

# RELACIONES AMOROSAS. FUNDAMENTOS Y CLAVES

## Cómo entenderlas, afrontarlas y mejorarlas, para avanzar por el camino del amor a la pareja, a la familia y a los amigos

Dice San Agustín: *“Ama y haz lo que quieras”*. Este *“... haz lo que quieras”* puede significar que: *“En las relaciones, el amor es esencial, pero no es suficiente. Necesita la confirmación de los comportamientos amorosos.”*

*“Cada vez que te veo, me sorprendes como la primera vez, igual que le ocurre al niño, siempre que ve su juguete preferido.”* (Victoriano)

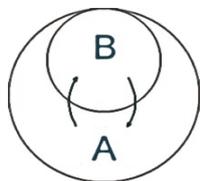
Porque el verdadero e incondicional amor, especialmente el de la madre y el padre hacia sus hijos y el de Dios, para los creyentes, con sus criaturas y, singularmente, hacia el ser humano. Los padres, apreciando la novedad del continuo desarrollo y avance de sus hijos y Dios percibiéndonos en evolución constante hacia la sabiduría y el amor consciente y libre, cooperando en la expansión total y plena de su creación.

## I. MOTIVOS Y RAZONES DEL AMOR

El amor humano, especialmente el que hace referencia a la pareja, a la familia y a la amistad, se mueve por los siguientes motivos y razones:

### 1) Desde la NECESIDAD: Relación de dependencia.

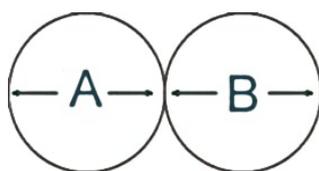
Decimos que amamos al otro, pero, verdaderamente, lo hacemos desde nuestras necesidades, carencias, falta de madurez y de autonomía, para conseguir la felicidad y con creencia de que la otra persona es necesaria e imprescindible para nuestra vida y nuestra felicidad. Esta forma de amor.



- **NACE:** De una diferencia descompensada entre las personas, de su debilidad y no autosuficiencia.
- **ES DEPENDIENTE:** Con una dependencia deficitaria, pasiva y paralizante.
- **BUSCA:** Lograr compensación y satisfacción por medio de los otros.
- **SE DA:** En una situación relacional desequilibrada, descompensada y desajustada.
- **EXPRESA:** Inmadurez emocional
- **CREA:** Más dependencia y tiende a permanecer así, si no se rompe la dinámica colusiva de su funcionamiento

### 2) Desde el INTERÉS. RELACIÓN COMO DIFERENTES Y DE INTERDEPENDENCIA.

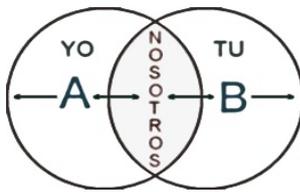
Decimos amar al otro, pero, en realidad, aún no es así, sino que, lo que sentimos, parte desde la valoración mental e interesada que hacemos de su persona y de sus posibilidades, en cuanto que nos resulta interesante, necesaria o conveniente para el logro de nuestros objetivos personales.



- **NACE:** de las necesidades y objetivos de las personas.
- **ES:** Interdependiente. Las personas actúan por y para sí en una relación movida fundamentalmente por un interés específico.
- **BUSCA:** Intercambio y equilibrio interpersonal.
- **SE DA:** En situación de diferencia y deficiencia necesitadas de atención y complementariedad reconocida, aceptada, compensada, negociada entre las personas y que propicia una relación de interdependencia y correspondencia.
- **IMPLICA:** Contrato y compromiso, al menos implícito.
- **CREA:** Transacción de bienes de cualquier tipo y servicios.

### 3) Desde el DESEO: RELACIÓN DE INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA. IGUALES Y, A LA VEZ, DIFERENTES

Amamos al otro desde la valoración singular y positiva que hacemos de su persona y del afecto y cariño que le profesamos.

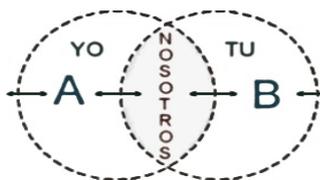


- **NACE:** De la autonomía y decisión de cada persona.
  - **ES:** Independiente, aunque tiene un espacio común de comunicación, colaboración y participación (**el nosotros**)
  - **BUSCA:** Entrega, intercambio y crecimiento personal
  - **SE DA:** En una situación de igualdad.
  - **SUPONE:** Libertad, respeto y participación
- **CREA:** agrado, gusto, gozo, placer, felicidad, madurez, deseo de estar con esa persona y de compartirlo todo con ella.

Este tipo de relación tiene en cuenta y respeta lo propio de cada persona y lo común, y sólo es posible desde la igualdad, la adultez, la autonomía y la libertad de las personas.

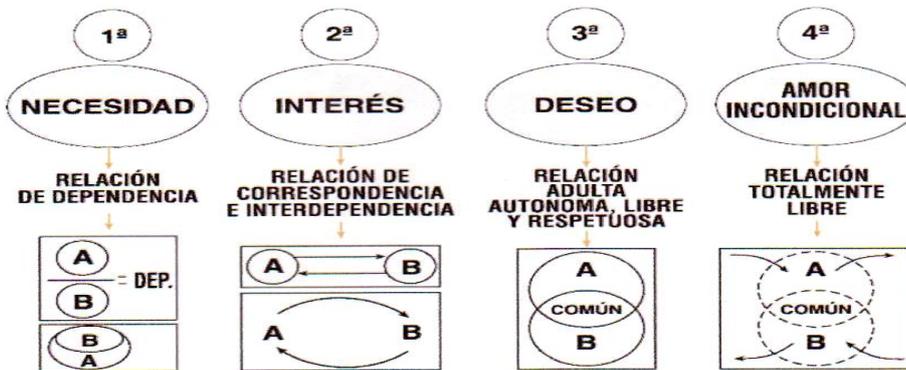
### 4) Desde el AMOR INCONDICIONAL.

**RELACIÓN DE LIBERTAD Y TRASCENDENCIA. INTERRELACIÓN Y APERTURA:** Amamos a la otra persona desde la valoración positiva que hacemos de ella, los sentimientos de afecto y cariño que le profesamos y la liberación de cualquier condicionante que pueda poner en riesgo o peligro la relación.



- **NACE:** De los sentimientos más íntimos de la persona.
  - **ES:** Incondicional y trasciende a la relación y a las personas.
  - **BUSCA:** Entrega, conexión, y unión íntima con la persona amada.
  - **SE DA:** En la libertad, el desinterés, la generosidad, y el desapego.
  - **SUPONE:** Compromiso con las personas y con la relación.
- **CREA:** apertura, tolerancia, gozo, ternura, comunicación, generosidad, respeto, perdón, paz, libertad sin juicios ni exigencias, más allá de sus defectos y errores. y AMOR

#### MOTIVOS Y RAZONES DE LAS RELACIONES



VICTORIANO MARTÍ GIL

## II. El itinerario del amor

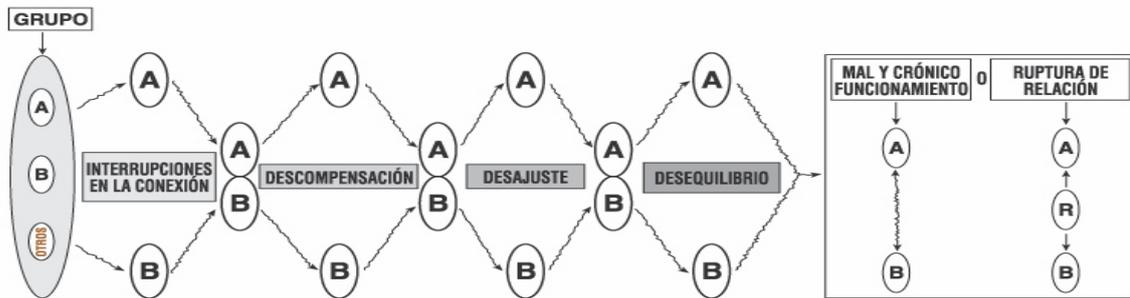
#### EL INTINERARIO DEL AMOR



Victoriano Martí Gil

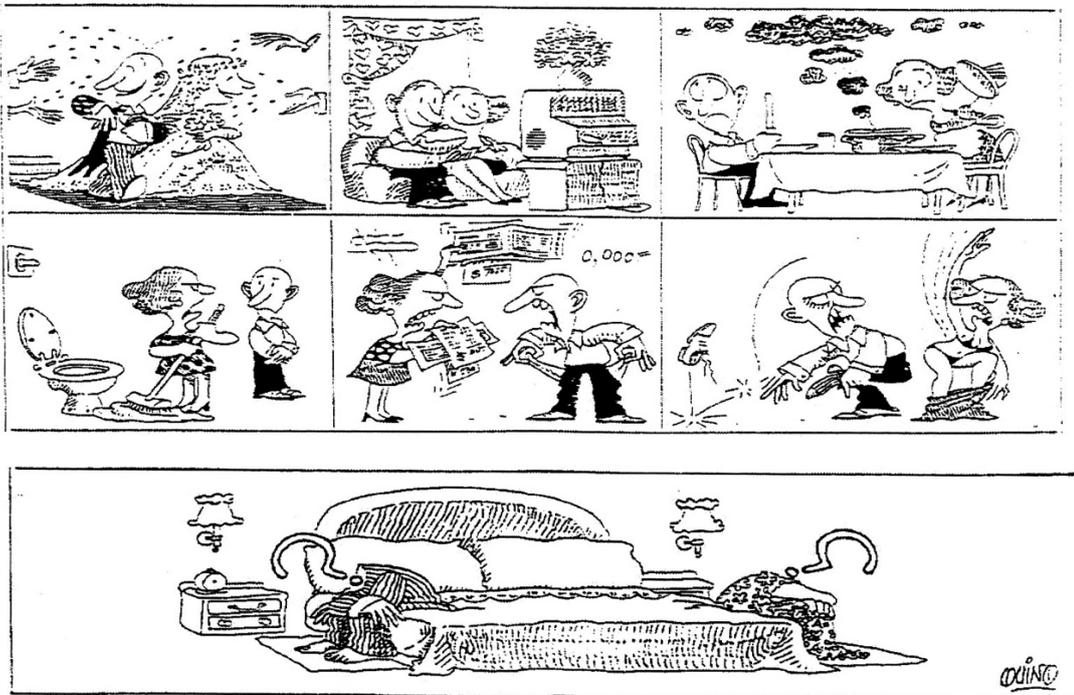
### III. EL PROCESO DE UNA RELACIÓN

#### PROCESO DE UNA RELACIÓN INSANA ENCUENTROS Y DESENCUENTOS ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS INADECUADOS Y EGOCÉNTRICOS

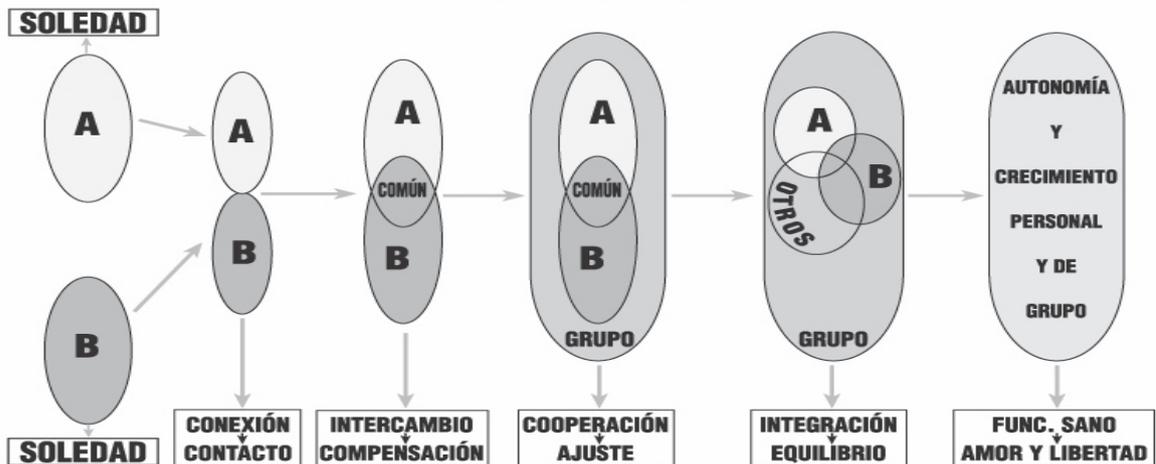


VICTORIANO MARTÍ GIL

### PROCESO DEL DETERIORO DE LA RELACIÓN DE PAREJA



#### EL PROCESO DE UNA RELACIÓN SANA PROGRESO EN LA RELACIÓN



VICTORIANO MARTÍ GIL

***“No amamos para sufrir, pero el amor conlleva sufrimiento”.*** Victoriano



Aprender a amar es un proceso.

Uno de los mayores errores que podemos cometer en la relación amorosa es estar más pendientes de lo que nos ama y cómo lo hace la otra persona, que de la calidad e intensidad de nuestro amor hacia ella.

Y esto es así porque, ***“Primero somos amados y amamos. Después aprendemos a amar”.*** Victoriano

Al nacer somos seres humanos, pero nos hacemos personas amorosas en la medida en que lo ejercitamos de una manera inteligente y práctica en la vida cotidiana y en la convivencia con los otros.

Se nos ha enseñado que amamos con el corazón y, tal vez, lo sentimos así, pero, para que el amor sea verdaderamente humano, autónomo y adulto, debemos amar inteligentemente, es decir: usando adecuadamente nuestros pensamientos y a través de nuestros actos y comportamientos amorosos.

El amor, además de un sentimiento, es un arte y una artesanía o tarea. Esto implica que, además de sentir y decir que amamos, tenemos que verlo y vivirlo como un arte cargado de imaginación y creatividad novedosas y expresivas de los sentimientos amorosos

Y como una artesanía o tarea amorosa., atenta, motivada, esforzada, dinámica, constante, pausada, paciente, comprometida, realizada con estrategias adaptativas e inteligentes y aplicadas adecuadamente a la vida cotidiana con las personas y con la realidad.

Ya que, no nacemos sabiendo amar y, además, me parece que no se nos enseña o se nos enseña poco o mal a amar. Es preciso enseñar y aprender a amar. Más aún, la enseñanza del amor necesita de una buena dedicación filosófica, pedagógica y práctica liberadas de prejuicios ideológicos, culturales, morales y religiosos, que parta de la valoración de la dignidad de la persona como ser humano individual, libre, sujeto de derechos y deberes, capaz de lograr su madurez y autonomía, ser autor y principal protagonista de su existencia y tomar sus decisiones desde su esencia, desde sus deseos, desde lo más profundo de su ser.

Esto no sólo lo recibimos en el inicio de nuestra vida, sino que, además y fundamentalmente, lo construimos, a lo largo de nuestra existencia y de una manera responsable a la hora de afrontarlo.

***“La relación amorosa es tan preciosa, delicada y compleja, que sólo se puede afrontar y durar en el tiempo, si hay un gran AMOR. Merece la pena, pues da sentido a la vida.”***

Victoriano

## **IV. LOS PILARFES Y FUNDAMENTOS DEL AMOR**

Nuestra riqueza amorosa surge de los tres centros de energía que configuran, constituyen y vitalizan nuestro ser: Son los pilares o fuentes que alimentan el amor. El centro mental (la cabeza), el emocional-afectivo (el corazón) y el instintivo (las vísceras).

La esencia de la experiencia y expresión de nuestro amor para con los otros se basa y apoya en estas tres fuentes o pilares imprescindibles:

- 1) La valoración positiva, afectiva y singular del otro**, que hacemos desde el centro mental, y que consiste en la variada y adecuada apreciación y valoración positiva que doy al conjunto de las cualidades de las otras personas, más allá de sus aspectos negativos, defectos o errores.
- 2) Los sentimientos amorosos**, que emergen desde el centro del corazón y que se manifiestan mediante el afecto, el cariño, la ternura, el deseo, el agrado, el gusto y el placer que nos proporcionan relacionarnos, estar bien con los demás y tratarlos bien.

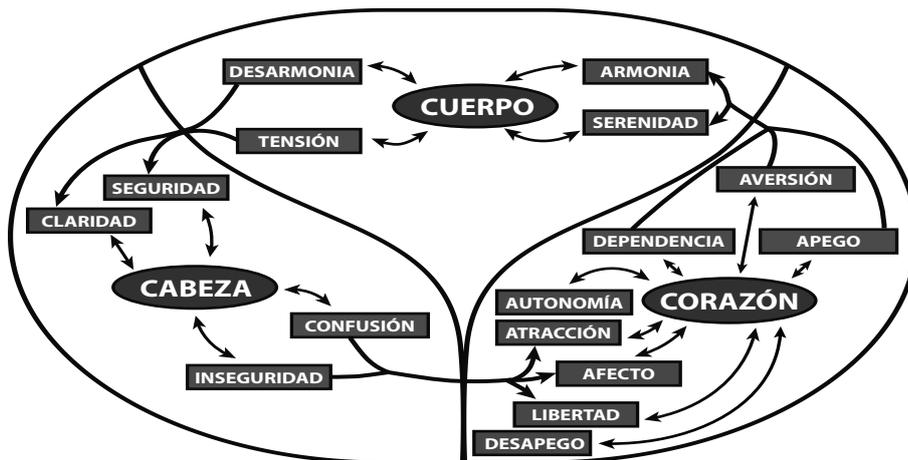
3) Los **comportamientos amorosos**, nacidos desde el centro visceral, y que consisten en una serie de actitudes, predisposiciones, compromisos y actos concretos, que nos llevan a adecuados y oportunos comportamientos, gestos, palabras, expresiones y colaboraciones, a través de los cuales manifestamos la valoración afectiva y los sentimientos amorosos que sentimos y decimos tener hacia las personas queridas.



Victoriano Mart Gil

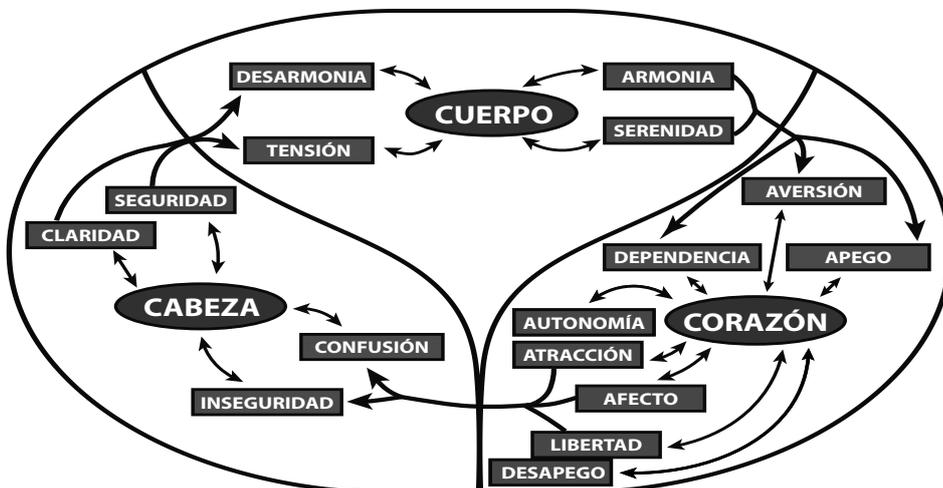
**ESTE ES EL PROCESO EMOCIONAL INADECUADO ANTE UNA SITUACIÓN:**  
**→ HACER (cuerpo) → PENSAR (cabeza) → SENTIR (corazón) → HACER →**

**LOS TRES CENTROS DE ENERGÍA REGRESIVA**



Victoriano Mart Gil

**LOS TRES CENTROS DE ENERGÍA PROGRESIVA**



Victoriano Mart Gil

**ESTE ES EL PROCESO EMOCIONAL ADECUADO ANTE UNA SITUACIÓN:  
HACER (cuerpo) → SENTIR (corazón) → PENSAR (cabeza) → HACER →**

## **V. LOS CUATRO ARROYOS QUE ALIMENTAN EL RÍO DEL AMOR**

Los tres pilares y fuentes del amor (valoración, sentimientos y comportamientos) se alimentan de cuatro arroyos que los enriquecen y ayudan a su desarrollo y al crecimiento de las personas que integran la relación. Son, además, un signo y manifestación de la profundidad y riqueza del amor:

- 1) **Proyecto de vida personal y común**, compatibles y compartidos entre la pareja o personas del grupo:
  - a) **Proyecto de vida personal**: Es necesario que cada individuo de la pareja o del grupo tenga un proyecto de vida personal bien definido, con objetivos claros, tareas y acciones concretas, flexibles y aplicables en el tiempo. Realizadas con proporcionalidad y constancia. Es necesario, también, que estos proyectos personales sean respetuosos y compatibles entre sí, facilitadores del proyecto del otro y que no resten, sino que sumen energía.
  - b) **Proyecto de vida común**, compartido y compatible por y para todos: es decir, que intencional y operativamente implique a todas las personas de la pareja o grupo, tanto en su elaboración, como en su implementación, y se realice en un marco de comunicación, igualdad, libertad, respeto, responsabilidad compartida y compromiso.
- 2) **Comunicación**: Que implica conexión, contacto y fluidez en la transmisión de la información verbal y no verbal, personal y grupal, no sólo de lo que está y nos está ocurriendo, sino también de cómo estamos y nos sentimos emocionalmente, acerca de lo que está ocurriendo y de la relación que estamos manteniendo.
- 3) **Convivencia y colaboración**: en un clima de comunicación, respeto, libertad y participación, en el que se priorice la atención, la escucha, el diálogo y la negociación. Convivencia y colaboración en la que cada persona se siente comprometida para aportar responsable y generosamente lo mejor de sí.
- 4) **Expresión afectiva y sexual**: cargada de gestos, miradas, contactos, caricias y actos que sean manifestación de la valoración, el amor y el afecto que sentimos hacia la otra u otras personas. En el caso de la relación de pareja, hay que añadir los encuentros sexuales frecuentes y placenteros, cargados de deseo, fidelidad, ternura, responsabilidad, libertad, complicidad, pasión y gozo.

Todo lo expuesto hasta ahora, hay que enmarcarlo dentro de un contexto muy importante a tener en cuenta y respetar: la **PERSONALIDAD** de cada uno, que consiste en la forma individual de ser, de pensar, de sentir y de actuar de cada uno ante la realidad y en las relaciones. Respetar mi personalidad y la del otro es un aspecto imprescindible a considerar, para avanzar adecuadamente en el amor y para mantener una buena y equilibrada relación amorosa. Lo contrario, crea incomprensión, enfrentamientos, ruidos, roces y conflictos tóxicos para el amor.

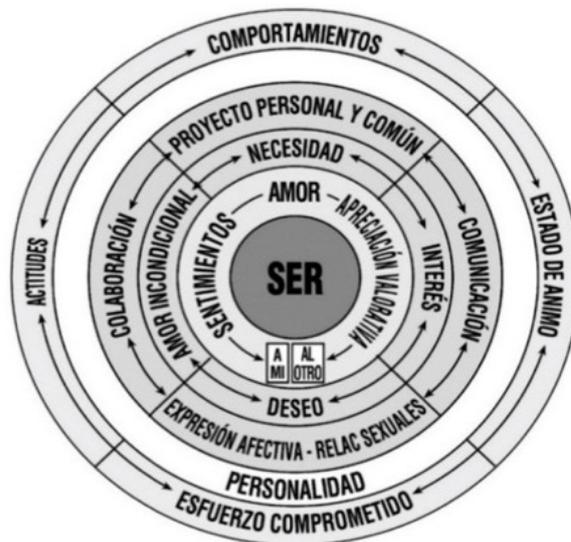
## **VI. MANIFESTACIÓN DEL AMOR EN LAS RELACIONES**

- **La valoración o aprecio**: Amar a alguien es darle un alto y significativo valor afectivo a su persona y a sus cualidades, desde su individualidad y singularidad. Esta valoración no es estática, cerrada y etiquetada, sino un proceso abierto y dinámico, que crece o decrece a través del tiempo y partir de las posibilidades y respuestas de la otra persona y de nuestro grado de compromiso y de esfuerzo.
- **La igualdad en la diferencia**: basadas en la singularidad y dignidad de la persona. Se trata de no permitir o de eliminar cualquier actitud, palabra, gesto o comportamiento que suponga

estar por encima o por debajo de alguien; de evitar cualquier paternalismo, desprecio o humillación; de liberarse de cualquier dependencia, sobre todo emocional. Supone no dominar, invadir o manipular al otro, incluso en sus momentos de debilidad y de necesitar nuestra ayuda o apoyo. *Se trata de estar con ella, de acompañarle.*

- **La libertad:** Supone valorar y tener en cuenta la capacidad de autonomía, madurez y responsabilidad de la otra persona para tener su propio criterio y creencias y para elegir y tomar sus propias decisiones, sean o no coincidentes con lo que nosotros creemos, pensamos o queremos. El indicador apropiado de esta actitud es el grado de malestar, de contrariedad o de bienestar que nos producen las decisiones y los comportamientos de la otra persona.
- **El respeto:** Es la consecuencia práctica de una relación basada en la *igualdad* y en la *libertad*. Al otro, a quien quiero, lo acepto tal como es y como está en este momento, más allá de sus capacidades o limitaciones; de sus virtudes o defectos; de sus respuestas y comportamientos adecuados o inadecuados. Se trata de evitar relacionarse con el otro desde la apariencia y el personaje, y hacerlo de un modo más sencillo, verdadero y profundo, trascendiendo su personalidad, para ahondar, percibir y conectar amorosamente con su persona, con lo mejor de él, con su esencia.
- **La empatía:** Consiste en que cada vez no resulta más fácil y agradable entender y comprender al otro y saber ponernos en su lugar cuando le ocurre algo y nos expresa sus sensaciones, pensamientos, opiniones y sentimientos. Sentir que, al mismo tiempo que le acompañamos en su caminar por la vida, vamos acompasando cada vez más y mejor nuestros pasos a los suyos. Se trata de que, al mismo tiempo *que estamos con el otro y le acompañamos, le sentimos y nos sentimos con él, y él también nos siente del mismo modo. Es un tipo precioso de intimidad y de complicidad.*

## EL MAPA DE LAS RELACIONES PERSONALES Y DE PAREJA



VICTORIANO MARTÍ GIL

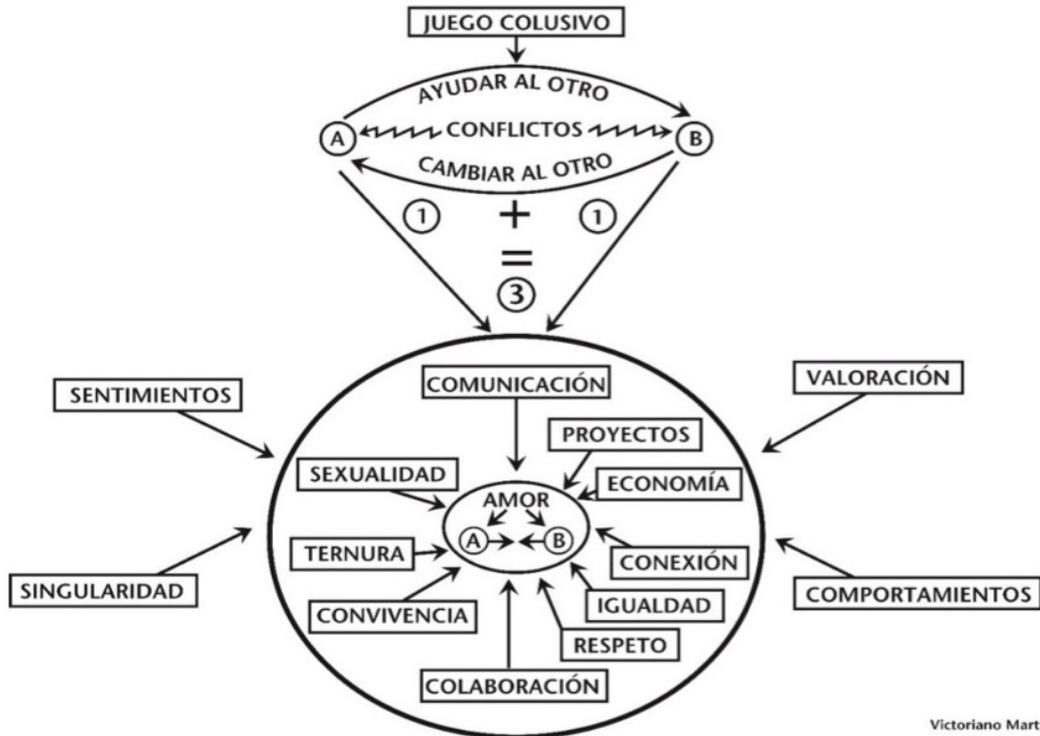
Por último, está la realización y manifestación concreta y cotidiana del amor, que se realiza a través de cuatro tipos de aspectos:

- a) **ACTITUDES:** Predisposición positiva a aportar personalmente lo necesario y lo posible para que la relación funcione adecuadamente.
- b) **COMPORTAMIENTOS:** Gestos, reacciones y acciones concretas que dan respuesta y resuelven las situaciones, los deseos y necesidades y se convierten en signos a través de los cuales se expresa el amor.
- c) **ESTADO DE ÁNIMO:** Supone tener en cuenta que no siempre estamos motivados con la misma intensidad y que atravesamos por diferentes situaciones, emociones y estados de

ánimo. De ahí la importancia de respetar esas diferencias y hacer, con aceptación, respeto y libertad, solamente lo que, en cada momento, nos es posible.

- d) **ESFUERZO COMPROMETIDO:** No se trata de algo puntual, esporádico, ocasional y distante en el tiempo, sino de hacerlo continua y habitualmente y desde un compromiso previo, por el que nos sentimos permanentemente corresponsables con los otros y de la relación que mantenemos.

## AMOR EN LAS RELACIONES



Victoriano Martí Gil

*“¡Cuánto nos queremos! Nuestro amor se pule y aquilata con el tiempo y con los golpes, como el oro en el crisol y el hierro en el yunque del herrero”.*

Victoriano

**“El amor es como el vino, necesita tiempo y necesita fermentar.”**

(Película “Nuestra vida en la Borgoña”)

VICTORIANO MARTÍ GIL

17-12-2020