

MÓDULO 3: INTELIGENCIA
EMOCIONAL APLICADA A LA VIDA
EN PAREJA

TEMA 1: ¿IMPULSO SEXUAL?
¿ENAMORAMIENTO? ¿AMOR?

Inteligencia Emocional
Aplicada



MÓDULO 3 -TEMA 1

¿IMPULSO SEXUAL? ¿ENAMORAMIENTO? ¿AMOR?



Introducción	P. 3
Saberes previos	P. 3
Componentes de la sexualidad	P. 4
Etapas de la vida en pareja	P. 5



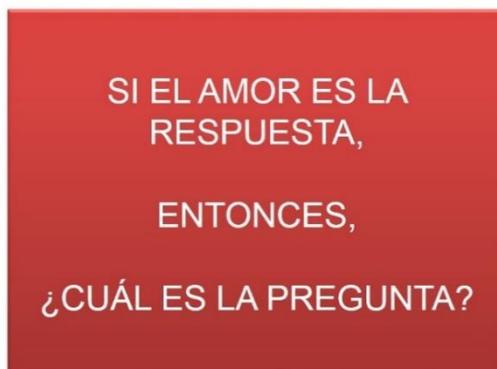
El material formativo del Proyecto DELPHI está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraderivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Puede ser copiado y redistribuido en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia; no usar el material con fines comerciales; compartir el material en forma parcial o total sin transformarlo, sabiendo que si éste se transforma, no puede ser distribuido.

Las reflexiones que nos guían en este módulo son:

1. ¿Es posible que nuestras mentes estén entrelazadas? ¿Dónde queda la percepción de estar separados?
2. ¿Tenemos clara la diferencia entre querer y amar?
3. Si asumiéramos que cada ser humano tiene una percepción única de la realidad, ¿qué influencia tendría esto en las relaciones?
4. Si cada año más del 97% de nuestro cuerpo es sustituido por completo, incluso la estructura de ADN de nuestros genes, si nada se crea ni se destruye sino que se transforma, entonces cuando abrazamos a alguien, ¿a quién abrazamos?, cuando decimos "te amo", ¿a quién amamos?
5. ¿Quiénes son los "demás"? ¿Tú? ¿Yo? ¿Mi familia? ¿Padres? ¿Hermanos? ¿Hijos? ¿Pareja?
6. ¿Ante una misma persona, a veces sentimos atracción, a veces repulsión?
7. Cuando interactuamos con alguien hoy, ¿Qué parte de "nuestra sombra" vimos en su espejo?
8. ¿Podemos identificar el dolor emocional y a "aquel que lo observa"?
9. ¿Usamos la poderosa energía del verbo (pronunciado o no pronunciado), en forma proactiva?
10. ¿Podemos evitar el dolor eludiendo las relaciones?
11. ¿Quién es para nosotros la persona que tenemos al frente?: ¿Un cuerpo? ¿Un ego que nos ataca? ¿Un incomparable ser de luz, con quien tenemos en común esta preciosa búsqueda de nuestro país de origen?
12. ¿Podemos verlo como una proyección holográfica del UNO? ¿Logramos apreciar en él la luz que desde nuestra esencia disipa toda sombra de duda?
13. ¿Nuestras relaciones energizan y expanden los patrones mentales del ego, o son una práctica espiritual?
14. ¿Es la finalidad de la relación hacernos felices o hacernos conscientes?
15. ¿Cuántas personas se requieren para hacer de nuestra vida una práctica espiritual?

SABERES PREVIOS



✚ Damos lectura a las siguientes preguntas frecuentes sobre el amor y la sexualidad, e imaginamos qué contestaríamos según nuestro pensar y sentir:

1. ¿Es el amor uno solo, o hay varias clases de amor?
2. ¿Qué es lo que denominan como amor verdadero y como falso amor?
3. ¿Qué es "amor a primera vista"?
4. ¿Qué significa la frase: "esa persona se enamoró con locura"?
5. ¿Por qué se separan las parejas?

6. ¿Por qué hacemos todo lo posible por encontrar el amor, por merecerlo, por ganarlo, por conservarlo?
7. ¿Qué es este anhelo de un amor más profundo, y por qué no parece quedar satisfecho?
8. ¿Es la finalidad de la experiencia en pareja hacernos conscientes o hacernos felices?
9. Si nos preguntaran "es lo mismo sexo que sexualidad", ¿qué contestaríamos?
10. ¿Qué entendemos por la expresión "más allá que genitalidad"?
11. Si asumimos que la sexualidad es "una construcción social simbólica y como tal, es un estado constitutivo del ser humano, que abarca todas las dimensiones de su desarrollo", ¿qué influencia puede tener el confundir sexualidad con genitalidad en la vida en pareja?

Retomemos hoy la pregunta con la que se da apertura al diálogo El banquete, descrito por Platón:

"¿no es extraño, Erixímaco, que, mientras algunos otros dioses tienen himnos y peanes compuestos por los poetas, a Eros en cambio, que es un Dios tan antiguo y tan importante, ni siquiera uno sólo de tantos poetas que han existido le haya compuesto jamás encomio alguno?"

- ✚ Recordamos el nombre de la primera canción de amor que nos dedicaron o dedicamos. Si no ha sucedido, le preguntamos esto a una amiga o amigo. Escribimos unas de las frases de la letra de dicha canción que nos llamen la atención.

Frases de la letra de la canción que nos llaman la atención:

Las frases de la canción seleccionadas reflejan: ¿impulso sexual? ¿Enamoramiento? ¿Amor?

COMPONENTES DE LA SEXUALIDAD

- ✚ Realizamos el siguiente ejercicio para explorar los componentes de la sexualidad:
 1. Imaginamos que estamos en la edad de la adolescencia y nos piden que escribamos en una hoja de papel la palabra SEXUALIDAD, en forma vertical, para hacer con ella un acróstico.
 2. Diligenciamos el acróstico escribiendo palabras relacionadas con la sexualidad que inicien por cada letra del acróstico o que las contengan, así no inicien con la letra respectiva. Recordemos que escribimos las palabras que usábamos en la adolescencia al respecto del tema.

3. Ubicamos las palabras seleccionadas en el siguiente gráfico según el componente al cual creemos que pertenecen.

Componentes de la sexualidad

Componente erótico	Componente reproductivo	Componente afectivo-relacional

4. Examinamos el porcentaje de palabras que quedaron clasificadas en cada componente, y reflexionamos en el porqué de ese porcentaje.
5. Retomamos las siguientes preguntas relacionadas en la sección de saberes previos:
- Si nos preguntaran "es lo mismo sexo que sexualidad", ¿qué contestaríamos?
 - ¿Qué entendemos por la expresión "más allá que genitalidad"?
 - Si asumimos que la sexualidad es "una construcción social simbólica y como tal, es un estado constitutivo del ser humano, que abarca todas las dimensiones de su desarrollo", ¿qué influencia puede tener el confundir sexualidad con genitalidad en la vida en pareja?

"Los seres humanos son seres sexuados, desde que nacen hasta que mueren y en el desarrollo evolutivo, están influenciados por factores biológicos, psíquicos, sociales y culturales, que los alejan del instinto meramente biológico para construir un campo de la acción humana que se responde con la adquisición de la racionalidad y el libre albedrío. En este sentido, el Minsalud reconoce a la sexualidad como una condición esencialmente humana, relacionada con, pero diferenciada de la reproducción, que compromete a la persona a lo largo de todos los momentos del curso de vida, lo que permite sustraerla de la mirada exclusivamente biológica o médica, para también abordarla desde lo social, con todos sus determinantes dentro de un marco de derechos". Ministerio de Salud, Colombia

ETAPAS DE LA VIDA EN PAREJA

En la actualidad han adquirido gran relevancia los estudios de las bases neurobiológicas de la conducta sexual, en los que se menciona el deseo sexual como una **fuerza evolutiva primordial** para la perpetuación de la especie humana. Esta fuerza evolutiva atraviesa todas las dimensiones del ser humano y **dirigida en forma óptima, potencia la evolución de la consciencia.**

En un gran número de investigaciones de la neurobiología del amor, se han descrito **tres etapas** muy marcadas en la experiencia en pareja:

- **La primera es la etapa del cortejo, o atracción: "Te deseo"**
- **La segunda etapa, descrita como la del amor pasional: "Te quiero"**
- **La tercera etapa, descrita como la del amor verdadero**

Si cada miembro de la pareja labora por el desarrollo de su proyecto de vida, en el que la experiencia sensual y afectiva, es sólo una porción de la atención a sus demás necesidades humanas, incluyendo

la dedicación a su dimensión existencial o espiritual, **puede mutarse la energía sexual desde la primera etapa** y generarse un ambiente óptimo para que surjan las "Relaciones del alma", en las que se pasa del "te quiero" al "te amo" y después, deja de conjugarse el verbo amar, pues se convierte en una forma de Ser. **Esta es la denominada tercera etapa, o del amor verdadero, o la de dos almas que caminan juntas de regreso a la Unidad o Fuente Primigenia".**

La primera es la etapa del cortejo, o atracción: "Te deseo", en ella, la fuerza de la vida busca perpetuarse a través del intercambio de los genes y desencadena una deleitosa red de reacciones:	
Descripción de la red de reacciones	Ejemplos de palabras o frases que pueden estar asociadas a esta reacción
Algunas personas refieren que «el amor entra por los ojos» y la función evolutiva de esta etapa es motivar a los individuos a buscar una unión sexual. La etapa del deseo está mediada por concentraciones de andrógenos y estrógenos.	
En el flirteo el ser humano masculino usa preferencialmente, la vista como principal vía de atracción erótica y el ser humano femenino, usa el oído.	
El componente erótico de la sexualidad está relacionado con la liberación de monoaminas, especialmente, dopamina, asociada con los sistemas de placer y de recompensa del cerebro y con la liberación de norepinefrina. Se experimentan en esta etapa pérdida del apetito, dificultad para conciliar el sueño y concentrarse, sudor en las palmas de las manos, "mariposas" en el estómago; sensación de que la persona amada es única, euforia, temblor, palpitaciones, incremento de la frecuencia cardíaca, ansiedad, miedo y cambios de humor. Además, se describe un aumento de energía, una gran concentración, así como una motivación inquebrantable y una conducta orientada hacia un objetivo de respuestas emocionales típicas de esta etapa.	
Si el objeto del deseo es difícil de obtener, se incrementa considerablemente la secreción de dopamina, denominándose esto, el "efecto Romeo y Julieta".	
Es casi equivalente a un "dulce trastorno obsesivo-compulsivo", un recuerdo casi constante del ser amado. <i>¿Cuántos mensajes en el chat en el día?</i> Alrededor del 75%. "Está asociado a la disminución de la serotonina: El enamorado se obsesiona con la persona amada, piensa en el objeto amado todo el tiempo. Sabemos que concentraciones disminuidas están implicadas en distintas patologías psiquiátricas, entre ellas el Trastorno Obsesivo Compulsivo.	

<p>Una característica importante es el pensamiento obsesivo hacia la persona amada, por lo cual no es raro que los amantes pasen gran cantidad de tiempo pensando en la persona de quien están enamorados.</p> <p>Los resultados nos indican que existe una disminución de la densidad del transportador de serotonina en las plaquetas de los sujetos enamorados, similar a la de los pacientes con TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo), hallazgo no encontrado en los controles sanos. Esta hipótesis nos puede explicar parcialmente el proceso de pensamiento obsesivo que se presenta durante el amor romántico". 1</p>	
<p>Como se altera el pensamiento crítico, es muy frecuente tener expresiones como: "<i>Mamá, él es mi vida, es perfecto, no te metas en nuestra relación</i>"; por lo tanto, las decisiones que se toman distan mucho de la objetividad.</p>	

1 *https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/06/120620_cerebro_amor_lugar_men

"El amor y el deseo tienen patrones diferentes en el cerebro, pero coinciden significativamente en las estructuras corticales y límbicas, como la ínsula y el núcleo estriado. Es así tanto para mujeres como para hombres, algo que no esperábamos ya que se tiende a creer que piensan de forma diferente en relación al amor y al sexo".

"Así, unos participantes se sometieron a pruebas de resonancia magnética funcional (MRI, por sus siglas en inglés) para observar la actividad del cerebro mientras los voluntarios observaban imágenes eróticas y de la persona que quien estaban enamorados".

Aunque amor y deseo comparten un patrón de activación emocional, motivacional y cognitiva de las áreas cerebrales, "nuestra revisión también revela patrones específicos de activación de cada uno de estos fenómenos". Que el amor se localice en una determinada área del estriado, asociada con las adicciones a las drogas, podría explicar que "el amor es realmente un hábito que está formado por un deseo sexual que se retroalimenta a través de una recompensa. **Funciona de la misma manera en el cerebro como lo hace las drogas** en las personas adictas", afirma Pfaus. *Ibidem*

<p>La segunda etapa, descrita como la del amor pasional: "Te quiero", Se ha documentado que la primera etapa tiene un periodo que dura hasta los 18 meses y máximo tres años.</p>	
<p>Descripción de la red de reacciones</p>	<p>Ejemplos de palabras o frases que pueden estar asociadas a esta reacción</p>
<p>Caracterizada por una disminución paulatina en la secreción de monoaminas, incluyendo la dopamina, relacionada con los comportamientos compulsivos descritos, y por un aumento considerable en la secreción de oxitocina en el ser humano femenino y, vasopresina, en el ser humano masculino. Estas sustancias se relacionan con el apego, la estabilidad, la construcción y mantenimiento de un "nido" para perpetuar la</p>	

<p>vida. Incluso hay estudios que miden los niveles de estas sustancias como indicadores de fidelidad.</p> <p>“Comienza a presentarse otro tipo de amor, el cual se desarrolló para permitir que nuestros antepasados vivieran con su pareja el tiempo suficiente para criar a un hijo durante su infancia. Esta etapa es la llamada de apego, la cual es un tipo de amor apacible, de calma, paz, seguridad y unión, que se siente a menudo hacia una pareja duradera. La etapa de apego está mediada biológicamente por las concentraciones de vasopresina sérica y de oxitocina. Durante el orgasmo, los niveles de vasopresina aumentan de forma espectacular en los hombres y los de la oxitocina se elevan en las mujeres; estas sustancias químicas contribuyen a la sensación de fusión y cercanía, de apego, que se siente posterior a una relación sexual satisfactoria”. 2</p>	
<p>En esta etapa se pueden observar tres componentes que dirigen la experiencia en pareja: el componente sensual, el componente de la protección que se busca y el componente de la protección que se da.</p> <p>El “te quiero” es condicionado, por ejemplo: “te quiero si llenas mis expectativas, si te portas como a mí me gusta, si me cuidas, si me das placer, si me proteges, si piensas como yo....”</p>	

2 <https://www.mediagraphic.com/pdfs/residente/rr-2010/rr101b.pdf>

✚ Damos lectura a algunos apartes de la entrevista con el Dr. Rodolfo Llinás, extraídos de:

[Doctor Llinás: ¿qué son el cerebro, Dios y el amor? - Archivo Digital de Noticias de Colombia y el Mundo desde 1.990 - eltiempo.com](#)

Doctor Rodolfo Llinás, ¿qué son el cerebro, Dios y el amor?

Por: CARLOS F. FERNÁNDEZ, asesor médico Periódico El Tiempo

¿En qué parte del cerebro se elaboran el amor y las emociones?

El cerebro emocional es muy viejo. **Es el cerebro triuno, el de los reptiles, donde no existen más que patrones de acción fijos, PAF; por eso ellos se acercan o se van si quieren comida;** atacan si quieren defenderse, y tienen sexo si quieren reproducirse. Así mismo es el amor...

¿Y el amor a primera vista?



Funciona como en el cerebro de los pájaros: el patrón de acción fijo estaba activado, disponible y listo cuando apareció la persona que le gustó, y listo.

carabuxa.wordpress.com/2008/.../aves-del-paraiso/

¿Y el amor eterno?

“Ese es de inteligentes que estructuran y modulan los patrones de acción fijos sobre la base de ver al otro como la mano de uno. Cuidarla es mi responsabilidad y viceversa. Saber que no habrá puñalada traperera es la norma. ¡Nunca, primero me matan tres veces! Esa es la clave neuronal del amor eterno, la que mantiene el estado funcional activo y bloquea cualquier cosa que le sea contraria. Es una calidad de estado mental. Si se entiende no hay otra posibilidad de amar al otro; en cambio, querer acostarse con otro y pasarla rico no es amor. Amor es compromiso y cerebralmente está en el cerebro triuno. Amar es cerebralmente un baile y hay que bailar con el que pueda danzar con el cerebro de uno. Amar es bailar, no hacer gimnasia. Encontrar eso es muy difícil; hallarlo es un tesoro”.

✚ Exploremos el reto de ser alquimistas con la siguiente lectura tomada del libro: **LAS RELACIONES DEL ALMA** - Una exploración de los misterios del amor y de las relaciones personales THOMAS MOORE, Ediciones Urano 1998, Soul Mates 1994.

¿QUÉ SUCEDE EN EL ALMA CUANDO NOS ENAMORAMOS CON LOCURA?

¿QUÉ BUSCA EL ALMA EN SUS FANTASÍAS DE SEPARACIÓN?

¿QUÉ ES ESTE ANHELO DE UN AMOR MÁS PROFUNDO, Y POR QUÉ NO PARECE QUEDAR NUNCA SATISFECHO?

“Al centrarnos en el alma no sentiremos la carga imposible de hacer que la relación "funcione", como si pudiéramos controlar plenamente la intimidad que se desarrolla entre las personas, y por eso no necesitamos desalentarnos tanto mientras pasamos por nuestros dilemas emocionales. En cambio, podemos vivir el misterio de los finales, las crisis y los puntos decisivos en el amor, el matrimonio, la amistad y la familia, y someternos a la vida que siempre germina en ellos.

Otra ventaja de considerar las relaciones desde el punto de vista del alma es que nos proporciona una actitud más tolerante hacia sus momentos más bajos, hacia las sombras y los vacíos que inevitablemente han de presentarse a veces.

Así como el alquimista observa los procesos de la naturaleza para poder desempeñar un papel hábil en ellos, también nosotros podemos introducirnos en los procesos profundos de una relación observando atentamente su química. . . Cuando el esfuerzo que hacemos por la relación está centrado en el alma, presenta otra cualidad más que lo distingue de las más conocidas escuelas modernas del amor y la intimidad: el alma no busca la perfección, el trabajo del alma no se dirige en absoluto a lograr una relación inmaculada y tranquila; al contrario, sabe apreciar la locura y las limitaciones humanas. La concepción alquímica del progreso del alma da cabida a la podredumbre de la descomposición y la *melanosis* o ennegrecimiento, esos aspectos de la sombra tan valorados por la alquimia tradicional”.

EL APEGO Y LA HUIDA - PROXIMIDAD Y DISTANCIA EN LAS RELACIONES HUMANAS

“Nuestro objetivo final es encontrar maneras de abarcar tanto el apego como la resistencia al apego, y el único modo de lograr la reconciliación de los opuestos consiste en excavar a fondo la naturaleza de cada uno. Como en todos los asuntos del alma, respetando sus impulsos encontramos el mejor camino para penetrar sus misterios. Por intenso que sea el deseo de apego, es evidente que hay otra parte nuestra que anhela soledad, libertad y desapego. . .

Uno de los mitos clásicos más hermosos, la historia de Dafne y Apolo, se refiere a este tema.

En el mito, Dafne es una joven encantadora a quien le gusta cazar en el bosque. Según cuenta Ovidio es una auténtica hija de Diana: no siente ningún deseo de relación. Pero un día atrae la atención del gran dios Apolo, que se enamora de ella al instante. El dios la persigue, pero ella se le escapa. Esta huida de la joven ante el gran Apolo es la imagen clave del relato, y puede ayudarnos a comprender mejor nuestros sueños de huida y aquellos momentos de nuestra vida en que nos encontramos escapando, angustiados, del apego. . . Un detalle interesante es que Apolo encuentra a Dafne aún más seductora cuando huye. Hay algo de atractivo en la huida de la intimidad, no sólo para la persona que huye, sino también para quien la persigue.

En un sentido más general, Dafne es lo virginal que huye de lo marital. Es la persona solitaria que intenta esquivar la relación.

Dafne, en efecto, promueve la obra de Apolo - hace que la vida sea pura, íntegra, significativa y poética- al conducirlo a sus bosques no contaminados y al inspirarlo a transformar la naturaleza en arte. . . La transformación del impulso sexual en artístico. El deseo de Apolo se satisface simbólicamente antes que de un modo corporal.

La figura de Dafne es una mezcla especialmente sutil de espíritu y alma: las ramificaciones de sus brazos se yerguen hacia arriba en dirección hacia la pureza y la trascendencia, mientras que las numerosas puntas de sus ramas y hojas sugieren las múltiples perspectivas del alma, que suavizan y desvían su espíritu ascendente.

El relato de Dafne revela así mismo que una relación puede ser algo más que el esfuerzo de dos individuos por unir y combinar sus vidas. En un nivel más profundo, puede ser también la eterna lucha para reconciliar nada menos que el cielo y la tierra; el anhelo ascendente de simplicidad, orden, significado y libertad con la necesidad descendente de complejidad, cambio, melancolía, arraigo y apego.

No hay necesidad de tomar partido en esta competencia entre la vida mundana y la autoprotección. . . Siempre hay una tensión y una dialéctica- una oscilación de un extremo a otro- entre la vida concreta y el trabajo mental sobre ella, entre vivir nuestros amores y comprenderlos, entre el deseo de intimidad y el de soledad, entre el alma del apego y el espíritu del desapego.

Podemos aplicar estos principios de apego y libertad a nuestras relaciones, y descubrir que nuestro compromiso con la gente quizás aporta mayor plenitud al alma cuando podemos vivir sin reservas en medio de la tensión de estas dos inclinaciones. Si experimentamos el intenso deseo de formar una familia, vivir con otra persona o unirnos a una comunidad, pero una vez cumplido este deseo descubrimos que nos sentimos atraídos en la dirección contraria, tal vez nos convenga recordar que esta complejidad es sencillamente el estilo del alma. Podemos vernos en la necesidad de buscar maneras concretas de dar vida a los dos extremos del espectro, de disfrutar tanto de nuestras relaciones de intimidad como de nuestra soledad.

De la tensión que existe entre ellas puede surgir una solución única, una manera de estar apegado y separado al mismo tiempo.

La conocida solución del poeta Rainer Maria Rilke al problema de las relaciones es que cada persona proteja la soledad de la otra. . . Sin embargo, cada uno de los dos miembros de la relación podría igualmente proteger la capacidad de intimar del otro.

En último término, la única respuesta, como en todos los asuntos del alma, es de índole politeísta. Honrar a ambos dioses: Dafne y Apolo. Perseguir y escapar. Unirse a otra persona de todo corazón, pero buscar el propio camino con el mismo apasionamiento”.

“Después de algún tiempo aprenderás la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma, y aprenderás que amar no significa apoyarse, y que compañía no siempre significa seguridad”. *Jorge Luis Borges*

