los otros como medida de autoprotección; por temor a que éstos puedan absorberles, exigirles y pedirles más de lo que creen que pueden dar. Para preservar esa distancia se esconden detrás de máscaras y roles, y proyectan al mundo exterior una imagen muy concreta de sí mismos. No se atreven a mostrarse vulnerables, les cuesta compartir problemas emocionales; y, cuando las conversaciones se hacen demasiado personales, suelen cambiar rápidamente de tema, esto hace que evidenciamos en nuestros resultados como ambos miembros de las parejas estudiadas expresan lo que significa la Intimidad Emocional para ellos, sin embargo, “del dicho al hecho muestran un buen trecho”.

Un día se muestran abiertos y accesibles y al día siguiente, si el otro se acerca "demasiado", aparecen fríos y distantes. Lo que parecía una puerta abierta se convierte en una réplica del muro de Cisjordania. ¿Cómo se explica este tira y afloja? Porque temen la intimidad emocional —las pérdidas que ésta puede ocasionarles— tanto como la desean y tan es así, que colocan en primer lugar o en segundo, cualquiera de las áreas

como por ejemplo la sexual, mientras a la Intimidad Emocional la ubican en último puesto y para eso ninguna de las parejas respondieron en ese sentido, sólo dos respondieron sobre la IE en tercer y cuarto lugar.

Quieren establecer vínculos pero temen ser rechazados por mostrarse tal como son; temen ser controlados si se muestran demasiado accesibles; temen perder su identidad, diluirse en los otros... Temen abrir la caja de Pandora y descubrir cosas que no conocían. Mostrarse a los demás nos ayuda a conocernos mejor, pero ¿podemos aprender del espejo de los otros si no nos mostramos tal como somos? Aunque hay una amplia gama de cercanías y distancias aceptables, el secreto de la intimidad emocional reside en conocernos y en permitir que el otro nos conozca. Si nos ocultamos demasiado los vínculos desaparecen.

Las relaciones, de amistad o de pareja sobreviven o fracasan según el nivel y la integridad del vínculo entre las dos partes. Mantener un vínculo profundo, sólido y significativo con otro ser humano implica correr riesgos: dismantelar límites innecesarios, abrirse al otro mediante actos, palabras, sentimientos; compartir temores, secretos, confidencias y las parejas estudiadas no quieren eso.

¡Ojo!, no se trata de salir corriendo a revelar nuestros secretos; no tenemos que ser un libro abierto para todo el mundo. La clave está en poder elegir con quién queremos compartir nuestros sentimientos y con quién no; que la decisión no esté condicionada por la incapacidad de mostrarnos. Las fronteras saludables son lo suficientemente flexibles como para permitirnos decidir qué queremos dejar entrar y qué queremos dejar fuera, en eso todas las parejas estuvieron de acuerdo pero, manifestaron inquietudes a cómo hacerlo sin salir heridos, o al menos sin un gran costo emocional.

El costo de no darse la oportunidad de experimentar la intimidad emocional es muy elevado. Podemos perdernos la posibilidad de aprender a establecer límites con otras personas; de aprender a responder de manera satisfactoria a sus demandas; de experimentar la satisfacción de ser aceptado y amado por ser quien somos; de descubrir que podemos tolerar la intimidad sin perdernos a nosotros mismos...

Sentirse rechazado es muy doloroso, pero aún es más doloroso perderse la oportunidad de mantener vínculos afectivos por no tener el valor de darse a conocer. Los amigos, parejas y seres queridos deben y pueden estar dispuestos a aceptarnos con todas nuestras virtudes y defectos. El riesgo a mostrarse día a día, paso a paso, como un ser maravilloso que se esconde bajo la armadura y que puede propiciarnos y a su vez

regalarse momentos íntimos especiales, es algo que evita dificultades de comunicación y de encuentros amorosos no exitosos ni gozosos, creemos bien “vale la pena”.

CONCLUSIONES

- ❖ La mayor parte de las parejas estudiadas mostraron coincidencias en las intimidades: social, sexual, intelectual y recreacional, respectivamente, mientras que sólo tres parejas muestran resultados relevantes en el tercer y cuarto lugar de la IE.
- ❖ En el análisis de las puntuaciones dadas en cada área del test, así como, durante el debate de las sugerencias y/o alternativas para lograr IE en la relación de pareja, observamos que las diferencias en todas las parejas estudiadas son en cierta medida, notables.
- ❖ Todo esto nos indica, que es posible trabajar en la terapia estos aspectos, y así lograr que en los años en que perdure la relación, disfruten de las satisfacciones que ofrece el alcanzar un verdadero vínculo emocional y auténtico compromiso, teniendo razones suficientes para alegrarse por su crecimiento personal y de pareja, en cada día que vivan y experimenten el placer de estar juntos.

RECOMENDACIÓN.

Visualizar y Reelaborar con aquellas parejas que asisten a la consulta de Orientación y Terapia en los Municipios, la Asunción del Compromiso y la Intimidad Emocional, como forma de contribuir por sí mismas a la calidad de vida de la relación, promoviendo un verdadero vínculo emocional y auténtico compromiso.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Fernández Rius Lourdes. “Pareja, retos y desafíos en la contemporaneidad”. Editorial Ciencias Sociales. La Habana, 2001.
- ❖ González Hernández Alicia y Castellano Simmons Beatriz. “Sexualidad y Géneros”. Editorial Científico-Técnica, La Habana, 2003.
- ❖ Granero Dra. Mirtha. “Sexualidad y Pareja”. Instituto Kinsey de Sexología, Rosario, Argentina, 2000.
- ❖ Pérez Barrero Sergio. “Psicoterapia para aprender a vivir”. Editorial Oriente, ICL, 2004.
- ❖ Torres Rodríguez Beatriz. “Hablemos de Sexualidad”. Editorial Científico Técnica, La Habana, 2006.
- ❖ Sánchez Carazo Dra. Carmen. La Intimidad, un derecho fundamental de todos. Portal Mayores www.imsersomayores.csic.es. 2003.

- ❖ Zane M. Carolyn. En la Intimidad. Colección Julia 1181. Editorial Arlequín Ibérica. 2002.