

INTIMIDAD Y AMOR

Tomado y modificado de **Mc Cary, 1998**

Desde el principio de la civilización, el terror a la soledad ha sido una de las grandes amenazas a la humanidad. Las personas llegan a extremos increíbles para evitar la soledad y pagarán un precio enorme en dinero, propiedades y derechos para prevenirla.

La manera más obvia y productiva para evitar la soledad es el establecimiento de relaciones íntimas y constructivas con los demás. Pero esta solución es mucho más complicada de lo que parece, ya que el sendero a la intimidad está atestado de múltiples barreras, que surgen del bagaje cultural del individuo, de sus necesidades personales, y de sus temores particulares. El desarrollo y la supervivencia de la intimidad tienen un prospecto desolador cuando uno o ambos cónyuges han, con el trascurso de los años, interiorizados sentimientos de desconfianza, aislamiento y rechazo, o han desarrollado mecanismos protectores indebidos, de aislamiento o introversión. Estos caracteres de aislamiento han constituido las marcas de nuestros tiempos.

Los sentimientos actuales de desconfianza y aislamiento provienen de diversas fuentes como el desgaste de las estructuras sociales, el desvanecimiento de los papeles masculino y femenino, que alguna vez estuvieron bien definidos, la confusión con respecto a la identidad de la persona y sus finalidades, los cambios geográficos forzados por las transferencias en el empleo, por las que se requieren difíciles y a menudo penosos procesos para formar nuevas amistades y la inquietud política y la desilusión por la falta de integridad de los gobiernos. Todo esto ha impuesto una cuota que resulta una carga pesada sobre la seguridad y la confianza de cada individuo.



La facilidad de los viajes ha extendido la lista de las personas conocidas para cada individuo, pero eso ha hecho poco para mejorar la calidad de la amistad. La comunicación masiva y confusa ha arrojado una asociación perturbadora de voces y puntos de vista en nuestra vida, sin aumentar por ello de manera apreciable la calidad del entendimiento de nosotros mismos y de nuestros semejantes.

Demasiadas personas sienten, en ocasiones, que están paradas en una curva a solas y como simples espectadores, en espera de que pase el resto del mundo, sin saludo, sin siquiera algún gesto afirmativo de reconocimiento. Se paralizan con el temor intenso del rechazo, que revelarían a los demás si se atrevieran, pero no pueden concebir que alguien pueda quererlos o amarlos tal como son.

Las relaciones íntimas, profundas y satisfactorias entre amigos añaden un sentido inmenso de bienestar para el ser humano. Pero cuando dicha relación existe entre hombre y mujer (o entre homosexuales), puede surgir el amor de intimidad y de dicho amor una relación sexual, misma que carece de significado y que no es posible ni de modo remoto para las parejas menos integradas entre sí.

La intimidad es la espina dorsal del amor. Con la intimidad en una relación amorosa los potenciales de la relación amorosa son extraordinarios. La intimidad lo es todo.

ALGUNOS ASPECTOS DE LA INTIMIDAD

La intimidad no es solo el “estar juntos”. Se puede estar con otra persona en el sentido de cercanía corporal, pero vivir muy alejados en los aspectos mental y emocional. Los individuos pueden pasarse todas sus vidas ante la presencia física de otra persona, pero nunca eliminar la de separación espiritual.

Simplemente lo que sucede es que no **comparten** sus experiencias, sus pensamientos ni sus sentimientos. El cuerpo, la mente y las emociones están todas implicadas de modo crucial en la intimidad.



www.bellomagazine.com

COMPONENTES DE LA INTIMIDAD

Muchos consideran a la intimidad de un modo mucho más realista que el amor en relaciones significativas entre los seres humanos; lo cierto es que el amor es fundamental. Dos requerimientos básicos para el desarrollo de la intimidad son el **tiempo** y la **privacia**, debido a que proporcionan la oportunidad del desarrollo de los cinco componentes primarios de aquella, estos componentes son:

- ❖ **SELECCIÓN** cuando dos personas se encuentran, se gustan y esgrimen accesos y aperturas para establecer una relación más cercana, mientras intercambian pequeñas confidencias, han establecido una **selección**.
- ❖ **MUTUALIDAD** El hecho de que ambos hayan hecho la misma selección convierte este acto en **mutuo**. La selección debe ser mutua, ya que, si fuera unilateral, excluiría de manera obvia la intimidad, y en una verdadera relación de intimidad una persona no puede ser “más íntima” que la otra.
- ❖ **RECIPROCIDAD** a medida que en la relación se desarrolla la confianza, se hace más y más manifiesto que se entienden de modo **recíproco**, sin tener que estar defendiéndose o disculpándose de manera continua. Cada una de las partes de la pareja confía, comprende y se otorga en igual medida a la otra, por tanto se desarrolla la **reciprocidad**

- ❖ **CONFIABILIDAD** se comparten mayores profundidades de sentimientos a medida que cada uno de los dos reconoce que las respuestas del otro son consistentes, no son enjuiciantes y no son destructivas. Esto es cada vez más patente en la medida en que crece la confianza entre ambos individuos. Con este tipo de relaciones y aceptación, surge la **confiabilidad**.
- ❖ **GOZO** la intimidad puede entonces expandirse hasta sus límites, en tanto surge una aceptación incondicional del otro semejante, exactamente como él o ella son, con lo que se crea una relación en la cual ambos pueden alcanzar plenitud y experimental **deleite o gozo**.

El gozo recíproco de dos personas “en una atmósfera de seguridad está basado en la mutualidad, la misma reciprocidad y confiabilidad, cualquiera que sea la edad o el sexo de ambos individuos; esto es con seguridad lo que todos buscamos en las relaciones interhumanas; no obstante, no todos lo logran en el transcurso de sus vidas”. Si esta clase de intimidad se desarrolla y persiste con el correr de los años, ni los trastornos físicos graves, ni el envejecimiento, ni la belleza física ya evanescente, ni la reducción de la potencia sexual, y ni siquiera la infidelidad, destruirán esta relación. En la intimidad dos personas se dicen de modo constante una a la otra, sin palabras: “gozo contigo en su totalidad y te deleitas en mí y puedo y deseo y quiero expresar este gozo de tales y tales maneras”



salud.doctissimo.es



saludxmi.cnps.gob.mx

Las gamas individuales de sensibilidad, la cognición de los demás y la emotividad varían constantemente. Mientras más se asemejan en estos aspectos dos personas, mayores serán las oportunidades de que evolucione una verdadera intimidad. La intensidad y las señales de afecto son muy importantes al principio de toda relación emocional. Pero uno debe permitir que la intimidad se desarrolle de manera sutil; si aquella llega con demasiada intensidad, puede ser tan derrotadora como una actitud de distanciamiento y frialdad.

Muchas relaciones de larga duración se inhiben debido a que cesa el compartir y la revelación de sí mismos por parte de sus integrantes. Se vuelve más fácil el no hacer caso de los sentimientos trastornantes, rehúsan a admitir que existen o, para evitar cualquier mortificación, no hablan acerca de ello.

También se debe recordar que no se puede desarrollar la intimidad con todo el mundo. Algunas personas simplemente "no vibran en la misma longitud de onda y frecuencia de uno", por tanto no debemos mortificarnos cuando el intento inicial se tope con una expresión frívola. Debido a la autoevaluación que está implicada en el proceso, debe ejercerse el buen sentido común cuando se busque la intimidad. La pareja en una relación íntima están seguros de la aceptación mutua y no tienen que ocultar ni defender o justificar sus desatinos. Así se vuelven más tolerantes y respetuosos de los demás, también se vuelven menos ansiosos, se colocan menos a la defensiva y están más capacitados para rechazar las reacciones que le resultan inapropiadas.

Aquellos que viven en intimidad se dicen la verdad de modo recíproco y en su totalidad. Cada uno de ellos tiene la capacidad de olvidar, de cancelar los errores, lo cual, en una relación íntima, constituye un fondo al que debe recurrir de forma periódica. La capacidad para reírse de las propias imperfecciones y de la de los demás, pero sin ridiculizar, debe existir en todo ser humano. Aquellos que les cuesta reírse con frecuencia les es difícil perdonar.

EVITACIÓN DE LA INTIMIDAD



Si tanto es lo que se puede ganar ¿por qué se evita la intimidad de modo deliberado?:

- ❖ La **sociedad** tiene la principal responsabilidad en este caso, ya que nos condiciona a que neguemos nuestros sentimientos, a que adoptemos ciertos papeles y a que tratemos de agradar a los demás, inclusive en detrimento de nosotros mismos. Se proporciona un premio al que es sereno, frío y calculador, que está siempre en control de sus emociones. Al no expresar nuestros sentimientos damos la impresión de que carecemos de los mismos.
- ❖ Tendemos a sentirnos **culpables**. Solemos asumir papeles pasivos, y de espectadores, más que una actitud participativa y activa en nuestros asuntos interpersonales, y tratamos de evitar las interacciones íntimas.
- ❖ Otra barrera contra la intimidad es la **ira**. Esta es una emoción inaceptable, se nos ha dicho, y hacemos esfuerzos increíbles para suprimirla, negarla y disfrazarla. Pero estos esfuerzos solo enmascaran la

ira, la rezagan y destruyen la intimidad. El medio más fructífero para deshacerse de la ira es, primero, aceptar que existe, y que uno es víctima de ella. Después debe expresarse de manera directa a la persona que lo la originó o desencadenó, aunque de modo aceptable, para que no genere otro tipo de problemas. Los pleitos y discusiones constantes y los esfuerzos de uno o ambos miembros de una pareja por traer a colación viejas quejas y resentimientos, con frecuencia conducen al desgaste de la relación amorosa.

En contraste, las palabras bien escogidas y los intentos de ambos de ambos miembros por lo general conducen a una comunicación más que el abuso del lenguaje y las amenazas de golpes. La puerta de la intimidad se abre con mayor facilidad una vez que se superan la hostilidad y el enojo agresivo, y que se restablece la comunicación.

- ❖ Quizá la más formidable de todas las barreras contra la intimidad es el **temor**, de manera primordial el temor al rechazo. Al sincerarnos, tememos la posible humillación al pensar que aparecemos como estúpidos, débiles, carentes de todo valor. A menudo nos imaginamos que somos unas criaturas inferiores, en el mundo casi poblado en su totalidad por personas talentosas de manera excepcional, inteligentes, importantes y hermosas. De manera curiosa, estamos cegados ante el hecho de que nuestros tan deseables semejantes también están asustados, porque ellos también han sufrido fracaso en sus relaciones.

Manifestamos opiniones que no creemos y emociones que no sentimos, porque pensamos que esas son las aceptables por las personas que nos interesan. Tratamos de impresionar a las personas, en lugar de relacionarnos con ellas. Como resultado, al final no sabemos quiénes somos en realidad. Y tampoco lo saben los demás. Al asumir las actitudes de los disfraces que portamos, nos volvemos unos farsantes, la intimidad se destruye debido a que ésta puede existir solo en una atmósfera de honestidad.



www.todamujer.com



EL JUEGO QUE LLAMAMOS CORTEJO

Para asegurar la aceptación y evitar la miseria del rechazo, el enamorado presenta la mejor parte de su yo, y oculta sus miserias. En tales circunstancias, los sentimientos reales y totales solo se revelan en forma mínima o se suprimen por completo. La representación de falsos papeles se vuelve una carga, la soledad se profundiza y el resentimiento de tener que mantener una fachada se proyecta a menudo hacia el ser amado. Además, la representación del amante como imagen de perfección y el temor de hacer surgir sentimientos de insuficiencia en él, hacen que él o ella por miedo a ser mal vistos, hacen que empiecen a desempeñar un papel de actor de papeles ficticios.

Por tanto lo que emerge son dos actores que desempeñen papeles que son molestos en extremo. Cada uno de ellos se pone muy tenso y trata de suponer lo que el otro halla de adorable, para luego fijarlo en la imagen que trata de aparentar. Pero, sin duda alguna, ambos desean de modo ferviente empezar por ser ellos mismos de forma ferviente, sin importar lo imperfectos que sean.

Muchas parejas piensan que han logrado la intimidad porque se hallan juntas de modo constante. Pero hacer las cosas en conjunto no es lo mismo que compartir sentimientos verdaderos, que provienen de haber aprendido a confiar uno en el otro de modo recíproco. Todo lo que han logrado ambos miembros de la pareja es el alivio total de los sentimientos de soledad y de depresión comunes a la adolescencia y a la vida adulta en su principio, mediante la ilusión de que el amor existe. Lo que en realidad sienten ambos es la cercanía física de uno al otro, basada en una fuerte atracción sexual. No comparten más, sólo eso.

Un sustituto saludable para las superficialidades es lo que podría denominarse el “sistema de acoplamiento”, un periodo de aprender a conocerse” en el cual predominan la franqueza y honestidad en la relación. Los temores y dudas propias, a menudo muy dolorosas, se sacan a relucir y examinar.

En esta situación, se desarrolla un vínculo en la medida que cada uno demuestra un sentimiento de responsabilidad hacia el otro. Ninguno viola la confianza y la integridad del otro. Esta interacción crea confianza y una vez que ésta se ha establecido, es factible la intimidad.

ALGUNOS ASPECTOS DEL AMOR

Mucho se ha dicho acerca de la diferencia entre amor y cariño, los dos difieren, puede decirse, en intensidad. Ambos sentimientos constituyen atracciones y sentimientos positivos, aunque expresados de forma diferente. Algunas personas se sienten muy amenazadas por las intensas emociones asociadas con la simple palabra **amor**. Por tanto evitan su uso cada vez que les es posible, y la sustituyen con frecuencia por **cariño**, que para ellos no conlleva la misma amenaza

El amor en nuestra cultura tiende a definirse según la intensidad de la sensación y de cómo debería actuarse cuando uno considera que está enamorado. Algunos emplean la palabra “**amor**” con tanta libertad, que la misma tiene escaso significado; otros la recubren con un significado grande, que nunca pueden llegar a decir con honestidad “yo amo”. Inclusive otras personas consideran esa palabra como un compromiso irreversible hacia otro semejante, y se asustan de la enormidad del mismo y por las responsabilidades implicadas. Por tanto, no solo evitan emociones con la palabra, sino que también rechazan incluso los sentimientos amorosos más superficiales.



www.delazonaor

CALIDAD DEL AMOR

Maslow (1970) como sentimientos de delicadeza y de afecto con otra persona, acompañados con gran excitación, regocijo, e incluso éxtasis. Hay deseo de agrandar y deleite en hacerlo. El deseo de estar de forma constante con la persona amada es grande, ya sea en el trabajo o en el juego, porque cualquier actividad, no importa qué tan aburrida sea, adquiere un gozo especial cuando se le comparte con el ser amado.

Amar implica la capacidad para estar solo sin sentirse solo. El necesitar a otra persona sólo por su compañía significa dependencia, no amor. Hallar legítimas las necesidades emocionales.

Es una tontería peligrosa suponer que el sendero del amor siempre es suave y dichoso, una vez que el compromiso se realiza. Al contrario, el compromiso oscila entre compartir, explorar, contender, luchar, acusar, tranquilizar, tocar, necesidad, amar, explicar y el daño de la intimidad prolongada. El éxito o fracaso final de la relación dependen de si hay más placer que dolor en el compromiso, ya que de cierto existirán ambos.

MANTENIMIENTO DEL AMOR

El amor es llamativo, pero su práctica es endemoniadamente difícil. La herramienta más importante en tal práctica es la comunicación, no obstante, la palabra y su significado se han desgastado en años recientes. Cuando la comunicación está bloqueada, el terreno es fértil para los malentendidos y la energía constructiva del amor puede transformarse en resentimiento y hostilidad.

Por supuesto, la comunicación significa no sólo el simple enunciado de palabras, sino también escuchar con atención, usar el nombre de la pareja, observar con atención sus ojos, prestar atención muy meticulosa a sus expresiones faciales y ayudar al otro a expresar con precisión lo que quiere decir.

La comunicación es una habilidad, es un arte que no se aprende en el transcurso de una noche. El escuchar no significa tan sólo el oír palabras y esperar a que el otro haya terminado, para que uno pueda proseguir con su monólogo. EL hablar y hacerse entender requiere esfuerzo y práctica- El proceso puede ser desalentador al principio, pero las recompensas son enormes.

Además, la alternativa consiste en dejar al semejante en duda y con la probabilidad de que sus deducciones con respecto a nosotros sean incorrectas. Mediante el desafío constante de la comunicación se respira una nueva vida hacia el amor, con la que éste se mantiene como una emoción creciente.

Para que el amor perdure debe preservarse la individualidad. Aunque nutrida por el calor y la aceptación del otro, cada miembro de la pareja debe conservar su independencia y estimularla en el semejante, de manera que el potencial de cada uno pueda desarrollarse.

ALGUNOS ASPECTOS DEL AMOR Y DEL SEXO

El tocamiento es de importancia vital en las relaciones humanas, aunque de manera típica se considera como un medio para un fin (la intimidad sexual). pero es de manifiesto de manera creciente que la necesidad de tocar y ser tocado constituye una variedad esencial de la comunicación. La necesidad psicológica del contacto físico, el tocarse, abrazarse, palpase y la respuesta tierna ante estos actos, es mayor y más intensa que la necesidad sexual. Además, el contacto físico ha sido denominado el eslabón perdido entre el amor y el sexo. Es más, tocarse puede ser un ingrediente más importante para eliminar la tensión y la depresión en general.



e-consulta.com

Rolando Lino

Los seres humanos de todas las edades, orígenes y culturas responden de manera más amistosa, amorosa y emocionalmente sana cuando ha tenido la oportunidad de tocar o acariciar, o de ser tocado o acariciado. Cuando hay ausencia de caricias o de contacto físico, una sensación de “desgaste” pueden generarse si hay intercambios afectivos negativos.

Un buen sexo significa algo más que el número de orgasmos y la calidad de los mismos, la frecuencia del coito, las posiciones ensayadas o las técnicas empleadas. El mejor sexo no constituye tan sólo una simple respuesta física, sino una afirmación madura del amor. Cuando la intimidad de una pareja es solo el sexo, no hay oportunidad para que piensen y sientan, sus mentes, y corazones no se integran en el acto del coito.

La sexualidad, en una relación así determinada, se manifiesta bajo tres variedades:

- ❖ Cada compañero confirma que el otro es admirado, deseado y apreciado como un ser humano que es capaz de desarrollar el sexo
- ❖ Cada uno de los miembros de la pareja confirma que el compañero no es un monstruo en sus deseos y en su ejecución sexual, que cada uno de los dos comparte la universalidad del sexo
- ❖ A ambos se les asegura que lo que comparten en lo sexual es especial y único.



www.caminocatolico.org www.maspormas.com



elamordehogar.blogspot.com



estarbien.ibero.mx

BIBLIOGRAFÍA

Mc Cary J.L., Mc Cary S., Álvarez Gayou J:L.;Del río C:, Suárez J:L: 1998
Sexualidad humana de Mc Cary Ed. Manual Moderno