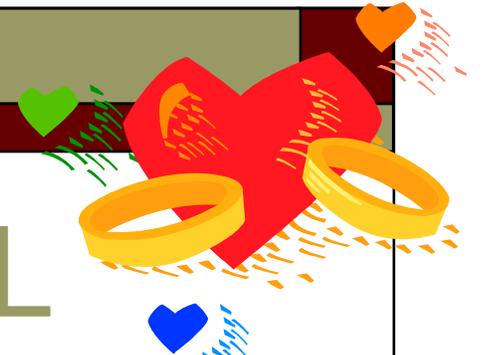
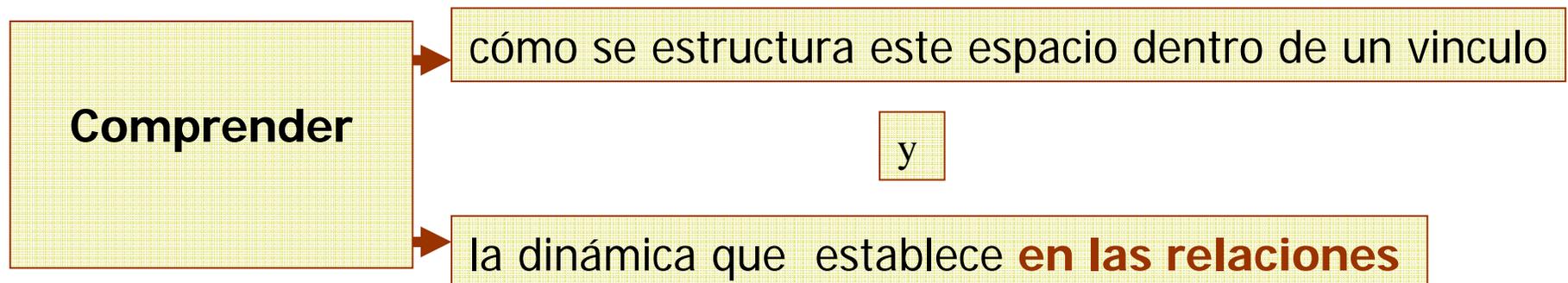


EL ESPACIO PERSONAL (EP) Y LA ESTRUCTURA DE LOS VÍNCULOS AMOROSOS



EL ESPACIO PERSONAL

El concepto "espacio personal" (EP) **forma parte de las relaciones personales** y por lo tanto también de los **vínculos amorosos**.

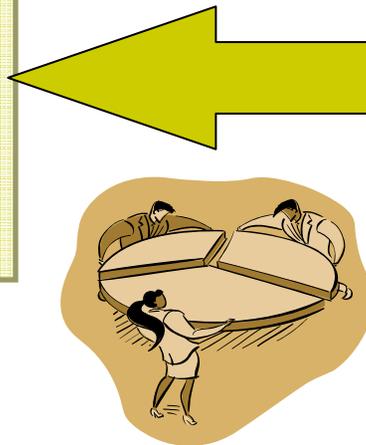


Esclarece los procesos de autoconocimiento, cambiando nuestro interior y haciendo que nos relacionemos de otra manera con los demás.

EL ESPACIO PERSONAL (EP): ESPACIO INTERIOR, DE RELACIÓN Y SOCIAL

Hablar de relaciones personales, de pareja o de vínculos en general supone previamente hablar del **Espacio Personal de cada uno** de los individuos que componen el vínculo.

Espacio Personal es fácilmente comprensible en teoría y su dificultad estriba en la concreción práctica



Conocer como cada uno estructura su mundo, situándose frente al exterior y frente a sí mismo

Determinar cuál es la distancia que se mantiene en un intercambio de comunicación
por ejemplo, el lugar que ocupa una persona en un grupo, para ser el centro de atención, o permanecer en el anonimato

EL ESPACIO PERSONAL (EP): ESPACIO INTERIOR, DE RELACIÓN Y SOCIAL

EP en términos generales es **nuestra vida**.

Lleva implícitamente el concepto de **libertad**, de **individualidad**, y de **autoresponsabilidad con la propia vida**.

No solemos pensar en nuestra vida más que en determinados momentos.

Entonces nos preguntamos cosas como: ¿qué ha sido mi vida?, ¿qué quiero hacer en -y con- mi vida?, ¿por qué me siento de tal forma?, ¿quién soy yo?, ¿qué me gusta?, ¿cómo manejar la soledad?, ¿para qué hago las cosas que hago?, etc.

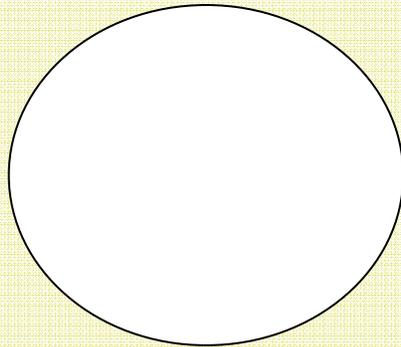
Cada persona tiene una **vida única**, un camino que recorre de una u otra forma, y que es estrictamente individual.

Puede verse acompañada en ese trayecto por su pareja, familiares, amigas/os, **pero su vida, sus experiencias personales son únicas**,

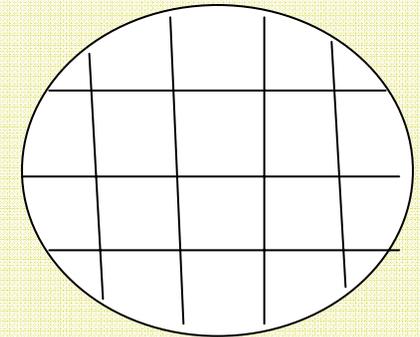
EL ESPACIO PERSONAL (EP): ESPACIO INTERIOR, DE RELACIÓN Y SOCIAL

El EP de un individuo tiene tres áreas interrelacionadas: la **interior**, la **de relación** y la **social**

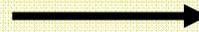
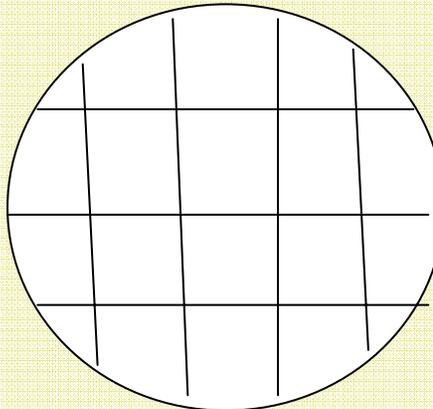
El EP puede representarse como un círculo



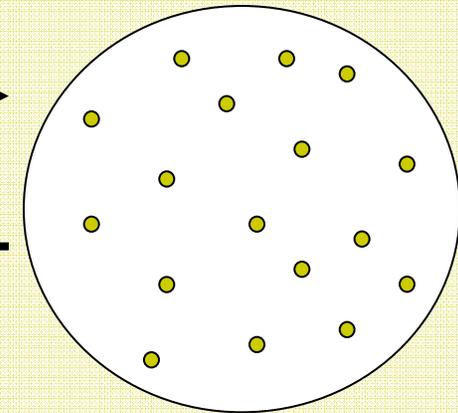
El **espacio interior** sería aquello que vivimos y sentimos y que nadie puede conocer si no lo exteriorizamos



El **espacio de relación**: sería como nos colocamos frente a la otra persona. La dinámica de la relación se desarrolla en un espacio



el lugar de la relación



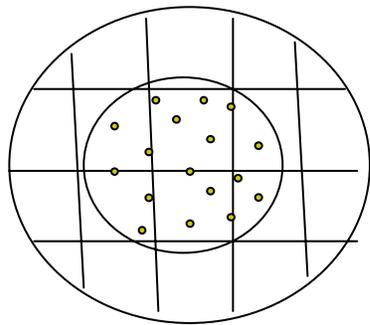
EL ESPACIO PERSONAL (EP): ESPACIO INTERIOR, DE RELACIÓN Y SOCIAL

El espacio social:

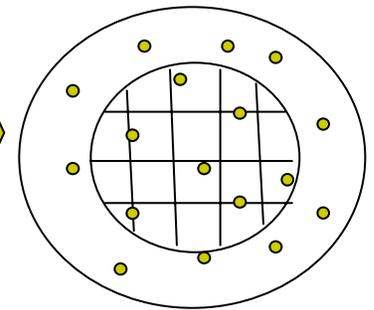
sería el *lugar o lugares sociales* que ocupamos en cada momento por ejemplo: **profesión** , **status social**,

o incluso los distintos *roles* que ejercemos y que están determinadas por el marco social: **madre, empleado, terapeutas** etc.

Modelos de Relación: Estructura y Dinámica del vínculo.



Modelo de inclusión:
responde a las relaciones tradicionales de pareja. El modelo es jerarquizado y estimula la dependencia, esta estructura favorece las relaciones de poder o de dominio/sumisión

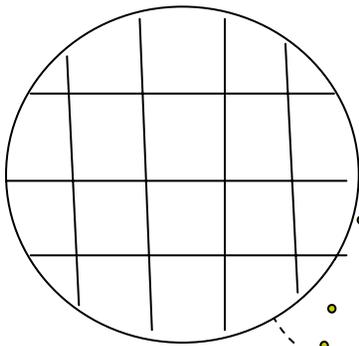


Relación de poder.

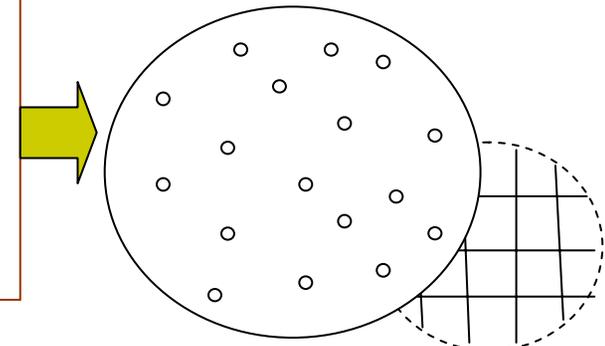
Toda relación de poder es móvil y cambiante; de ahí que la mujer o el varón, que se siente oprimida/o, puede pasar de una situación de sometimiento a otra de agresora.

Este modelo puede mantenerse como estructura de pareja o como vínculo. **Funciona si ambas personas están de acuerdo** con la estructura y dinámica del modelo, y cuando los roles están establecidos y asumidos..

Modelos de Relación: Estructura y Dinámica del vínculo.

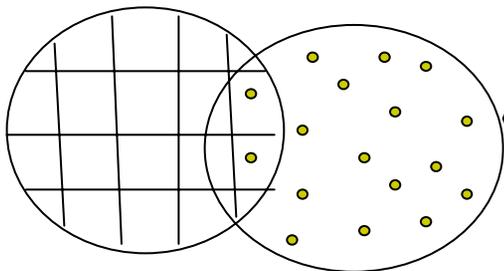


El modelo de **inclusión** como tal **empieza a entrar en crisis** cuando uno de sus miembros ya no acepta esta estructura

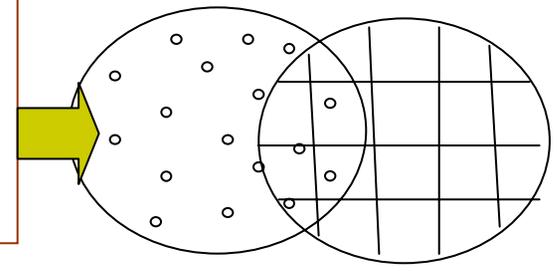


Se desencadena la crisis a partir de que la **persona incluida reivindica un cierto espacio personal, no compartido**; por ejemplo, tener actividades propias, salir con otra gente distinta, de la cual la pareja no participa, etc. Es entonces cuando la **persona incluyente** empieza a sentir que se le quita algo y **comienza a sentir una pérdida**.

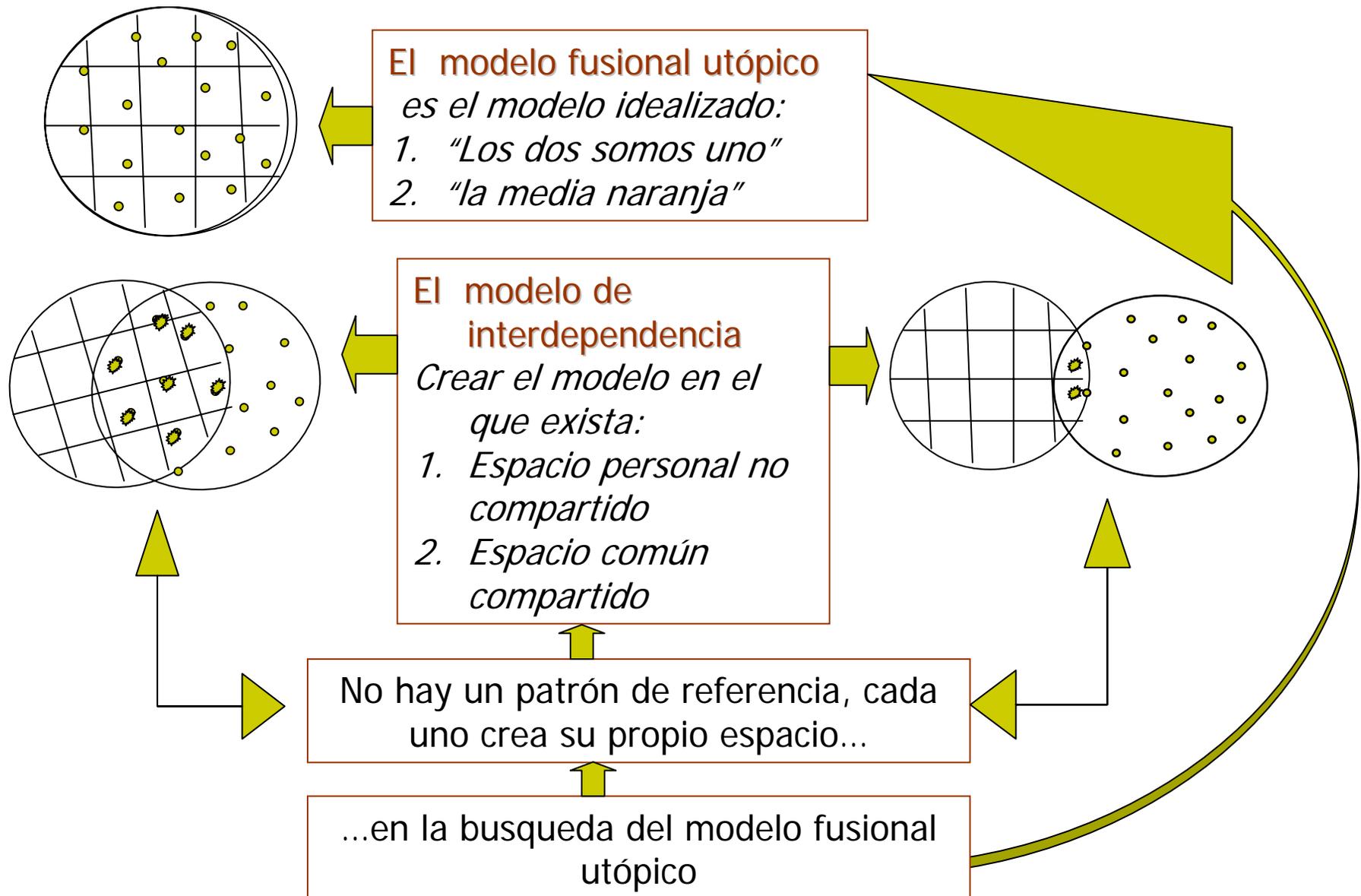
Puede desembocar en una ruptura



O bien en una remodelación creativa de la pareja: se reestructura un nuevo tipo de relación: Modelo de Creación



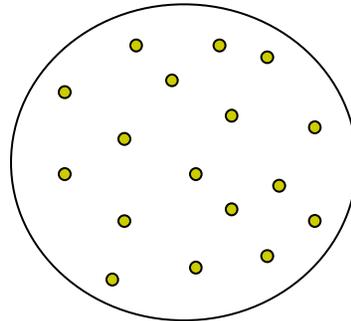
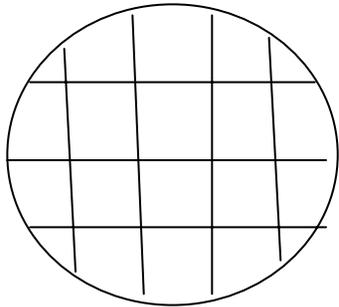
Modelos de Relación: Estructura y Dinámica del vínculo.



Modelos de Relación: Estructura y Dinámica del vínculo.

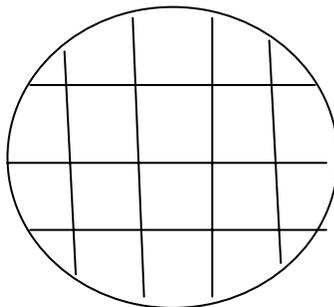
Otros Modelos:

Modelo de Separación total



Expresa que se desea mantener todo el espacio personal, lo que impide que haya puntos de contacto

Modelo de Soledad



Expresa que no se tiene pareja o que se desea estar solo

Claves para crear el modelo de relación

¿Qué es lo que deseas compartir con otras personas y que no?

Tomar conciencia del propio espacio personal

- Implica conocer el espacio personal no compartido.
- Ejercer el equilibrio entre libertad y límites.
- Establecer acuerdos.

¿Qué es preciso para tener una buena relación?

Respetar el derecho al propio espacio tanto como el espacio de la otra persona

- Implica saber estar con el otro tanto como estar solo.
- Combinar seguridad afectiva y sentido de libertad.

Ser Flexible

- Conocer y adaptarse a los ritmos de evolución
 - Cada acción de uno de los miembros produce un cambio en el otro.

Día a día aparecen nuevas circunstancias en nuestra vida que *nos obligan a responder, a recolocarnos frente a ellas.*

- **situaciones extraordinarias:** muerte de familiares, enfermedades graves, problemas económicos, pérdida del trabajo, cambios laborales, etc.
- **situaciones ordinarias:** los problemas cotidianos con los/as hijos/as, la limpieza y mantenimiento de la casa, la distribución del tiempo laboral, el ocio, la soledad, las respuestas a las demandas afectivas, la armonización del deseo sexual, los límites de EP y el acuerdo en el EP compartido, etc
- **situaciones y emociones agradables** -mejora de la autoestima, de la economía, conocimiento de nuevas personas interesantes, el reconocimiento afectivo, etc.-
- **situaciones y emociones desagradables** —celos, desvalorización.



Al igual que se inicia el proceso del enamoramiento en el amor, sucede el de desamor, *brusca o gradualmente*, y pueden desencadenar, o no, en una ruptura.



EL DESAMOR

El desamor puede ser entendido como un proceso de muerte y cambio.

Todo aquello que muere inicia el cambio a una nueva etapa.

Toda muerte implica una *despedida*.

La despedida significa decir adiós a algo o alguien con quien teníamos un *vínculo*,

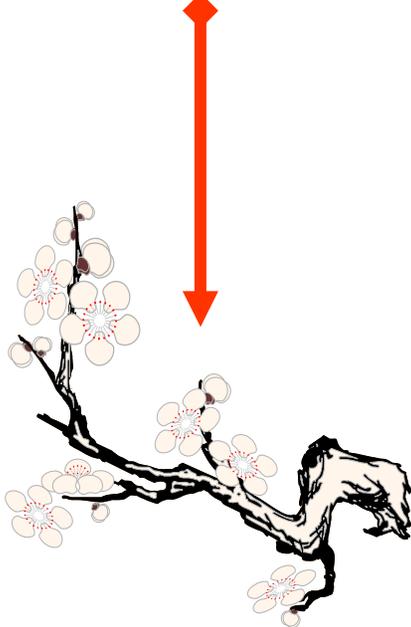
Según haya sido la implicación en ese vínculo, el proceso de desamor es vivido de una u otra forma, siendo más lento o más rápido clausurarlo

La despedida final puede ser vivida como una *liberación o como una pérdida irreparable*, ya se recuerden las malas experiencias pasadas que se quieren olvidar o aquéllas buenas que se quieren retener para siempre

Aprender a decir "adiós" para después decir "hola", nos ayuda a entender la vida como un continuo fluir

Hacer una buena despedida, al igual que amar y vivir es un arte y forma parte de la creación de lo cotidiano

EL DESAMOR



Puede experimentarse :

- **de dentro a fuera:** Cuando los signos de desamor van surgiendo de nuestro interior
- **de fuera a dentro:** Cuando los signos de desamor provienen del otro

- ❑ Se advierte como la muerte o conclusión de algo que existía en nuestra vida, ya fuera fantasía o realidad.
- ❑ Toda situación de muerte conlleva **hacer un duelo** por la pérdida.
- ❑ La vivencia del desamor raramente se vive de manera natural y suavemente.
- ❑ No sabemos dejar que algo muera para que **algo nuevo puede nacer**.
- ❑ Se vive intensa y claramente la sensación de soledad, porque se es **consciente de que nadie nos puede ayudar**, ya que la experiencia la tiene que pasar cada cual.

EL DESAMOR Y LA MUERTE: FASES

1ª fase: NEGACIÓN y AISLAMIENTO- La primera reacción del paciente puede ser un estado de conmoción temporal del que se recupera gradualmente. Cuando la sensación general de estupor empieza a desaparecer y consigue recuperarse, su respuesta habitual es: "No, no puedo ser yo".

2ª fase: IRA- Cuando no se puede seguir manteniendo la primera fase de negación, es sustituida por sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento. Lógicamente surge la siguiente pregunta: "¿por qué yo?"

3ª fase: PACTO- El pacto es un intento de posponer los hechos; incluye un premio "a la buena conducta", además fija un plazo de "vencimiento" impuesto por uno mismo/.../ y la promesa implícita de que el paciente no pedirá nada más si se le concede este aplazamiento.

4ª fase: DEPRESIÓN- Su insensibilidad o estoicismo, su ira o su rabia serán **sustituidos** por una sensación de pérdida, culpa o vergüenza.

5ª fase: ACEPTACIÓN- No hay que creer que la fase de aceptación es una fase feliz. Está casi desprovista de sentimientos.

LA DESPEDIDA Y LA TRASFORMACIÓN

El duelo

- Ayuda a cancelar cosas y a disponerse para los cambios.
- Permite despedirse cerrando etapas de nuestra vida integrándolas, en su conjunto, como experiencias de aprendizaje para el presente
- Transforma el vínculo permitiéndonos ver que amamos tanto como detestamos aspectos de la persona con la que hemos mantenido un vínculo y nos enseña a distanciarnos para verlo con objetividad.

El duelo

Condiciones que ayudan o impiden un duelo sano

Ayuda

- La expresión de los sentimientos originados por la pérdida.

Impide

- Miedo a quedar abandonado.
- Anhelo por la figura perdida .
- Rabia por no poder encontrarla de nuevo.

*“Concede palabras a tu pena, la pesadumbre que no habla
ata el agotado corazón y le muerde hasta romperle”*

Shakespeare

Bibliografía:

J. Bowlby: "Vinculos afectivos: Formación desarrollo y pérdida" y
"Pérdida afectiva"