

## Bloque I: ¡Detecta!

### El amor y la relación de pareja

(Extraído y adaptado de: Lila, García y Lorenzo, 2012)

---

#### La relación de pareja

El amor es un concepto en el que se incluye la propia felicidad, la de la otra persona y el respeto por la individualidad. Una relación afectiva no puede basarse en la posesión ni en la dependencia, sino en la libertad de dos personas que escogen voluntariamente permanecer la una con la otra porque la **relación les proporciona** felicidad y bienestar.

Además, el amor debe implicar respeto hacia uno mismo y las propias necesidades, como también respeto a la otra parte y sus necesidades.

Existe cierta idea del amor como algo mágico en la que es suficiente con amar y ser amado para que todo funcione. En realidad, a medida que la relación afectiva avanza surgen conflictos como en cualquier otra relación interpersonal. Por ello es importante adquirir habilidades para gestionarlos y trabajar para mantener vivo el amor.

#### 3 componentes básicos del amor

**Pasión:** deseo de estar con la otra persona y que las relaciones sexuales sean gratificantes.

**Intimidad:** capacidad de poder compartir de manera sincera los deseos y sentimientos.

**Compromiso:** certeza de que se mantiene un vínculo fuerte que no se verá debilitado por terceras personas o por acontecimientos vitales estresantes.

La pareja debe preocuparse por mantener estos componentes a pesar de los cambios que pueda haber en la relación y en cada uno de sus miembros.

## **Cimientos que sostienen el amor y la relación afectiva**

**Comunicación:** capacidad que tiene la pareja de solucionar los problemas hablando y expresando lo que siente y lo que necesita, consiguiendo disipar cualquier malentendido.

**Demostraciones de afecto:** han de ser de suficiente calidad y en suficiente cantidad para que proporcionen satisfacción a ambos miembros de la pareja.

**Ocio compartido:** tiempo libre que la pareja pasa unida fuera de la rutina habitual. Es importante que ambos miembros de la pareja estén contentos con las actividades que realizan juntos y el tiempo debe ser suficiente para garantizar la satisfacción de ambas partes. Al cabo de un tiempo de haber iniciado la relación de pareja puede aparecer la rutina, el descuido del ocio compartido y el perjuicio que conlleva. Es importante procurar encontrar momentos para compartir y mantener la dinámica inicial.

**Respeto a la individualidad de la otra parte:** capacidad para tolerar que la pareja disponga de tiempo para hacer cosas individualmente y desarrollar así sus propias motivaciones (ver amigos/as, dedicarse a sus aficiones, etc.)

Ten en cuenta los *componentes* y los *cimientos* de una relación afectiva para establecer dinámicas saludables en tus relaciones futuras o en la actual.