

Amor de pareja e intimidad

Por Jorge A. Oriza Vargas © 161-2013

Hemos reflexionado en cápsulas anteriores¹, sobre los diversos atributos o elementos que caracterizan al amor de la pareja, particularmente el amor de los esposos, que es el amor que tiene la misión de permanecer, ya sea por un vínculo civil o religioso, en el largo plazo. Así, compartimos algunas ideas sobre la *autoestima*, la *inteligencia emocional*, el *compromiso*, la *reciprocidad* y la *lealtad*, como factores en los que se apoya y sustenta el amor de largo plazo. Abordaremos ahora, otro elemento estructural del amor de la pareja, que es tan importante como los anteriores, en virtud del mismo origen y naturaleza del amor humano, relacionado con elementos emocionales y pulsionales asociados a su naturaleza biológica.

En todo momento, desde el "flechazo" inicial que genera los primeros encuentros, se manifiesta esta naturaleza biopsicológica del individuo, que lo lleva a sentirse atraído, inicialmente, y a sentir un vínculo de apego posteriormente, hacia la persona que "lo flechó". Con el tiempo, y una vez consumado el lazo afectivo, cuando ya se ha vivido todo el proceso de enamoramiento, en la relación orientada hacia el largo plazo, las relaciones sexuales satisfactorias para ambos, son un requisito indispensable para la manifestación y sustento integral del amor. Y es entonces importante comprender que este proceso psicoafectivo demanda de esa intimidad para permanecer tan auténtico y fuerte como al principio.

La teoría triangular del amor, de Robert Stenberg² establece que el amor entre el hombre y la mujer, tiene tres componentes; y precisamente la primera es *la intimidad*, entendida como un sentimiento de cercanía y apego en las relaciones amorosas; de estar unido o ligado al ser amado: somos felices, si estamos juntos, si compartimos posesiones, actividades, sentimientos y pensamientos. Derivada de esa primera componente, *la pasión*, es la segunda componente del amor humano; se relaciona con las formas naturales de excitación, que conducen a la conducta sexual en la relación de los enamorados y a la plenitud que de ella se deriva. Finalmente, este autor nos plantea que *la decisión y el compromiso*, son la tercera componente del amor; la decisión, desde el inicio de su relación, pero ratificada siempre por la voluntad, en el día a día; y el compromiso³, cuya naturaleza se

¹ Ver cápsulas ADEF sobre Amor conyugal: 21 y 147 a 149 y 155.

² Tomado de: Grace J. Craig, Desarrollo Psicológico, Prentice Hall, 7a edición, 1997; p. 511 y 512.

³ Ver cápsulas ADEF recientes. 155 y 160

relaciona también con la voluntad de continuar vinculado y amando a la otra persona, precisamente todos los días y hacia el largo plazo.

Entendiendo lo que hemos venido planteando sobre el amor conyugal en artículos anteriores, sobre la voluntad y la decisión inteligente de querer a la otra persona, no obstante los años, la intimidad se presenta como uno de los recursos naturales, que además de caracterizar al mismo amor, está al alcance de ambos, para realimentarlo de manera natural y profunda.

Por eso, es necesario asumir actitudes y conductas que fortalezcan este vínculo, independientemente de los años y la edad, entendiendo que es la voluntad⁴ de los dos, de la que depende la viabilidad de esto.

Por supuesto que las actitudes necesarias para la plenitud de esa intimidad, descansan en la madurez o como ahora decimos, la inteligencia emocional. Recordemos que la inteligencia emocional tiene que ver entre otras cosas, con el autodomínio y la automotivación, para orientar toda nuestra pasión a la felicidad de la pareja. También la empatía y la comprensión, para hacerlo siempre, considerando sus propios sentimientos y circunstancia. Aquí algunas actitudes derivadas de su inteligencia emocional:

- Interés. Si ya han realizado la reflexión de lo que la intimidad significa para su relación, es indispensable entonces mostrar ese interés y ser conscientes de cuál es su papel activo en la felicidad de su pareja.
- Cariño, ternura. La intimidad, y la sexualidad que juntos viven, siempre surgirá de un camino afectivo que será proporcional en su duración, intensidad y calidad, a las muestras de ternura y cariño, que deberán ser sinceras y recíprocas.
- Confianza y respeto: la intimidad exige la total apertura y confianza entre los dos; basada en el mutuo respeto, pues no deseamos incomodarnos o lastimarnos, sino al contrario, buscamos la felicidad del ser amado.
- Apertura a la comunicación y al diálogo; el amor se comunica intensamente en la relación sexual; de la profundidad del diálogo, depende por lo general la plenitud de la relación.

Como vemos, la intimidad tiene un papel fundamental en el vínculo amoroso de la pareja, pero es como vimos además, uno de los factores estructurales que le dan fortaleza a la relación y la siguen cultivando y conservando, hacia el plazo que sus objetivos compartidos hayan definido.

Jaov'

⁴ Op. Cit. Cápsula ADEF 160

ADEF

Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.