

Recull de premsa

01/06/2015 Plural



Las 4 veredas del **AMOR EN PAREJA**



DAVID GILLING
Psicólogo y coach

El amor de dos puede ser lo más dulce o lo más amargo. Sin embargo, vivimos una gama de sensaciones en la pareja que iguala a la paleta de un artista plástico en todas sus tonalidades. Eso es lo habitual.

Las cuatro veredas del amor son una forma de mirar cómo mezclamos nuestros sentimientos y emociones en esa aventura de amar al otro. Los caminos se entrecruzan y cambiamos a veces nuestra forma de andar en cada uno de ellos, pues nos equilibramos; otras

veces nos empeñamos en seguir una sola ruta y ver a lo lejos los otros senderos, como si fueran ajenos o inaccesibles. Nuestro andar puede tejerse como una trenza o pasar sólo por una o dos veredas, en todo caso en cada ocasión su fortaleza será distinta.



La vereda del amor filial es aquella en la que transitamos con ternura, con expresiones de una afecto que tiende a la protección: a veces somos como un padre o una madre que acompaña a su hija o hijo, le ofrecemos esa compañía que hace sentir al otro comprendido y querido desde el cuidado paterno o materno; estar ahí para él o para ella sin condiciones y aceptarle sin poner en duda sus razones. Igualmente podemos asumir una autoridad defensiva o normativa según sea el caso; si nos manejamos en la pareja por esta vereda únicamente hemos de esperar que la relación sea enfermiza, codependiente y frágil.

La vereda del compromiso es donde van asumiéndose una serie de promesas que hemos de cumplir como pareja, no solo orientadas a nuestro compañero o compañera, sino a cómo asumimos hacer algo para los otros. Un proyecto suele ser el vivir juntos, pero esto no solo nos involucra al uno con el otro de la pareja, sino que hay quienes esperan algo de esta pareja, aunque sea el pago de un alquiler a tiempo. Uno de los mayores compromisos que adquirimos con nuestra pareja es tener hijos: hacer de este camino la única ruta a seguir nos lleva a cansarnos, a sentir agobio, a una sensación de tener que sacrificar nuestra vida para cumplir con la pareja y con los demás.

La vereda de la amistad implica una relación con el otro donde prevalece una comprensión empática e incondicional. Las alianzas se vuelven tácitas, el estar contigo cuando lo necesites, hacer por ti hasta lo imposible, escucharte sin juzgarte, son tan sólo algunas de sus cualidades.

Los caminos se entrecruzan y cambiamos a veces nuestra forma de andar en cada uno de ellos

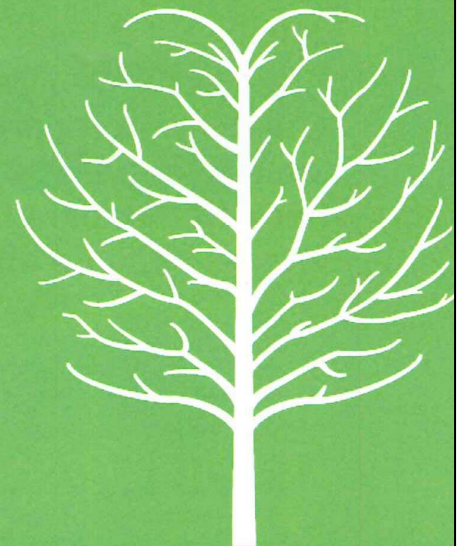
Caminar sólo por esta vereda puede ser muy grato pero no lleva a nada más allá que sentirnos siempre en una zona de confort, donde nuestro desarrollo puede ser muy precario.

Finalmente está **la vereda de la pasión**, del erotismo que nos permite sentir la fusión con el otro en toda la intimidad. Este camino puede ser muy satisfactorio, pero cuando solo transitamos por esta vereda es posible quedar atrapados en un hedonismo egoísta, sin otros matices en nuestra vida, sin opciones a un desarrollo pleno. El arte de amar en pareja es aprender a tejer esta trenza de las cuatro veredas, saber cuándo hemos de cambiar de una vía otra. En muchas ocasiones esta trenza no la hacemos con una sola pareja, hay otras personas con las cuales vivimos ese camino que no puedo compartir con mi pareja. Los cuatro roles de madre-padre, compañera(o), amiga(o) y amante, implican cambios que hemos de aprender a combinar, pues cuando dejamos que uno de estos roles lo ocupe alguien más, la relación se complica y es difícil vivir el amor pleno en pareja, es difícil vivir plenamente este amor. ■

PS | CO



psicología | coaching



David J. Gilling C.
psicólogo | Coach

661 164 147

davidgilling@psico-coach.com

www.psico-coach.com

Paseo de Mallorca, 38 Entlo. A
07012 Palma de Mallorca



Del "si y solo si"
al ¿qué necesitas?

MAGDALENA VERD FERRER

Psicóloga
Sexóloga
Psicoterapeuta
Coordinadora de la Formación de Gestalt
del Aula Balear de Gestalt.
www.sexualidadbaleares.com
www.aulabaleargestalt.com



La educación a veces nos ha deseducado en no ser tan humanos. Para educar en las emociones de otra persona antes debemos conectar con las nuestras.

Últimamente se habla mucho del tema de educar a partir de las emociones. Pero realmente ¿qué conlleva este tipo de educación?

Para que un padre, un maestro pueda educar desde las emociones tiene que reconocerlas y esto no es saber el significado de cada una de las emociones existentes, sino reconocerlas en sus propios cuerpos, sentirlas. Para algunos, los que sí están conectados con sus cuerpos, esto parece fácil; pero para aquellos que no reconocen con facilidad cómo se sienten va a ser difícil que eduquen desde el reconocimiento de las emociones.

A través de los años se nos ha educado para tener, no para ser. Ha sido una educación deshumanizante, con las aulas masificadas, donde han tenido más valor los conceptos adquiridos que la persona. Para crecer como personas y suplir la carencia educativa vivida es necesario pasar por todo un proceso personal, en donde vivamos en el presente y no en el futuro, estemos presentes y no ausentes, no sólo miremos sino que veamos al otro, y muchas más cosas. Todo ello sólo lo conseguimos a través de un trabajo introspectivo mediante el cual podamos despojarnos de aquellos mandatos y órdenes de nuestro sistema a los que hemos sido completamente fieles y que mayoritariamente para lo único que nos han servido es para obstaculizarnos nuestro desarrollo como seres humanos. Nuestro trabajo personal también nos servirá para que identifiquemos cuándo y qué estamos proyectando, qué corresponde a nuestra propia vivencia e intentar no traspasarla a la educación de nuestros jóvenes, con el fin de que ellos puedan ser educados desde la autenticidad.

Otro aspecto a tener en cuenta es el tiempo que pasábamos con nuestros abuelos que ha sido sustituido por exigencias del guión, ahora se dedica mucho más tiempo a la tecnología no como instrumentos que nos faciliten algunos aspectos del día a día sino como adormecimiento y entretenimiento de los más jóvenes. Lo triste es que ha llegado a ser más importante un artefacto tecnológico que un abrazo de un ser humano a otro ser humano.

Para crecer como personas y suplir la carencia educativa vivida es necesario pasar por todo un proceso personal

¿Dónde está el juego, el respeto, los valores, las emociones, los sentimientos, el amor, la implicación, el contacto? Relegado al último lugar. Pero no nos engañemos si está en el último lugar es porque a los que les corresponde educar con todos estos valores, padres y maestros, primero no tienen tiempo y segundo no están preparados para hacerlo. Muchas veces se encuentran que no saben gestionar un acontecimiento del día a día y se busca algún cuestionario que indique alguna posible patología con la consiguiente medicalización, (con todo lo que ello implica), o simplemente se pasa directamente al castigo cuando tal vez solo bastaría con estar presentes, escuchar y dar un abrazo al joven por ejemplo.

Este modo, mal denominado, educación nos ha hecho ser menos humanos y ser más máquinas de producción, algunas de alto rendimiento.

La buena noticia es que el cambio de la educación en aras de humanizar a las personas es posible y gracias al trabajo de muchas personas ya tiene una dirección por la cual cada vez se decantan más personas relacionadas con la educación.

No era en vano el "conócete a ti mismo" máxima escrita en el templo de Delphos, conociéndonos a nosotros mismos conocemos a los demás, es una invitación a llevar a cabo una introspección y conocer tanto nuestras miserias como nuestras virtudes. A partir de un trabajo personal podremos dar sentido a nuestras vidas y encontrar las respuestas en nuestro interior. En definitiva redescubriremos y conocernos nos hace estar más en sintonía con la vida.