

El Arte de Amar a Tres Yo, Tú y Nosotros

Teoría y Práctica para las Relaciones a Dos



María del Mar Cegarra Cervantes





El Arte de Amar a Tres. Yo, Tú y Nosotros
Teoría y Práctica para las Relaciones a Dos

Primera edición: febrero 2015

Segunda edición: septiembre 2017

ISBN 978 8494500152

© Maria del Mar Cegarra Cervantes, 2015

© HakaBooks.com, 2017

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

HAKABOOKS

Fátima, 46

08204 Sabadell (Barcelona)

Tel +34 680 457 788

www.hakabooks.com

Índice

Agradecimientos	9
Nota del Autor	13
Parte I	
Capítulo I	19
Capítulo II	35
Capítulo III	57
Capítulo IV	81
Capítulo V	99
Capítulo VI	111
Capítulo VII	121
Capítulo VIII	135
Capítulo IX	157
Capítulo X	183
Parte II	
El Amor	195
Erotismo Versus Sexualidad	199
Algunas normas en el marco de las sesiones en pareja	205
Cuestiones para el terapeuta	207
Estructuras de trabajo en terapia de parejas	
Posibles intervenciones	209
Ejercicio de las cuatro observaciones	209
Ejercicio “juntos y separados”	210
Ejercicio de la mirada	211
Ejercicio entre tu y yo	212

Ejercicio dar y recibir	213
¿Cómo duerme la pareja?	215
Caminar juntos	217
Ver el dolor del otro con los dedos y las manos	217
Dar los buenos días y las buenas noches	218
Lo que ambos quieren solicitar	219
Transformar el conflicto	220
Confundir serenidad con apatía	223
Otros trabajos posibles	224
La pareja y los hijos	227
Visión de la relación sana	237
Referencias bibliográficas	243

Para ti mi Amor,

*Gracias por estos casi 25 maravillosos años caminando,
dando y recibiendo tanto juntos.*

Gracias por seguir robando flores para mí.

Agradecimientos

Me gustaría dedicar un libro entero a esta parte.

Me viene a la memoria una canción antigua que me gusta mucho, inmortalizada por Chavela Vargas y más recientemente por Pasión Vega, llamada Gracias a la Vida.

De hecho, la vida me viene dando lo necesario para ir construyendo mi camino, desde lo más difícil y arduo hasta lo más alegre, desde lo profundamente triste a lo fascinante, desde lo absurdo a lo simple.

Estoy agradecida a la Vida por eso.

En este momento, más que agradecer el nacimiento de este libro, agradezco a todas las personas que ha hecho posible ser lo que soy, el hecho de que estén en mi vida.

Agradezco en primer lugar a Helena Mineiro mi editora, su mirada atenta, dulce, directa y respetuosa, así como su paciencia y, sobre todo su fluidez y simplicidad. ¡Gracias Helena!

Nuestro encuentro no hubiera sido posible sin Sofía Martins, que en el 2013 me pidió que escribiese el prólogo de su libro “Aprendiendo a vivir conmigo”. Este proyecto junto con otras publicaciones hicieron que creciese en mí esta inquietud de escribir un libro. Fue de esta manera como la Vida, una vez más, me dio un “empujón” y se ha hecho realidad este proyecto. ¡Muchas gracias Sofía!

Soy una romántica y me fascina la idea de escribir un libro con una

pluma y bajo la luz de una vela. Aunque no llegue a ese “extremo”, escribo a mano, y me encanta cuando la tinta de los bolígrafos se termina y las hojas de los cuadernos se acaban. Así se escribió este libro. Para transcribirlo a ordenador, tuve la maravillosa ayuda de mis queridas compañeras Joana Quintino y Ana Caeiro.

Gracias Susana Mendes por estar cada vez más cerca de mí.

Estoy profundamente agradecida por el hecho de haber conocido a David Boadella, creador de la Biosíntesis a través de la fallecida y muy querida Esther Frankel, mí Supervisora en Biosíntesis, y la persona que introdujo la Biosíntesis en Portugal así como en otros países. David, junto con Silvia Boadella, siguen siendo una inspiración para mí. Estoy profundamente agradecida, de corazón, a todos.

Durante estos años he acompañado a centenas de personas en Psicoterapia. ¡Qué privilegio ser elegida para acompañar todos estos “caminantes”, y qué privilegio aún más grande, cuando se siente que se ayuda de corazón! Gracias a los que ya he seguido y a los que continuo acompañando. ¡Vosotros sois, de verdad la más grande de las inspiraciones! ¡Profundamente Agradecida!

A mis alumnos y ex-alumnos de tantos lugares. Gracias por la confianza y entrega. ¡Cuántos Talleres inolvidables! No me cansaré de dar y recibir vuestros abrazos.

Olesea, recibe una gratitud profunda, por tu absoluta dedicación, eficiencia, honestidad y amistad. El CPSB no funcionaría sin ti.

Tatiana, gracias también por ser un pilar en el Centro. ¡Ya tienes alma de terapeuta!

A mis compañeros, profesores y colaboradores del CPSB. Hemos vivido tanto juntos. Cada vez me gusta más compartir con vosotros el caminar y la Vida. ¡¡¡Gracias!!!

A toda mi familia que está en España, entre Andalucía, Madrid y el Mediterráneo. Sobre todo mi Madre Paquita y mi hermano Luís. No hay palabras para describir el Amor que siento por todos vosotros. Gracias por la mirada amorosa y de admiración que siempre me brindáis.

He tenido la felicidad de recibir tres hijos maravillosos; Sara, Juan y Ricardo. Tan diferentes, sanos, libres y llenos de luz. Espero que den continuidad a esa luz, y encuentren con quien compartirla con Alma y Corazón. Vosotros me inspiráis profundamente. Mi hija Sara me preguntó cuando tenía 5 años, cuál era mi profesión. No es fácil explicarle a un adulto lo que es ser Psicólogo y Psicoterapeuta, y aún más difícil es, explicárselo a un niño. Le dije que mi trabajo consistía en ayudar a las personas a ser más felices. Desde entonces, cuando llego a casa, ella y sus hermanos me preguntan siempre si lo he conseguido. Que Supervisión estupenda para mí misma. Gracias a los tres, por tanto Amor, retos, cuestiones, y por compartir conmigo tan naturalmente, vuestros primeros amores.

Qué decir de mi marido Antonio.. Le dedico este libro, porque, además de ser mi mayor y mejor crítico, es mi compañero de vida. Él convive con todos mis lados: los luminosos y los nada luminosos. Yo, Tú y Nosotros, Somos Nosotros Mi Amor. Para ti, la palabra Gracias no sirve, porque se hace demasiado pequeña.

La Vida se esmeró conmigo. Me ha regalado y brindado un ser realmente maravilloso.

Nota del Autor

Cuando me preguntan lo qué me movió, lo qué me motivó y llevó a escribir este libro, la palabra que me surgió inequívocamente fue “compartir”. No ambiciono para nada que este libro sea un manual o algo milagroso. En realidad, me gusta compartir mi experiencia como persona, mujer y psicoterapeuta. De esta manera, por este orden. A lo largo de mi vida, lo que más me ha ayudado a crecer (y aún lo hace.), es sin duda compartir experiencias, sentimientos, conocimientos. Ser testigo de la vida. Me gustaría que de alguna manera yo pudiese ayudar a hacer pequeños puentes: entre lo cotidiano, la historia, filosofía, psicología, medicina, intuición, corazón, sociedad, psicoterapia, pequeñas cosas, grandes cosas...

No quiero caer en el error de decir que cualquier tiempo pasado fue mejor que el tiempo en que vivo ahora, o que lo mejor (o peor) aún está por venir. En esta realidad en la que me encuentro contigo, y en la que estás empezando la lectura de estas páginas, hay todo un mundo de sensaciones por descubrir, sentir y entender cada vez mejor. Comencé a ser mucho más feliz cuando entendí en profundidad, lo que quiere decir “no alimentar expectativas y vivir el presente”. Hay mucha confusión con ciertas ideas que son maravillosas pero que se conectan de forma funcional o superficial.

Hay mucho escrito. Es enorme el conocimiento que está disponible. Saber utilizarlo, ya es otra cosa. Este libro es una parte de mí, ya que sólo se puede escribir sobre lo que se siente y conoce. Así, entre las historias que siguen, se desnuda una parte de mi alma. Cada vez más

me doy cuenta de que no son necesarias estrategias o elaboraciones complicadas en lo que toca a las relaciones.

Por ese motivo y porque en realidad confieso que no puedo hacerlo de otra manera, escribo tal cual hablo, sin ninguna aspiración literaria. Quien me conoce sabe que, aunque me exprese en varios idiomas, en este momento no hablo ninguno correctamente, ni siquiera mi idioma materno, el castellano. Sin duda que es mi intención tocar de alguna manera “tu sensibilidad” y poder mirar profundamente a descubrir lo que es amarse a uno mismo y amar a la persona que camina a nuestro lado. Sea durante un tiempo en nuestras vidas, sea durante toda nuestra existencia.

Para compartir todo esto, “me ayudé” de las muchas parejas que he seguido a lo largo de estas dos décadas. He elegido algunos ejemplos, entre los muchos que conozco. Surgieron espontáneamente en mi memoria y mí sentir, y su intimidad está del todo protegida. En realidad, se trata sobre todo de las posibilidades de vivir las relaciones.

La segunda parte del libro tiene el nombre de “Pinceladas” pues así lo siento. Son ideas y comparto posibilidades para la consulta. No ha sido mi intención profundizar en esta temática, pero si lanzar algo de forma inicial, esperando con esto ayudar tanto a profesionales como a “las parejas” en estas áreas.

Soy una mujer de acción, me gusta experimentar, viajar, conocer por mí misma, arriesgar y estudiar, me gusta el movimiento de la vida, hacer varias cosas al mismo tiempo, y de hecho, la idea de empezar este viaje compartiendo a través de la escritura, siempre ha estado presente en mí.

Soy hija de un escritor. Mi padre, Juan Cegarra Pérez, que ya hizo su gran viaje hace más de una década, y con el cual yo tenía una relación maravillosa y profunda, escribía casi todos los días. Publicó varias obras, hizo radio, escribió en el Periódico de la ciudad de Huel-

va, en el Sur de España, habiendo escrito varias obras de teatro. Aún recuerdo como si fuera hoy, el sonido de las teclas de la máquina de escribir, que a altas horas de la noche, se hacían oír en nuestra casa de España. Aquello me era tan familiar que casi funcionaba como una canción para adormecer. En cierta manera, este también es mi homenaje a ese hombre maravilloso, culto y dulce que él fue.

Buena lectura

Con cariño.

María del Mar Cegarra Cervantes