



MASVIDA

lectura para crecer con Sentido



**EL AMOR
no necesita ser perfecto,
solo necesita ser verdadero**





ORIENTADAS AL DESARROLLO PERSONAL INTEGRAL Y HOLÍSTICO, CADA **CAPACITACIÓN** QUE OFREZCO ES PRODUCTO DE MI EXPERIENCIA, CUIDADOSA DEDICACIÓN, PASIÓN Y TRABAJO COMPROMETIDO. ESTÁ PENSADA Y AFINADA AL DETALLE PARA COMPARTIR CONTIGO LO MEJOR, Y TIENE TRES OBJETIVOS PRINCIPALES:

TRANSFORMAR, INSPIRAR Y DESPLEGAR ALAS.

MIRA MI AGENDA DE OPCIONES Y ELIJE CON QUÉ VAS A CREAR TU TRANSFORMACIÓN PARA MANIFESTAR EL FUTURO QUE QUIERES VIVIR.



Lauro

 @LauroAlonso

 lauro.alonso

 lauroalonso.official

INFORMACIÓN EN:
www.lauroalonso.com



+598 96 932 418

CONTENIDOS



• 04 Caminar juntos y a la par • 08 Parejas conscientes • 20 La incomodidad que emana de la verdad se acomoda con la sensatez • 32 La teoría de las 4 C's • 40 Construyendo juntos: amando desde la consciencia • 46 Los 5 lenguajes del Amor • 58 Frases para reflexionar



Director y editor responsable: Luis Benia · **Producción general:** *eleB Contenidos & Gráfica* · **Ilustración de Tapa:** Paula Benia (Instagram: @paula_benia) · **Columnistas:** Lauro Alonso, Mariana Álvez, Klaudio Maturana / Belén Allende y Borja Vilaseca · **Director de arte y diseño:** Luis Benia · **Fotos:** Pexels · **DL:** 369.888

caminar JUNTOS a LA PAR

Un artículo de *Luis Benía*



La historia de amor de pareja que les quiero compartir comenzó hace poco más de 10 años. El inicio se originó justamente a raíz de esta Revista Más Vida. Llegó a manos de alguien que sintió las ganas de comunicarse con quien la hacía porque había tocado, a través de los contenidos, su corazón. A partir de ese momento cambió para siempre la vida de ambos.

Cuando algo tiene que ser, el Universo, la Fuente, Dios o como quieran llamarlo, ponen en marcha ese plan perfecto e invisible que todo lo hace posible. Nada es casualidad, todo es causalidad en esta realidad que vivimos a diario y el Amor es protagonista principal de nuestra historia, el combustible que nos transforma.

Como pasa con todos nuestros vínculos, la relación de pareja se va construyendo con el tiempo y pasa por momentos dulces y amargos. Es una tarea desafiante ya que conviven nuestras historias, miedos, expectativas, prioridades, heridas, proyectos, familias y filosofías de vida. A mi entender, nuestra pareja es el mayor maestro, del cual podemos aprender desde otros lugares y evolucionar en conciencia. Nos refleja muchas veces cosas que no queremos ver en nosotros mismos y que nos causan desavenencias en las relaciones, principalmente en las de pareja.

Si ese camino lo tomamos con sabiduría, desde nuestra inteligencia espiritual, dejando atrás al ego y no dejándonos tomar por las emociones fuertes, tendremos la enorme oportunidad de ir entre ambos edificando un amor puro, genuino, sólido, honesto, transparente y expansivo. Una enorme puerta de disfrute que nos conducirá a cumplir el propósito único con el que todos soñamos: ser felices.



**EL CAMINO
SIEMPRE
ES EL MISMO,
LO QUE LO HACE
IMPORTANTE
ES CÓMO
LO TRANSITAS
Y CON QUIEN
LO COMPARTES**



**emprendamos
un viaje
donde nos
gastemos
los pies y
la vida,
pero siempre
de la mano**

Para que ese amor crezca la pareja necesita compartir un proyecto común que vaya alimentando el vínculo y se acompace con los tiempos de ambos.

Cuando el Director (nuestro Corazón) y el Gerente (nuestra Mente) se ponen de acuerdo para dónde queremos caminar y con quién, dejando de lado los miedos, la incertidumbre y la zona de confort, se genera en nosotros una sensación de paz, calma y armonía muy placentera, resultado de la coherencia entre lo que sentimos, pensamos, decimos y hacemos. Cuando el proyecto tiene sentido para el Ser y nos llena de entusiasmo, crecimiento, energía sanadora, vitalidad y amor, el Gerente ejecuta lo resuelto por el Director.

Esa historia de pareja que les mencionaba pasó por tormentas y días soleados, por rupturas y nuevos inicios. Y fue posible seguir caminando gracias al profundo respeto, los valores éticos, humanos y el Verdadero Amor de los dos. Hoy goza de su mejor momento y se proyecta a la par, con inmensa felicidad, hacia un lugar soñado por mucho tiempo. Y se los digo con absoluta certeza, ya que esa historia es la mía.

Gracias a Matías, mi querido sobrino y motor de Más Vida, por regalarme tanto desde el cielo y permitirme vivir una hermosa y única historia de amor.

Creativo publicitario y diseñador gráfico. Editor de publicaciones propias y para clientes. Trabajó en las agencias JWT Thompson y Punto Ogilvy & Mather hasta el año 1996, cuando fundó su propia empresa. Asesor de identidad corporativa. www.revistamasvida.com



LUIS BENIA



Respaldo & Experiencia en Viajes

Juncal 1305 Piso 1 - Edificio Tupí - Mvdeo. / Uruguay Tel. 1 85 85

www.nextrip.com.uy



PAREJAS CONSCIENTES

EL ARTE DE AMARNOS
DESDE LA PRESENCIA, LA COMPASIÓN,
EL DESAPEGO Y LA GRATITUD

UN ARTÍCULO DE KLAUDIO MATURANA Y BELÉN ALLENDES



En un mundo donde las relaciones de todo tipo a menudo están expuestas al estrés cotidiano, las expectativas y la rutina, hablar de “pareja consciente” surge como una mirada Re-evolucionaria y transformadora. La pareja consciente implica mucho más que los lazos tradicionales que socialmente nos llegan a unir a otro ser, sino más bien, constituyen una relación basada en el autoconocimiento, la compasión y el compromiso con el crecimiento mutuo, porque aquí uno no viene a “completar al otro” sino compartirse desde la plenitud y la totalidad personal. Suena muy lindo, alentador e inspirador, pero, ¿cómo lograrlo?

Bueno, con profunda sencillez, humildad y honestidad compartiremos nuestra propia experiencia y aventura de pareja, donde sin duda nuestro camino no es la receta, ni mucho menos la única forma, pero sí una que nos ha llevado de manera amorosa, alegre y sin “esfuerzo” a construir este viaje en pareja y cómo esta visión puede convertirse también en una práctica espiritual que beneficia tanto a la mente como al corazón.

DIFERENCIA ENTRE ENAMORAMIENTO Y AMOR

La fase inicial es impulsada por la química, lo nuevo y la idealización de la pareja, generando una atracción intensa debido a la dopamina y otros neurotransmisores, es lo que llamamos enamoramiento. Por otro lado, el amor o el amor consciente es una etapa de mayor madurez en la relación, donde ambos eligen amarse, comprometerse y acompañarse, pero la clave de ésta etapa es lograr

**CONVERTIR EL
VIAJE EN PAREJA
TAMBIÉN EN
UNA PRÁCTICA
ESPIRITUAL
QUE BENEFICIE
A LA MENTE
Y AL CORAZÓN**



caminar manteniendo esa armonía, entusiasmo inicial y plenitud que experimentamos en la fase del enamoramiento.

Quando estamos enamorados, nuestro cuerpo produce una química de bienestar y felicidad (dopamina, oxitocina, serotonina), que afecta nuestras emociones y fortalece el vínculo amoroso, entonces debemos buscar mecanismos, formas que nos encaminan a mantener esta “química” en la relación una vez terminada esa parte de “luna de miel”. Desde nuestra experiencia el camino más directo es cuando conscientemente elegimos ver y actuar desde la gratitud, el aprecio y la alegría, ya que estas emociones y sentimientos liberan los mismos químicos que cuando estamos en la fase inicial de enamoramiento. Aquí es donde radica lo fundamental y la importancia de expresar aprecio y agradecimiento de forma regular, ya que estos actos refuerzan los lazos afectivos y crean una atmósfera positiva en la relación. Agradecer a la pareja por los pequeños y grandes gestos es una práctica que nutre el amor y mantiene viva la conexión emocional.

Pero para que esto pueda suceder de manera orgánica, sin esfuerzo, con naturalidad tenemos que trabajar en nuestro propio crecimiento individual, porque para que una pareja consciente prospere, es fundamental que cada miembro trabaje en su propio desarrollo personal. Somos pareja, pero también seguimos siendo seres individuales con nuestras propias heridas, dolores, gozos, etc. y en lugar de depender emocionalmente del otro, cada persona se esfuerza por ser la mejor versión



**Para que
una pareja
consciente
prospera, es
fundamental
que cada
miembro trabaje
en su propio
desarrollo
personal**



de sí misma. Esta autoexploración puede incluir prácticas como la meditación, la terapia o el trabajo con creencias limitantes y patrones emocionales, de esta manera asumimos la responsabilidad de nuestro propio bienestar, evitamos depositar nuestras expectativas en el otro, lo que contribuye a una relación equilibrada y auténtica, esto evita que el otro sea visto como “la mitad que me completa”, y a su vez fomenta la autonomía emocional. Este compromiso con el crecimiento individual nos permite evolucionar juntos, con dinámicas de cooperación en vez de una viciada codependencia.

Esta presencia consciente permite crear un ambiente de amor y respeto mutuo, en lugar de caer en patrones automáticos de reactividad y desconexión.

**TRASMUTAR
aquello que
te hace humano
y acercarte
un poco más
a lo divino**





APRENDER
a manejar
mis emociones
IMPLICA
encontrar
formas
SALUDABLES
de expresar y
procesar mis
sentimientos

La comunicación se realiza de manera abierta, sin juicios y con intención de escuchar realmente al otro. Las prácticas de comunicación activa y el escuchar sin interrumpir son esenciales para resolver conflictos de manera respetuosa. Esta responsabilidad emocional implica tomar consciencia de nuestra historia de relaciones con toda esa carga de patrones, heridas y carencias emocionales que por lo general nos llevan automáticamente a culpar siempre al otro por lo que se siente. Cultivar la presencia nos lleva a un camino inteligente, donde nos vamos depurando y floreciendo individualmente en nuevas formas de vernos y ver al otro, porque estar en pareja no se trata solamente de estar físicamente presentes, sino de estar emocional, mentalmente y espiritualmente disponibles.

La ciencia muestra que practicar la presencia que es compasión, estimula la liberación de oxitocina, una hormona clave en la conexión y el apego saludable.

DESapeGO y no POSESIVIDAD

“Si amas a una flor, no la arranques; porque si lo haces, muere y deja de ser lo que amas” decía Osho. Visión que se sostiene en la filosofía budista que nos deja claro que el apego genera sufrimiento, mientras el desapego nos permite amar sin poseer, ni controlar.

El desapego, a menudo incomprendido, nos invita a construir una relación libre de apegos posesivos, donde nos respetamos y valoramos como individuos completos. Amar desde el desapego no

**CONVERTIR EL
viaje en Pareja
TAMBIÉN en
una PRÁCTICA
ESPIRITUAL que
BENEFICIE
a La mente
y aL CORAZÓN**



**EL DESAPEGO
ES UN BELLO Y
PODEROSO ACTO
DE AMOR EN SU
FORMA MÁS PURA,
UNA INVITACIÓN A
QUE CADA UNO SEA
SU MEJOR VERSIÓN
SIN PERDERSE EN
LA OTRA PERSONA**

significa frialdad o distancia, sino una entrega sin necesidad de posesión. Esto implica permitir que cada uno tenga su propio espacio de crecimiento, sin intentar controlar o modificar al otro para satisfacerlas necesidades propias. Desde el desapego, podemos explorar nuestra esencia individual, sabiendo que el vínculo no depende de la dependencia emocional, sino de una elección libre y constante de compartir el camino juntos.

Por otra parte la no posesividad en una relación está muy lejos del desinterés, muy por el contrario, crea vínculos duraderos, sanos y evolucionados y nos lleva como hemos dicho a una responsabilidad emocional de no repetir patrones en nuestras relaciones porque seguimos apegados, consciente o fundamentalmente inconscientemente, a viejos fantasmas del pasado que nos llevan a ver al otro de una manera que no es, ya sea para bien o para mal.

El desapego de una relación consciente, no es más que el amor sin control ni posesividad, un amor liberador en el que cada persona florece a su manera, donde nos comprometemos, nos apoyamos y cuidamos mutuamente desde un amor que respeta la independencia de cada uno. No estamos con el otro para que nos “llene” o “complete”, porque eso implicaría que estamos incompletos. El camino es estar con el otro para compartir nuestra totalidad que nos ayuda a crecer, siempre desde un lugar de libertad, respeto y admiración. El desapego es un bello y poderoso acto de amor en su forma más pura, una invitación a que cada uno sea su mejor versión sin



amar desde
el desapego
no significa
frialdad o distancia,
sino una entrega
sin necesidad
de posesión

perderse en la otra persona.

comunicación consciente y honesta

Expresar nuestras emociones con claridad, sin juicios, sin culpar, es una tarea fundamental en la construcción de una relación sana y duradera, porque ayuda a crear un entorno seguro en el que ambos se sienten escuchados. Como decía Humberto Maturana: “aprender a escuchar al otro para entender y no para discutir”, esta bella y profunda frase nos lleva e invita a dejar aparecer al otro y mirarlo desde el corazón, no desde la razón solamente. Esta capacidad de estar realmente presentes abre el espacio para el reconocimiento de nuestras emociones y las del otro, creando de esa manera una comunicación profunda y sin juicios,



APRENDER a ESCUCHAR AL OTRO para ENTENDER y NO PARA DISCUTIR

evitando malentendidos, exiliado los supuestos y descontaminándonos de los resentimientos, porque de no sea así solamente nos lleva inevitablemente al dañino desgaste emocional.

La comunicación es el oxígeno de una pareja consciente; sin comunicación abierta y sincera, el amor se terminará asfixiando.

EL AMOR EN LA PAREJA COMO UN CAMINO DE DESPERTAR

En una pareja consciente, el amor se convierte en una práctica espiritual colectiva e individual, nos permite ser un espejo donde descubrimos las virtudes

y transformamos las sombras. Vamos más allá de satisfacer solamente deseos y necesidades, es un camino para cultivar cualidades como la compasión, la generosidad, la humildad, la alegría, la simplicidad, uno elige acompañarse en el crecimiento personal y espiritual, comprometerse con el bienestar del otro y de uno mismo, para caminar en libertad y amor, convertirse mutuamente en un faro que ilumina los momentos de dificultad, de sombra en la relación y de la vida cotidiana.

Esta danza entre presencia, compasión, desapego y gratitud no es un ideal inalcanzable; es un viaje que se transita a voluntad, con compromiso y amor consciente. En este camino, la relación deja de ser una unión meramente social y convencional, para pasar a convertirse en un espacio de desarrollo mutuo y profundo, un laboratorio de crecimiento espiritual y emocional, una verdadera alquimia en la que ambos se descubren, se expanden y transforman.

La relación se convierte sin esfuerzo en una fuente de inspiración y crecimiento no solamente para la pareja, sino también para nuestro entorno. La relación también es un acto de amor y servicio al mundo, una motivación para evolucionar colectivamente, es la manifestación del equilibrio y de la potencia de la polaridad, del yin y yang, es la danza de sostener y dejarse sostener, de dar y recibir, del movimiento y la quietud.

Si entendemos que esta es la más noble aspiración como pareja estaremos contribuyendo a la transformación global, pero si nos quedamos amarrados, cristalizados, estancados en intentar a fuerza algo que no funciona estamos contribuyendo

**La RELACIÓN
CONSCIENTE SE
CONVIERTE SIN
ESFUERZO
en una FUENTE
DE INSPIRACIÓN
Y CRECIMIENTO
NO SOLO PARA
La PAREJA, SINO
TAMBIÉN PARA
SU ENTORNO**



a la involución. No dejemos pasar la vida forzando, no todas las relaciones son compatibles, pero todas nos ayudan a crecer, cada una tiene su propio tiempo y propósito.

Saber soltar desde la gratitud es entender el amor y vivir del amor, es abrir el campo de las posibilidades a lo nuevo y en lo nuevo siempre hay una nueva oportunidad de ser una pareja consciente.

**La FELICIDAD
es VIBRAR CON
NUESTRO SER
más PROFUNDO**

LIBROS RECOMENDADOS PARA EL CRECIMIENTO, DESARROLLO INDIVIDUAL Y EN PAREJA

- El Efecto Luna de Miel / Bruce Lipton
- El Arte de Amar / Erich Fromm
- Los Cuatro Acuerdos / Don Miguel Ruiz
- Amor Consciente: una Nueva Relación con Uno Mismo y con los Demás / Ewa Klepacka-Gryz
- Silencio / Thich Nhat Hanh
- Amate a ti misma: cambiará tu vida / Louise L. Hay.
- Budismo sin creencias / Stephen Batchelor

APRENDEMOS MUCHO
DE NUESTRA PAREJA,
UTILIZANDO LA COMUNICACIÓN
PARA REVISAR ACUERDOS
QUE NOS IMPIDEN EVOLUCIONAR,
NO JUZGAMOS NI NOS FALTAMOS
EL RESPETO, APRENDEMOS A
DEJAR AL EGO DE LADO
PARA CEDER Y ADAPTARNOS
CON FLEXIBILIDAD A CADA MOMENTO





La INCOMODIDAD que emana
DE LA VERDAD se acomoda
CON LA SENSATEZ

UN ARTÍCULO DE LAURO ALONSO

Vivimos tiempos donde mayormente se buscan e incentivan las soluciones rápidas y simples, que por lo mismo suelen ser también bastante superficiales y efímeras. A veces meros placebos, a veces analgésicos emocionales, anestésias temporales para dolores que tienden a emerger de nuevo, porque no fueron realmente tratados y curados. Tiempos en los que la tendencia es trasladar a manos de otros la responsabilidad del propio bienestar y del desarrollo personal; a fin de cuentas, nada menos que la evolución. Tiempos de entretener, distraer y divertir, en lugar de enfocar, digerir y responsabilizarse. Tiempos que nos brindan la oportunidad de caer en estas modalidades fútiles, o la de aprovechar tales desafíos para lograr un entrenamiento trascendental; cada uno elige.

Es tan importante tomar consciencia de todo ello, y tomar acción; cambiar el curso de un turbulento río de sobreexposición, reels y bailecitos sin sentido, hacia el cauce sereno de la sensatez. Espabilar, para priorizar lo verdaderamente importante.

Por eso, en este breve ensayo te propongo algo diferente y opuesto a la locura generalizada de una sociedad de cristal: compartir mucha información condensada, que dejará en tus manos el interés de profundizar, repensar y meditar al respecto, para hallar el camino que sea más adecuado a tus pasos, para que, de esa forma, puedas apropiarte también del mérito resultante, además de los logros. Después de todo, el camino siempre es individual.

**es fácil
CONOCER
a ALGUIEN,
PERO ES
DIFÍCIL LOGRAR
INTIMIDAD**



**es fácil
conseguir
placer sexual,
pero es difícil
conseguir
conexión
auténtica**

Los vínculos no escapan a la superficialidad; a la facilidad de crearlos y terminarlos. A las maliciosas herramientas de generación de encuentros de cuerpos, que carecen de la profundidad inherente a las almas. Es fácil conocer a alguien, pero es difícil lograr intimidad. Es fácil conseguir placer sexual, pero difícil conseguir conexión auténtica. En los mismos términos de esta actualidad hostil, es cada vez más difícil lidiar con la verdadera pandemia: la soledad. El vacío existencial. Algo que no se llena con encuentros casuales, ni con placer que se desvanece al otro día, dejando manchas de incertidumbre y dudas.

Una posible solución: ser, también en esto, la oveja gris que no sigue al rebaño. Esa que no es blanca, ni es negra. Tiene su propio color natural y lo abraza amorosamente, porque sí, es diferente; es singular. Y eso está bien.



El término pareja está definido en el diccionario como el “conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza”.

Obviamente es apenas la definición de la palabra; un diminuto organismo conceptual. Queda muy pequeño en comparación con el universo de significados que implica, en el ambiente humano real. Pero destaco, igualmente, las palabras “conjunto” y “correlación”.

Para empezar, es interesante pensar que cuando se trata de pareja, se habla de un vínculo en el que ambas partes se unen, se alinean, se encuentran, comparten, y que, de algún modo, todo eso tiende a ser en partes simétricas, proporcionadas, similares. Por eso lo ideal en los vínculos es que tanto la entrega como el disfrute sea pareja. Igual, o lo más equilibrado posible, antes que desproporcionado o desigual. En una pareja, y valga la redundancia, es fundamental que la relación también sea pareja.

Las leyes sistémicas, en especial la de equilibrio entre el dar y el tomar, cobran un papel fundamental. En los vínculos en general, y en los amorosos en particular, suele identificarse a un seductor y a un cortejado. Alguien que busca seducir, conquistar, atraer, agradar, agasajar, y alguien que más bien lo permite, y se deja cortejar. Aún en tal dinámica, muchas veces inconsciente o semiconsciente, es importante que reine un cierto y sutil equilibrio que permita la continuidad. Si uno de los dos es casi siempre el que da, generará una especie de deuda en el otro. Una cuenta de haber que casi nunca puede saldarse. Además, no dejan de ser ciertos mecanismos de control: tanto tomar de más, como dar de más. El exceso de dar se traduce sutilmente en “ahora me debes algo”,

**en una PAREJA,
y VALGA LA
REDUNDANCIA,
ES FUNDAMENTAL
QUE LA RELACIÓN
TAMBIÉN
SEA PAREJA**



**SI NO HAY
ALGÚN TIPO DE
CORRESPONDENCIA,
ENTONCES NO ES UN
VÍNCULO, SINO MÁS
BIEN DEPENDENCIA
EMOCIONAL**



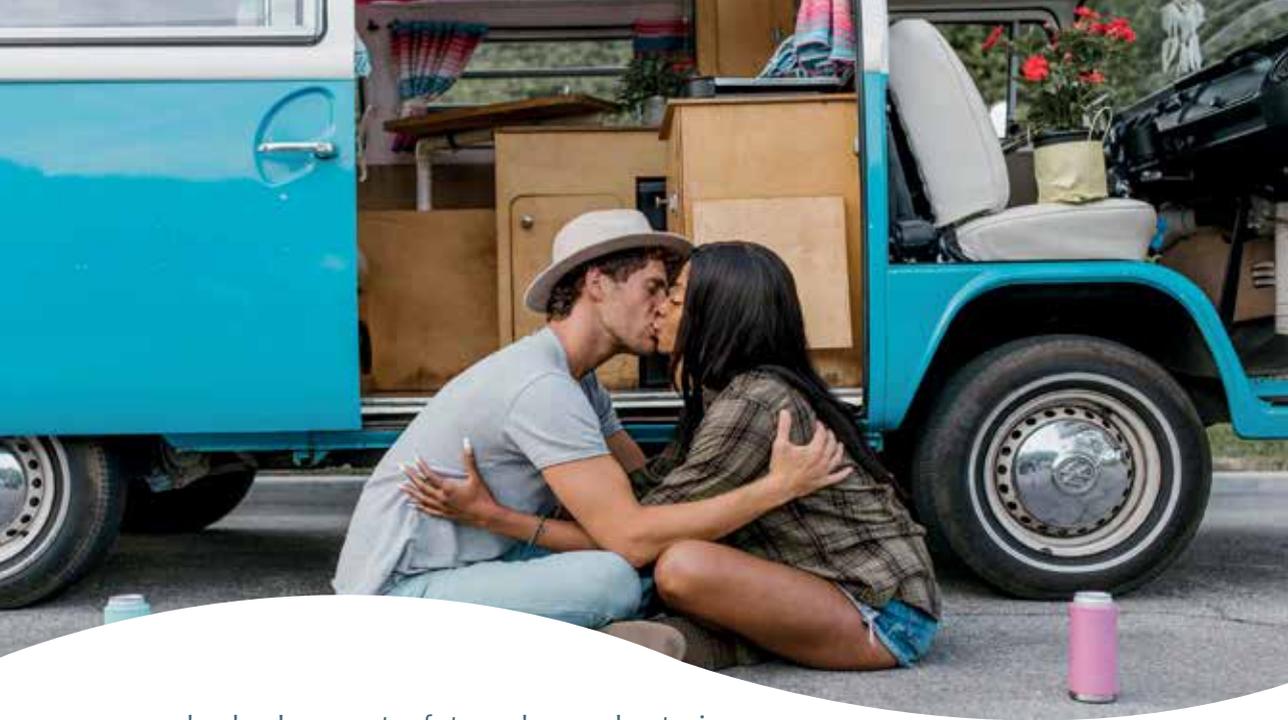
que actúa como una especie de anzuelo. Mientras que la voracidad, la intensa hambre por recibir de alguien, suele espejar un pasado de desnutrición emocional del que, por más que engulla, no sentirá saciedad y no podrá escapar.

Algunos vínculos se alimentan demasiado del interés de una parte, y olvidan que se puede dar todo, menos entusiasmo. Si no hay algún tipo de correspondencia, entonces no es un vínculo, sino más bien dependencia emocional. Se esconden desvalorización, baja autoestima, necesidades ocultas, o incluso la repetición de patrones inconscientes, ya bien de la historia de la persona o bien de su transgeneracional (las historias de sus antepasados).

Si otros en nuestro árbol genealógico no lograron ser felices en pareja, ¿tenemos nosotros el permiso de serlo? ¿Estamos habilitados para ser, quizás, los primeros en lograrlo?

Para salir de un bucle de repeticiones, cuando es el caso, debemos pensar que no logramos aquello que logramos pese a los otros, o a costa de ellos, sino gracias a ellos; desde ellos. No obtenemos una victoria “a diferencia de los anteriores, que fracasaron”, sino “gracias a su legado, nosotros hemos podido”. Con buena parte del camino ya recorrido detrás, se nos hizo posible. Así honramos su memoria y permitimos nuestro progreso; lo habilitamos.

Recordemos que todos hacemos lo mejor que podemos, en el eje espacio-temporal y socio-cultural que nos rodea y envuelve. De acuerdo con nuestra realidad y circunstancias. Resulta fácil juzgar el pasado



desde el presente; futuro de aquel anterior.

En el juego simbólico de la seducción: el lobo corre al conejo. El conejo huye del lobo. Si el conejo se deja atrapar es devorado, y fin de la historia. Si el conejo se escapa y queda totalmente fuera del alcance del lobo, termina la cacería. El lobo puede que tenga que aprender a dejar escapar un poco al conejo, pero no demasiado; y el conejo a huir con habilidad, pero de cierta forma mantenerse a la vista, si es que ambos quieren que la historia continúe.

Ese juego, de todas formas, no puede ser un comportamiento histérico instalado en el vínculo, donde todo se deja para más adelante; quizás, veremos. Si eso pasa, el monstruo de la frustración engendrará rencores, resentimientos y desencanto. Los límites, claros, concretos, conscientes y respetuosos otorgan higiene a cualquier vínculo.

Por otra parte, emerge el concepto de encuentro. Cuidado: no puede haber encuentro, si no hay separación. Es decir que, en los vínculos con sobrecontacto (donde se comparte mucho,

**no puede haber
encuentro,
si no hay
separación**



que cada
quien tenga
y mantenga
sus intereses,
cualidades y
principalmente
sus espacios



demasiado; casi todo, casi todo el tiempo) el exceso de “unidad” puede generar agobio y desgaste. La relación puede tornarse más simbiótica que disfrutable, más necesaria que electiva, y terminar ahogando a uno o ambos participantes. Por eso, la separación es fundamental. No me refiero por separación a cortes, disputas o alejamientos, sino al aspecto positivo: que cada quién tenga, y mantenga, sus propias cualidades, intereses y fundamentalmente espacios, para que así el momento del encuentro, donde algunas de esas esferas logran comunión (como participación común) sea un momento realmente esperado, buscado, valorado y especial, y no un uso/costumbre predecible y plagado de monotonía y aburrimiento.

Bien entendido:

Tú no eres mi mitad, ni te necesito. Tú no eres la fuente de mi felicidad; ni yo dependo de ti.

Tú eres un ser completo, y yo también lo soy. Tú eres como eres, y yo no puedo cambiarte, ni lo intento. Sin necesitarte, te elijo. Yo mismo soy responsable por mi felicidad, que depende de mis elecciones, de mis acciones y de las circunstancias; elijo compartir parte de mi felicidad contigo. Ambos somos independientes, autosuficientes y completos, y compartimos este tramo del camino porque también queremos y sentimos estar disponibles para el otro. Ambos tenemos un pasado y tenemos un futuro, pero lo que nos ocupa es nuestro presente.

Te veo, y me dejas ver por ti.

Debería ser innecesario explicar estos conceptos. Dos mitades son partes incompletas, faltantes, carentes.

TÚ ERES UN SER COMPLETO,
Y YO TAMBIÉN LO SOY.
TÚ ERES COMO ERES,
Y YO NO PUEDO CAMBIARTE,
NI LO INTENTO.
ELIJO COMPARTIR PARTE DE
MI FELICIDAD CONTIGO.

TE VEO, Y ME DEJO VER POR TI.





Reunirlas es suturar y confirmar ese estado terrible de falta y carencia. Una buena pareja no se forma de mitades. Se forma del amoroso intercambio de completos, que se eligen mutuamente. Que se disfrutan, se comparten. No porque se necesiten, sino porque sienten ese impulso. Que pueden ver las luces y las sombras del otro, y aceptar la totalidad.

La necesidad es madre del apego negativo. Del miedo a la pérdida. Del fanatismo y la obsesión. Es una madre prolífica, pero de hijos pobres y marchitos.

La felicidad no depende de otros. Siempre es momento oportuno de hacernos cargo de nuestros procesos, madurez e independencia. Lo que recojo es proporcional a lo que he sembrado. Mi felicidad me pertenece, y no es una meta o un logro: es una consecuencia. No puedo delegarla a otros y cargarles esa enorme responsabilidad. No corresponde y no es real, ni ético, ni constructivo. Es altamente destructivo, aunque se disfraza de elogio. Es la actitud de un niño, la de la inmadurez.

Cuando el amor en los vínculos se transforma en dependencia, evoca la relación madre o padre / hijo, y no una relación adulta. Entonces, en las parejas donde uno depende del otro, o incluso cuando hay una supuesta dependencia recíproca, lo que se agota

una Buena pareja
no se forma
de mitades.
se forma
del amoroso
intercambio
de completos
que se eligen
mutuamente y de
allí se disfrutan
y comparten

rápidamente es el deseo y el interés hacia el otro, porque la díada tiende a girar hacia patrones infantiles que contaminan y drenan rápidamente la relación.

No se puede amar, sin amarse primero. No se puede ofrecer a otro lo que no se tiene. No se debe exigir de otro lo que nos falta o faltó. Para amar, primero a uno mismo y luego a otros, son indispensables la aceptación y la libertad. También se necesita la confianza, el compromiso, la empatía, y otras virtudes.

Uno de los secretos del éxito en el amor, en todos los ámbitos del amor, es la libertad que nace del genuino deseo de prosperidad y realización para el ser amado; de no esperar nada, y maravillarse con lo que surge del encuentro. De abrir el corazón, una vez más, las veces que haga falta. De todas formas, nadie puede herir aquello que no opone resistencia ante nada: así como la espada más filosa y fuerte no puede cortar el agua, porque ésta se separa sin más ante su aguda presencia.

Para tener vínculos de pareja sanos, hay que mirar más hacia adentro de uno mismo, que hacia el otro. Hay que sanar aquello que proyectamos afuera y que nos molesta, seguramente porque espeja aspectos aún no elaborados completamente dentro de nosotros mismos.

Que todos los seres sean felices.

**PARA TENER
VÍNCULOS DE
PAREJA SANOS,
HAY QUE MIRAR
MÁS HACIA
ADENTRO DE
UNO MISMO, QUE
HACIA EL OTRO**



Reconocido disertante, docente y consultor de amplia trayectoria internacional. Autor dedicado a provocar e inspirar (libros *Luces y Escribo para ti*), columnista de varias revistas y programas radiales. Expositor en eventos como TEDx (Gramado, Brasil, 2013). Con cientos de cursos dictados en forma presencial y a distancia en diferentes países, miles de seguidores y más de 5.000 estudiantes formados en todo el mundo. Fundador de la corriente de Psicogenealogía Evolutiva y su escuela internacional. lauro@lauroalonso.com / www.lauroalonso.com



LAURO ALONSO



SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO





*Un año de desafíos y éxitos,
sintiendo la tranquilidad
de que nuestros afiliados
están en buenas manos.*

*Gracias a nuestros acompañantes
y a todo el equipo de Secom.*

Para todos ¡Feliz 2025!

0800 4584 | www.secom.com.uy

La Teoría de las 4 C's

UN ARTÍCULO DE BORJA VILASECA



Elegir a nuestra pareja es una de las decisiones más importantes que tomamos en la vida. De ahí que antes de comprometernos de verdad sea fundamental verificar si existe una sólida compatibilidad física, emocional, intelectual y espiritual.



La mayoría de nosotros quiere vivir en pareja. Sin embargo, es tal el desconocimiento que tenemos en general de nosotros mismos que –cegados por el enamoramiento– muchos solemos elegir como compañero de viaje a la persona equivocada. A pesar de ser una de las decisiones más importantes de nuestra vida, solemos tomarla demasiado jóvenes. Lo cierto es que con los años esta falta de experiencia y madurez termina pasándonos factura.

Para escoger sabiamente, podemos hacer uso de «la teoría de las cuatro C's», un test de compatibilidad que permite verificarse si existe una verdadera afinidad con quien deseamos comprometernos indefinidamente. Su objetivo es servir de marco de referencia para fomentar una reflexión más sosegada y profunda. Dado que los polos opuestos se atraen, seguramente nos atraigan personas con quienes poder complementarnos. Eso sí, más allá de estas diferencias, hemos de gozar de afinidad física, emocional, intelectual y espiritual.



más ALLÁ DE LAS
DIFERENCIAS,
HEMOS DE GOZAR
DE AFINIDAD
FÍSICA, EMOCIONAL,
INTELLECTUAL Y
ESPIRITUAL



**Las parejas
en las que el
amor fluye
de verdad,
dedican tiempo
y espacio para
la ternura**



1. COMPATIBILIDAD FÍSICA

La primera C tiene que ver con la afinidad en el ámbito de la «cama». Es la más primaria, animal e instintiva de todas. Si bien es puramente física, tiene todo que ver con la química. Para empezar, la que sucede en el cerebro cuando nos enamoramos. De hecho, el enamorarse locamente de alguien quiere decir que hay muchas posibilidades de que el deseo, la excitación y la pasión sexual sean más abundantes y sostenibles con el paso del tiempo. Que nos vaya bien ya es otra cosa. Dependerá de más variables. Pero ojo: si de entrada no ha habido este tipo de magia ni de hechizo, es mucho más difícil e improbable que disfrutemos plenamente en la cama.

Lo cierto es que una pareja que no mantiene relaciones sexuales corre el peligro de marchitarse. Tanto hombres como mujeres necesitamos de buen sexo para florecer. Es decir, para sentirnos bien con nosotros mismos y con nuestro compañero sentimental. La calidad y la cantidad de nuestros encuentros sexuales revela el grado de bienestar en nuestra relación de pareja. Hacer el amor con amor es un indicador de conexión profunda. Refuerza el vínculo. Si estamos con alguien con quien no tenemos química y no nos vuelve loco en la cama, podemos estar seguros de que nuestra relación tiene fecha de caducidad. No en vano, el sexo es uno de los pegamentos que mantienen unidas a las parejas.

EL TRIUNFO DE LA TERNURA

2. COMPATIBILIDAD EMOCIONAL

La segunda C tiene que ver con la compatibilidad en el ámbito del «corazón». Tiene que ver con el cariño, el afecto y la dulzura que nos profesamos mutuamente. En el caso de que exista este tipo de afinidad, nos encanta sentir



no se ama porque,
se ama a pesar;
NO POR LAS VIRTUDES,
SINO A PESAR DE LOS DEFECTOS

WILLIAM FAULKNER

APRENDEMOS MUCHO
DE NUESTRA PAREJA,
UTILIZANDO LA COMUNICACIÓN
PARA REVISAR ACUERDOS
QUE NOS IMPIDEN EVOLUCIONAR,
NO JUZGAMOS NI NOS FALTAMOS
EL RESPETO, APRENDEMOS A
DEJAR AL EGO DE LADO
PARA CEDER Y ADAPTARNOS
CON FLEXIBILIDAD A CADA MOMENTO





**AL FUNDIRNOS
EN SUS BRAZOS
NOS SENTIMOS
COMO EN CASA
Y PODEMOS
QUEDARNOS
ABRAZADOS EN
SILENCIO POR
LARGO TIEMPO**

el afecto y la dulzura que nos profesamos mutuamente. En el caso de que exista este tipo de afinidad, nos encanta sentir el roce de la piel de nuestro compañero sentimental. Es una sensación muy agradable y placentera. Por eso nos gusta tanto abrazarlo y ser abrazado por él.

Cada noche dedicamos un ratito para acurrucarnos y achucharnos en forma de cuchara. Y al fundirnos en sus brazos nos sentimos como en casa. Nos conecta con el momento presente. Podemos incluso quedarnos abrazados, en silencio, por largo tiempo. Perdernos en su cuello y en su pelo nos transporta a un maravilloso lugar donde viviríamos para siempre. Además, nos encanta como huele, lleve perfume o no. ¡Y qué decir de sus besos! ¡Y de su lengua! Poder besar a nuestra pareja es un regalo que la vida nos hace diariamente.

Otro indicador para saber si existe la compatibilidad afectiva con la persona que hemos elegido es el espacio que ocupan las caricias en nuestro vínculo íntimo. Acariciarnos mutuamente con suavidad y delicadeza provoca que aflore la ternura y que aumente la sensibilidad, reforzando el lazo de amor que nos une. No es casualidad que cuando estamos en uno de esos momentos –a veces

fugaces y pasajeros—, donde sentimos que todo está bien, nos acordemos de nuestra pareja y sonriamos. Entonces surge desde nuestro corazón un inmenso agradecimiento por poder compartir nuestra vida con esa persona. Nos sentimos muy afortunados de que nos haya elegido. Por eso nos lo curramos para que nos siga eligiendo, ligándonosla cada día. Y es que el amor no termina cuando dos personas se casan, sino cuando dejan de comportarse como novios.

COMPLICIDAD Y AMISTAD

3. COMPATIBILIDAD INTELECTUAL

La tercera C tiene que ver con la compatibilidad en el ámbito de la «cabeza». Es decir, la que tiene que ver con el intelecto, la complicidad y la amistad. Sin duda alguna, nuestra pareja es nuestro mejor amigo. Es nuestra persona de confianza en el mundo. Es la primera con quien queremos compartir nuestras alegrías y necesitamos expresar nuestras penas. En paralelo, también tenemos intereses, inquietudes y hobbies en común, con lo que podemos montar planes que nos apetezcan de verdad a los dos. Nos lo pasamos tan bien estando juntos que no necesitamos de otras personas para divertirnos.

Cuando nos ponemos a charlar con tranquilidad, sentimos que la conversación no se acaba nunca. Que podemos debatir acerca de diferentes temas, estemos de acuerdo o no con ella. Es tal la complicidad entre nosotros que no hay lugar para el aburrimiento ni tampoco para los silencios incómodos. En el caso de tener que asistir a algún compromiso social que nos dé palo o nos resulte un papelón, damos gracias por poder ir de su mano.

Pongamos por ejemplo que asistimos a la boda de esa

**BENDITOS
AQUELLOS
QUE HAN
ENCONTRADO
EN SU PAREJA
A SU MEJOR
AMIGO**

CLAY NEWMAN



amar
no es mirarse
el uno al otro,
es mirar juntos
en la misma
dirección

Antoine de Saint
Exupéry



prima que no hemos visto en nuestra vida. ¿Menudo palo, verdad? Pues bien, la complicidad con nuestra pareja nos permite ir en plan equipo. Por eso durante la velada, de vez en cuando la miramos a los ojos con discreción. Y no hace falta que nos diga nada para saber lo que está pensando. Y una vez en casa, nos encanta comentar la jugada, hablando de lo que ha pasado y de cómo nos hemos sentido. Es una oportunidad para reírnos, algo que hacemos a menudo mientras pasamos tiempo juntos. Debido a esta afinidad intelectual, cuando nos relacionamos con otras personas transmitimos muy buen rollo como pareja. Estamos tan a gusto entre nosotros que es fácil que los demás se sientan del mismo modo estando a nuestro lado.

APRENDIZAJE Y EVOLUCIÓN

4. COMPATIBILIDAD ESPIRITUAL

La cuarta C tiene que ver con la compatibilidad en el ámbito de la «consciencia». Es decir, el que tiene que ver con la dimensión espiritual, con la finalidad trascendente (o no) que le damos a nuestra existencia. Comprobemos que cree en nuestros sueños, nos apoya en nuestras aspiraciones y mira en la misma dirección que nosotros.

Y es que la vida es un camino de aprendizaje. De ahí que sea esencial elegir a la compañía adecuada. Y no para llegar a un destino en concreto, sino para aprender y disfrutar al máximo del camino. En el caso de que haya afinidad espiritual, compartimos una serie de valores y más o menos priorizamos las mismas cosas que nuestra pareja. De este modo construimos un estilo de vida por consenso, respetando las necesidades y motivaciones de cada uno. Llegado el caso, tenemos facilidad para ponernos de acuerdo y establecer pactos que favorezcan la mutua convivencia. Además, al estar comprometidos con nuestro propio



crecimiento personal, aprendemos mucho de nuestro compañero sentimental. De hecho, cuando emerge el conflicto, afrontamos estas situaciones de forma directa, abierta y honesta. Utilizamos la comunicación para revisar y actualizar aquellos acuerdos conyugales que nos impiden evolucionar como individuos. Eso sí, al hacerlo, ya no nos juzgamos ni nos faltamos al respeto. Hemos aprendido a dejar al ego de lado para ceder y adaptarnos con flexibilidad a las necesidades del momento.

Para saber si la persona que hemos elegido es un verdadero compañero de viaje puede ser interesante comprobar que nota obtiene en el test de compatibilidad de las cuatro C's. Por supuesto sin olvidar que en el amor, como en el resto de asuntos verdaderamente importantes de la vida, no es una cuestión de razón, sino de intuición.

Elijamos con el corazón; eso sí, de forma consciente.

**EL VERDADERO
AMOR NO ES
OTRA COSA
QUE EL DESEO
INEVITABLE
DE AYUDAR AL
OTRO PARA QUE
SEA QUIEN ES**

Jorge Bucay

Barcelona, 1981. Trabaja como escritor, filósofo, conferencista, profesor, empresario, emprendedor y creador de proyectos pedagógicos orientados al despertar de la consciencia.



BORJA VILASECA

CONSTRUYENDO JUNTOS: amando desde La conciencia

.....
un artículo de Mariana Álvez

Como te he mencionado en ediciones anteriores, los vínculos positivos son uno de los pilares fundamentales del bienestar. Las relaciones de pareja pueden ser un lugar seguro para conectar con nuestra felicidad, compartirla y ampliarla.

Desde el enfoque de la Psicología, consideramos que una pareja saludable se cimenta en el respeto mutuo, comunicación honesta y empática, además de intentar crear un bello equilibrio entre nuestros espacios individuales y los compartidos.

La comunicación asertiva será nuestra aliada para resolver los conflictos. No hay que temerle al caos, hay que mirarlo a los ojos, sentarse con él y transitarlo. Barrer debajo de la alfombra lo que nos duele suele estallar a largo plazo, generando resentimiento o mecanismos psicológicos de compensación negativos como la venganza, el aislamiento, el silencio, entre otros.

Conocer tu estilo de apego también será necesario para comprender cómo te puedes vincular con el otro y qué hará falta ajustar, negociar, comunicar, para que la pareja fluya desde el entendimiento y la paciencia. ¿Eres una persona demasiado ansiosa que necesita respuestas rápidas de su pareja, buscas la presencia del otro constantemente, te sientes abandonada fácilmente? O por el contrario, ¿amas demasiado tu soledad hasta el punto que te puede abrumar la presencia frecuente del otro, te cuesta conectar con tus emociones? Los estilos de apego que se conocen son el seguro, el ansioso, el evitativo y el

**NO Hay que
TEMERLE AL CAOS,
Hay que MIRARLO
a LOS OJOS,
SENTARSE CON ÉL
Y TRANSITARLO**



**CONSTRUIR
CONFIANZA es La
BASE DE TODA
RELACIÓN, DIFÍCIL
DE EDIFICAR y
sumamente FÁCIL
DE DESTRUIR**



desorganizado. Puedes buscar información sobre esto para conocerte más y descubrir cuál es tu tendencia para vincularte.

Cuando quieras hablar de lo que te duele, es necesario hacerlo con cuidado, si te comunicas con agresividad y críticas, harás que la otra persona se cierre y aunque tengas razón en tu planteo, el otro será incapaz de escucharte. Importa más CÓMO dices las cosas que el contenido de las mismas.

Construir confianza es la base de toda relación, difícil de edificar, sumamente fácil de destruir. Aquí la honestidad, la lealtad, la vulnerabilidad, el respeto, los límites saludables, son los componentes necesarios para crearla. Creo que quitarse las corazas y entregarse al otro es un acto de valentía inevitable para disfrutar de una pareja sana.

Otro punto interesante de una pareja conciente es la complementariedad. ¿Cuáles son las diferencias de perspectivas, rutinas, conocimientos y preferencias que tenemos? ¿Qué puedo aprender de mi pareja? ¿Qué puedo enseñarle yo? ¿Cómo podemos trascender quienes somos y trazar algo nuevo y mejorado?

Tener proyectos en común es algo que también fortalece al vínculo, idear escapadas de fin de semana o algún proyecto más profundo como convivir pueden ser algunos ejemplos. Reconocer las fortalezas de tu pareja, ver qué es lo que hace a esa persona especial y no centrarse tanto en sus fallas (las cuales todos tenemos).



Demuestra cariño, hay personas que son más físicas, otras lo hacen mediante las palabras, otros se comunican con acciones, hazlo como quieras, pero el otro necesita sentir esos mimos para relajarse y saber que todo está fluyendo entre ambos.

La admiración es otro componente vital, ¿qué es lo que admiras del otro? Reconocer los logros de la otra persona, hacerle saber que para ti es importante lo que ha hecho. La admiración es un ingrediente necesario de esa idealización que hay que sentir para amar a otro.

También lo he mencionado con anterioridad, que el amor es una emoción positiva, por lo tanto suele apagarse si no la reactivamos mediante un esfuerzo pensado. Volver a enamorarse todos los días es un trabajo que tienes que estar dispuesto a hacer si quieres una relación de pareja duradera. No es todo deber ser en la vida, divertirse, reírse, conectar con el sentido del humor hará que las interacciones entre ustedes sean más plenas. Hacer planes descontracturados como ver una película

**¿QUÉ PUEDO
APRENDER DE MI
PAREJA?
¿QUÉ PUEDO
ENSEÑARLE YO?
¿CÓMO PODEMOS
TRASCENDER
QUIENES SOMOS?**



eLEGIR caminar JUNTO a ALGUIEN que NOS BRINDE paz, ALEJARNOS De Las LUCHAS De PODER y ABANDONAR LOS mIEDOS



graciosa, ir a ver un stand up o algo similar, ayudará a que liberen endorfinas juntos y crearan asociaciones de recuerdos positivas.

Las parejas más felices y estables son las que permiten y aceptan que su compañero ejerza cierta influencia. Si escuchamos y aceptamos lo que dice el otro, tendremos más oportunidades de disfrutar de una relación saludable. Por supuesto que esta influencia debe suceder dentro de límites razonables. No quiere decir que nuestra pareja siempre tendrá la razón y se saldrá con la suya, sino que te invito a que escuches más a tu amor y no siempre estés a la defensiva o critiques sus propuestas.

En esta época que transitamos donde lo efímero a la fuerza intenta ocupar el lugar de lo profundo, es cuando más debemos hacer el esfuerzo conciente de elegir caminar junto a alguien que nos brinde paz, alejarnos de las luchas de poder y abandonar los miedos. Crear juntos un espacio donde ambos puedan ser vulnerables y que nadie use las heridas de nadie en su contra. Es un desafío complejo, pero si logran sanar desde la responsabilidad propia construirán juntos un imperio de felicidad que nada podrá derribar.

Licenciada en Psicología en la UDELAR.
Miembro de IPPA (International Positive
Psychology Association). Directora en
Centro Psicología Positiva Uruguay

psicologiapositiva.com.uy



mariana álvez



Uruguay ya cuenta con una filial de International Enneagram Association (IEA) denominada IEA Uruguay. El objetivo es fomentar la difusión del Eneagrama ofreciendo talleres, conferencias y recursos que faciliten su aprendizaje y aplicación en la vida cotidiana. Estamos comprometidos con la formación de una red de profesionales y entusiastas en el área, fortaleciendo el conocimiento y la práctica del Eneagrama.

El Eneagrama tiene como objetivo ayudar a las personas a entender sus comportamientos, motivaciones y emociones, favoreciendo el autoconocimiento, desarrollo personal, mejorando nuestras relaciones. Al comprender las razones detrás de nuestras reacciones ante diversos estímulos, se pueden realizar cambios significativos que mejoran nuestra calidad de vida.

Invitamos a todos aquellos interesados a unirse a nuestra comunidad y participar en nuestras actividades.



International Enneagram Association

Por más información, pueden visitar nuestro sitio web www.ieauruguay.com o seguirmos en nuestras redes sociales. Instagram: **ieauruguay** / LinkedIn: **ieauruguay**



LOS 5 LENGUAJES DEL amor

ESTRACTO DEL LIBRO DE GARY CHAPMAN

Hablar el mismo lenguaje primario del amor de nuestra pareja es esencial para construir un vínculo expansivo, sano, disfrutable y de crecimiento mutuo en conciencia. En este artículo brindamos un resumen de los 5 lenguajes del amor del autor inglés Gary Chapman para identificar el lenguaje de nuestra pareja y el propio, llenando de esa manera nuestros tanques emocionales.

1. PALABRAS DE AFIRMACIÓN

Una forma de expresar amor de manera emocional es usando palabras que edifiquen, palabras de aprecio, de elogio, bondadosas, humildes y alentadoras. “Tendrás éxito. Es una de las cosas que me gustan de ti. Cuando te decides a hacer algo, lo logras. Si eso es lo que querés hacer, haré todo lo que esté a mi alcance para ayudarte”. Con el aliento le decimos al otro “Lo sé. Me ocupo. Estoy contigo. Cómo puedo ayudarte?” Demostramos confianza en nuestra pareja.

EL PERDÓN ES EL CAMINO DEL AMOR. No tratar de demostrar que nuestra propia percepción es la única manera lógica de interpretar lo sucedido. Ese es un amor maduro, creciente. El amor no revive los fracasos del pasado ni puntúa los errores. Ninguno es perfecto y cometemos errores. En la pareja no siempre hacemos lo mejor ni lo que es justo. A veces decimos cosas hirientes o hacemos mal. No podemos borrar el pasado. Solo podemos reconocerlo y aceptar que estuvimos mal. Podemos pedir perdón y tratar de hacer de diferente manera en el futuro. Una vez que confieso mi fracaso y pido perdón, no puedo hacer más nada para aliviar su dolor. Ante la disculpa tenemos dos opciones: la justicia o el perdón. Si elegimos la justicia y quiero vengarme o hacer que pague por su error me convierto en juez y hago del otro alguien que siempre estará en falta, un reo. Ahí la intimidad se vuelve imposible. Si en cambio decido perdonar crece el vínculo y se restaura la intimidad.

Trayendo al presente los fracasos del ayer contaminamos un presente maravilloso en potencia, con muchas experiencias por vivir desde el amor. Lo mejor que podemos hacer con los fracasos del PASADO es dejar que sean HISTORIA. Sí, sucedió, y seguro dolió y quizás todavía duela, pero el otro reconoció su error y pidió perdón. No podemos borrar el pasado pero si reconocerlo y aceptarlo como historia.

Podemos decidir hoy vivir libres de los errores del ayer. El perdón no es un sentimiento, es un compromiso. Es una verdadera expresión de amor. “Espero que podamos aprender de esa experiencia, no permitiré que lo sucedido interfiera entre nosotros. Juntos seguiremos de aquí en adelante”. El amor hace peticiones, no demandas. La primera crea la posibilidad para que el amor

**APRENDER
EL LENGUAJE
ADECUADO DEL
AMOR ES LA
CLAVE PARA QUE
TU PAREJA SE
SIENTA AMADA**



**SI QUEREMOS
amarnos,
necesitamos
CONOCER LO
que desea
nUESTRA PAREJA
y La manera
en como
LO EXPRESAMOS
ES CRUCIAL**



se exprese y crezca, mientras que la segunda elimina esa posibilidad. Si queremos desarrollar una relación íntima, necesitamos conocer los deseos mutuos. Si queremos amarnos el uno al otro, necesitamos conocer lo que desea la otra persona, y la manera en como lo expresamos es crucial. Si se presentan como demandas eliminamos la posibilidad de la intimidad y nos alejamos. De lo contrario si hacemos conocer nuestras necesidades y deseos como peticiones damos orientación, no ultimátums.

2. TIEMPO DE CALIDAD

Es darle a alguien toda su atención, brindándole el 100% de tu tiempo. Significa dar un paseo, solo los dos, salir a comer y mirarse el uno al otro y conversar. El tiempo es un bien precioso, tenemos que darnos ese momento. No es lo mismo que vivir cerca, debemos co-crear el sentido de unión. Disfrutar de nuestra compañía mutua, que nos guste hacer cosas juntos.

Uno de los dialectos del tiempo de calidad es la conversación de calidad. Un diálogo comprensivo donde se expresan las experiencias, pensamientos, sentimientos y deseos en un ámbito amistoso e ininterrumpido. Esta conversación se centra en lo que escuchamos de manera comprensiva. Te haré preguntas, no para incomodarte sino con el verdadero deseo de entenderte.

Otro dialecto del tiempo de calidad son las actividades de calidad. Pueden incluir cualquier cosa en que uno a ambos tenga interés. Hacer el jardín, cocinar, ver una peli, trabajar juntos, caminar. Son instancias donde el amor se expresa al estar juntos. Además son un excelente banco de recuerdos del que podemos extraer vivencias en cualquier momento. Esos son recuerdos del amor. Debemos encontrar esos tiempos que requieren planificación y nos brindan el placer de vivir con una

pareja que se siente amado y sabe que ha aprendido su lenguaje. Un fin de semana solos, un viaje, una actividad por mes en donde compartamos tiempo de calidad.

3. REGALOS

Un regalo es algo que puedes tener en la mano y decir: “Mirá, mi pareja estaba pensando en mí” o “Ella se acordó de mí”. Es una manera de expresar el amor.

Los regalos son símbolos visuales del amor, símbolos que tienen un valor emocional. Dar y recibir anillos dentro de la mayoría de las culturas. Los regalos no necesitan ser caros. Cuando se cubren las necesidades emocionales de ambas personas, la pareja adquirirá una nueva dimensión por completo. El regalo de uno mismo o el regalo de la presencia. Estar presente cuando tu pareja te necesita dice mucho a la persona cuyo lenguaje primario del amor es recibir regalos. Tu cuerpo se convierte en el símbolo del amor, de tu amor hacia tu pareja.

Si la presencia física de tu pareja es importante para ti, te pido que se lo digas. No esperes a que lea tu mente. Si por otro lado tu pareja te dice: “De veras quiero que estés conmigo esta noche, mañana o esta tarde”, toma en serio ese pedido.

DISFRUTAR
DE NUESTRA
COMPAÑÍA
MUTUA, EL
REGALO DE UNO
MISMO O EL
REGALO DE LA
PRESENCIA



**EL SIGNIFICADO
MÁS PROFUNDO
DE LA VIDA NO
SE ENCUENTRA
EN LOS LOGROS,
SINO EN
LAS RELACIONES**

4. ACTOS DE SERVICIO

Se trata de hacer cosas que sabes que a tu pareja le gustaría que hicieras. Intentar complacerla mediante el servicio, con el fin de expresar tu amor al hacer cosas para ella. Pueden ser tales como hacer la comida, poner la mesa, pasar la aspiradora, limpiar el cuarto, cortar el césped, ir a buscar una receta médica, mantener el auto limpio, pagar las facturas, sacar a pasear al perro, ir a buscar a los chicos a la salida de una fiesta o a la casa de amigos. Y no necesariamente requieren mucho tiempo. Si se hacen con un espíritu positivo seguro son expresiones de amor.

LAS PETICIONES DAN DIRECCIÓN AL AMOR, LAS DEMANDAS DETIENEN EL FLUJO DEL AMOR. Es muy importante que cada uno escriba una lista de no más de 3 o 4 peticiones que le haría sentirse amado por su pareja.

Las críticas y las demandas tienden a dividirnos. Cada día debemos decidir amar o no amar a nuestra pareja. Si decidimos amar, expresémoslo de la manera en que las peticiones de nuestra pareja hagan que nuestro amor sea más eficaz emocionalmente.

Las críticas de mi pareja con relación a mi comportamiento me dan la pista más clara de su lenguaje primario del amor. Tendemos a criticar con mayor intensidad a nuestra pareja en el aspecto donde tenemos la necesidad emocional más profunda. Esa crítica es una manera ineficaz de pedir amor.

5. CONTACTO FÍSICO

Tomarse de las manos, besarse, abrazarse y tener relaciones sexuales son maneras de comunicar el amor emocional a tu pareja. Por supuesto que ella es tu mejor instructor, es quien mejor sabe lo que percibe como un contacto amoroso. Aprende a hablar su dialecto de amor. No cometes el error de creer que el contacto que a ti te produce placer también le producirá placer a tu pareja. Si



un masaje en la espalda le dice mucho, el tiempo, el dinero y la energía que emplees aprendiendo a ser un buen masajista es una buena inversión. Si la relación sexual es el dialecto principal de tu pareja, el arte de hacer el amor enriquecerán tu expresión del amor. La aparición de nuevos contactos físicos, la manera y los lugares pueden ser un desafío apasionante. Recuerda que tu pareja tiene la última palabra, tú estás aprendiendo a hablar su lenguaje.

Las crisis brindan una oportunidad única para expresar amor. Si el lenguaje primario de tu pareja es el contacto físico, no hay nada más importante que abrazarle mientras llora.

La infidelidad se agrava para la persona cuyo lenguaje primario del amor es el contacto físico. Lo que anhela de manera profunda, se le da ahora a otra persona. Su tanque emocional de amor no solo está vacío, sino que ha quedado destruido por una explosión.

APRENDER A HABLAR EL LENGUAJE DE AMOR DE TU PAREJA ES IMPRESCIDIBLE PARA CONSTRUIR UN VÍNCULO PLENO Y EXPANSIVO.

Para las personas que tienen este lenguaje anhelan que su pareja llegue y tengan contacto. Tomarse de las manos, abrazarse, darse un beso, darle un masajito en la espalda, tener relaciones sexuales. Todos esos y los que te imagines con amor son el salvavidas emocional.

**Las peticiones
Dan DIRECCIÓN
al amor,
Las demandas
DETienen el
FLUJO DEL amor**



IDENTIFICAR NUESTROS LENGUAJES DEL AMOR

QUÉ ES LO QUE PIDES? Cuando tratas de averiguar tu lenguaje primario del amor es bueno preguntarte qué es lo que le pido más a menudo a mi pareja. Tal vez tu pareja interprete tus pedidos como fastidiosos, pero lo cierto es que han sido tus esfuerzos para asegurar el amor emocional de tu pareja.

CÓMO EXPRESO DE MANERA CONSCIENTE MI AMOR CON MI PAREJA? Eso puede darte una pista de tu lenguaje primario aunque no es un indicador absoluto.

QUÉ HACE TU PAREJA O DEJAR DE HACER, QUE TE LASTIMA PROFUNDAMENTE? Es probable que lo opuesto a lo que más te hiere sea tu lenguaje de amor.

Existe la posibilidad de que seas bilingüe o tu pareja también lo sea. Eso facilita las cosas porque hay dos alternativas para conectarnos con intensidad en el amor.

EL AMOR ES UNA DECISIÓN

Cómo podemos hablar el lenguaje del amor del otro cuando estamos llenos de heridas, enojo y resentimiento por los errores del pasado? Somos criaturas que deciden. Hemos dicho palabras duras y hemos hecho cosas que hieren. No nos sentimos orgullosos de esas decisiones, aunque en su momento parecieron justificadas. Podemos decir “Lo siento, sé que te hice daño, pero me gustaría hacer diferente el futuro. Me gustaría amarte en tu propio lenguaje”.

Cuando descubrimos el lenguaje primario del amor de nuestra pareja y decidimos hablarlo sin importar si es natural o no para nosotros se va llenando su tanque emocional del amor y es muy probable que nos corresponda y hable nuestro lenguaje. El amor es una decisión y cualquier pareja puede comenzar el proceso hoy.

EL AMOR
NO BORRA EL
PASADO,
PERO HACE
QUE EL FUTURO
SEA DIFERENTE



PERFIL PARA PAREJAS DE LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

El perfil de los 5 lenguajes del amor les dará a ti y a tu pareja un análisis exhaustivo de su preferencia de comunicación emocional. Se revelará tu lenguaje primario del amor, lo que significa y cómo se puede usar para conectarte con tu ser amado con intimidad y satisfacción.

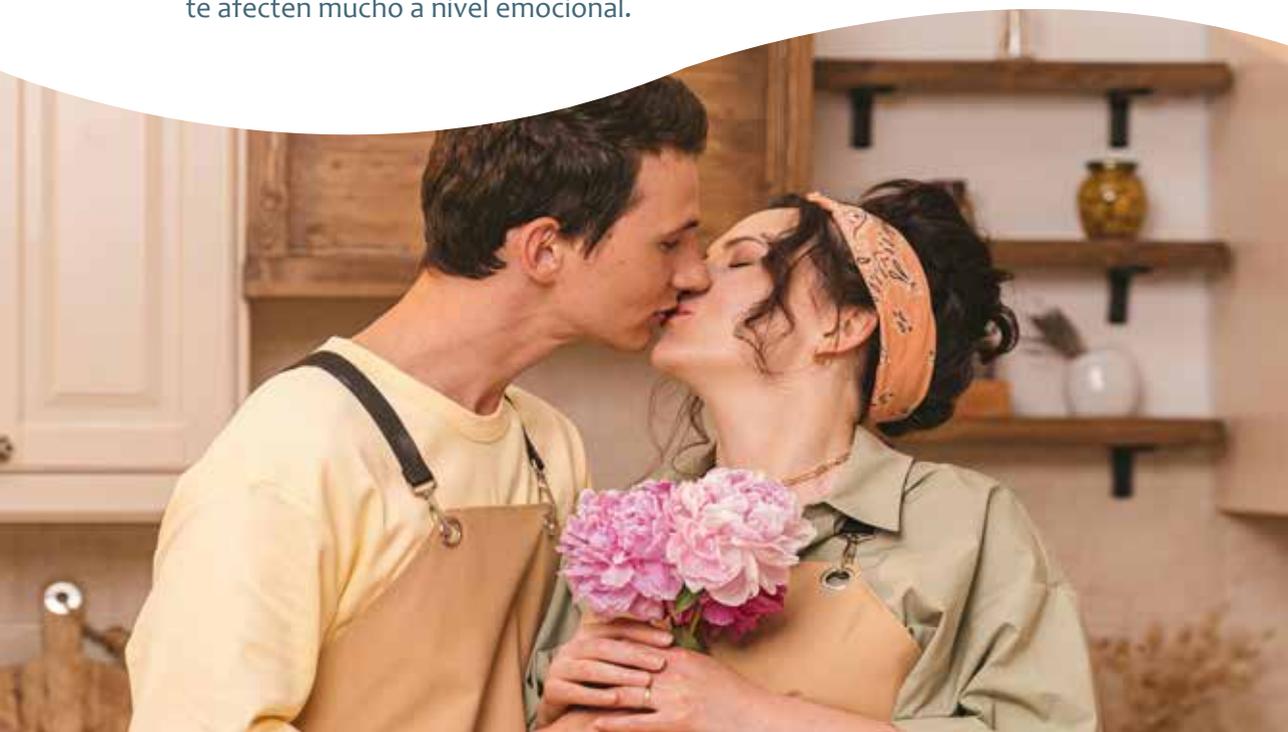
Ahora verás 30 pares de declaraciones. Selecciona la declaración que defina mejor lo que es más significativo para ti en tu relación de pareja. Luego haz el recuento de tus resultados y descubre cómo interpretar tu perfil.

INTERPRETACIÓN Y USO DE LA PUNTUACIÓN

La puntuación más alta indica tu lenguaje primario del amor. No es raro que se tengan dos puntuaciones altas, aunque un lenguaje tenga una leve ventaja para la mayoría de la gente. Eso significa que los dos lenguajes son importantes para ti.

Las puntuaciones más bajas son los lenguajes que pocas veces usas para comunicar amor y que es probable no te afecten mucho a nivel emocional.

**EL AMOR
ES UNA DECISIÓN
Y CUALQUIER
PAREJA PUEDE
COMENZAR
EL PROCESO HOY**



PERFIL PARA PAREJAS DE LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

Es más significativo para mí cuando...

01	Recibo de mi pareja una nota de amor, un mensaje de texto o un correo electrónico sin ninguna razón especial. Nos abrazamos.		A E
02	Puedo pasar tiempo a solas con mi pareja. Nadie más que los dos. Hace algo práctico para ayudarme.		B D
03	Me da regalitos como muestra de nuestro amor mutuo. Puedo pasar un tiempo de esparcimiento ininterrumpido con mi pareja.		C B
04	Hace algo imprevisto para mí como cargar nafta a mi auto, cambiar un enchufe o lavar la ropa. Nos tocamos.		D E
05	Pone sus brazos a mi alrededor estando en público. Me sorprende con un regalo.		E C
06	Estoy a su lado, incluso si no estamos haciendo nada. Nos tomamos de las manos.		B E
07	Mi pareja me da un regalo. Escucho a mi pareja decir "Te amo".		C A
08	Me siento cerca de mi pareja. Me elogia sin razón aparente.		E A

09

Tengo la oportunidad de pasar “el rato” con mi pareja.



B

Recibo de repete pequeños regalos de mi pareja.

C

10

Escucho que me dice “estoy orgulloso/a de ti”.



A

Me ayuda con una tarea.

D

11

Tengo que hacer cosas con mi pareja.



B

Escucho palabras de apoyo de mi pareja.

A

12

Hace cosas para mí en lugar de solo hablar de hacer cosas agradables.



D

Me siento conectada/o con mi pareja a través de un abrazo.

E

13

Escucho elogios sobre mí.



A

Me da algo que demuestra que de veras estaba pensando en mí.

C

14

Solo puedo estar cerca de mi pareja.



B

Me da un masaje o me rasca cariñosamente la espalda.

E

15

Reacciona de manera positiva por algo que he logrado.



A

Hace algo por mí que sé que no disfruta.

D

16

Nos besamos a menudo.



E

Siento que muestra interés en lo que me importa.

B

17

Mi pareja trabaja en proyectos especiales conmigo que tengo que terminar.



D

Me da un regalo espectacular.

C

18

Me elogia por mi apariencia.

Se toma el tiempo para escucharme y entender de veras mis sentimientos.



A
B

19

Nos tocamos de manera no sexual en público.

Se ofrece para hacer mis vueltas.



E
D

20

Hace un poco más que su parte normal de las responsabilidades que compartimos (casa, trabajo, etc.).

Recibo un regalo que sé que puse gran empeño eligiendo.



D
C

21

No revisa su celular mientras hablamos.

Se desvive por hacer algo que alivia la presión en mí.



B
D

22

Espero con gran expectativa los días de fiesta debido al regalo que espero recibir.

Escucho de mi pareja las palabras "Te aprecio".



C
A

23

Me trae un regalito después de un viaje que hizo sin mí.

Se encarga de algo que es mi responsabilidad, pero que me siento muy estresada/o para hacer en el momento.



C
D

24

No me interrumpe cuando estoy hablando.

Dar regalos es una parte importante de nuestra relación.



B
C

25

Me ayuda cuando sabe que estoy cansada.

Puedo ir a algún lugar mientras paso tiempo con mi pareja.



D
B

26

Somos físicamente íntimos.

Me da un regalito que compró en un día normal.



E
C



27

Me dice algo alentador.

Puedo pasar tiempo en una actividad común con él/ella.



A
B

28

Me sorprende con una pequeña muestra de su amor.

Nos mimamos mucho durante el transcurso del día.



C
E

29

Me ayuda, en especial si sé que está ocupado.

Lo/a escucho decirme de manera específica: “te amo”.



D
A

30

Hace un poco más que su parte normal de las responsabilidades que compartimos (casa, trabajo, etc.).

Recibo un regalo que sé que puso gran empeño eligiendo.



E
A

RESULTADOS DE LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

Cuenta las letras que elegiste en cada una de las preguntas y registra el número en los espacios que siguen.

A |

PALABRAS
de Afirmación

B |

TIEMPO
de Calidad

C |

REGALOS

D |

ACTOS
de Servicio

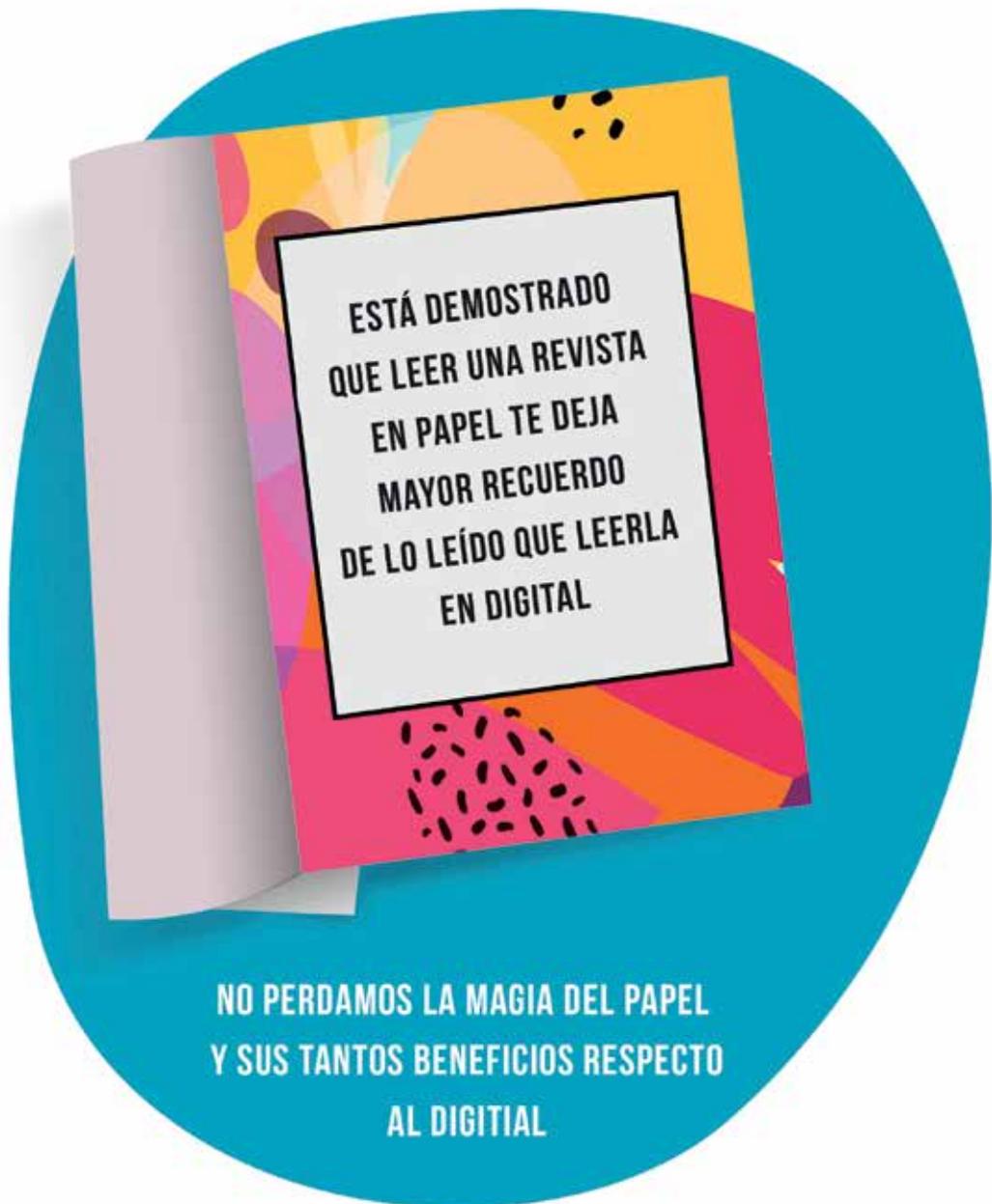
E |

CONTACTO
Físico

ESTOY ENAMORADO DE TI
Y NO ME NEGARÉ
EL PLACER DE DECIR COSAS
VERDADERAS.

ESTOY ENAMORADO DE TI.





NO PERDAMOS LA MAGIA DEL PAPEL
Y SUS TANTOS BENEFICIOS RESPECTO
AL DIGITAL

mosca.

GRÁFICA MOSCA

2408 3049 • Guayabos 1672 • www.graficamosca.com
mosca@graficamosca.com • [fb/graficamosca](https://fb.com/graficamosca) • [@graficamosca](https://twitter.com/graficamosca)



La prevención
y el diagnóstico
precoz, son las
herramientas
más eficaces para
mantener la salud.



Fertilab
Análisis clínicos

Canelones 2297 esq. Cassinoni  094 621661
<http://apps.fertilab.com.uy/agenda> – fertilab@fertilab.com.uy

EL CAMINO
SIEMPRE
ES EL MISMO,
LO QUE LO HACE
IMPORTANTE
ES CÓMO
LO TRANSITAS
Y CON QUIEN
LO COMPARTES
CONVERTIR EL
VIAJE EN PAREJA
TAMBIÉN EN
UNA PRÁCTICA
ESPIRITUAL
QUE BENEFICIE
A LA MENTE
Y AL CORAZÓN

APRENDAMOS MUCHO
DE NUESTRA PAREJA,
UTILIZANDO LA COMUNICACIÓN
PARA REVISAR ACUERDOS
QUE NOS IMPIDEN EVOLUCIONAR,
NO JUZGAMOS NI NOS FALTAMOS
EL RESPETO, APRENDAMOS A
DEJAR AL EGO DE LADO
PARA CEDER Y ADAPTARNOS
CON FLEXIBILIDAD A CADA MOMENTO

no se ama porque,
se ama a pesar;
NO POR LAS VIRTUDES,
SINO A PESAR DE LOS DEFECTOS

EL AMOR
no necesita ser perfecto,
SOLO necesita ser verdadero

aprender a
escuchar al otro
para entender y
no para discutir

