

I N D I C E

Pág.

Agradecimientos	
Epígrafe	
Introducción	1
Capítulo I	2
• Atracción interpersonal	5
• ¿Que es una atracción interpersonal?	10
• ¿Qué nos atrae de otros?	14
• ¿Por qué somos atraídos y por que mantenemos la relación?	18
Capítulo II	22
• Comienzo de un sueño o pesadilla	26
• Diferencias entre amistad y amor	30
• Noviazgo	34
• ¿Por qué fracasan las relaciones?	37
Capítulo III	39
• Lucha por sobrevivir	39
• Perspectiva de la otra parte afectada	
• Proceso de Recuperación	
• Espera edificante	
Conclusión	
Hojas de referencia	

Introducción

Ciertamente nadie comúnmente conoce la definición de la relación interpersonal, la cual practican diariamente y por lo cual elegí este tema para poder ampliar mis conocimientos sobre él. El cual para muchos no es tan importante solamente algo vano, sin interés. Además siendo que es un tema muy trillado en revistas populares, periódicos y otros medios de comunicación y por lo tanto de información. No proporciona la información básica necesaria, la cuál es obligatoria para ampliar el conocimiento del lector sobre este asunto.

No pretenderé dar toda la información que concierne a esta cuestión, pero hablaré de la atracción interpersonal, el noviazgo, el rompimiento y la recuperación sentimental.

Comentaré el desarrollo de una relación desde sus principios (el cortejo y la atracción), hasta el trágico final de la relación. (Rompimiento y recuperación).

De acuerdo con la creencia popular, el amor es lo que hace girar al mundo pero quizás es la sensación de agrado más que el amor lo que lo hace girar.

De acuerdo con el autor que da una definición de lo que son las relaciones interpersonales y lo hace con fin de que se entienda mejor de lo antes mencionado.

- **Atracción interpersonal**
- **¿Que es una atracción interpersonal?**

La atracción interpersonal es en realidad una faceta de la percepción interpersonal. Una de las principales influencias en la elección de amigos y la duración de las relaciones amorosas parece ser la similitud percibida entre uno mismo y los otros, también la atracción física; algunos determinantes son proximidad, familiaridad, agrado recíproco, complementariedad y aptitud

La atracción interpersonal se podría decir que son las principales formas o actitudes del ser humano para elegir a sus amistades y por que tienen a sus relaciones amorosas. Así como el comportamiento que tienen en sus diferentes relaciones y además de que solo es actitud y formas. Intervienen otros factores tales como la compatibilidad, el humor la aceptación propia porque para poder tener una relación interpersonal adecuada se debe ser estable emocionalmente y tener buena autoestima para poder apreciar, querer o bien amar a otra persona.

Puede ser que cuando se tiene una autoestima baja y no nos apreciamos lo suficiente, buscamos levantarla por medio de personas que nos hagan sentir bellos y aceptables como cualquier otro ser humano, esto algunas veces funciona, pero otras hace que fracasen las dos personas por que por el pesimismo de uno se siente oprimido el otro y si no es una persona muy estable su autoestima.

Las relaciones interpersonales se realizan a diario y relacionarnos es desde una mirada hasta relaciones dentro de un matrimonio estudiar esto es muy complejo y muy difícil porque hay pasos a seguir durante el enamoramiento y el conseguir una amistad, es muy importante para el ser humano no estar solo y tener compañía.

Existe algo muy importante y es el secreto más importante que son las feromonas y estas despiden un olor que es importante en la atracción, despierta el deseo de estar junto a una persona cuando la vemos.

Estos olores pueden ser capaces de que nosotros escojamos a alguien para que sea nuestra pareja pero incluso para que se convierta tal vez en nuestro mejor amigo una relación interpersonal en cuanto a noviazgo y a la amistad se refiere, existen muy pocas diferencias, esto lo explicaremos más adelante.

Las relaciones tienen pasos a seguir como ya lo sabemos pero las relaciones o aventuras que iniciamos fracasan a causa del mal seguimiento de los pasos del cortejo comienza a bajar y la pareja fracasa por completo y una relación así es una de las relaciones más peligrosa que existen es una especie de noviazgo con egoísmo y celos.

Una relación de este tipo de angustia es muy difícil y es lo que hace interesante estudiar las relaciones interpersonales.

Retomaremos un poco el primer párrafo en la parte que dice El amor hace girar al mundo pero quizás es la sensación de agrado más que el amor lo que le hace girar.

Mucha gente cree en que el amor también mueve montañas esta es una creencia que igual que la fe en Dios, son metáforas que se ocupan en el lenguaje del amor y a propósito del amor muchos pensamos que sabemos demasiado del amor y creemos poder satisfacer a cualquiera sentimentalmente y en cuanto a caricias pues

mucho más aun creemos poder realizar cualquier cosa imaginable, pero con el estudio de las relaciones interpersonales nos daremos cuenta de que no sabemos en realidad nada del tema.

- **¿Qué nos atrae de otros?**

Compatibilidad.– La atracción física es el principal factor de atracción a corto plazo, las parejas genuinas es más común que las que son formadas al azar.

Proximidad.– Es claro que entre más lejos vivan dos personas, menor es la posibilidad de que se conozcan.

En cualquier cultura, existe una considerable predicción de tipos de personas que se conocen y de los cuales se puedan estar conscientes y que son considerados como una posibilidad de una relación.

La mayoría de los casos la pareja son de la misma raza, religión, estado económico y de un nivel intelectual muy parecido.

Otra variable relacionada con la exposición es la familiaridad debido que a lo familiar se le da confianza y agrado por las personas y que se siente desagrado y desconfianza por lo no familiar.

A veces se siente agrado por aquello que se conoce y con lo que se esta familiarizado quizás por que es fácil de predecir y produce mucha ansiedad. Por otra parte la exposición repetida a algo o a alguien pueda revelar las cualidades menos agradables y deseables de modo que la familiaridad dará lugar al desprecio.

Espacio personal.

A la mayor parte de la comunidad no le agrada tener contacto físico con un desconocido y se puede comprobar con tan solo observar a la gente en el transporte público que al tener razón con la mano, con el pie, etc... causa disculpa inmediata.

Si esto del contacto físico es inevitable como cuando va lleno el metro tratamos de no hacer contacto visual con el desconocido y nos ingeniamos mirando hacia arriba, abajo y si no hay que mirar fingimos dormir, esto es con el fin de tomar una acción distractora.

El que esté cerca de ti

Anteriormente se mencionó algo de la cercanía y dentro de estos límites hemos descubierto una serie de principios que explican como elegimos a nuestros amigos y nuestros amores.

¿Por qué ha una relación entre la proximidad geográfica y la atracción?. No se trata solo de disponibilidad y convivencia; las personas que están prácticamente cerca todo el día tienen más posibilidad de entrar en una relación que las personas que aparte de vivir muy lejos y de solo verse una vez por mes.

Por otra parte es muy halagador recibir cumplidos de parte de alguien que puede parecer sentir agrado por uno; quizás esto también lo coloca a uno mismo bajo cierta obligación de recompensar a su vez a la otra persona.

(En la mayoría de los casos se debe sentir atracción hacia la persona que hace comentarios positivos acerca de nuestra persona, para poderlo recompensar, como se dijo anteriormente).

Competencia.– Nos gusta más una persona competente si comete algún error que le haga parecer menos perfecto y, más humano.

Esto se conoce como Efecto Protfall. Cuando las personas excesivamente capaces se dan de toques como resultado de sus propios errores, tendemos a verla como más falibles, más humanos, entre otras cosas.

Pensamos Igual

Lo emocionalmente de conocer a otra persona es a menudo el descubrimiento lo de que le gusten los mismos libros que a ti que odien al mismo político, escuche la misma música y que tengan metas similares en la vida y emplean de la misma manera su tiempo libre.

Las semejanzas en personalidad también son una buena base para la atracción. La teoría de la complejamentariedad sostiene que las personalidades opuestas se atraen, así las personas que tienen una pobre opinión sobre si mismas no se sienten atraídas por otros que les recuerdan a ellas mismas (a mi parecer esto no es más que problemas de autoestima)

¿Por qué nos gustan las personas que son como nosotros?. Estar con alguien que demuestra actitudes y opiniones similares es estimulante por que valora nuestra propia experiencia.

Si tú me quieres yo te quiero

La tendencia natural que tenemos a ser atraídas por las personas que han demostrado su buen gusto y criterio al gustarles nosotros.

¿Por qué el aspecto físico tiene tanta importancia?

En primer lugar existe el placer estético por observar a alguien que se considera bello. Después, puesto que tendemos a asumir que las personas bellas tienen características más apetecibles, podemos creer que cuando tenemos una envoltura bonita tendría una persona no atractiva.

Otro elemento es el status por asociación si la mayoría de las personas atribuyen rasgos positivos a personas atractivas y si estas son más populares y con mayor posibilidad para elegir libremente a sus amigos y parejas, hay que concluir que quiera que ellos elijan deben ser también especial. Así promocionamos nuestro propio status asociándonos con la gente guapa.

Otro factor es que la gente guapa, por el hecho de haber sido tratada favorablemente durante toda su vida, son más seguros, más generosos, más completamente y estar más satisfechos. Los efectos sobre los aspectos de la atracción van mucho más allá de las primeras impresiones; es probable que haya muchas razones que actúen entrelazadas para determinar la unión entre las personas.

Ese algo, cordialidad y competencia

Para mucha gente la cualidad de la cordialidad incluye la consideración hasta otras personas, la afabilidad, la sociabilidad, la generosidad, el sentido del humor y el buen carácter. Estas expectativas de las personalidades de otras, influyen en el grado en que nos gustan y nos sentimos cómodos con ella y la forma en que actuaremos.

A veces nos gustan las personas que nos hacen cumplidos pero a veces no. Las personas con gran autoestima responde favorablemente a los cumplidos, mientras personas que tienen un pobre concepto de si mismos no les gusta que les hagan cumplidos porque no creen que los que hacen cumplidos quieran decir lo que dicen y estas actúan con falsedad para aprovecharse de ellas.

Teoría de la consistencia cognoscitiva:

Necesitamos organizar nuestros pensamientos, sentimientos y comportamiento de una manera coherente, por eso nos sentimos mas inclinados que nos gusten los que comparten nuestras actividades.

Se clasifica a alguien sobre la base de 6 dimensiones diferentes:

Inteligencia, conocimiento o de la actualidad moralidad, equilibrio, sentimientos de agrado o desagrado y cuanto le gustaría trabajar con él o ella.

Las dos dimensiones de esta escala que se utiliza para medir la atracción agrado y querer trabajar con estos.

- **¿Por qué somos atraídos y por que mantenemos la relación?**

Robert F. Winch propuso una teoría de la selección marital y trató de proporcionar una base sólida para ello, ideó la teoría de las necesidades complementaria que sostiene que primero tomamos en cuenta el conjunto de posibles compañeros de matrimonio basándose en la homogamia, semejanza de atributos, etc. Luego elegimos a aquellos individuos cuyas características psicológicas cubren nuestras necesidades.

Según los principios de la teoría del aprendizaje gusta estar con determinadas personas porque conseguimos algo de esta relación.

En ese algo se puede incluir el que nos divertimos haciendo cosas con ellas, el placer que obtenemos al mirarlos, la satisfacción y autovaloración de trabajar hacia nuestras rutas comunes, la ayuda que nos dan o el incremento en autoestima es creer que produce sentir que les gustamos o que somos admirados por otros a causa de ellas, los contactos, sociales nos hacen sentirnos bien (reforzamiento) o mal (castigo).

De hecho, algunas personas no necesitan hacer nada para ser reforzantes, basta con que estén cerca de nosotros cuando nos sentimos bien por alguna causa.

Los seres humanos en sociedad siempre acceden a cierto modo de desigualdad, siempre encuentran justo que las recompensas o beneficios se deban distribuir no equitativamente entre los individuos y el cambio en la razón entre lo que se pone y lo que se obtiene en una relación.

Se puede creer que es justo y razonable que se da más de lo que se obtiene, pero si se comienza a dar mucho más de lo que se dio desde un inicio y se recibe proporcionalmente menos entonces es probable que la persona se sienta insatisfecha.

De acuerdo con Roger Brown (1989) la teoría del intercambio predice de modo claro que los individuos que están dispuestos a comprometerse en una relación romántica con otros, estarán bastante equilibrados con estos en cuanto su capacidad para recompensarse el uno al otro.

Todas las personas tendrían la pareja más hermosa, encantadora, generosa y deseable en cualquier modo porque son perfectamente egoístas (de acuerdo con la teoría).

Pero por supuesto, esto es imposible y por tanto tienen que encontrarse una solución de compromiso. El mejor trato que puede obtenerse es una equiparación de valor, es decir, la creencia subjetiva de que el propio compañero es lo más recompensante que se puede encontrar desde una perspectiva realista.

Teoría del intercambio

Establece que tomamos en consideración las recompensas y los costos de todo lo que hacemos, aun cuando no estemos el tanto conscientemente de ello. Las recompensas de una relación pueden ser del tipo que acabamos de decir mientras que los costos pueden ser los aspectos desagradables de la relación o simplemente el hecho

de que tengamos que dejar otra cosa, como sería otra relación a la libertad e intimidad de las no comprometidas.

Automáticamente restamos los costos de las recompensas; si la recompensa es mayor que el costo, la relación nos resulta provechosa y la iniciamos o nos mantenemos en ella. Si el costo pesa más que la recompensa estamos en nuestro punto crítico de evaluación.

El nivel de comparación es una relación consiste en el beneficio mínimo que una persona espera de ella, esto determina si satisface.

Si consigue más el mínimo estará satisfecho pero si obtiene menos estará insatisfecho.

La mayoría de nosotros nos sentimos como dos en aquellas relaciones en las que notamos que obteníamos lo que creemos merecer. Nos sentimos nómaditas tanto si nos parece que recibimos menos de lo debido como creemos merecer. Nos sentimos incómodos tanto si nos parece que recibimos menos de lo debido como si creemos que estamos dando menos a otra persona por lo que trataremos de restaurar un equilibrio justo y equitativo. Esta es la teoría de la equidad las personas se sentirán más cómodas en aquellas relaciones en la que hay distribución equitativa (que sería lo justo) de recompensas y costos, se esforzarán para restaurar este estado en lo que perciben como desequilibrados.

Se puede restaurar la equidad de dos maneras la equidad real o bien cambiando lo que damos o bien lo que obtenemos, la equidad psicológica convenciéndose ella misma de que una relación no equitativa es de hecho justa.

En parejas estables se descubrieron que estaban muy equitativamente igualdad en atractivo, salud, neurosis, popularidad, ingresos de los padres, educación y felicidad. Cuando en una relación íntima las parejas no están igualadas con una relación con un rasgo, frecuentemente lo equilibran con una falta de desigualdad en dirección opuesta respecto a otra característica la persona que considera a su pareja más atractiva que ellos mismo tienden a ser más ricas, más cariñosas y más amables y consideramos que aquellas parejas estaban en un nivel de atractivo igual o inferiores.

Las personas que creen que están llevándose la peor parte tienen mayores probabilidades en un rompimiento.

La verdad es que es cierto lo que nos menciona en esta pequeña cita lo cual en la vida real tiene mucha razón. Cuando uno piensa que llevamos una relación mala es probable que se diga y que haga muchas probabilidades de que la relación se acabe y se vaya marchitando hasta morir.

La teoría de intercambio ¿Qué tienen en común todas las relaciones importantes en mi vida?, Todas son recompensables, es decir, proporcionan seguridad felicidad, alegría, diversión y cosas por el estilo es probable que también se reconozca que puede ser complejas demandantes y en ocasiones, aún dolorosas.

Si todas las relaciones implican tantos aspectos positivos como negativos, deseables e indeseables ¿qué determina que las personas continúen su compromiso dentro de ellos y que tanto las valoran? ; las personas consideran sus sentimientos acerca de los demás en términos de utilidades.

- **Comienzo de un sueño o pesadilla**
- **Diferencias entre amistad y amor**

Amistad

Cuando pensamos en la posibilidad de ser atraídos por otra persona solemos pensar en una relación romántica. Pero también la atracción y el afecto son conceptos importantes en la amistad. Frecuentemente dura más

tiempo, proporcionan una buena dosis de apoyo emocional y práctico y contribuyen a la calidad de vida de una persona en formas que no pueden medirse.

En la parte siguiente el autor realiza preguntas demasiado importantes para que nos demos cuenta de lo que se busca en los amigos.

¿Qué esperamos de los amigos?

Reciprocidad, ayuda, comprensión, aceptación, con un cierto énfasis en la confianza mutua y la capacidad para compartir confidencias, compatibilidad, admiración respeto y buenas cualidades del amigo.

¿Buscamos semejanza?

Buscamos semejanza en cuanto a la personalidad, valores o actitudes con un cierto énfasis en actitudes y experiencias compartidas.

La mayoría de nosotros tenemos diferentes tipos de amigos para conocer y responder a diferentes necesidades.

- Conocidos en el ámbito social (con lo que jugamos foot-Ball soccer o preparamos un examen).
- Buenos amigos (a los que llamamos para ir al cine y platicar)
- Amigos íntimos (con los que contamos para que nos apoyen en los momentos de necesidad)
- Nuestros mejores amigos (son a quienes confiamos nuestro secreto más profundo)

Amor

Todo el mundo es un experto en amor. Por la sabiduría popular y por la experiencia personal adquirida, todos sabemos que:

- Las mujeres normalmente se enamoran antes que los varones y siguen enamoradas después de que los varones hayan dejado de estarlo.
- No nos enamoramos de personas que conocemos demasiado, ni mucho menos nos casamos con ellas. En cambio nos volvemos locos por fascinantes extraños que conocemos lejos de nuestra vida y trabajo normales.
- Las mujeres tienen que ser difíciles de conquistar si quieren conseguir un varón que las aprecie.

Estas son algunas de las verdades que todos conocemos pero están equivocados como elemento de la vida de las personas, responsables en que el amor por fin ocupa una parte importante de la investigación y la teoría de los psicólogos sociales, como de la dedicación de poetas, novelistas y letristas de canciones populares.

Se ha aprendido contrariamente a las viejas creencias míticas los varones se enamoran más deprisa y se aferran con más tenacidad a una aventura que esta muriendo.

Clase de amor

Compañeros: llamado algunas veces amor conyugal es como una amistad amorosa entre dos personas. Afecto, unión profunda confianza, respeto, aprecio, lealtad y conocimiento mutuo.

Apasionado: es un estado emocional salvaje, una confusión de sentimientos.

Temor y sexualidad, júbilo y dolor, ansiedad y descanso, confianza y celos.

Esta clase de amor es limitada en el tiempo dura rara vez 6 o 3 meses.

Cuerpo y alma

¿Qué ocurre cuando alguien ama apasionadamente?

Su corazón late más de prisa, respira con mayor rapidez, siente mariposas en el estomago, su mano tiembla y sus rodillas parecen de goma. Asocia todos estos signos físicos con la visión de su amada (o) o dice (estoy enamorado)

Las personas que experimentan los síntomas del despertar fisiológico en una situación potencialmente romántica pueden atribuir ese despertar al amor.

El amor apasionado puede despertarse con toda clase de estímulos, incluso con aquellos que normalmente podrían producir ansiedad, culpabilidad, odio, celos y confusión.

Las experiencias negativas pueden provocar amor al intensificar el despertar fisiológico y mientras tiene lugar el despertar y el individuo atribuye este estado agitado a la pasión, experimentará amor apasionado.

El efecto de experiencias negativas al inducir la activación fisiológica puede ayudar a explicar el efecto Romeo y Julieta. La interferencia de los padres en una relación amorosa intensifica el apasionamiento.

• Noviazgo

Parece pues que sí los enamorados no resuelven sus problemas con los padres que no aprueban la relación, la calidad en conjunto de esta relación es probable que se resienta.

Cuando hablamos de amor, amistad y relaciones íntimas, estamos hablando de aquellos tipos de vínculos que frecuentemente conducen al matrimonio con todas sus alegrías y complejidades.

Cuando más nos preocupamos por alguien, cuando más nos implicamos en una relación, más profundamente nos afectan nuestros lazos con otros.

Relaciones duraderas

Una vez que tenemos una primera impresión favorable. ¿Cómo pasamos a una relación duradera?.

En el primer nivel es la primera impresión, proximidad, atracción y disponibilidad; el segundo nivel es el contacto superficial en el que se inicia la autorevelación de la persona. En la tercera etapa la reciprocidad, en donde se profundiza la autorevelación.

Noviazgo constructivo

Hay trato afectivo y caricias pero no se basa en el amor corporal, por lo tanto no sufren de idealización ni amor pasional.

Se caracteriza por momentos muy intensos de crecimiento y ayuda recíproca, brindando suficiente tiempo y espacio libre para la individualidad de ambos. Se frecuentan moderadamente, se escriben cartas, se reservan detalles románticos, se comunican a nivel profundo, se sienten entusiasmados, alegres y motivados por la relación. Lo más importante es que hablan claro y saben establecer reglas y propósitos como:

- Los horarios y días de verse

- Las metas individuales y de pareja
- Las formas de demostrarse confianza
- Hasta donde llegar en cuestión de caricias y sexo

Ambos se disciplinan y se ayudan a mantener las reglas, y cuando uno falla el otro está de pie y viceversa y lo más importante, motiva a crecer y proporcionar paz interior.

Noviazgo destructivo

Estos son los que asfixian, te acosan, restan movilidad, tiempo, libertad, obstruyen y dificultan estudios, trabajo, deporte, relaciones familiares y amistades.

Un novio destructivo, no escribirá cartas a su novia querrá acompañarla a todas partes, estará constantemente tratando de experimentar con ella besos y caricias profundas. Además buscará solo el lado sexual de la relación, le hablará por teléfono a todas horas, querrá verla desde temprano y procurará despedirse ya entrando la noche, además mostrará celos, amenazas y manipulación, tienen reglas, se interpone en el proceso individual, desmotiva, crea conflictos emocionales y quita la paz interior.

Amistad previa

La definición de noviazgo puntualiza que es un compromiso moral de trato afectivo adquirido entre dos excelentes amigos. Dice el viejo proverbio oriental Cásate con la persona que si fuera de tu mismo sexo sería tu mejor amigo. Los cónyuges, antes de serlo debieron ser los mejores amigos. En caso contrario su matrimonio está destinado a fracasar. Los novios antes de novios deben ser excelentes amigos.

Los jóvenes buscan constantemente a la pareja adecuada con frecuencia se equivocan, se decepcionan debe de contener una esencia extraordinaria y empeñarse en ello.

Cuando un amigo nos hace ver los defectos del ser idealizado nos enojamos y lo damos por chismoso. entonces el amigo se aleja murmurando que el amor es ciego

Creo que el autor escribe eso con el fin de que comprendamos que no siempre es bueno cambiar una amistad por un amor.

Pero el verdadero amor no es ciego, no se idealiza.

Enamorados de un cuerpo solemos enfermar también de premura pasional se despierta en nosotros un deseo de besar, abrazar, sentir la cercanía del otro.

No convenimos una aventura en lo que simplemente platiquen o convivan, pues la razón principal (y única) de estar a lado de ese extraordinario, es encender las sensaciones de nosotros.

Etapas del enamoramiento

Enamoramiento.– No hay caricias sexuales, solo existe una química, un magnetismo, una atracción, con lo que inician la mayoría de los amores. Es la etapa del cortejo y las declaraciones amorosas. El tiempo de duración de esta etapa puede ser desde unos días hasta unos meses.

Conocimiento.– es la esencia del noviazgo, la pareja se conoce profundamente de ambos. Hay caricias ligeras. Es una etapa que puede prolongarse años.

Compromiso.– existe promesa de unión y fidelidad. Esta etapa es en la que se planea el matrimonio.

Intimidad.– se ha consumado y decidido la relación profunda y entrega sexual completa.

Muchas parejas no siguen un orden, dejar fuera todo compromiso y abreviar hasta lo imposible el tiempo.

En cuanto sienten enamoramiento buscan las caricias íntimas. Es el caso típico de las novelas y otros programas. Los personajes se enamoran y se acuestan.

Una relación sin conocimiento (2ª etapa) y compromiso (3ª etapa) está destinada a fracasar y dejar graves secuelas. Por el contrario cuando una pareja tiene relaciones sexuales por legítima entrega amorosa, después de haber vivido plenamente las 4 etapas amorosas.

El sexo resulta la unión más hermosa y constructiva.

- **¿Por qué fracasan las relaciones?**

Las causas que contribuyen al rompimiento de relaciones aquí se verán algunas otras:

1.– Ineptitud o falta de habilidad en la auto expresión

Las personas solitarias que se aíslan en términos sociales, tiene una conversación pobre y deficiencias para indicar sus intereses en otras personas, con frecuencia evitan el contacto visual, sonríen poco y en general son poco recompensantes para otros en la interacción frente a frente, otras personas que no las conocen perciben a los individuos tímidos como distantes, reservados y aun hostiles. Uno de los miembros o el otro está demasiado en que tan precisamente que envía mensajes p percibe mensajes, vertebrales en especial aquellos que tienen que ver con los sentimientos. (Esto particularmente ocurre en caso de los maridos).

Ello puede concluir a ciclos de negatividad, donde cada uno de los miembros de la pareja en su momento atacan a la otra por alguna falla y donde se vuelven comunes las disputas y alteraciones y se lleva cuenta de la ofensas de cada uno.

Las etapas de rompimiento son: se descubre una insatisfacción entonces se le expone, se hace cierto tipo de negociación acerca de ellos, se hacen intentos para resolver el problema y por último se termina la relación, se pueden manejar 4 etapas que explica mejor el hecho:

- **Fase intrapsíquica .**– los lamentos y la quejas son de manera principal, un proceso interno con muy poca exposición hacia el exterior. Después de cierto umbral las quejas se acumulan de modo que se produce comunicación indirecta. (Cuando se le habla a un tercero que en realidad no está o cuando le hablamos a la pared). En este momento la persona en realidad busca algún tipo de justificación para sí mismo que cualquier acción real.
- **Fase diádica.** Los resentimientos son mucho más evidentes en el exterior. Es probable que las partes están en desacuerdo acerca de la atribución de responsabilidad en cuanto a los problemas también es probable que cualquier relación de lo que es ha meditado durante la primera fase produzca cierta cantidad de sorpresa o dolor al otro miembro de la pareja.
- **Fase social.**– Implica reunir el apoyo de amigo, familia, etc., como una manera de tratar de justificar el abandono de la relación. La participación de otros ayuda a confirmar el rompimiento. Las redes sociales representan un papel importante en la convalecencia después del rompimiento mediante proporcionar apoyo emocional y de otros tipos.
- **Arreglo del rompimiento.**– se deben poner en perspectiva los sentimientos acerca de la relación. Una parte necesaria de abandonar una relación consiste que cada persona surge con una reputación intacta en cuanto a la contabilidad para relaciones futuras. Arreglar la tumba implica Erigir una lápida que proporcionar un informe verosímil socialmente aceptable, de la vida y muerte de la relación. Cuando se ha vivido un noviazgo en desorden existen tres salidas el embarazo no deseado, decepción amorosa o soledad

nociva de los cuales enfocaremos los dos últimos para hacerlos resaltar del primero.

2.- Rompimiento en regla

Las reglas de la relación, las expectativas de cada miembro de la pareja tiene acerca del otro, tales como, prestar apoyo a su autoestima y sentimientos, ser leal y fiel, ser sincero y abierto, pasar tiempo juntos, distribuir de manera equitativa, el esfuerzo y los recursos y la existencia dentro de la relación de alguna cualidad mágica; intangible, implicaban la violación de alguna de estas reglas por parte de la pareja.

Este es uno de los factores que más importan pues es aquí en donde se puede dar con mucha facilidad la confusión de sentimientos.

3.- Engaño

Es probable que esta sea la regla en la que se debe mantener más cuidado de no violarla. Si no se puede confiar en la propia pareja, la relación está casi condenada a morir.

Es devastador descubrir un engaño por parte de un amigo o pareja durante la relación.

4.- Cansancio, aburrimiento y falta de estimación

Si la estimulación es una de los principales consideraciones en el inicio y mantenimiento se puede estar bastante seguro de que la falta de estimulación será una razón para el rompimiento de relaciones, es fundamental para su existencia de modo que la falta de desarrollo, en particular en el cortejo, se considera como una razón suficientemente buena para que se le dé término.

5.- Otra persona (dificultad de mantenimiento)

Cuando uno de los miembros cambia de lugar de residencia es inevitable que se produzcan tensiones en la relación de modo que las vidas dejan de estar entrelazadas con frecuencia, oportunidades para nuevas relaciones y esas tentaciones pueden ser mayores que continuar.

6.- Conflicto

es probable que sea inevitable cierto tipo y agrado de conflicto en todas las relaciones y con frecuencia el proceso de solución de conflictos es positivo, ya que promueve al crecimiento de la relación, sin embargo, si el conflicto se repite, lo cual indica la falta de acuerdo. Las partes pueden llegar a dudar uno del otro como personas razonables, lo que conduce a que cada una se aferre a su posición.

- **Lucha por sobrevivir**
- **Perspectiva de la otra parte afectada**

En los capítulos anteriores hablamos sobre la perspectiva del individuo al cual sale perjudicado ya que siempre en una relación uno ama más que otro por lo que la decisión del rompimiento es de uno solo de los dos. Pero que pasa cuando la persona desea terminar la relación.

Hay dos formas de terminar la relación, una es a gritos y sombrerazos en medio de una batalla y la otra es la que analizaremos, como personas civilizadas intentando no herir al oponente ¿cómo no lastimaras a la persona?

Hay que tener mucho tacto y mucha educación. Lo primero es imaginarse todas las frases posibles que se refieran al deseo de terminar la relación para de las formas más amables posibles y anótalas.

Piensa que tú eres quien va a escuchar esa frase ¿cuál sería la que menos te lastimaría?, pero que a la vez te deje sin argumentos para repelar o tratar de imaginar las preguntas que hará la otra persona y sus respuestas eficaces.

Si sabes que el o ella están muy clavados contigo nunca de los nunca digas hay que quedar como amigos, porque nunca será bien visto porque ellos lo sienten como un insulto porque es como decir que nunca existió química con uno.

Además podríamos preguntarnos ¿cuántos de los amigos que nos presentó son en realidad sus ex?

No debes inventarle un cuento de que te vas a ir a Hollywood a probar suerte, ni tú lo vas a creer y solo vas a lograr que se sienta mal.

La verdad duele pero hay formas para evitar hacer mayor la herida. Puede chantajearte diciéndote por ejemplo que va a ser la persona más infeliz del mundo que te agarraste de su corazón lo pisoteaste y echaste a un bote de basura por lo que tú tienes la culpa...

Así tendrá que asegurarse de querer terminar con la relación, mantenerse firme que nada ni nadie te haga cambiar o desistir.

Así tendrá que asegurarse y tener los controles bien puestos y sacar fuerzas e ingenio para combatirlo, dejar los sentimentalismos ya que si no saldrías como entraron. Usa tu sexto sentido y razona si realmente el chavo (a) pueden cumplir sus promesas por que algunos en ese momento te prometen la luna y las estrellas.

Analiza si ha sido responsable o si solo lo dice para que no lo dejes. Si tu ya no deseas estar con la persona no cambies tu decisión, si se dan cuenta el dichoso break o tiempo en realidad no va a existir en paz durante ese tiempo por que estarás con el pendiente de que eso no ha terminado aun.

Solo se debe hacer cuando tengas dudas sobre volver uno. Después de lo inevitable puedes sentirte libre o con remordimiento en caso último piensa que es mejor decir la verdad que estar mintiendo. Aunque tú hayas tomado la decisión de cortar en sano, lo mejor es dejar atrás el pasado por lo que tienes que borrar su número telefónico de todas partes, deja de hablar de la persona, rompe todas sus fotos, deja de pensar en dicha persona, regresa todo lo que haya dejado en tu caso o si no guardada en una caja y ponla en donde no lo puedas ver todos los días.

La salida menos dolorosa es la decepción. Lo mejor es pensar:

- Las cosas no eran como yo creía
- Hay mucha gente deshonesto en el aspecto sexual
- Aquel que me prometió amor y estaba fingiendo
- Quien intentó abusar, no ejercía su sexualidad, si no actuaba por instinto animal
- Ese que manipula a otro a cambio de dinero o placer ha caído una degradación a la que me está invitando
- Con el tema del amor se miente más que con ningún otro. Estoy profundamente decepcionado (a).

La decepción constituye una etapa crítica en la que se daña la autoestima por los efectos del descalabro.

Imaginemos que la pareja camina por un largo puente colgante. Este puede ser sólido ó endeble; representa el vínculo afectivo, capaz de romperse en cualquiera de las cuatro etapas (enamoramientos, conocimiento, compromiso o intimidad).

Cuanto más avanzada se encuentre la relación, el precipicio debajo del puente será mayor y por consecuencia

la caída más dolorosa

Si hubo relaciones sexuales (se siguieron o no las etapas) la caída es muy semejante al divorcio. Por fortuna siempre existe un sendero de cuento hacia la cima. Cuanto más honda sea la caída más larga y escarpada será la ruta de ascenso

El autor realiza estos comentarios porque bien sabemos que una pareja cuando llegan al afecto corporal es porque existe algo más que cariño y reponerse es difícil incluso aceptarlo y más difícil es cuando vemos a nuestra ex pareja salir de su casa con otra persona que no seamos nosotros.

• Proceso de Recuperación

Trabajando de forma sistemática, cuando ocurren rupturas graves, las personas se pueden recuperar en un lapso de días menos o años.

La Salida: La decepción ofrece una clara puerta de salida antes de seguir cayendo. Los pasos para soportarla son cinco. Estos cinco peldaños de recuperación quebrando emocional (viudez, divorcio, desahucio, etc.)

Primero: Superar la negación

La negación es el bloqueo psicológico experimentado ante circunstancias sorprendentes indeseables.

No, no, no, puede ser... esto es mentira simplemente no puede estar sucediendo.

La negación es una etapa normal que debe ser superada lo más rápidamente posible. Esto se logra haciéndolo frente a la verdad. Las cosas son así. Toso termino no hay marcha atrás. Es necesario aceptar la pérdida, como si se tratara de un ser amado cuyo cuerpo ha sido depositado en el ataúd

Segundo: Superar la crisis depresiva

Al abandonar la negación, la persona se viste de luto, hace pública su tragedia, se debilita enferma, llora, la embargan sentimientos de culpa y temor. Piensa que nunca va a recuperarse del golpe.

Hay quien suele pasar mucho tiempo deprimido Dios ha puesto tan cerca la alegría, sentirse víctimas puede ser muy agradable.

La decisión es un piso resbaladizo. Nos hace caer en el alcohol o riesgosos amoríos.

Quienes están deprimidos y caen arrastra a otros a la caída.

El deprimido es como una paloma herida en descampado vulnerable y fácil de agarrar.

Por que más grande que sea la tentación de una tuya o de un nuevo romance para olvidar, debe olvidarse a toda costa, la pena de caer en una degradación psicológica y sexual de la que será mucho más difícil de recuperarse.

Para superar la depresión se requiere vivir el dolor sin evasiones lamentarse a solas, no reprimir el llanto: es conveniente llorar hasta que se sequen las lagrimas y se logre el completo desahogo.

Tercero: Superar la ira

Como reacción natural cuando el decepcionado deja de compadecerse, comienza a sentir enojo. Mi es esposo

dejo de ser un gran hombre para pasar a ser ese cerdo con el que me case la ira es un reflejo sano de todo ser humano que ha sufrido es fuego que quema repentinamente al deprimido y la sacude, es indicio de que ha superado la ira y ha comenzado la recuperación de la dignidad.

Cuando no se consume por completo o se encausa mal, puede originar graves estragos.

Cuarto: Llegar al perdón.

El perdón verdadero son las cenizas de la ira extinguida. Se perdona cuando ya no se recrimina a nadie ni se guarda rencor, cuando no se recuerda el ayer con nostalgia pero sin tratar de encontrar culpable.

El perdón es la aceptación pacífica de los hechos la conciencia de que todo lo ocurrido nos ha dado mayor madurez, la renovación del amor propio y del amor de Dios.

Una prueba inequívoca de que se ha legado a esta etapa. Una persona que ha sufrido decepción amorosa, al perdonar, es capaz de bendecir a su es amante, brindarle ayuda desinteresada si la necesita y desearle sinceramente lo mejor en su vida.

Quinto: Lograr entusiasmo y libertad.

Regresa la sonrisa al rostro. La persona asume el control total de su tiempo, se vuelve fuerte, autónoma, jovial, etc...

Una prueba inequívoca es encontrarse frente a frente con la persona y sin causa alguna exaltación emocional. Sonreír pero si percibir que el corazón late más rápido ni que el sistema nervioso registra la más mínima emoción.

El entusiasmo y la libertad a la soledad difícilmente en la que ya no hay dependencia de nadie.

La persona responsable de si mismo puede vivir sin ninguna atadura emocional. No se encuentra a la caza desesperada de un compañero, no encontrando un sentido trascendente en su vida.

Para no equivocarse.

Puedes enlistar todas la cualidades importantes que debería tener la pareja de tu vida que te ame.

Se crees estar enamorado, pero mal correspondido, desprecúpate y olvídale. No se trata de amor, solo es un capricho, un invento tuyo que terminará destruyéndote si te aferras a la persona.

El amor se da solo entre dos. Necesariamente entre dos para conformar una molécula de H₂O se requiere hidrógeno y oxígeno.

Cada persona posee un elemento.

Si apartas mucho (H), por más que los deseemos no se convierten en agua, y si te empeñas en ver liquido en donde solo existe gas, estarás flotando en sueños imaginarios y atrapado en decepciones crónicas.

- **Espera edificante**

Conduce a la dignidad y al noviazgo constructivo. Constituye el punto de partida ideal para aquellas personas con una cultura sexual completa. Por desgracia en es época pocas casi siempre, después de vivir confusión y decepción. Se llamó espera edificante un estilo de vida en que la persona ya no busca la felicidad fuera de sí,

sino en su interior, en un acto continuo de reflexión y fortalecimiento del espíritu.

en la espera edificante se siembra la semilla de la dignidad y se inicia la limpieza del mapa sexual

Metáfora de los 5 cofres

Imaginemos que cada ser humano posee 5 cofres para guardar sus valores. Como es imposible dar lo que no se tiene, la riqueza almacenada en esos cofres determina la calidad y cantidad de lo que se puede compartir con los demás. Naturalmente en la vida hay asuntos más valiosos que otros. Por eso pueden clasificarse según su importancia.

Primer cofre:

En el se guardan las ideas y estilos de convivencia que se usan en la vida social todos lo conocidos tiene fácil acceso a ese primer cofre

en este cofre no se guarda ningún tipo de idea íntima debido a que cualquier conocido lo sabría.

Segundo cofre:

En el se guardan elementos para compartir especialmente con compañeros de trabajo, de estudios o de clases. A él acceden las amistades que se frecuenta en proyectos afines.

Son valores que se guardan, además de elementos para compartir se le llama cofre cordial porque es el que empleamos casi siempre para relacionarnos con cualquier persona que sea un poco allegada a nuestras vidas y que intervienen en ella sin jugar un papel importante.

Tercer cofre:

En este se guardan los valores para dar a solo a quienes se ama:

- Amigos reales (2 ó 3)
- Familia (algunos miembros)

Se hizo aclaración de que algunos miembros, porque al igual que con personas extrañas, algunos de nuestros familiares nos envidian, o simplemente no les caemos muy bien y a estos no nos sentimos en confianza para platicar de lo que guardamos en nuestro tercer cofre.

Cuarto Cofre:

En el se depositan aspectos más exclusivos únicamente para los enamorados.

Pues en ellos se dicen cosas bellas como:

- Te amo
- Te quiero
- Te adoro

Con cierta intención porque ciertamente se lo podríamos decir a nuestras madres, pero no es el mismo tipo de amor. Pareciera amor fraternal y no conyugal o apasionado.

Quinto cofre:

En el se guardan emociones, secretos, recuerdos, anhelos profundos y mapa sexual solo para esposos.

En la espera edificante se adquiere conciencia de la existencia de 5 cofres se comienza a cuidarlo y a enriquecerlo. Al descubrir que en el se guardan los únicos capitales efectivos que se podrá regalarse a la pareja definitiva.

Capital Efectivo:

Cuando dos personas se casan y unen sus 5 cofres en una sola, embonan sus mapas sexuales y realizan una valoración de su capital efectivo. Si el capital efectivo es grande, la relación es fuerte, pues ambos poseen mucho porque luchar. Si el capital efectivo es pequeño, la relación es débil, ya que no existen cosas comunes que conviertan esa unión en algo especial.

El éxito de la relación definitiva futura depende de que el joven se detenga en la espera edificante y comience a haber refulgir sus valores en vez de seguir repartiéndolos y adorándolos.

Conclusiones.

- Las relaciones intrapersonales son literalmente cualquier contacto con alguna otra persona y van desde una mirada hasta el matrimonio. Una faceta importante de las relaciones es la elección de amigos y de los noviazgos.
- Existen muchos tipos de factores dentro de lo que es la atracción y algunas de ellas son las siguientes: Compatibilidad, proximidad, las feromonas (como factor químico), y cuanto existe de común en sus pensamientos.
- Iniciamos las relaciones o las mantenemos cuando se cumple la teoría de intercambio que establece: Se toman en consideración las recompensas, y le restamos el costo y si la recompensa es mayor la relación resulta provechosa.
- La atracción y el afecto son importantes en el noviazgo, pero no son exclusivos de este. Por que también son aspectos importantes en las amistades que frecuentemente son más duraderas que los noviazgos.
- En el noviazgo podemos distinguir dos tipos el destructivo y el constructivo y el primero es el que casi siempre podemos distinguir por que no nos damos tiempo para la individualidad y casi siempre se es posesivo.
- El fracaso en las relaciones muchas veces es por la falta de auto expresión, y otras tantas es por engaños, aburrimiento, y esto dificulta el mantenimiento de la relación amorosa o amistosa.
- Existen dos formas de terminar las relaciones, una es con violencia y la otra es analizando la problemática como personas y no tratar de herir a tu pareja. Se debe ser concreto y muy eficaz para dejarlo sin argumentos para continuar.
- Tenemos cinco posibilidades de recuperarnos de un rompimiento de la relación:
 - Superar la negación.
 - Superar la crisis depresiva
 - Superar la ira
 - Llegar al perdón
 - Lograr entusiasmo y libertad.

- Una espera edificante conduce a que posteriormente tengamos un noviazgo constructivo con algunas experiencias que se tuvieron con anterioridad, aunque cabe señalar que es casi siempre después de sufrir confusión y decepción.

2

-