

# Tipos de Percepciones del Amor

## Idea principal

La clase recorre cuatro maneras de vivir el amor y muestra cómo pasar de la intensidad o la carencia hacia una relación adulta, consciente y orientada por un propósito.

## Recorrido de la clase

### 00:00:00 · Leer cuatro percepciones del amor

La elección de una imagen permite comenzar desde la experiencia propia: cada persona observa con qué figura se identifica, cuál le atrae y cuál rechaza. La docente presenta las imágenes como formas de percibir y sentir el amor, y como una puerta para hacer visible lo que normalmente queda proyectado o inconsciente.

### 00:03:09 · Amor adolescente: pasión y montaña rusa

El amor adolescente aparece cargado de pasión, sexualidad, conquista y emociones fuertes. La relación se usa como fuente de entusiasmo, deseo y validación; por eso la disminución de las mariposas puede interpretarse como señal de que el amor se enfrió.

La clase cuestiona la educación romántica recibida a través de canciones, películas y telenovelas: sostener indefinidamente la luna de miel hace difícil aceptar la cotidianidad, las responsabilidades y los cambios naturales del vínculo.

### 00:09:16 · Amor con propósito: relación santa y servicio

La cuarta imagen propone una relación al servicio de algo mayor. La práctica puede incluir meditar, orar o crear espacios de conciencia, pero no depende de una religión concreta: se trata de reconocer límites personales, pedir ayuda y entregar el vínculo a una visión que lo trascienda.

En esta forma de relación, la pareja se compromete a mostrar su ser, tomar decisiones juntos y aportar algo beneficioso para otras personas. El conflicto no desaparece; se conversa y, cuando no basta la conversación, se busca una perspectiva más amplia para sanarlo.

### 00:14:02 · Amor infantil: buscar cuidado en la pareja

El amor infantil busca ternura, cuidado, atención y mantenimiento constante. La pareja puede quedar colocada en el lugar de un padre o una madre idealizados, mientras la persona espera ser el centro exclusivo y vive como abandono que el otro atienda a los hijos, la familia, el trabajo o sus propios intereses.

La invitación del coaching es explorar qué se está pidiendo realmente y de dónde viene esa expectativa. Cuando la pareja no puede llenar una carencia infantil, aparece el reproche, la culpa y la repetición de relaciones con el mismo guion.

#### 00:24:07 · Amor adulto: ver al otro y trabajar la proyección

El amor adulto comienza después de la idealización: el príncipe y la princesa se encuentran con la vida cotidiana, con sus diferencias y con la necesidad de construir. Ver al otro no significa aprobarlo todo, sino aceptar que es una persona completa y reconocer qué parte de la dificultad pertenece a cada quien.

La docente propone cambiar el reclamo por responsabilidad. Un ejemplo de pareja permite distinguir entre acusar al otro de buscar una madre y reconocer que una misma asumió un rol maternal. Ese movimiento abre un trabajo compartido sin negar el trabajo que corresponde a la otra persona.

#### 00:43:59 · Proyecto común, pilares propios y elección

Cuando la energía de la pareja deja de estar sostenida por la excitación inicial, puede canalizarse hacia un tercero: un viaje, una práctica, una creación o cualquier proyecto compartido. El proyecto no exige que ambos tengan idénticas metas; necesita una dirección que puedan cuidar juntos.

También es necesario cultivar pilares propios. Los valores y el propósito sostienen mejor que la idea de que la pareja, los hijos o el trabajo deben sostener toda la identidad. Desde ahí, elegir al otro se parece más a un acto libre y cotidiano que a una dependencia.

#### 00:58:39 · Integrar la sombra y agradecer los aprendizajes

La clase lleva la mirada hacia las partes ocultas que se proyectan sobre la pareja. Un ejercicio con un objeto llamado Violeta muestra cómo conversar con la parte que da demasiado: preguntar qué necesita, para qué protege y qué función útil puede recuperar permite integrarla sin seguir peleando con ella.

Después se propone construir una madre y un padre internos capaces de ofrecer cuidado, límites y reconocimiento. La meditación recorre el primer amor, la primera experiencia sexual y otras relaciones significativas para agradecer lo aprendido, soltar cargas y encontrarse con una versión propia más evolucionada.

La integración final devuelve la relación actual a una perspectiva más amplia: no se trata de no necesitar nunca a nadie, sino de elegir al otro desde una mayor completitud y confiar en que las experiencias difíciles también pueden convertirse en maestras.

#### 01:42:38 · Coaching: detectar la etapa y elegir cada día

Para acompañar una pareja, el coaching escucha el lenguaje de la persona: sus necesidades, quejas y definiciones del amor muestran qué espera recibir y qué obstáculo está intentando resolver. Preguntar «¿qué es para ti el amor?» y «¿qué quieres en una relación?» ayuda a identificar si predomina un amor infantil, adolescente, adulto o con propósito.

La edad física no garantiza madurez emocional. Una relación adulta se reconoce por la capacidad de ver al otro, aceptar sus virtudes y defectos, nutrir el vínculo y elegirlo cada día. El horizonte de la clase es trascender la relación especial basada en la ilusión y avanzar hacia una relación santa, entendida como una relación puesta al servicio de algo mayor.