

Dossier

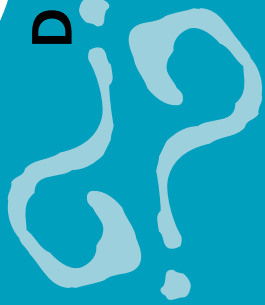
y tú,  
¿qué piensas?

# Relaciones Relaciones personales personales



FUNDACIÓN DE AYUDA  
CONTRA LA DROGADICCIÓN

Dossier



Y tú,  
¿qué piensas?

Relaciones

Relaciones personales



personales



FUNDACIÓN DE AYUDA  
CONTRA LA DROGADICCIÓN



**Ficha técnica:**

**Primera edición:** © FAD, 1996

**Segunda edición:** © FAD, 2002

**Edita y distribuye:**

FAD

Avda. de Burgos, 1 y 3

28036 Madrid

Tel.: 91 302 40 48 - 91 383 80 00

**Dirección Técnica del Programa:**

Eusebio Megías Valenzuela. *Director Técnico de la FAD*

Eulàlia Alemany Ripoll. *Directora del Área de Participación Social*

**Autores:**

José Ángel Medina ( IC - Iniciativas)

Fernando Cembranos ( IC - Iniciativas)

**Grupo de trabajo para la revisión técnica de la segunda edición:**

Rubén Carrasco. *Técnico de Prevención*

Mar Herranz. *Responsable de Publicaciones*

Susana Méndez. *Jefe de Departamento de Prevención*

Marta Rubio. *Corrección de textos*

**Ilustraciones:**

Alain Garcia

**Diseño y maquetación de la segunda edición:**

Jesús Sanz

**Fotografía de portada:**

© SUPERSTOCK

**Impresión**

Ancares Gestión Gráfica, S. L.

**Depósito legal:**

M-42.325-97

# Introducción

## Introducción

Un sábado por la tarde un grupo de chicos y chicas se reúne para salir. Uno de ellos viene sin su pareja habitual. Siempre vienen juntos, así que el resto pregunta por ella. Al principio no da explicaciones pero su cara refleja que algo ocurre. «Lo hemos dejado», pronuncia solemnemente. A partir de ahí las reacciones del resto se suceden: primero, sorpresa; luego, la petición de explicaciones («¿por qué?, ¿qué te ha dicho?»); por último, las valoraciones. El grupo se divide entre los que animan al chico a superar el mal trago diciendo que no merece la pena y que es mejor así porque ella no valía nada y que si no ha sabido estar con él sería porque no le quería; y otro grupo, que mantiene que las cosas son así, que esto ocurre mil veces cada día a miles de personas. Pronto el suceso deja de ser lo importante para dejar paso a las relaciones de pareja en general. Unos apuestan por el cambio constante, otros por el mantenimiento serio de las relaciones en el tiempo, otros hablan de la importancia del sexo, otros de los celos; los temas aparecen rápidamente. La discusión se alarga e incluso produce enfrentamientos serios casi siempre entre chico y chica. No está claro cuál es la forma de resolver este problema y otros parecidos, pero sí que están de acuerdo en que cada persona tiene su forma de enfocarlos y que no siempre es bueno dejarse llevar por las opiniones del resto. Lo que sí es evidente es que todo el tiempo que dedican a la conversación parece indicar que es un tema que a todos les importa mucho.



¿Qué son las relaciones personales?, ¿cómo se establecen?, ¿cómo se liga más fácilmente?, ¿es necesario ser de una manera concreta para tener mejores relaciones?, ¿existen mitos en torno al amor o la pareja? o ¿qué es lo que más preocupa a las personas en una relación?, ¿cómo se pueden mejorar las relaciones personales?

Este dossier habla acerca de las relaciones personales. Pretende contar cosas, dar ideas y exponer cuestiones sobre el hecho de que las personas nos enamoramos, nos queremos y nos deseamos. Pero también tiene la intención de provocar la reflexión y el debate, quiere ser una oportunidad para que se den opiniones, para discutir, para tener en cuenta los pensamientos de otras personas, para hablar de lo que a cada uno le preocupa.

Sin embargo, la información que vais a encontrar aquí no es útil y válida por el mero hecho de existir, sino cuando alguien la utiliza y le sirve.

No es suficiente que «nos cuenten algo», ni que «sepamos algunos datos reveladores», ni que «nos informen sobre lo que habitualmente no nos informan». Lo verdaderamente importante es tomar la información, las ideas, los datos y las opiniones, y estrujarlos, romperlos, darles la vuelta, someterlos a juicio, valorarlos, reinventarlos y adaptarlos. Sólo entonces, cuando hacemos de la información algo que sea beneficioso en sí mismo, la información es útil. Y podemos hacer que otras personas sean parte de ello.

Este dossier sólo tiene valor si al leerlo os sugiere algunas soluciones a los interrogantes que la propia información plantea. Y tiene más valor cuantas más personas puedan conocer y compartir esas soluciones.

**Si os apetece, pasad la página.**

# Lo que vais a encontrar Lo que vais a encontrar en este dossier en este dossier

# A

partir de aquí vais a encontrar información sobre las relaciones personales. Son 5 textos de diferente longitud y contenidos, que se titulan:

1. Las relaciones personales
2. Algunas ideas para las relaciones personales
3. Ligar
4. Marchando una de mitos
5. Pepa o Pepe

Cada uno de los textos es independiente de los demás. No es necesario leerlos todos seguidos, ni en un orden preestablecido, ni tampoco tenéis que leerlos todos.

A lo largo de la lectura podéis encontrar ideas, opiniones, datos, gráficas, cuestiones, preguntas, testimonios o historias que pueden ayudaros a pensar y aportaros información en torno a las relaciones entre las personas.

Para favorecer el debate y el intercambio entre vosotros encontraréis en el texto algunas propuestas, que siempre aparecen dentro de un recuadro. También podéis contar con el apoyo de profesorado y/o monitores para que os ayuden a poner en marcha juegos y ejercicios que hagan más rico el debate y el intercambio. Podéis utilizar las propuestas de trabajo que incluye el dossier y otras que se os ocurran.

# Las relaciones personales

E

n muchos lugares la gente no tiene costumbre de saludarse por la calle. Las familias son más pequeñas que antes. Aunque los parentescos se mantienen porque seguimos teniendo abuelas, primos, nietas y tíos, no existe la relación familiar que había hace años. Las distancias grandes y los espacios cada vez más reducidos, la televisión, el culto a los objetos, el automóvil y otros elementos, han provocado un empobrecimiento de nuestras redes de relaciones.

¿Qué es la red básica de acompañamiento vital? El conjunto de relaciones que tenemos, gracias al cual obtenemos bienestar y satisfacción, y resolvemos nuestras necesidades.

Dentro de esta red existen relaciones muy diversas. Hay personas con las que tenemos mucho contacto y que tienen para nosotros un gran significado afectivo (el padre, la madre, la pareja, el mejor amigo). Hay otras con las que, aunque el contacto es grande, puede que el significado afectivo sea bajo (algún vecino, alguna compañera de clase). Con otras personas tenemos pocos contactos pero significan mucho para nosotros (la abuela, un amigo que vive en otra ciudad). Y, por último, las personas con las que tenemos poco contacto y significan poco para nosotros (la cajera del supermercado o el presentador de televisión).

La red de relaciones personales se caracteriza por la cantidad y la calidad. En la satisfacción y el bienestar que es capaz de producir la relación personal influye el número de relaciones que tengamos y la calidad de estas relaciones. Hay personas que optan por un tipo (muchos amigos) o por otro (pocos pero muy cercanos). El equilibrio entre cantidad y calidad es lo que resulta útil.

Si nos centramos en la cantidad podemos tener problemas, ya que atender a un número muy alto de relaciones puede ser difícil, por no decir imposible, con lo que podemos terminar estando solos.

Tener un número muy reducido de relaciones pero de gran calidad tiene problemas de estabilidad. Un cambio brusco en esas relaciones (un traslado

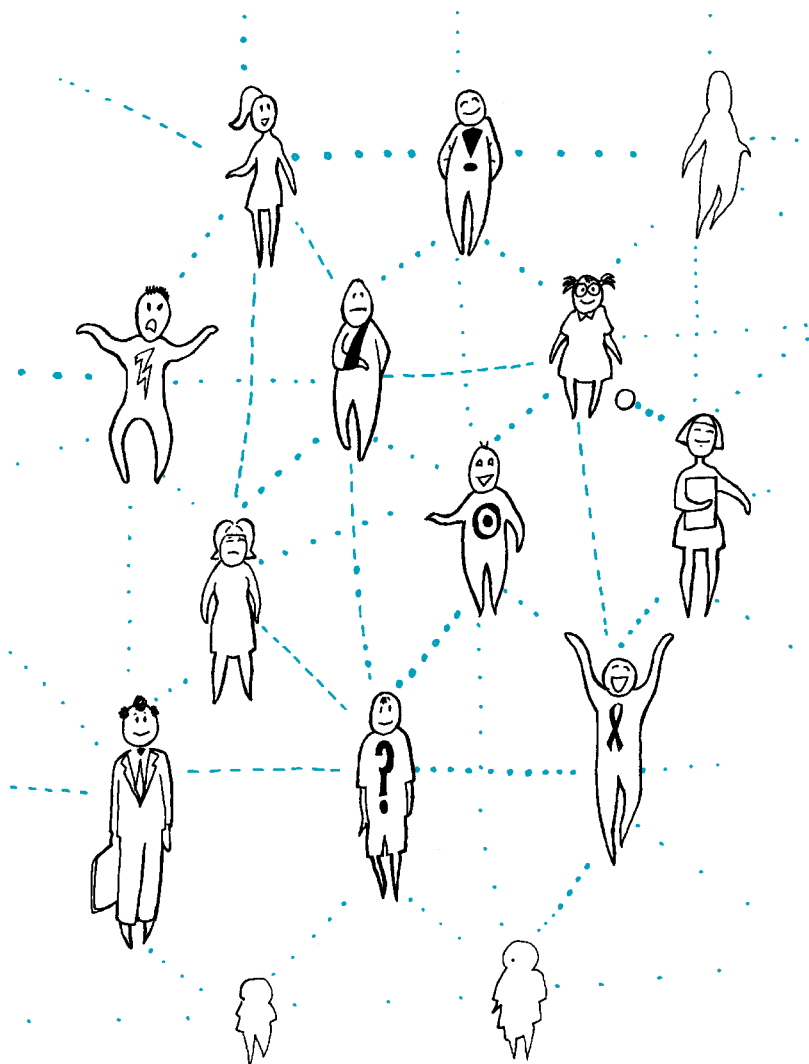
La red básica de acompañamiento vital es el conjunto de relaciones que tenemos gracias al que obtenemos bienestar y satisfacción, y resolvemos nuestras necesidades.

de escuela o de ciudad, por ejemplo) puede llevarnos al aislamiento o la soledad.

Actualmente existen muchos frenos tanto a la calidad como a la cantidad en las relaciones, lo que hace más difícil mantener este equilibrio. Algunos de estos frenos son: la tendencia mercantil a relacionarse con los objetos más que con las personas («ya tengo moto»), el aumento de actividades y lugares donde lo importante es estar y no hacer (como algunos lugares de ocio) la progresiva reducción de lugares de esparcimiento donde no haya que pagar (parques y aceras), el aumento de tiempo ocupado en actividades «necesarias hoy en día» (informática, idiomas, defensa personal).



**Discutir acerca de si es mejor tener pocos amigos pero muy íntimos o muchos pero menos íntimos**



Las relaciones personales se caracterizan por su cantidad y su calidad y normalmente el equilibrio entre ambas es beneficioso.

Nos puede ser útil conocer cómo son las relaciones personales y cómo se desarrollan. Porque así podremos mejorar la capacidad para relacionarnos con otras personas. También porque podremos enfocar los conflictos interpersonales de forma más adecuada. Y también porque nos permite iniciar y desarrollar las relaciones personales, en lugar de esperar a que otras circunstancias lo hagan por nosotros.

En el siguiente texto encontramos una breve descripción por medio de una metáfora de cómo son las relaciones personales:

«Un filósofo chino decía que las relaciones personales son como los malabares del rodador de platos.

Este malabarista utiliza una larga varilla metálica del tamaño de una persona. Sobre ella coloca un plato y lo hace girar sobre sí mismo manteniéndolo en equilibrio sobre un extremo de la varilla. La varilla queda apoyada en el suelo sobre el otro extremo y el giro del plato sobre ella la mantiene a su vez en posición vertical. La proeza malabarista consiste en mantener el mayor número de varillas en pie con platos girando sobre ellas.

La metáfora del filósofo chino es muy útil para entender el «trabajo» en las relaciones personales. Cada persona debe atender sus propios platos y mantenerlos rodando sobre sus varillas. Las relaciones necesitan ser «impulsadas» cada cierto tiempo porque si no se enlentecen, se estancan y, finalmente, caen.

En el campo de las relaciones personales tenemos nuestras propias varillas con platos sobre ellas. Conforme vamos creciendo y desarrollando nuestra vida personal y social, aumenta el número de varillas. Y debemos ir de unas a otras dando impulso a los diferentes platos para que sigan girando.

Llega un momento en que las carreras y el empeño no son suficientes para mantener todos los platos girando a la vez. Eso no debe preocuparnos, es normal, le pasa a todas las personas. Existen relaciones que con el tiempo dejan de «girar», y no es un problema grave.

Situémonos en el medio de la pista. Siempre tendremos cerca aquellas varillas que tengan sobre ellas nuestros más preciados platos. De esta manera no tendremos que recorrer mucha distancia para impulsarlas de nuevo.

Algunas veces miramos más lejos y vemos que un plato se tambalea sobre la punta de la varilla, está dejando de girar. Con un rápido movimiento nos acercamos y le impulsamos de nuevo. Le damos fuerza para que continúe girando un tiempo.

Conocer cómo se desarrollan las relaciones puede servir para mejorar la capacidad de relacionarse, para enfocar mejor los conflictos interpersonales y para iniciar y desarrollar relaciones.

En ocasiones algún despiste hace que un plato caiga al suelo. No se ha roto. Con cuidado lo colocamos de nuevo y lo impulsamos para hacerlo girar de nuevo. Al principio muy despacio, después más deprisa. Otras veces, el plato se rompe al caer. Ya no podemos utilizarlo.

Tendremos que buscar otro plato para hacerlo girar. No sabemos si el nuevo plato girará bien o mal, rápido o despacio. Tras probarlo y decidir que nos interesa, lo dejamos girando y volvemos al centro.

Así son nuestras relaciones personales. Necesitan impulso, trabajo constante. No por tener acuerdo o convencimiento sobre una amistad, un amor o un afecto, éste se mantiene por sí mismo. Hay que hacerlo girar. El número de varillas y platos depende de nosotros mismos.

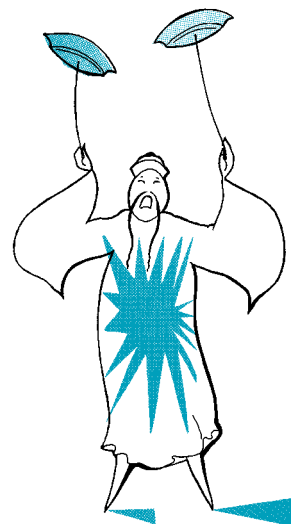
Los platos que están más cerca, a los que damos impulso casi sin esfuerzo, son nuestra pareja, nuestros familiares más próximos, nuestros hijos e hijas, nuestros mejores amigos y amigas, etc. Otros más lejanos son nuestros compañeros del trabajo o nuestra vecina de al lado. A lo lejos quedan antiguas amistades, los demás vecinos o los parientes lejanos.

A veces atendemos demasiado a los tres platos más cercanos, nos recreamos en su giro. Cuando queremos darnos cuenta, el resto de la vajilla está en el suelo, algunos están rotos, otros no. El esfuerzo que nos puede suponer poner otra vez tantos platos a girar nos asusta y nos echa para atrás. Sin embargo se puede hacer. Poco a poco todos los platos pueden estar en su sitio.

Los platos siguen girando (más o menos despacio) a pesar de no estar atendiéndolos, y están girando todos a la vez. Nuestras relaciones tampoco necesitan de nuestra presencia permanente para seguir vivas. Y todas existen en el mismo momento, aunque no podamos atenderlas simultáneamente.»

Medina J. A. y Cembranos F.  
«La soledad»  
Ed. El País-Aguilar

Cada relación es muy diferente a las demás y sus características propias son las que indican por dónde han de ir los esfuerzos para que crezcan y hacerlas más satisfactorias.



**Comentar experiencias personales en las que la falta de atención a una relación haya hecho que esa relación se pierda o deteriore**

# 2

## Algunas ideas para las relaciones personales

**P**ara poder «trabajar» las relaciones y no dejarlas al azar es muy útil conocer algunos elementos que las componen, las transforman e influyen en ellas.

### Características de las relaciones

---

Cada relación es muy diferente de otras. Nadie se relaciona con su madre como con su profesor de Historia. Y dos personas no se relacionan con el panadero de la misma forma.

Podemos tener relaciones de afecto, de poder, de competencia, de ayuda o de protección. O de admiración, de diversión, de aprendizaje, de intimidad. También las hay profundas, intermedias o superficiales. Pueden tener como centro de interés el trabajo, el intercambio intelectual, el sexo o la proximidad física.

Si sabemos cómo están nuestras relaciones, podemos conocer cuál es el paso siguiente si queremos trabajar por ellas: aumentar la frecuencia, hacerlas más próximas, favorecer que abarquen más campos y actividades, hacer que sean más beneficiosas para ambas personas o profundizar en ellas.

Las relaciones suelen iniciarse por casualidad y se ha acabado por arrinconar la idea de que no es posible o fácil que las relaciones sean provocadas; dos personas pueden establecer contacto y continuar con él no por casualidad, sino porque una o las dos lo desean



**Elegir personalmente una relación concreta y elaborar el perfil de esa relación. Comentarla después con el grupo**

### Primero la relación, luego el cariño

---

Las relaciones suelen iniciarse por casualidad. Los compañeros de clase, la familia, los vecinos, los comerciantes del barrio o el pueblo, es-

tán allí por sí mismos y no han sido elegidos para formar parte de un entorno personal.

Esto no significa que siempre deba ser así. Es más sencillo relacionarse con alguien del mismo instituto o de la misma casa que con otra persona más alejada o desconocida. Sin embargo, durante mucho tiempo hemos ido arrinconando la idea de que no es posible o fácil que las relaciones sean provocadas.

Provocar las relaciones no consiste, como algunas personas piensan, en dejar caer la servilleta para encontrarse cara a cara con el hombre o la mujer de los sueños. Acostumbrados a que las relaciones «vayan surgiendo», a que los afectos se desarrollen «poco a poco», empeñados en «no forzar las cosas», a veces perdemos la oportunidad de disfrutar, de aprender, de vivir relaciones personales con otras personas más o menos cercanas por el hecho de que «el cariño no se hace, sino que se tiene o no».

La forma en la que se establecen esas relaciones «no forzadas» es la clave que permite pensar que dos personas pueden establecer contacto y continuar con él no por casualidad, sino porque una o las dos lo desean. El contacto entre las personas hace aparecer la relación, después se puede cuidar o no, modificar o no, variar o no.

Por eso es más interesante y útil pensar en cómo favorecer las nuevas relaciones y las que ya tenemos, que esperar a que las circunstancias vitales nos regalen personas excepcionales o nos castiguen con «compañeros de viaje» insufribles.

A continuación, señalamos algunas actividades, ideas o condiciones que favorecen el desarrollo de las relaciones y que podemos utilizar activamente:

Las conversaciones e intercambios sobre temas personales (sentimientos, futuro).

Contarle nuestras cosas a otros (experiencias, recuerdos, emociones).

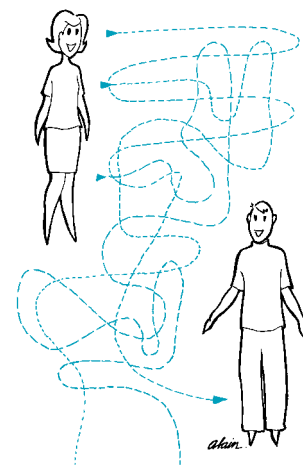
Hacer con alguien actividades de alta dificultad física o anímica (escalar una montaña, estudiar la selectividad).

Tener experiencias compartidas que tengan un impacto emocional (un concierto, una película, un viaje).

Participar en innovaciones, novedades y aprendizajes comunes (aficiones, habilidades, deportes).

Coincidir en actividades centrales de la vida (pareja, graduación, entrada en el mundo laboral).

Existen muchas condiciones, ideas o actitudes que favorecen de forma cualitativa el desarrollo de las relaciones y que pueden utilizarse de forma activa.



Tener una compenetración ideológica (moral, política, social, cultural)

Superar conjuntamente fracasos y problemas o sentirse acompañado en situaciones de ayuda (crisis afectivas o sentimentales, problemas de salud).

Compartir proyectos y luchas relevantes (cooperación al desarrollo, reivindicaciones sociales).

Participar conjuntamente en actividades centradas en la risa y la diversión (fiestas, asistir a espectáculos).

### **Buscar ejemplos de las propuestas del texto para desarrollar las relaciones**

Muchas relaciones personales se producen de forma inesperada y otras han sido buscadas. Pero unas y otras van cambiando con el tiempo. Estas modificaciones temporales pueden ser ascendentes o descendentes. Cuando una relación crece y se hace más satisfactoria es un desarrollo ascendente (habitual en amistades largas). Cuando las relaciones nacen con mucha carga afectiva y de forma vertiginosa, tienden a disminuir su ritmo y su fuerza con el tiempo (es el caso del enamoramiento).

Otras relaciones no llegan ni a un proceso ascendente, ni descendente. Y otras son siempre igual. Las personas que han mantenido una relación satisfactoria durante un tiempo tienden a pensar que la relación es «buena» en sí misma y que debe continuar. Como la relación merece la pena, hay que mantenerla en el tiempo, aunque ya no satisfaga ni se disfrute.

Muchas parejas que llevan un tiempo juntas y que comenzaron con un período de enamoramiento apasionado, tienen una relación que va a menos. No se trata de pérdida de interés o de afecto, simplemente han cambiado las condiciones en las que se desarrolla la relación.

### **Buscar situaciones en las que las relaciones hayan sufrido modificaciones y se haya sabido adaptar a ellas y otros casos en los que no**



# Ligar

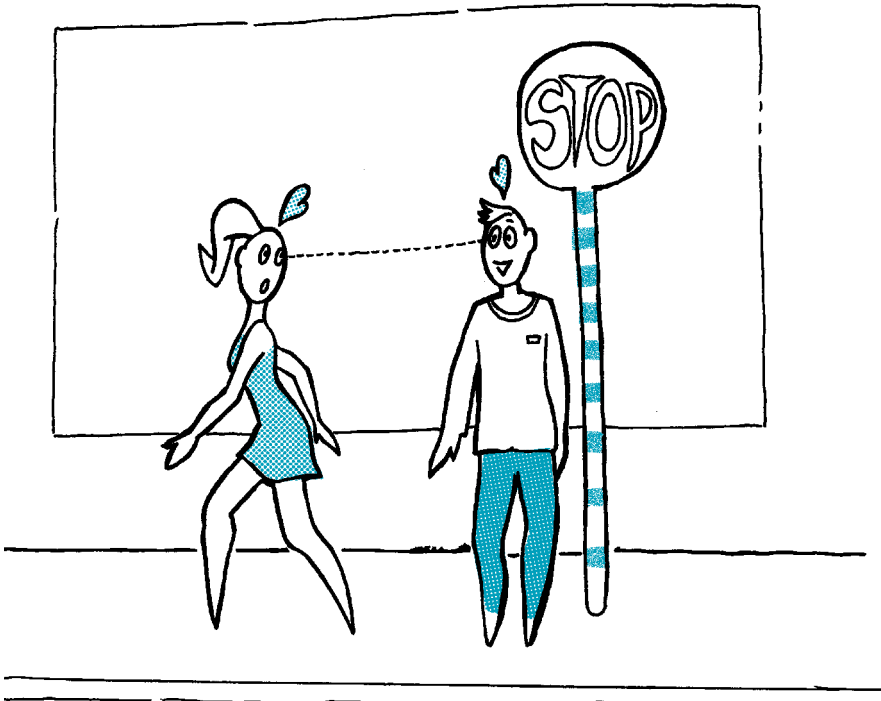
Ligar

# 3

**L**as relaciones personales en las que están implicados el amor y/o el sexo ocupan un lugar central en nuestra vida. Ligar es una acción en la que se intentan provocar relaciones en las que existen intereses afectivos, sentimentales y/o sexuales.

 Discutir en grupos la frase: ¿es necesario ligar?


La palabra «ligar» se ha extendido mucho y tiene diferentes significados. Tomando como referencia la definición anterior, he aquí algunas ideas y referencias para ayudar a pensar sobre ello.



Ligar es una acción en la que se intentan provocar relaciones en las que existen intereses afectivos, sentimentales y/o sexuales.

Para ligar no hace falta nacer guapo o alta, no es necesario tener un cuerpo escultural o atlético. El problema fundamental de ligar, de seducir, es cuando se considera como un medio y no como una actividad en sí misma. El «arte de la seducción» es una actividad que nos puede producir disfrute, satisfacción y crecimiento por el mero hecho de hacerlo, de intentarlo.


Cuando se habla de ligar es interesante conocer la ley del deseo. Esta ley viene a decir que cuanto más difícil e inaccesible sea algo, más se desea, y lo mismo ocurre al contrario. Esta ley explicaría conductas de personas que nos quieren y nos aman pero que en un momento determinado no quieren estar con nosotros. A veces no podemos entender cómo quien más nos desea nos pide un poco de «espacio para respirar».

 **Buscar situaciones en las que se cumpla o se compruebe la ley del deseo**

Conforme avanza el desarrollo del pensamiento avanza también la consideración del sexo como una fuente de placer. El sexo contiene muchos mitos e informaciones oscuras. La mejor forma de relacionarse sexualmente con satisfacción consiste en descubrir y practicar. Ser un buen o una buena amante es una habilidad. No consiste en haber nacido para ello. Como todas las habilidades, se puede entrenar y mejorar con tiempo y práctica.

Los roles sexuales del hombre y la mujer han sido distorsionados por siglos de desigualdad y es otra barrera que hay que superar. En el sexo se encuentran, ante todo, dos personas.

El lenguaje de nuestro cuerpo es uno de los múltiples lenguajes que podemos utilizar. Conocer a otras personas por su cuerpo, además de por sus ideas o sus gustos, es una forma de relacionarnos bien interesante.

 **Discutir en grupos las relaciones que existen entre el sexo y el afecto**

Cuando se habla de ligar se considera una acción de éxito-fracaso: o se consigue o no, o vales o no. Las personas que intentan ligar y fracasan dos o tres veces tienden a abandonarlo y a buscar el resto del tiempo excusas para no volver a intentarlo («eso es de niños», «yo busco algo más serio»).

El «arte de la seducción» es una actividad que nos puede producir disfrute, satisfacción y crecimiento por el mero hecho de hacerlo, de intentarlo.

Ligar es una acción gradual. Además es una habilidad, y cada nuevo intento supone un aprendizaje que nos ayuda a hacerlo mejor la próxima vez.

Ligar es una acción gradual. En general no buscamos ningún objetivo concreto sino la distensión, el intercambio, el contacto humano. Además es una habilidad, y cada nuevo intento supone un aprendizaje que nos ayuda a hacerlo mejor la próxima vez.

## **Buscar en grupos de cinco razones por las que es difícil o fácil ligar hoy en día**

El autobombo es la intención de demostrar en todo momento y lugar a otras personas lo mucho que merece la pena relacionarse con nosotros. Se supone que para ligar hay que atraer, y para atraer hay que mostrar los atractivos de cada uno, aunque sea hablando de ellos. Gran error.

No hay nada menos atractivo que una persona cantando sus propias excelencias, contando todo lo que hace, lo mucho que se mueve, lo gran piloto de motos que es, los muchos garitos en los que le dejan entrar...

En cualquier caso, da mejor resultado el procedimiento contrario. Intersarnos por la otra persona, preguntarle, querer saber sobre lo que hace, piensa o siente. Cuáles son sus opiniones o sus aficiones. Nadie se siente más a gusto que hablando de sí mismo; cuando alguien se interesa por nosotros nos sentimos bien.

Ahora bien ¿hay una fórmula para ligar? Por supuesto que no existe. Cada persona requiere un procedimiento determinado. Existen tantas formas de ligar, como personas en el mundo. Sin embargo, no es mala idea probar con una mezcla de ternura, inteligencia y risa.

## **Discutir acerca de las mejores y las peores formas de ligar. Contar casos que hayan ocurrido**



No hay nada menos atractivo que una persona cantando sus propias excelencias.

¿Hay una fórmula para ligar? Existen tantas formas de ligar, como personas en el mundo. Sin embargo no es mala idea probar con una mezcla de ternura, inteligencia y risa.

# 4

## Marchando una de mitos

una de mitos

### A

l respecto de las relaciones personales existen muchos mitos. Estos mitos son ideas erróneas que se manejan como ciertas y que hacen más difícil las relaciones entre las personas.

#### Los supuestos irracionales de la vida en pareja

Vivir con otra persona o llevar un noviazgo es una tarea satisfactoria pero difícil. A veces una serie de supuestos que son irracionales hacen esta relación mucho más difícil.

La exclusividad (por la que hay unas actividades que sólo se realizan con la pareja y unos sentimientos que sólo se sienten por la pareja («si disfrutas con otros es que no disfrutas conmigo»), la eternidad (que alude a la duración de las relaciones: «eso se terminó así que no sería una relación seria»), la totalidad (por la que las personas tienen que cubrir todas las áreas vitales de su pareja), la superioridad (en la que la pareja tiene que cumplir y sobresalir por encima de los demás) o la constancia (por la que las actividades y las costumbres son para siempre: «ya no vamos nunca al parque») son ideas que muchas personas asocian a su pareja. Son incorrectas y suelen ser perjudiciales.



Discutir la pregunta: ¿es la fidelidad un valor en las relaciones personales? ¿Y el compromiso?

En las relaciones de pareja hay una serie de supuestos que son irracionales e inútiles: la exclusividad, la eternidad, la totalidad, la superioridad y la constancia. Todos son incorrectos y perjudiciales.

#### Los verdaderos amigos son...

Los amigos que están en los momentos malos y los que están en los momentos buenos no suelen diferenciarse. Las verdaderas amistades son las que están, a las que nos gusta ver, con las que nos pasamos las horas muertas, con las que disfrutamos y nos morimos de aburrimiento, a las que les

pedimos, a las que les damos, con las que no nos da vergüenza casi nada, las que saben de qué pie cojeamos.


Los amigos son los que son. No es necesario ni útil esperar a que las cosas vayan mal para saber quién es de verdad amigo. La vida está compuesta sobre todo de momentos de emoción media o baja y son pocos los momentos cumbre. Es en la vida cotidiana donde encontramos amigos.

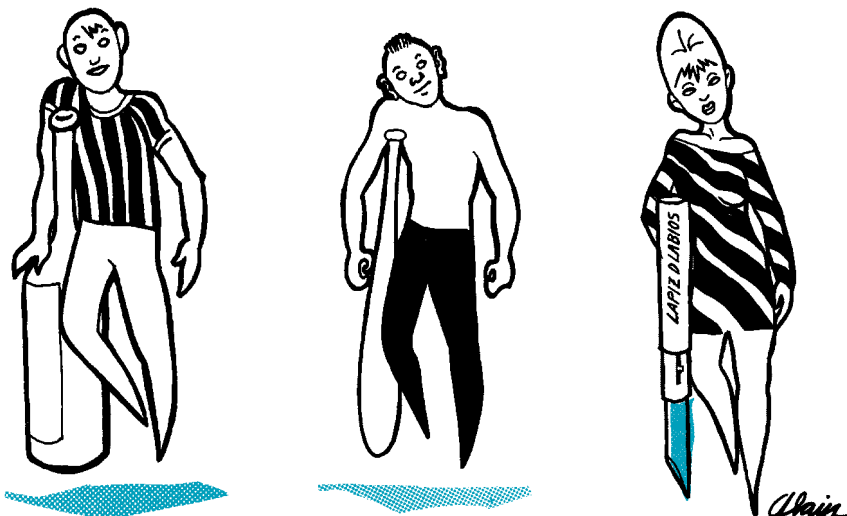
## Las muletas para relacionarse

«Yo necesito desinhibirme». Las personas que utilizan ciertas ayudas para relacionarse como el alcohol, la clandestinidad, a otras personas, una imagen falsa u otras, no cometen un error en el sentido estricto de la palabra. Muchas personas conocieron a sus parejas en una fiesta donde sólo se bebían zumos y ahora siguen unidos y felices.

El problema surge cuando esos apoyos pasan a convertirse en indispensables y después de un tiempo ya no podemos actuar sin ellos. Así es necesario e imprescindible parecer un humorista de la televisión para estar en grupo porque hay costumbre de ello, o tomar un par de copitas para disfrutar de una fiesta.

Las muletas que recibe una persona escayolada son un apoyo mientras se restablece. Para facilitar su curación y normalización. En ningún caso deben sustituir a sus piernas y su capacidad para andar. Sería estúpido que alguien caminara con muletas siempre porque las utilizó un par de meses.

 Buscar diferentes ejemplos de muletas que las personas utilizan para relacionarse



Los amigos son los que son. No es necesario ni útil esperar a que las cosas vayan mal para saber quién es de verdad amigo. Es en la vida cotidiana donde encontramos amigos.

## Publicidad sobre relaciones personales

---

La publicidad habla a menudo del éxito personal. En gran parte de los mensajes publicitarios se utilizan las relaciones personales como gancho (tabaco, alcohol, prendas, colonias y, en general, mensajes dirigidos al público joven).

La publicidad relaciona estos dos elementos (éxito y relaciones personales) con una imagen muy determinada, útil y recomendable para hacer el acceso al mensaje más agradable. Esta imagen está compuesta por personas de un aspecto, belleza y estética específicos. Cuerpos exuberantes, piernas largas y esbeltas, torsos atléticos se relacionan entre sí.

El resto de los mortales debemos conformarnos con frases como «es un poco feo pero muy majo». Esperemos que algún día se plante alguien y diga: «Es un poco guapo, pero muy interesante».

La publicidad vende una imagen de las relaciones personales engañosa. A menudo lujosa y adinerada, tecnológicamente avanzada y muy atractiva. Sólo hay que mirar alrededor para comprobar que las cosas afortunadamente no son así.

## La espontaneidad

---

Muchas personas creen que lo que está relacionado con las emociones y los sentimientos debe ser espontáneo.

- «Ya no me dices que me quieres».
- «Te quiero».
- «Ya, pero yo quería que saliera de ti».

¿En qué quedamos? Se dice o no se dice. Si te gusta el azul, azul; si te gusta Harrison Ford, Harrison Ford; si te gustan los mimos, mimos; si te gusta algo de libertad, algo de libertad; si te gusta el campo, campo.

¿Es que es posible que alguien sepa en cada momento lo que el otro necesita, quiere o desea? Por supuesto que no. La espontaneidad es una característica que cuando surge es bienvenida, pero estar pensando en ella es un gran error.

Si se me ocurre por el camino comprarte flores por sorpresa es algo bonito. Pero si algún día quieres flores y no las traigo, ¿podríamos acercarnos y comprarlas juntos en la floristería?

En gran parte de los mensajes publicitarios se utilizan las relaciones personales como gancho. La publicidad vende una imagen de las relaciones personales engañosa. A menudo lujosa y adinerada, tecnológicamente avanzada y muy atractiva. Sólo hay que mirar alrededor para comprobar que las cosas afortunadamente no son así.

La espontaneidad es una característica que cuando surge es bienvenida, pero estar pensando en ella es un gran error.



**Comentar la existencia o no de los mitos  
en las relaciones, buscar otros diferentes**

# Pepa o Pepe

Pepa o Pepe

5

**U**na última consideración: la diferencia que existe entre los dos sexos en el establecimiento, desarrollo y valoración de las relaciones. Sea por la causa que sea (historia, naturaleza o educación), los gestos, la ternura, el poder, la sensibilidad, el aplomo, la posesión, la seducción, las demostraciones de amor y todas las características que conforman o acompañan a una relación tienen un matiz diferente en hombres y mujeres.

Esta diferencia, lejos de ser un motivo para el disfrute y el intercambio, suele producir conflictos (en el sexo, en las parejas, en los grupos de amigos, al elegir una actividad o valorar una película). Con frecuencia, en los grupos se utilizan las diferencias entre chicos y chicas al entender las relaciones personales como una forma de diferenciarse, otras veces se pasa al ataque o al enfrentamiento, a la ridiculización o la parodia. Suele ocurrir que si a lo que se dice y se hace se le resta lo que de verdad se piensa, sólo quedan estereotipos publicitarios, cinematográficos y culturales. Las frases que empiezan por «Todos los tíos...» o «Todas las tías...» suelen ser erróneas porque cuando hablamos de relaciones es más fácil encontrar más diferencias personales que entre los dos sexos. Sin embargo, es cierto que el pensamiento que desarrollan las mujeres y los hombres al respecto de lo que desean, buscan o valoran en las relaciones personales es diferente y, cuando algo es diferente, el respeto y la tolerancia es la única herramienta útil.

Que aprendamos a convivir y disfrutar esa diferencia es una asignatura pendiente en estos tiempos, en los que queremos acabar con la discriminación y la desigualdad entre hombres y mujeres.



Buscar diferencias entre la forma de enfocar las relaciones de un chico y una chica y comentarlas



Buscar ideas, temas, áreas, polémicas o cuestiones relacionadas con el título del dossier y que deberían ser tenidas en cuenta.

Las características que conforman o acompañan a una relación tienen un matiz diferente en hombres y mujeres y que aprendamos a convivir y disfrutar esa diferencia es una asignatura pendiente.

# Para terminar

Para terminar

**L**as relaciones personales no se agotan aquí ni mucho menos, quedan muchas cosas por averiguar, decir, mostrar, reivindicar, cambiar, negar, establecer, comprometer, descubrir, desarrollar, investigar...

Lo más evidente de este pequeño repaso a las andanzas de la vida sentimental de las personas es que su influencia en nuestra felicidad es notable, que existen muchas ideas que consideramos como ciertas y que no son del todo correctas y que las relaciones dependen más del trabajo propio que de la suerte. Cada persona que haya leído este dossier habrá sacado conclusiones, habrá argumentado con su grupo o habrá descubierto ideas nuevas. Y ¿ahora qué?

Probablemente es el momento de que cada uno de nosotros nos tomemos en serio a nosotros mismos y empecemos a utilizar lo que ahora sabemos para enfrentarnos a la «tarea» de vivir las relaciones personales con muchas más posibilidades de sacarle jugo a la vida y de ser felices. Amor, sí; sexo, sí; pero inteligencia también.

