

EL ARTE DE VIVIR IMPAR

M^a Auxiliadora Arjona Castro

EL ARTE DE VIVIR IMPAR

1.

Dedicada a mi madre, que por caminos torcidos, se convirtió en mi Gran Maestra

M^a Auxiliadora Arjona Castro

Este trabajo de Investigación, está ayudándome a encontrar el verdadero sentido, a una decisión que tomé cuando era joven.

Nací y crecí en un hogar sin Amor de pareja
Mas tarde mis hermanas han ido reproduciendo el mismo Modelo de vida.

Y yo a través de ellos sentí que el Matrimonio no es un fin en sí mismo.

El Amor se podía vivir desde otras opciones.

Hoy día las mujeres hemos cambiado, y los hombres empiezan a hacerlo, sin embargo el Amor sigue existiendo.

A lo largo del S.XX se llevó a cabo, una Revolución en las relaciones amorosas.

La separación y el divorcio mas aceptados socialmente y vividos de una forma más adulta, permiten a las parejas que sufren separarse sin odio.

Desde la década de 1980, las Estadísticas muestran una nueva realidad en la Organización Social.

La multiplicación de los hogares Unipersonales y de las Familias Monoparentales.

En las grandes ciudades, según cifras, una vivienda de cada tres, está ocupada por un soltero que vive solo o por un padre / madre que vive con hijos/o

La proporción de los "Nuevos Solteros", mujeres y hombres de cualquier edad, que viven solos o con hijos, es la misma con relación a las parejas, parece ser, en todos los países industrializados.

En la actualidad, casi 6.000.000 de personas entre 30 a 55 años son "Impares" en España.

En el resto del Mundo, hombres y mujeres de distintas culturas, dan la espalda a los roles tradicionales, optan por la Independencia Emocional y Económica y retrasan o rechazan el Matrimonio.

Esto ocurre por ejemplo en países tan diferentes como China y Méjico.

2.

En China a las mujeres que se independizan de su familia para vivir solas, se las llama mujeres "de cuello blanco". Hoy día son mas de 8.000.000

El Gobierno chino, reconoce, que este aumento es una consecuencia directa del crecimiento económico del país. Ya que tienen mas posibilidades de encontrar un buen empleo y estabilizarse económicamente.

Según los sociólogos chinos, una mujer de mas de 30 años con carrera universitaria, tiene dos posibilidades entre mil de encontrar a una pareja masculina.

Los hombres chinos prefieren casarse con mujeres de menor educación, menor status social y menor sueldo.

La dificultad a la hora de encontrar a la persona correcta y el interés por no desaprovechar oportunidades laborales o posibles ascensos, y especialmente el ansia de independencia es el factor que explica el incremento en el número de mujeres chinas que optan por llevar una vida en soltería.

La soltería no es un fracaso

La etimología de la palabra "soltero" descubre un matiz negativo, soltería=solitario/desamparado en latín.

Conceptos que poco tienen que ver en los nuevos vocablos más "glamourosos" que se utilizan en la actualidad, "Impares o Singles"

Para sorpresa de los jóvenes y adolescentes de hoy, en la generación de sus abuelos e incluso de sus padres, las personas solteras o las que no vivían en pareja, eran vistas por la sociedad como seres que por varias razones no habían conseguido casarse. Esta situación les hacía vivir "bajo sospecha" en su propia casa, entre los amigos, en el trabajo. Eran tachados de "Solterones/as".

Aceptación Creciente.

Esta opción cada vez más valorada y apreciada por las nuevas generaciones de nuestro país, está vinculada a los nuevos hábitos de vida.

La sociedad actual, lejos de asociar a los solteros con personas aburrida y carentes de motivación, los observa como afortunados.

Tipología Variada.

3.

Existen unos 10 tipos clasificables.

1. - Los Exigentes.

No están en contra del matrimonio o el emparejamiento análogo no lo descartan, pero son tan exigentes, que no encuentran a la persona que les permita disfrutar y desarrollar su plena autonomía personal. En la sociedad actual exigimos cada vez más del amor y de nuestras relaciones.

2. - Los Convencidos y Satisfechos

Suelen ser introvertidos y sienten especial motivación por canalizar todas sus energías hacia objetivos profesionales, humanitarios o religiosos.

Su adhesión a la soltería puede ser fruto de una decepción o de estar convencidos de que libertad individual, profesión y familia son incompatibles.

3. - Los Autosuficientes

En el fondo, piensan que no necesitan a nadie y cultivan una larga retahíla de aficiones; amantes de la lectura, el teatro, la música, los viajes... por eso prefieren la soledad.

Tienden a pensar que las relaciones con el otro son demasiado complejas y problemáticas.

4. - Los Rebeldes

Quieren sentirse libres, sin cortapisas e imposiciones y suelen ser atraídos por actividades poco convencionales; viajes exóticos, naturismo, paracaidismo, otras culturas.....
Sus amistades son compañías mutantes que mantienen mientras les proporcionan experiencias nuevas pues le aterra la rutina.

5. - Los Falsamente Resignados

Se presentan como modernos, dinámicos, liberados..... y hasta se dicen felices.
Pero cuando se rasca un poco no es difícil comprobar, que se trata de solitarios amargados o enamorados no correspondidos.
No están en contra del emparejamiento ni lo descartan

4.

6. -Los Itinerantes

No aspiran a desarrollar el amor de compromiso e incondicional, bien porque se sienten incapaces de fijar un compromiso de por vida, bien porque no se imaginan dedicados a atender las necesidades únicas de su pareja.
Sus rupturas sucesivas no son traumáticas ni inciden en su autoestima.

7. - Los Egoístas

Huyen del riesgo de tener que compartir su tiempo, su dinero y sus aficiones con personas que le obliguen a sentir zozobras, limitaciones, enfermedades ajenas o sencillamente diferentes estados de ánimo y fases que conlleva una pareja estable.
Quieren vivir lo suyo y para sí mismos

8. - Los Resentidos

Han conocido varios fracasos sentimentales y han pasado relaciones difíciles y hasta tumultuosas.
Su actitud suele atravesar dos fases muy claras.
Tras una de alejamiento total de las relaciones, vuelven a estar abiertos al Amor aunque con muchas prevenciones.

9. - Los Sufridores

Este tipo de "impares" padece la soltería como si fuera una enfermedad que no le gusta pero que aceptan a pesar de que para

ellos, supone convivir con su soledad, tristeza, añoranza de no tener a su lado a alguien con quien compartir el amor y la intimidad.

10. - Los Timoratos

Es quizás el grupo más numeroso de lo que podría denominarse "solteros a la fuerza".

Estas personas no se sienten con capacidad de afronta y superar el miedo que les produce asumir la responsabilidad y entrega que supone crear una familia y sacarla adelante

L.A.T

5.

"Living apart together "

Enamorados que no comparten hogar ni piensan compartirlo.

Solteros porque sí

Son una especie en auge, un signo de los tiempos, personas que en muchas ocasiones eligen seguir caminando solas para poder disfrutar de su espacio personal y de su autonomía.

Ejemplos de ello son

Nacho Cano (Compositor y Director de Musicales)

Amaya Arzuaga (Diseñadora de Moda)

Enrique San Francisco (Actor)

Mercedes Ferrer (Cantante)

Juan y Medio (Presentador)

Profesionales de éxito con todas las posibilidades a sus pies, encarnan a la perfección el espíritu de los "nuevos solteros", una tendencia que recorre el mundo ganando adeptos.

Un fenómeno que va consolidándose, como una de las posibles alternativas al modelo tradicional de familia. Comienza a estar visto como un estilo de vida lleno de "glamour". Una respuesta a los valores en alza en el seno de las sociedades post-industriales, donde la libertad económica va ligada a una revalorización del mundo de lo privado y de lo íntimo, a una exacerbación del individualismo. En donde el sentido de la autonomía y la independencia personal cobran gran protagonismo.

"Neosolteros" según Carmen Alborch (exministra y que debutó como escritora con su libro "Solas", los define así.-

Profesionales muy cualificados, desenvueltos, competentes, seguros de sí mismos / as, con un alto nivel cultural, cuya actitud personal se

6.

define por un conjunto de "noes" que expresan la ausencia de cualquier tipo de complejos.

No tienen por referente social la pareja.

No están obsesionados por la estabilidad económica que ya tienen alcanzada.

No renuncian a las comodidades, más bien las buscan y saben disfrutarlas.

No quieren sufrir experiencias dolorosas o defraudantes en el terreno del amor

No es para ellos la prioridad la vida en pareja, ni casarse y no les supone trauma la cama vacía, que consideran suficientemente compensada con el éxito profesional

El impar reciente

El impar reciente se encuentra con la tarea fundamental de dinamizar su vida y renovar sus relaciones sociales.

A veces en el horizonte, incluso aletea la esperanza de encontrar otra pareja que le haga seguir creyendo en el amor.

En esta tarea de reconstrucción, todo lo habitual puede adquirir tintes obsoletos. Siente la necesidad de conocer algo diferente que estimule su vida y le recuerde que le merece la pena y mucho vivirla.

Es entonces cuando la idea de viajar se puede ir haciendo más sugerente.

Descubrir el mundo

Viajar responde claramente a esa necesidad de cambio, de estímulo, de renovación.

Cambiar de ciudad, incluso de país, conocer lugares nuevos, tratar con gente diferente

Todos hemos vivido en carne propia los efectos positivos del cambio, por eso buscamos equilibrar una semana con un sábado o un domingo diferentes.

Por eso necesitamos salir de vacaciones de vez en cuando, por eso nos sentimos internamente alegres cuando descubrimos alguien alrededor a quien merece la pena conocer más a fondo.

Sin embargo, también tenemos experiencia personal molesta, de otra realidad que también brota de nuestro interior y que va en contra de la renovación, del cambio, de enfrentar lo desconocido.

7.

Hablamos de una ancestral necesidad de seguridad que nos encadena de forma engañosa a lo conocido, aunque sea todo menos reconfortante.

Que nos hace mantener situaciones y relaciones que no nos favorecen, que nos paralizan ante esa necesidad de vida que nos llama desde dentro, que nos impulsa a entregarnos al desánimo sugiriéndonos ideas de abandono y de desesperanza.

Eros y Thanatos

Freud habló de esa interna contradicción y le puso nombre: El impulso de Eros y el Impulso de Thanatos, impulso de vida y el impulso de muerte que conviven en un pulso constante tratando de captar nuestra atención para marcar nuestro ánimo y darnos un estilo de afrontar nuestra vida: amarla, disfrutarla, descubrirla o negar la posibilidad de una vida interesante, limitándose a sobrevivir en los estrechos límites de lo conocido, bajo el celebre lema de "más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer"

Cuando conocemos a alguien que se maneja con soltura con los demás, sin importar de donde sean y el idioma que hablen, que pasea con seguridad por ambientes diferentes, aunque sean desconocidos e inusuales, que no se amilana ante los cambios de

ultima hora, que tiene recursos para reaccionar positivamente en todo momento, solemos decir "es una persona que tiene mundo" Y es que enfrentarse de forma constante a experiencias nuevas, tiene un efecto positivo estimulantes.

Exponerse a situaciones novedosas exige que la persona active sus recursos personales comprobando su eficacia o ineficacia e incluso generando otros nuevos.

Todo eso esencialmente le aportara seguridad, naturalidad y capacidad de adaptación.

Por el contrario, vivir en un mundo, en espacios y en relaciones limitados, hace que la persona se mantenga respondiendo a un estrecho abanico de situaciones, con pocas exigencias, o siempre las mismas, impidiéndose descubrir su verdadero potencial interno y por lo tanto dudando con mucha frecuencia de él.

8.

¿Cómo sabré que puedo comunicarme sin conocer un idioma si nunca me he visto en la necesidad de hacerlo?

¿Cómo sabré que puedo pasar varios días viviendo y durmiendo en el monte, si no me permito mas de dos noches fuera de casa y en hotel?

Hay personas que por naturaleza tienen mas vitalidad, funcionan mas en consonancia con el pulso de Eros y son extrovertidas, curiosas,

osadas y positivas."Misteriosamente"son personas que van encontrando oportunidades para viajar, para relacionarse socialmente.

Otras sin embargo tienen un bagaje personal menos positivo: resuenan con el pulso de Thanatos y les cuesta abrirse a nuevas relaciones, no encuentran sencillo entrar en circulos diferentes de los ya conocidos, les falta flexibilidad para amoldarse y sobretodo, no tiene ganas.

Vivir con ganas

Todos llevamos dentro el impulso de la vida.

Responder a él nos hace extraer lo mejor de la experiencia de vivir, abriéndonos un mundo de posibilidades, de esperanzas, de vivencias enriquecedoras, de ganancia y desarrollo personal y de amor.

¿Vamos a perdernos esto por ser aburridos, miedosos y autocompasión?

¿Vamos a preferir "vivir sin vivir" solamente por no tomarnos la molestia de asomarnos a lo no habitual?

Recordemos que la rutina es amiga de Thanatos y va invadiendo nuestro animo apagando las ganas de vivir

No quedarse esperando a que las oportunidades vayan a tu encuentro

Una actitud interna activa, tiene poder de atracción, pero también nos saca de casa para mirar a nuestro alrededor con actitud de "cazador de oportunidades y por eso las encontraremos.

Lo habitual aunque aburrido y paralizante, es también cómodo pero para disfrutar la vida primero hay que sacudirse la pasividad y hacer el esfuerzo de romper la inercia.

Las ganas de vivir hacen "vivir con ganas"

9.

Armonizar internamente con la música de Eros da fuerza, motivación, energía y capacidad de convertir la vida en una fuente de aprendizaje, de crecimiento interno y de felicidad.

Los Miedos de los Impares

Miedo a la soledad

Tanto a mujeres como a hombres, desde que somos pequeños, nos inculcan que lo mejor es estar en pareja, tener una familia, estar acompañados.

Aunque consideres que esto es lo que más desea en tu vida, si tienes miedo a la soledad, puedes llegar a tomar decisiones francamente contraproducentes para tu bienestar emocional.

Hay quienes en vez de aprovechar los momentos en los que no tienen pareja, para reencontrarse con ellos mismos, para darse cuenta de lo

que quieren y de lo que no quieren, para abrirse a conocer gente y a fortalecer amistades que ya tienen, para una buena elección amorosa o ante la certeza de que el vínculo en el que están no tiene futuro, sienten una angustia tan grande que les hace tomar malas decisiones.

Por ejemplo intentan volver con alguien del pasado con quien la relación no funcionó.

Aceptan a cualquier persona con tal de estar "acompañados".

Esforzarse por salvar la pareja, aunque sea conflictiva o dañina, defender lo indefendible del otro para buscar excusas y seguir con esa mala relación..

Buscar solo lo positivo de estar acompañado por una persona es apenas una visión parcial de lo que esta sucediendo.

Hay que poner todo en una balanza para tomar una decisión madura, aunque esta implique quedarnos "solos"

10.

Si lo pensamos, ni en los peores momentos de nuestra vida hemos estado solos. Siempre habrá más de una persona en quien poder confiar.

Alguien que ya estuvo a nuestro lado en muchas ocasiones o quizás alguien que desea le demos una oportunidad (familiar, amigo, vecino, compañero de trabajo.....)

El miedo a la soledad es un pésimo consejero en la búsqueda de un compañero/a.

Siempre tenemos la posibilidad de elegir con quien compartir nuestra vida y también de decidir si la relación en la que estamos nos hace feliz y nos permite crecer o esta agotada y no hay vuelta atrás.

Continuar con un vínculo roto o que nos hace infelices por no estar sin pareja, solo ahondará en una mayor sensación interna de soledad. Enfrentar ese "fantasma" es más sencillo de lo que nos creemos.

La mejor opción que nos presenta el estar solo es la enorme oportunidad de tener un espacio en nuestra vida para que en su momento, aparezca la persona que si nos permitirá acceder a la felicidad que nos merecemos.

El miedo al Compromiso.-

No es fácil para muchas personas, conocer a alguien que pueda resultar interesante, pero cuando se encuentra y se decide iniciar una relación, uno se aventura en un universo de experiencias novedosas y de complejos sentimientos y emociones.

Muchas personas desean encontrar una pareja y establecer una relación sólida pero por otra parte, les da miedo adquirir un compromiso.

1. -Cuando deseo tenerte..... huyo de ti.

El proceso de evolución sentimental en el ser humano, parece que sea un camino programado y fácil de seguir, pero en realidad es un aprendizaje complejo

Desde los primeros años de vida ya nace el amor por las personas cercanas y de las que existe una dependencia.

11.

En la infancia el vínculo amoroso va dirigido hacia los progenitores y entorno familiar. El mundo del niño se reduce al ambiente familiar, las personas que le conocen y le rodean

En la adolescencia ese vínculo se amplía al grupo de iguales, se busca la cercanía y el placer con los amigos

Al llegar a la juventud, se empieza a despertar la necesidad de compartir las experiencias con una pareja.

En la mayoría de las ocasiones, la necesidad de divertirse y estar con los amigos es tan poderosa como la necesidad de estar con la pareja, motivo en ocasiones de conflicto con uno mismo, ya que el individuo tiene que empezar a entrenarse en tomar decisiones y aprender prioridades, así como a saber compartir y organizar preferencias.

En la edad adulta, es cuando el foco de motivación se centra principalmente en encontrar una pareja.

2.¿ por qué aparece el miedo?

El miedo surge ante la expectativa de cambio.

Si el planteamiento es que tener una pareja conlleva una valoración que resta, es decir, existen más cosas que perdemos de la que Ganamos, entonces tendrá mas fuerza el temor al fracaso que la expectativa ante lo positivo que está por venir.

El miedo es el resultado del desajuste entre lo que tenemos que afrontar y los recursos de los que se disponen. No solo es importante tener los recursos necesarios para afrontar las situaciones, es primordial que la persona sea consciente de la capacidad que posee y la lleve a la práctica.

Cuando la persona ignora sus propias capacidades, aparecen los temores e inseguridades que hacen a uno más frágil y débil ante las circunstancias.

En estos casos, la persona tiende a huir porque no sabe como responsabilizarse ni asumir las diferentes adversidades con las que puede enfrentarse.

3. - ¿ Que personas son más vulnerables?

12.

Existen algunas características comunes entre las personas que les da miedo consolidar una relación de pareja.

Estas personas temen al compromiso con ellos mismos, con su autonomía, les asusta ser responsables de sus actos y consecuencias, de tomar decisiones, de expresar sus opiniones.

La autonomía y la responsabilidad son capacidades que se van construyendo y aprendiendo con los años.

La familia tiene un papel fundamental en la formación de los recursos y capacidades del individuo.

Así pues, una educación protectora, permisiva o muy rígida, impide al individuo desarrollar sus propias estrategias de afrontamiento para valerse por sí mismo.

La persona que ha aprendido a establecer normas rígidas, lo hará también con su pareja.

Será exigente para compartir, dar y recibir del otro, y en el momento que la relación no siga el curso esperado, vendrá la frustración y la ruptura sin dar posibilidad de cambio.

La rigidez también lleva a que el individuo tenga la necesidad de tenerlo siempre controlado. Este control se pierde en el momento que se comparte con una pareja el día a día y no se tienen las estrategias adecuadas para afrontar las situaciones novedosas que van apareciendo. Aparece entonces la inseguridad y el miedo que provoca

angustia y frustración y por lo tanto se tiende a evitar que aquello que no se controla.

También existe en estas personas una dificultad para expresar las propias emociones. Intentan no profundizar en lo que piensan y sienten de forma que las conversaciones que mantienen tienden a ser superfluas para no mostrar sus inseguridades y sentirse inferiores.

¿4-? ¿Cuál es su modus operandi?

Generalmente el deseo de conseguir una relación estable les hace ser buenos conquistadores, pero posteriormente su miedo a la intimidad les creará confusión y empezarán a crear y creerse excusas y argumentos contra la pareja para poder escapar de una relación que inicialmente habían buscado.

13.

Cuando surge el miedo a la intimidad, empiezan a crecer las dudas y a buscar "fallos" en la pareja. En cierta forma, la falta de estrategias y de conocimiento sobre uno mismo hace que se busque justificación a la propia inseguridad y temores.

Como no se está preparado para asumir y abordar las carencias que uno tiene, se busca en el otros fallos que alivien el malestar generado y así comprobar que la causa del desconcierto es que la otra persona no es la adecuada.

Al final se buscará romper la relación para recuperar la estabilidad y huir del descontrol.

Este proceso de búsqueda de pareja y rechazo al compromiso se repetirá continuamente con diferentes parejas hasta que la persona asuma que tiene que abordar sus limitaciones. El ciclo se conseguirá romper cuando la persona se sincere consigo misma, afronte sus verdaderas necesidades y se arriesgue al compromiso

5-. ¿Cómo afrontar el miedo al compromiso?

Es imprescindible aprender a hacer frente al miedo utilizando nuevas estrategias de afrontamiento, ya que la evitación no resuelve el problema.

Hay que hacer frente a la situación conociendo y asumiendo qué sucede y por qué sucede. Se debe contemplar la posibilidad de cambio sin que ello implique una sensación de descontrol

La auto confianza debe ser un camino que se inicie desde un reconocimiento positivo de las capacidades y dificultades que uno posee. Valorarse más uno mismo fortalecerá la seguridad en las acciones y decisiones que se tomen.

Es esencial aprender a expresar los temores y las inseguridades. Saber exteriorizar las preocupaciones ayuda a fomentar una relación de confianza y de mayor conocimiento entre los miembros de la pareja.

También es importante conocer los miedos para sanarlos con nuevos pensamientos más adecuados y ajustados a la realidad.

14.

El miedo es una emoción que aparece cuando se percibe una situación de amenaza y peligro. Cuando el miedo surge ante experiencias placenteras y que aportan felicidad, estamos ante un miedo irracional que puede causar mucha insatisfacción y frustración si no se intenta afrontar y combatir.

Miedo al Matrimonio

Con una tasa de divorcios superior al 40% y las continuas historias de matrimonios que no han tenido éxito por diferentes razones, contraer matrimonio puede ser más intimidante que nunca. Sin embargo comprender los detalles del matrimonio como tal y entender lo que esperas del mismo puede ayudarte a sobrellevar el miedo al matrimonio y hacer que tomes una decisión al respecto.

Pasos.

1- Determinar de donde viene el miedo exactamente.

La mayor parte de la gente, no tiene miedo al matrimonio en sí, sino a sus implicaciones y a su posible destrucción.

Que piensas que puede cambiar

¿Que es lo peor que puede pasar?

Una vez identificado, hablarlo con la pareja y tratar de llevar la situación juntos.

2- Nombrar tus miedos.

Si tus padres tuvieron un mal matrimonio, entender que cada matrimonio es diferente y si su matrimonio falló, no implica, que el tuyo también vaya a fallar.

Si la separación te preocupa, sería conveniente hacer una lista en tu mente de lo que podrías hacer para que tu matrimonio funcione.

Imagina las diferentes posibilidades e imagina lo que harás en cada situación específica para hacer que las cosas vayan mejor.

Habla de tu problema con otras personas casadas.

Consulta a cualquiera que haya tenido un matrimonio exitoso para que te mencione cual es su secreto.

16.

Usualmente es algo como " No tomamos en cuenta los pequeños malos hábitos de la otra persona"

Pero más que todo, expresa tus sentimientos hacia tu pareja. Esta es la oportunidad perfecta para ejercitar la habilidad de comunicación que será esencial para que una relación saludable dure mucho tiempo.

3- Decide si es que has escogido a la persona con la deseas compartir el resto de tu vida.

¿No? ¿Has sido escogido/a y ahora te encuentras bajo la presión de casarte?

Puede que no tengas miedo al matrimonio, más bien, miedo a casarte con "esta persona"

Una buena dosis de sabiduría para recordar es que **NO DEBES CASARTE CON LA PERSONA CON LA QUE PUEDAS COMPARTIR EL RESTO DE TU VIDA; DEBES CASARTE CON LA PERSONA SIN LA CUAL NO IMAGINAS TU VIDA EN EL FUTURO.**

5- Comprender que el componente de toda persona lleva un matiz de defectos y virtudes y empieza por amar los defectos de tu pareja.

Escribe historias sobre las posibles situaciones que se pueden generar a causa de estos defectos

Realiza este ejercicio con tu pareja como una forma de entretenimiento, así ambos tendréis una idea clara sobre la forma en la que, tu otro yo, te ve.

Realiza este ejercicio, pero siendo cuidadosos de no lastimarnos. El objetivo es superar juntos aquel defecto que fue siempre un problema para ti, no generar un problema antes que la aventura del matrimonio comience.

6- Piensa acerca de los detalles del matrimonio que son importantes para ti y para tu pareja.

Es posible vivir juntos en una relación sin estar oficialmente casados

Piensa en lo que el matrimonio te proporciona que no tendrías de otra manera y los cambios que tendría tu vida en caso de que esto ocurriera.

Si enfrentas honestamente lo que significa casarse o mantenerse solteros, tu percepción acerca del matrimonio se ampliará y verás si es lo que quieres para ti y para tu pareja.

17.

7- Comprender que no se puede vivir en armonía cada segundo del día mientras se está casado.

Ninguno de los dos es perfecto, sí estás esperando casarte con esa persona con la cual todo los días son arco iris y chocolate, nunca lo harás porque nadie puede proporcionar una vida ideal a otra persona

El matrimonio es trabajo duro y se lleva una vida entera completarlo

8- Planea tu vida. Establece bien las cosas antes de casarte.

¿Vais a tener hijos? ¿Cuántos? ¿Quién va a manejar la economía?

¿Trabajareis ambos? ¿Dónde vais a vivir? ¿Quién se ocupa de qué en general? ¿Vais a poder alternar con vuestros amigos llegado el caso?

Estas son la clase de dificultades practicas con las que os encontrareis en el día a día.

Consejos.-

Las tres principales causas de divorcio están relacionadas con; el dinero, las creencias, y los hijos. Hacer lo que se pueda por adelantado para estar en sintonía lo máximo posible. Mientras más

conozcas de tu pareja en ese nivel, menores serán las sorpresas que tendrás cuando te cases.

Tener en cuenta de que no todos los matrimonios son exitosos, no todas las opciones son las correcta, pero muchos lo son.

Considerar seriamente a la ayuda de un consejero matrimonial. La información y la discusión franca con un profesional como tercera persona puede ser de gran ayuda a la hora de tomar la decisión final.

Es conveniente hacer un contrato Prenupcial. Costumbre ya muy extendida en Estados Unidos.

Valorar la suerte de poder escoger con quien te casarás. En algunas culturas no tienen esa opción.

17.

El sexo desde el Modelo Impar

Como todas las decisiones, desde el Modelo Impar, el sexo es una cuestión de coherencia íntima y muy profunda.

Personalmente, no voy a negar, que he tenido encuentros amorosos que solo respondieron a un momento de pasión.

Pero en líneas generales, precisamente esta libertad de elección, me lleva a practicarlo como respuesta a un sentimiento.

No hay afrodisíaco mejor que el Amor.

Considero el sexo como una poderosa y eficaz herramienta de comunicación, en la que he investigado, leído, instruido y practico desde todas las posibilidades que me permita el acuerdo con la pareja de turno.

Considero que el sexo comienza en toda la atmósfera que se crea, cuando encuentras el objeto de atracción, física, mental, emocional, afectiva y espiritual.

El sexo en definitiva es un arte cultivable.

Interiorización personal

Llegado a este punto, me doy cuenta de que podría incluirme en todas las clasificaciones de solteros antes mencionados. Y que sufro también en gran medida de los miedos, que he clasificado como, el Miedo de los Impares. Mi hoja de ruta personal ha ido entrando en patrones emocionales repetitivos en los que intervenían algunos o bastantes de los tipos de reacciones emocionales de los clasificados.

18.

Mi crisis existencial

La ruptura con la última de mis parejas me hizo vivir mi gran "crisis existencial" de la que renací posicionándome en otro lugar muy distinto.

Por primera vez en mi vida, reconocí que me faltaba "madurez emocional".

Que debía enfrentarme a mi proceso de individualización y su consiguiente experiencia de soledad conscientes, antes de emprender el futuro ciclo de la vida en pareja.

Esta crisis, la única, en la que viví un momento en que sentí que me quede sin apoyos, y que no podía echarle la culpa a nadie, fue lo que me llevo a replantearme no solo mi vida en pareja, sino encontrar el verdadero sentido a mi vida.

Mi proceso pasó por muchas fases; resistencia al desapego con mi pareja, lo que me llevo a un autoengaño que me hizo vivir situaciones muy destructivas para mí, en la que sentía que mi vida se había estancado y no podía progresar.

Mi primer acto de amor hacia mí fue darme cuenta y proceder a una ruptura limpia, basada en la distancia, el tiempo y el proceso para llegar al desapego total.

Aquello me permitió comenzar a avanzar.

Mi encuentro con el mundo de las constelaciones familiares y sistémicas en las que hice mi formación como conductora en el primer nivel, me aportó la luz que necesitaba en ese momento.

El Curso de Terapia Transpersonal que estoy realizando, me ayuda a enfrentarme a las sombras que aun permanecen en mi subconsciente.

Desde esa observación, voy sanando procesos que aun quedan sin resolver.

Ahora estoy comenzando a gestionar mi red de afectos, desde la posición de lo que quiero, me gusta y me merezco.

Dándome cuenta de que lo que anhelo no me lo va a proporcionar ningún encuentro externo. Esta dentro de mí

19.

La Felicidad es mi responsabilidad

La paz y la serenidad se pueden cultivar. ¿Como?

Invirtiendo en mi propio desarrollo personal estoy atendiendo lo que procura la liberación del sufrimiento.

Optar por ello es apostar por una mayor dimensión y calidad de vida y en la futura relación de pareja.

Actualmente, como dice la máxima que preside nuestro Curso estoy "Invirtiendo en aquello que no puede arrebatarme un Naufragio... de cualquier tipo "

Hoy por hoy mi vida tiene un propósito con vocación de aprendizaje y crecimiento, que me esta conduciendo hacia una mayor apertura.

Cada nuevo nivel que alcanzo, la apertura es mayor integrando los anteriores.

Me propongo hacerlo desde los cuatro ámbitos del Ser humano; Físico, Emocional, Mental y Espiritual

Comenzando con el propio cuerpo, atendiendo al ejercicio y la alimentación adecuadas en la medida que me es posible

En el emocional, identificando las emociones destructivas, reemplazándolas por las positivas.

Posibilitando las situaciones que me faciliten la fluidez para que salgan, la rabia, el miedo, la risa... emociones que a base de reprimirlas han quedado blindadas en lo mas profundo de mi subconsciente

En el plano mental me alimento de lectura, cursos y actividades encaminadas al conocimiento de mi misma

Así como mi aportación en Talleres que imparto y la constante formación continuada para ofrecer un mejor nivel de preparación realizándolos desde el amor a los demás y a mi misma.

20.

En el ámbito espiritual el cultivo de la Ampliación de la Consciencia, me lleva a la practica de la Meditación, la creatividad, los aspectos que dan sentido a mi vida, la atención continuada, la observación y el disfrute del aquí y el ahora

Ampliando la Consciencia, equilibrando en mi vida el Nirvana y el Samsara

Percibiendo como instrumentos de la mente, los pensamientos, el espacio y el tiempo y separándome de ellos, voy haciendo el camino hacia mi verdadero Ser.

La verdad proyectada en objetos va desapareciendo en cuanto enfoco mi vida en la dirección del verdadero Ser.

Ahora me preocupo mas en ser amor, no en buscar alguien que me dé amor.

Ser bella y no aparentar belleza

Ser fuerte y no usar mi fortaleza para manipular

Llegar a amar a las personas, a las cosas, al dinero no por ellos mismos, sino por amor al Ser

Me gusta saber que una vez que he comenzado este camino, ya es mío, ya no hay vuelta atrás. Lo de atrás se va soltando solo.

Para intensificar la andadura por ese camino, seguiré investigando, sola o acompañada, a través del silencio, de la meditación, de la observación que me permitirán integrar los pasos dados y adentrarme en la contemplación de la vida.

Porque, entonces seré vida.

Si contemplo el amor, seré amor

Y así en todas las cosas que contemple, llegaré a vivir con la paz, la serenidad y la alegría de no tener límites.

El Ser esencial ha estado, está y estará siempre ahí

Siento ahora que aquella decisión de vivir impar no estuvo muy errada.

La vuelta a casa al final siempre la haces sola.....

Con todo mi amor al Universo.

M^a Auxiliadora Arjona Castro

Bibliografía.

Solas (Carmen Alborch)

Solteros de hoy (Odile Lamourére)

Difíciles de Amar (Javier de las Heras)

La mordedura de la soledad (José Maria Doria)

La revolución de los Singles (Andrés Pérez)

Sara Rivero Mañas y Juan J. Borrás Valls