

espes



PROGRAMA CONECTADOS



DIFICULTAD PARA LA

INTIMIDAD

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“A veces no es que no queramos acercarnos a los demás, es que nadie nos enseñó cómo hacerlo”



Una historia real

En mi casa nunca hemos sido de muchos abrazos ni besos. Ni siquiera de compartir demasiado tiempo juntos. A veces era como si cada uno viviera en una habitación distinta de un hotel: nos cruzábamos, nos saludábamos con la mirada y ya está. Mis padres tienen su vida... y yo la mía. Desde pequeña aprendí que el amor no se decía, ni se tocaba. Se intuía.

Por eso siempre me ha costado mucho tener una relación de pareja. No porque

Desde pequeña aprendí que el amor no se decía, ni se tocaba. Se intuía.

no quisiera, sino porque no sabía cómo. Me sentía torpe, como si hablara un idioma que los demás entendían y yo no. Durante mi adolescencia me gustaron diferentes personas, pero nunca pasó nada. Cada vez que alguien se me acercaba, me invadía una sensación extraña, como si mi cuerpo se tensara sin permiso. Me incomodaban los abrazos, los roces, incluso las miradas demasiado largas. No era rechazo, era más bien confusión: no entendía por qué algo que a los demás les parecía natural a mí me resultaba tan difícil.

Poco a poco, dejé de intentarlo. Pensé que era mejor no acercarme a nadie para no sentirme fuera de lugar ni culpable por no responder como se esperaba. Así empecé a poner distancia sin darme cuenta: me volví más reservada, más observadora que participante. Mis amigas lo notaban, pero nunca me presionaron. Al contrario, aprendieron a respetar mis límites, y eso me dio cierta calma, la sensación de que no había nada “raro” en mí, solo una forma distinta de sentir.

Durante mucho tiempo viví convencida de que el amor era algo que se demostraba con palabras o gestos visibles, y como en casa no los había, pensé que simplemente no sabía amar. Pero todo cambió cuando conocí a alguien que me hizo querer intentarlo de nuevo. No fue un flechazo, sino una conexión tranquila. Me hacía sentir segura, escuchada. Por primera vez pude hablar abiertamente de lo que me pasaba sin miedo a ser juzgada. Él no se ofendía si necesitaba espacio ni si dudaba antes de dar un paso. Su forma de mirar y de esperar sin presión me ayudó a confiar.

Con el tiempo, empecé a leer sobre el

contacto físico, los vínculos y la comunicación en pareja. Descubrí que el cuerpo también puede aprender, que no todo es instinto o costumbre. Me di cuenta de que podía decidir cuándo y cómo acercarme, y que eso también era una forma de amor.

Ahora sigo teniendo mis límites, y hay cosas que aún me cuestan, pero ya no me asustan tanto. Con mi pareja la comunicación fluye, nos escuchamos, y cada paso, por pequeño que sea, lo siento como una victoria. He aprendido que el afecto no tiene una sola forma y que dejarme sentir, a mi manera y a mi ritmo, también es una forma de sanar.

¿Qué le ha pasado a Maia?

En casa de Maia, el amor no se mostraba mediante contacto físico, y esto pudo hacer que creciera sintiéndose incómoda ante el contacto con otras personas. Su cuerpo se tensaba y se sentía fuera de lugar, lo que la llevó a dejar de intentarlo y a poner distancia con los demás.

¿Cómo le ha impactado a Maia?

Cuando nos pasan cosas en la vida, estas nos pueden afectar de muchas formas. En el caso de Maia, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Ella lo notó en:

- Se sentía incómoda con el contacto físico.
- Le costaba tener una relación de pareja.
- No sabía cómo mantener una relación.
- Su cuerpo se tensaba con el contacto físico.
- Sentía inseguridad y torpeza en las relaciones.
- Se sentía confusa y culpable por no actuar de la forma que se esperaba.

¿Qué significado le ha dado Maia a lo que le ha pasado?

En nuestro día a día, las experiencias que vivimos toman un significado. Las interpretamos, a veces sin pretenderlo, de formas que nos ayudan a dar sentido a lo que vivimos, aunque no siempre sea de manera agradable. En el caso de Maia, ella entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- “El amor no se muestra con el contacto”
- “Soy distinta a los demás”
- “A los demás no les cuesta y a mi sí”
- “No encajo”
- “Yo soy la rara”
- “No se querer como hay que hacerlo”



¿Qué ha tenido que hacer Maia? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera deliberada o no. Ante lo que estaba viviendo, Maia reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Dejó de intentar mantener relación romántica con otras personas.
- Se alejaba de las personas que le gustaban.
- Evitaba los gestos de afecto que le generaban incomodidad.
- Se empezó a distanciar.
- Se volvió más reservada, prefería observar en vez de participar.

¿Qué recursos hay?

A lo largo de su historia, Maia mostró una gran capacidad de introspección y apertura que le permitió empezar a transformar su manera de entender el afecto y las relaciones. Entre sus recursos personales destacan su capacidad comunicativa, su mente abierta para reflexionar sobre lo que le ocurría y su disposición para aprender. Decidió leer sobre el contacto físico, los vínculos y la comunicación en pareja, lo que le permitió darse permiso para avanzar a su propio ritmo. Su actitud reflexiva y su valentía para afrontar lo que le resultaba difícil fueron claves en su proceso de cambio.

En el plano relacional, el apoyo de su entorno fue fundamental. Sus amigas, que conocían sus límites y los respetaban sin juzgarla, se convirtieron en un refugio seguro donde podía ser ella misma sin sentirse presionada. Más adelante, la relación con su pareja le ofreció una experiencia diferente: alguien que la escuchó, la comprendió y la acompañó con paciencia. A través de la comunicación abierta y el respeto mutuo, Maia encontró un espacio donde pudo experimentar el contacto físico de una forma más natural y tranquila.

En cuanto a los recursos comunitarios, el acceso a información y materiales sobre educación emocional y relaciones afectivas desempeñó un papel importante. A través de lecturas y recursos educativos, Maia descubrió nuevas formas de entender el afecto y el vínculo, lo que le permitió resignificar su historia y construir relaciones más conscientes, respetuosas y seguras.

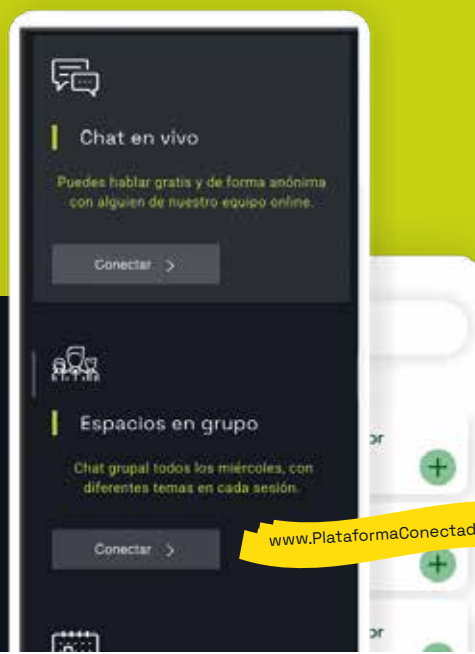
¿Necesitas ayuda?

El sentirse distinto a los demás porque te cueste más hacer ciertas cosas puede ser duro. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Maia no estás solo/a. A veces, hablar sobre lo que nos está ocurriendo puede ayudarnos a entendernos un poco más. En Fundación Espes podemos escucharte y acompañarte en tu proceso.



Reflexión de Maia

"Durante mucho tiempo creí que no sabía querer. Me sentía rara por no disfrutar de los abrazos o por necesitar distancia cuando los demás buscaban cercanía. Pensaba que el problema era mío, que algo en mí estaba roto. Pero con el tiempo entendí que cada persona aprende a amar de una forma distinta, según lo que ha vivido. Descubrí que puedo acercarme a mi ritmo, que puedo cuidar sin tocar y querer sin perderme".



PROGRAMA CONECTADOS

INTIMIDAD



Construyendo la vida
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua