

Vivir en pareja

un paso en
10
preguntas



FONDO EDITORIAL

Juan Guillermo Hurtado Orozco

Hurtado Orozco, Juan Guillermo
Vivir en pareja: un paso en 10 preguntas / Juan Guillermo
Hurtado Orozco. Medellín: Fondo Editorial Fundación
Universitaria Autónoma de las Américas, 2016.
34 p.

ISBNe: 978-958-59069-4-5

1. Relaciones de pareja 2. Amor - aspectos sociales 3. Afecti-
vidad I. Título

CDD. 306.8

Catalogación realizada por la Fundación Universitaria
Autónoma de las Américas – Biblioteca.



FONDO EDITORIAL

Vivir en pareja un paso en 10 preguntas

© Juan Guillermo Hurtado Orozco
© Fundación Universitaria Autónoma de las Américas

Coordinación editorial y corrección de estilo:

Héctor Augusto Jiménez Arboleda
Coordinador Fondo Editorial
Fundación Universitaria Autónoma de las Américas

Silvia Alejandra Pérez
Editora técnica Fondo Editorial
Fundación Universitaria Autónoma de las Américas

Diseño y diagramación:

Gustavo Adolfo Usma Varilla
Departamento de Comunicaciones y Mercadeo
Fundación Universitaria Autónoma de las Américas

Notas legales:

Las opiniones expresadas por el autor, no constituyen ni comprometen la posición oficial o institucional de la Fundación Universitaria Autónoma de las Américas.

Está permitida la reproducción total de esta obra, sin sufrir ningún tipo de fragmentación o transformación; además de su difusión y utilización sin fines comerciales, siempre y cuando se den los créditos respectivos a la Fundación Universitaria Autónoma de las Américas y a su autor.

**Esta obra cumple con la normativa
existente sobre depósito legal.**

ISBNe: 978-958-59069-4-5

Vivir en pareja

un paso en

10

preguntas

Juan Guillermo Hurtado Orozco



“

*A quien con su forma de ser y hacer me ha mostrado
caminos y me ha enseñado a dar pasos...*

mi esposa

”

Acerca *del autor*



El profesor Juan Guillermo Hurtado Orozco actualmente se desempeña como coordinador del Centro de Desarrollo Pedagógico y Académico de la Fundación Universitaria Autónoma de las Américas. Ha sido catedrático en distintas instituciones de educación superior de la ciudad de Medellín; su desempeño profesional lo ha llevado a desarrollar planes, programas y proyectos en las áreas de la pedagogía, la filosofía, la investigación y la administración.

Es Licenciado en Ética; Especialista y Magíster en Educación y cursa en la actualidad estudios de doctorado. Es un amante del buen cine, los buenos libros y de la vida en familia. Ha ejercido su labor de profesor con vocación. Finalmente, y como un elemento vital, se encuentra unido en matrimonio bajo la premisa del amor con su esposa Isabel Cristina.

Contenido

8	Introducción
10	A modo de instrucciones
11	Pregunta 1. ¿Espiritualidad y religión?
13	Pregunta 2. ¿Mis amigos, tus amigos, nuestros amigos?
15	Pregunta 3. ¿Vida sexual y sexualidad en pareja?
17	Pregunta 4. ¿Tu familia, mi familia, nuestra familia?
19	Pregunta 5. ¿Mi dinero, tu dinero, nuestro dinero?
21	Pregunta 6. ¿Hijos?
23	Pregunta 7. ¿Tus proyectos, mis proyectos, nuestros proyectos?
25	Pregunta 8. ¿Momentos de ocio?
27	Pregunta 9. ¿Te tolero, me toleras?
29	Pregunta 10. ¿Lo público, lo íntimo, lo privado?
31	Ejercicio de calificación de acuerdo a lo conversado en cada una de las preguntas
33	A tener en cuenta según los resultados
35	A modo de conclusión

Introducción

“Vivir en pareja: un paso en diez preguntas” es un texto que busca servir como punto de inflexión para quienes que han pensado, han definido o están en ese camino complejo y definitorio de entregar su cuerpo, su corazón, su mente, y en parte, hasta un pedazo de su alma a otra persona en la cual se reconoce el amor. Es un punto de inflexión porque la toma de decisión de vivir en pareja ocasiona un antes y un después, pasar de una forma de vivir a otra, en la cual ya son dos.

Esta es una propuesta sencilla de reflexión y de conversación para parejas que han decidido vivir juntos, óigase bien, juntos. En razón de esto, se plantean diez temas que se han pensado como fundamentales para el bien vivir, es decir, la estructuración de los asuntos comunes que facilitan los estados de felicidad de la pareja. Normalmente las reglas de oro para hacer algo se convierten en modas, que con el tiempo no son tenidas en cuenta, en la medida que suele pensarse que esas reglas no aplican para todo el mundo y, en realidad, creo que eso es verdad; no obstante, hay excepciones, ya que existen narraciones que sin buscar ser reglas, ayudan a mejorar la experiencia humana: este libro busca inscribirse en esta excepción.

Desde la experiencia personal de quien escribe y de otras parejas que han tomado decisiones adecuadas en su proyecto de vida, las siguientes 10 preguntas pretenden aportar en las reflexiones que debería hacerse una pareja para medir, evaluar y poner en consideración los criterios fundamentales para el bien vivir o simplemente, ayudar en ese maravilloso hecho de conversar con la persona que se quiere y ama, y con quien se toman tal vez las decisiones más importantes de la vida; son temas relacionados con la vida en común y podrían servir de indicadores para valorar el estado actual o futuro de una relación.

La propuesta para usar este texto es la conversación (del latín *conversâre*, que significa, habitar en compañía de otro). Conversar es una acción liberadora, en especial cuando se hace por el placer de hacerlo y cuando, fruto de este ejercicio humano, se compromete no solamente la palabra, sino el cuerpo y el sentimiento. Estas diez preguntas son una provocación para ponerse en evidencia, exponerse, declarar desde la honestidad la posición que se tiene y los compromisos que realmente se pueden alcanzar, desde lo personal y desde la pareja.

En la estructura de este texto hay una propuesta metodológica en la cual, después de la conversación, la pareja asigna una valoración frente a cada tema tratado, ofreciendo unos resultados que pueden orientar la toma de decisiones entre los dos o con ayuda de un profesional, para mejorar la vida mutua. La redacción de lo abordado está pensada para generar el diálogo entre la pareja y, su orden, no implica un grado de importancia; el orden es al azar y no tiene intencionalidad alguna. Después del análisis, cada pareja podría ponerle su propio orden, dejando claro la escala de valores bajo la cual se retroalimentan y complementan.

Espero que lo expuesto en el libro sirva para el crecimiento como pareja y establecer algunas consideraciones que sirvan de insumo para hacer del amor una alternativa real para vivir con el otro, de manera creativa, alegre, placentera y comprometida. Lo escrito no es más que una reflexión que desea provocar cosas; si la intención se cumple y llega a manos de alguien que lo desee utilizar, le deseo éxitos en este camino maravilloso de vivir la VIDA EN PAREJA.

A modo de instrucciones

Aunque cada pareja tiene su propio estilo, lugares y momentos, se sugiere seguir las siguientes instrucciones para cumplir con el objetivo del texto:

1. Si este libro llegó a tus manos de forma individual y al leerlo lo consideras válido, no le hagas un análisis a profundidad, léelo con tu pareja.
2. La lectura está pensada para hacerse en pareja, ojalá en un espacio silencioso, sin preocupaciones por el tiempo y acompañado de un buen ambiente y, en el cual los dos se sientan cómodos.
3. En la metodología propuesta, se promueve una conversación con posturas y posiciones personales; las respuestas a las preguntas, las reflexiones que se lleven a cabo y lo demás que pueda llegar a ocurrir, girarán en torno a los momentos significativos que cómo pareja se han tenido, es decir, a aquellos espacios de vida en los cuales, sea por la dureza o por la alegría del momento, han marcado hitos en la relación; por ello, las expresiones que se utilicen deberán estar cargadas de verdad, sin acomodaciones o comentarios superfluos, porque no se trata de engañar ni impresionar a nadie.
4. Si no se está en la capacidad de responder con sinceridad, es mejor no hacer el ejercicio, ya que podría incluso hacer más daño.
5. Los únicos interesados en el resultado de este proceso son los integrantes de la pareja, por el momento, nadie más.
6. En caso que de analizar las temáticas en diferentes momentos, es importante recapitular la conversación anterior para volver a entrar en sintonía.
7. Al finalizar el trabajo, quien toma las decisiones es la pareja; las formas o proyectos que surjan al respecto son responsabilidad de los dos, no de uno solo. No hay recetas, no hay pócimas milagrosas.
8. Ni las lágrimas, ni las sonrisas, ni las sorpresas, ni los miedos pueden ser excusa para no darse el tiempo necesario a fin de abordar los diez temas propuestos. No se debe dar un tema por sentado, es decir, pasemos ese ligerito. Nada de eso, todo tiene su tiempo y lugar.
9. Reflexiona, si las palabras de este libro llegaron a tus manos, “fue por algo”; la pregunta es: ¿para qué?

Espiritualidad y religión

Mi amado es mío, y yo suya; Él apacienta entre lirios

Cantar de los Cantares 2:16

PREGUNTA

1

Por su naturaleza, el ser humano tiene dimensiones que relacionadas entre sí, ofrecen el equilibrio necesario para vivir una vida a plenitud. La espiritualidad y la religión son una de esas dimensiones: un ser humano sin espiritualidad, es un ser humano que fundamenta en el vacío, su existencia. El vacío no es garantía de seriedad para una relación. Es importante tener claro este asunto, porque SÍ tiene que ver con la pareja. Tener una vida espiritual activa favorece la tranquilidad, la paz y la calma que se necesita biológicamente para estar equilibrado. Si yo estoy equilibrado en el manejo de las emociones y de los compromisos que asumo en la vida y, mi pareja también, las decisiones podrán darse más fácilmente en el marco del amor y el respeto. La falta de serenidad hace que las parejas no rompan la adolescencia de su sentimiento y la relación sea un cúmulo de pasiones desordenadas.

Pensar lo espiritual con mi pareja, significa trascender la vida individual y hacer del proyecto que se construye un camino de continuo crecimiento; además, tener claridad al respecto, permite resolver algunos asuntos prácticos. A manera de ejemplo: ¿La unión bajo qué ritual se va a hacer? Si se van a tener hijos ¿qué tipo de fe se les inculcará? ¿Cuáles son los valores que implicarán tomar decisiones trascendentales en la vida? ¿Tendremos espacios comunes donde compartiremos nuestra espiritualidad?

Las prácticas de la vida espiritual y religiosa, vividas a plenitud, implican un uso del tiempo, un ambiente adecuado y una forma de ver y concebir el mundo. La no práctica de una espiritualidad clara, desbalancea al ser humano, y las otras dimensiones que lo componen, se descubren buscando asumir una responsabilidad que no es la suya. Cuando lo espiritual está en el piso, la moral individual y de pareja se comporta de igual forma.

No hablar del tema, no conocer las búsquedas del otro en materia de espiritualidad, es perder la trascendencia que tiene el sentido de vivir en pareja.



Para *Conversar*

¿Tenemos claro en cuál dios cree mi pareja?
¿Podemos convivir con esa convicción? Si no hemos hablado del tema, ¿por qué no lo hemos hecho? Si se ha tocado el tema, ¿cómo puedo realmente ayudarlo a mi pareja a crecer espiritualmente?
¿Tendremos prácticas espirituales como pareja?

PREGUNTA

2

Mis tus *nuestros* amigos

*En su vida, un hombre puede cambiar de mujer,
de partido político o de religión, pero no
puede cambiar de equipo de fútbol”*

Eduardo Galeano

La dimensión social es una de las partes importantes de un ser humano, en especial porque favorece la comunicación adecuada y el fortalecimiento de la identidad personal. Para la vida en pareja, lo social implica los amigos o las amistades como elementos básicos que rodean lo que se oye, lo que se piensa, lo que se proyecta y las personas con las cuales se recrea el cuerpo, la mente y el espíritu.

Tener claridad sobre las amistades personales, las de mi pareja y las que son compartidas, ayuda a saber qué influye en mi pareja con respecto a sus proyecciones y a sus formas de relacionarse con el mundo. La calidad, la cantidad y el estilo de amigos de mi pareja afectarán directamente la relación, y por ello, es importante ser honesto a la hora de comunicar el grado de influencia que ejercerán esas amistades en la relación, y los tiempos requeridos y sugeridos para compartir con los amigos.

Los seres humanos, en el cerco más próximo a nuestra intimidad, construimos patrones de comportamiento y de valores con los cuales analizamos y nos relacionamos con el resto del mundo. Las amistades, en especial aquellas reales, que han perdurado en el tiempo y que hacen parte de la historia personal, influyen positiva o negativamente, los principios que sostienen la relación de pareja, dado que, la forma misma de concebir la relación, puede estar directamente marcada por las relaciones significativas que se han construido cada uno a lo largo de su vida. Un ejemplo, puede ser la rumba o la fiesta. ¿Qué se celebra? ¿Cómo se celebra? ¿Cuándo voy a la fiesta con mi pareja? ¿Cuándo no? ¿Cuándo sí y cuándo no voy a fiestas de amigos con mi pareja? Hacer visible los amigos propios y comunes construye altos niveles de confianza, valor fundamental en la relación con el otro.

Una pareja sin intimidad, es una pareja que vive más de la fachada que de la estructura de la relación. Igualmente, una pareja sin relaciones sociales es una pareja que tiende al ostracismo y a la fatiga de no tener otras voces que alimenten su propia voz. El equilibrio entre intimidad y las relaciones sociales es un factor necesario a definir cómo pareja. Ser transparente con la pareja sobre el tipo, cantidad y nombres de mis amigos, evitará problemas graves cuando existan dificultades. No se trata de perder lo que se traía o lo que se ha construido durante toda una vida, se trata de tener claridad en reconocer la historia del otro; es adentrarse en el viaje de su privacidad para construir intimidad y fidelidad.



Para *Conversar*

Mi pareja reconoce quiénes son mis amigos? ¿Los acepta? ¿Conozco los amigos de mi pareja? ¿Los acepto? ¿Debemos renunciar a algo en este sentido? ¿Quiénes son NUESTROS amigos? ¿Por qué son nuestros amigos? ¿Hasta dónde pueden llegar a interferir nuestros amigos en nuestra relación? ¿Qué entendemos cómo pareja por fidelidad?

PREGUNTA

3

Vida sexual *y sexualidad* en pareja

*Ven a dormir conmigo: no haremos el amor.
Él nos hará*

Julio Cortázar

La vida sexual y la sexualidad son otros factores fundamentales para el desarrollo de la vida del ser humano, más aún, de la vida en pareja. En este escenario normalmente íntimo se concretan las seguridades, los placeres y las motivaciones que configuran una relación satisfactoria.

Seguridades, sí, seguridad de que el cuerpo de los dos va a ser protegido por el otro, esto, en una realidad actual en la que existen enfermedades y virus que se contagian por una irresponsable actividad sexual. La vida sexual con mi pareja es una manifestación de confianza y de aceptación de la historia del otro.

Placeres, porque el desarrollo pleno de la sexualidad da gusto a la vida no solamente momentos orgásmicos de fantasía y derroche (aunque son importantes), sino la entrega placentera que produce el amor. Es aquí donde la sexualidad, en su completitud, juega un papel importante. La genitalidad, siendo importante en la vida en pareja, pasa a un segundo plano cuando es todo el cuerpo y su sensibilidad, lo que se entrega a la pareja.

Motivaciones, sí, el ser humano se mueve y se esfuerza por hacer lo mejor cuando encuentra algo que lo motiva. Cuando la sexualidad es apropiadamente vivida nos motivamos a estar bien con el otro, a estar bien para el otro y esto no nos desgasta, no nos cansa, porque encontramos desde la sexualidad la mejor recompensa. Es una unión que me complementa como ser humano y nos llena de vitalidad y energía.

Potenciar la vida sexual es renacer constantemente en la búsqueda de sí y del otro, transformando prácticas y deseos. Saber desear, es saber poner un foco hacia donde se dirige la relación. El deseo bien vivido es la posibilidad de un encuentro constante con el otro. Desear al otro es construir un vínculo donde sin depender se construye una confianza y un conocimiento para toda la vida.



Para *Conversar*

¿Hemos hablado de cómo el sexo favorece nuestra sexualidad? ¿Hacemos sexualmente felices a nuestra pareja? ¿Nuestra pareja nos hace felices a nosotros? ¿El sexo y la sexualidad son un tema de diálogo fluido o un tabú del cual mejor no hablamos sino que lo practicamos? ¿Qué produce el cuerpo de mi pareja en mí?

PREGUNTA

4

Tu Mi *nuestra* familia

Para Adán, el paraíso era donde estaba Eva

Mark Twain

Primero se conoce a la familia que a la pareja, esto es biológico y cultural, innegable. Igualmente, la familia no se elige, la pareja ¡Sí! Yo elijo a mi pareja. El deseo de construir una nueva familia implica romper con el cordón umbilical familiar, en caso que exista. No se trata de destruir lo que se ha construido o de construir lo que está destruido, se trata de entender que esta nueva familia debe ser independiente, con sus propios sueños, fortalezas y debilidades; en la cual, las otras familias pueden jugar un papel importante, secundario, pero importante. La identidad de cada hogar la construyen sus miembros, y aunque tienen un tinte impregnado por la familia anterior, la autenticidad y la originalidad del nuevo hogar es la que hará posible ser reconocidos y valorados por las familias naturales o construidas anteriormente. Si la nueva familia es una prolongación de la anterior, no podrán construirse proyectos juntos sino dependientes de otros intereses. Mi familia, tú familia, son apoyos, no soportes de la relación.

Tener claro cómo va a funcionar o por lo menos, proyectar cuáles son los límites de nuestras familias en nuestra relación, permite identificar los espacios, momentos y tiempos destinados a cada una. Sea la familia de cuna, otra familia que tuvimos antes u otra, el nuevo hogar requiere para su buen funcionamiento y propia identidad poner de manifiesto en qué SÍ y en que NO intervendrán las familias en la relación. Estas claridades obligan a las parejas a solucionar sus propias dificultades y a proyectar una imagen particular, no como lo otros los quieren ver, sino como son realmente. Esta originalidad se expresa en matices, que ofrecen a los otros paz, en la medida que no se echan el peso de la nueva relación sino que se convierten en pares.

El sello de una nueva familia en construcción es la originalidad con que superan las dificultades y la creatividad con que dan a conocer su propia felicidad.



Para *Conversar*

¿Qué tanto conocemos la historia de la familia de nuestra pareja? ¿Qué tanto conoce nuestra pareja de la nuestra? ¿Qué papel queremos que jueguen en nuestra relación? Apoyos, temas o proyectos económicos de la familia de nuestra pareja ¿cómo comprometerán nuestra relación? ¿Qué espacios son de vital importancia compartir con nuestras familias y cuáles no? ¿Son nuestras familias escudos en momentos de dificultad o mantos que nos arropan para salir de ella?

Mi Tu *nuestro* dinero

*...la economía es la ciencia de cercenar los
gastos superfluos*

Lucio Anneo Séneca

PREGUNTA

5

Otra dimensión que hace parte de la dinámica de construcción del ser humano, es la económica. Así como seres políticos, somos seres sociales que establecemos, entre otras, relaciones desde lo económico. Esta dimensión es importante en la vida de la pareja, por las relaciones de poder que esto genera. Cuando solamente uno de los dos es el proveedor económico, las condiciones se hacen evidentes en la medida en que buena parte de la toma de decisiones financieras pasa por uno de los dos. Pero cuando son los dos los que aportan, la claridad frente a cómo se toman las decisiones desde el aspecto económico es muy importante, ya que la riqueza o escasez, aunque sigue siendo compartida, tiene dos posibilidades de ingresos y egresos. El dinero produce relaciones de poder, y la falta de claridad en la toma de decisiones de cómo y en qué se gasta, hace que se generen fisuras en la relación, que con el tiempo, y en aras de una independencia peligrosa, se convierten en grietas que tocan la estructura básica de la relación.

Hacer el paso de la independencia a la interdependencia económica en la vida del hogar, posibilita tener claridad del por qué se gasta lo que se gasta; por qué se invierte lo que se invierte. La independencia ofrece altos grados de libertad, la interdependencia ofrece altos grados de seguridad. Cada pareja deberá escoger el camino que le parece el más adecuado, según su propia realidad y sus intencionalidades de unirse. Lo que sí es evidente, es la necesidad de hablar del tema a profundidad y con tiempo, para poder “darse cuenta” de la realidad que los cobija, de los proyectos que los convocan y de los esfuerzos por hacer.

El dinero no es el fin, es un medio para la vida en pareja. Como medio, puede ser puente para la riqueza de estar juntos o la pobreza de estar con o sin dinero pero alejados haciendo cada uno su propio camino.



Para *Conversar*

¿Cómo funcionará la vida económica del hogar? ¿Repartimos cuentas y cada quién maneja el dinero? ¿Haremos un fondo común? ¿Quién administrará asuntos del hogar, tales como mercar, reparaciones y demás? ¿Haremos inversiones juntos? ¿La idea central será: lo tuyo, lo mío y lo nuestro? ¿Todo será nuestro? ¿Los lujos, hobbies o caprichos serán acorde al presupuesto familiar, al nivel de ingreso de cada quién o cómo será?

Hijos

El corazón tiene razones que la razón ignora

Blaise Pascal



La familia es el núcleo fundamental de la sociedad, ya que ella es quien determina, entre otros aspectos, comportamientos, costumbres y ambientes que construyen o destruyen el tejido social. Los hijos, junto a la concepción espiritual de su llegada, tienen una repercusión en el desarrollo de la vida del hogar. La responsabilidad es muy grande, tanto con el hijo como con la sociedad en general, ya que estos seres en formación serán quienes aporten o no al mejoramiento en la calidad de vida de las personas.

Conformar una familia con hijos no es solamente un asunto de procreación o de responsabilidad religiosa, es también un compromiso qué como ciudadanos se tiene. El alejamiento de esta idea es tal vez uno de los motivos principales de la descomposición social actual. Una cosa es una sociedad que tergiversa los valores y otra cosa es la degradación de lo humano por la ausencia de familias que respondan por sus hijos.

En el marco de parejas heterosexuales y que no practican la poligamia, los hijos, además de ser un regalo y una bendición, son también un compromiso de la pareja, no tanto por la responsabilidad económica, porque a fin de cuentas el hijo de una familia responsable recibirá lo que sus padres financieramente le puedan dar, mucho o poco, ese será su estado natural; pero lo que si reclaman todos los hijos es un ambiente cargado de elementos propicios para su buen desarrollo humano: que sea deseado, cuidado y que vea reflejado en su espacio el concepto del amor que tendrá para toda la vida o por lo menos durante mucha parte de ella; que tenga un ambiente en el cual pueda ser bebé, luego niño, luego adolescente y hasta que la vida se lo depare, miembro de otro “hogar”.

Pensar en los hijos y en las responsabilidades que implica tenerlos; en la cercanía o lejanía que generan en la pareja; en las bendiciones y en las renunciaciones que implican, son temas necesarios de discusión y acuerdos. ¿Cuándo se planifica? ¿Cómo se planifica? ¿Hasta cuándo se planifica? ¿Cuántos hijos tener? ¿Ahorrar? ¿Qué debemos hacer para tener nuestro cuerpo dispuesto para engendrar un hijo? Estas y muchas otras preguntas son necesarias ir las resolviendo para la tranquilidad de los padres y de los posibles futuros hijos.

Los hijos como prolongación de la descendencia son una huella fecunda del ser de la pareja, es decir, aunque pueden convertirse en seres autónomos en su edad adulta, un hijo es la imagen viva de sus padres, dada la educación y ejemplo que le brindaron.



Para Conversar

¿Poseemos la madurez y la estabilidad necesaria para tener hijos?
¿Queremos tener hijos? ¿Sí o no? ¿Por qué? En caso que la respuesta sea sí: ¿Qué tipo de educación y, en especial, qué ejemplo queremos dar a nuestros posibles hijos? Si ya tenemos los hijos, ¿qué papel juegan hoy en nuestra relación?



tus Mis *nuestros* proyectos

*Amar no es mirarse el uno al otro;
es mirar juntos en la misma dirección*

Antoine de Saint-Exupéry

PREGUNTA



La sociedad actual se dinamiza con proyectos de diferente naturaleza y objetivos: académicos, económicos, turísticos, materiales, espirituales, estéticos, etcétera. Cada pareja posee los suyos, tanto a nivel personal como comunes. El cumplimiento de los proyectos personales, con el conocimiento y apoyo de la pareja, alimenta a la pareja misma, ofreciendo admiración y respeto.

Es necesario que cada miembro de la nueva empresa que se crea tenga sus propias metas, y aporte con estas a la riqueza colectiva. Al mismo tiempo, es fundamental tener proyectos comunes y de diferente índole: económicos o materiales, espirituales o de cualquier otra naturaleza, pero es preciso que unos pocos se vayan cumpliendo paulatinamente, lo que motivaría a la pareja a seguir luchando juntos.

Conocer los proyectos de mi pareja y saber qué papel puedo jugar en ellos para la autorrealización del otro y viceversa, es un aporte muy importante en el recorrido que como pareja se realiza, ya que es un soporte en los momentos de dificultad y una compañía en los momentos de celebración por los logros. No conocer, no creer y no “apostar” a los proyectos que vinculan a un hogar trae incertidumbre y desconocimiento, propiciando preguntas y momentos incómodos en que no se entiende por qué el otro hace lo que hace; por qué dedica tiempo o recursos, en fin, momentos de tensión innecesarios. En el mismo sentido, tener proyectos en común asegura compañía para cumplir metas comunes, en las cuales el éxito o el fracaso son colectivos y no se asumen individualmente. Tanto los proyectos personales como los de pareja, además de conocerse, es primordial que sean aceptados o por lo menos entendidos, porque si mi pareja está en contra de mis proyectos o viceversa, sucederán tensiones innecesarias.

Dice una frase popular: “Puedo, lo que soy capaz de imaginar”. Un proyecto de una u otra forma es un sueño, algo que se ha imaginado. Se puede como pareja alcanzar miles de sueños en la medida que se logre imaginar como



Para *Conversar*

¿Sé sobre los proyectos que tiene mi pareja a mediano y largo plazo?
¿Mi pareja conoce mis proyectos? ¿Tú pareja cabe en tus proyectos?
¿Los proyectos que tiene cada uno, aportan a la consolidación de la pareja? ¿La felicidad del uno se complementa con la del otro?
¿Tienen proyectos en común? ¿Cuáles? ¿Qué responsabilidad juega cada uno en esos proyectos? ¿Qué proyecto pudiésemos planear hoy como pareja?

Momentos de ocio

*El amor es una maravillosa flor,
pero es necesario tener el valor de ir a
buscarla al borde de un horrible precipicio*

Stendhal

PREGUNTA

8

Hoy, la sociedad del conocimiento en la cual vivimos promueve informaciones tan constantes y rápidas, que envuelven la vida en un sinnúmero de actividades y acciones repetitivas en donde los espacios necesarios para la salud mental se ven afectados. Ejemplo de dichos espacios son el ocio productivo, la recreación y la diversión. Recrearse, desconectarse, desenchufarse es, ¡hoy!, una necesidad. Los seres humanos que no logran encontrar en su vida diaria estos espacios, van por la vida a una velocidad que no les permite disfrutar el paisaje; vivir se convierte en un andar a la carrera sin saber realmente que se está haciendo. La pareja debería servir para ser ese polo a tierra y gozar con ella del viaje, con una actitud positiva y una reflexión profunda sobre los diferentes aspectos de la vida. Quienes no gozan de este privilegio pasarán la vida sin disfrutar los verdaderos momentos importantes.

Los hobbies y los momentos que cómo pareja se disfrutan son los instantes en los cuales se toman las mejores decisiones y donde se encuentran las voluntades de la pareja, que hacen recrear el espíritu en ese desafío hermoso de amar y dejarse amar. Los hobbies desarrollan mi propio espíritu y me permiten concentrarme en los sueños que me hacen feliz y que me permiten irradiar ese ímpetu de alegría con mi familia. Los momentos de ocio en pareja ayudan a hacer brotar ese niño que llevamos dentro y que intentamos domesticar en la vida adulta.

Vivir los espacios de ocio con la pareja es convertir lo común en algo tendiente al disfrute y no a la rutina, y al mismo tiempo, darse la posibilidad de inventar esos mundos que los amantes requieren para crear sus propias fantasías y aterrizar los sueños en realidades placenteras, en donde el estrés tiende a desaparecer y el tiempo deja de ser una atadura para ser el comienzo de nuevas libertades.



Para *Conversar*

¿Cuáles son los hobbies de mi pareja?
¿Cuáles son los míos? ¿Valoramos positivamente esos hobbies? ¿Qué momentos y ambientes de ocio son lo que más disfrutamos? ¿Nos gusta tener ocio compartido? ¿Soy capaz de relajarme y desestresarme con mi pareja? ¿Qué podríamos experimentar para vivir momentos de ocio que nos enriquezcan?

PREGUNTA

9

Te tolero, me toleras

Ama hasta que te duela. Si te duele es buena señal

Madre Teresa de Calcuta

La tolerancia en la vida de pareja no se asemeja en nada al aguante. El aguante fue un modelo de otros tiempos. No obstante, la tolerancia hoy cobra relevancia en la aplicación que le damos a la diversidad, en la medida que observamos en la actualidad múltiples posibilidades de vivir la vida, incluida la vida al lado de nuestra pareja, la cual tiene una historia y unas opciones que ha realizado con antelación a conocernos y estar con nosotros.

Cada miembro de la pareja es diferente al otro. Ser hijo no fue una elección, ser pareja sí es una elección. La diversidad de caracteres, hábitos y costumbres debe tejerse para crear una identidad común, sin perder la identidad personal. En esta tensión que se genera en la vida diaria, más que aguantar, es importante aclarar como pareja, qué es negociable y qué no lo es. Pactos colectivos hacen ceder en mi intención de moldear al otro bajo mis creencias, y le permiten ser él mismo en medio de los pactos establecidos.

Dos ejemplos pueden esclarecer el enunciado anterior: tender la cama después de levantarse puede ser importante o no en la pareja, dependiendo del concepto de orden que se tenga. Cuando el pacto no es asumido como pareja, el que se tienda o no la cama, y quien lo haga, puede ser motivo de un disgusto permanente. ¿Lo importante será la tendida de la cama? ¡No! Lo importante es lo que vamos a entender por orden y qué pacto hacemos al respecto. En el mismo sentido, ir con los amigos o amigas a casa a tomarse unas copas puede ser algo normal o no dependiendo de la relación construida. ¿Cada cuánto es normal? ¿Semanal? ¿Mensual? ¿Serán los amigos de mi pareja, los míos, los de los dos? ¿Cuáles? ¿De qué depende? ¿Quién costea la situación? ¿Lo anterior será un asunto de alcohol? ¡No! Lógicamente sí tiene que ver con el alcohol, pero tiene que ver más directamente con los hábitos de celebración.

Frente a cualquiera de los dos ejemplos y de otros miles que pudieran ponerse al respecto, la pregunta clave deberá girar en torno a lo que como pareja es importante pactar para poder tolerar. Se tolera lo que se identifica, lo que se reconoce. Lo conocido, lo que no nos agrada, es lo que se debe poner de manifiesto, en común. No se trata de hacer de todo un mar de problemas, se trata de identificar lo más importante y ponerse de acuerdo en lo fundamental sabiendo que es muy posible tener que renunciar a “caprichos” personales.

Se tolera al otro porque se le ama y porque prima el amor por encima de los defectos y carencias que tiene y seguirá teniendo la pareja.



Para
Conversar

Conceptos como orden, aseo, cuidado de las cosas y otros, que intervienen en la vida cotidiana de un hogar, ¿los hemos dialogado como pareja? ¿Qué podemos transformar de nuestros hábitos para la sana convivencia? ¿Qué puede transformar nuestra pareja? ¿Qué otros hábitos tengo o tiene mi pareja que pueden entorpecer la relación, por ejemplo, en la alimentación, con los vicios de cada uno o con las formas de ser? ¿Qué estoy en capacidad de tolerar y qué no?

PREGUNTA

10

Lo público,
lo íntimo,
lo privado

*Un corazón es una riqueza que no se
vende ni se compra, pero que se regala*

Gustavo Flaubert

Lo público, lo íntimo, lo privado son aspectos importantes de la vida personal y de la vida en pareja. En lo personal, porque el ser humano como ser individual requiere de estos tres momentos, y en la vida de pareja, porque igualmente requiere de estos tres momentos para tener una relación sana y duradera.

Lo público hace referencia a aquello que yo sé del otro, que el otro sabe de mí y que los demás saben de nosotros, porque la pareja lo ha definido así. De otro lado, lo íntimo tiene dos sentidos: el primero de ellos, que concierne a los dos miembros de la pareja, solamente a los dos, y que tiene que ver con muchos de los acuerdos descritos anteriormente en este texto. El segundo, cuando los seres más cercanos a la pareja, según la situación, deben saber o deseamos que sepan, un aspecto en particular porque confiamos en ellos u su discreción, y en un momento dado pueden ser de gran ayuda.

Lo privado también se divide en dos: en un primer nivel, hace referencia a aquello que concierne única y exclusivamente a la pareja y que no se puede bajo ninguna circunstancia comentar con otra persona. En un segundo nivel, aquellos datos o situaciones que hacen parte de la vida privada de cada uno y que ni siquiera mi pareja tendría por qué saberlo.

Definir estos límites y, hacerlo de común acuerdo, ofrece seguridades que ninguna bóveda de seguridad puede ofrecer. Lo

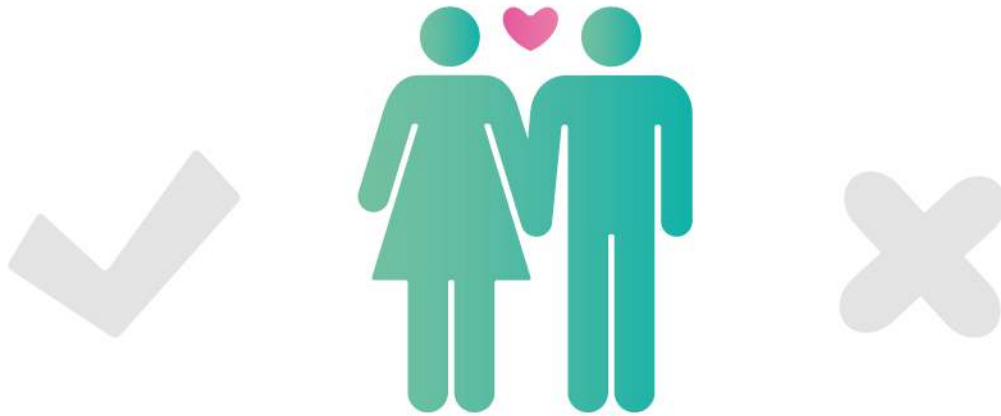
público nos garantiza una imagen con el exterior y nos sirve para protegernos en momentos de dificultad o de excesivo éxito, ya que es un escudo construido por los dos y, que en parejas sanas y con buenas intenciones, blindo a la pareja de situaciones embarazosas en el mundo social en el que se desenvuelven. Lo íntimo favorece la construcción de un proyecto de vida juntos, ya que le permite a la pareja conocer al otro y construir una relación basada en su propia historia, con sus grandes anécdotas y con un camino recorrido con sus propias lágrimas y sonrisas; además de tener claridades sobre qué aspectos de la vida íntima son compartidos con seres cercanos en momentos de muerte, enfermedad, calamidad o una dificultad seria.

Lo privado, en un primer nivel, son secretos de la intimidad de pareja, que como secretos, estarán guardados en la caja de seguridad del corazón, es un arma poderosa para depender amorosamente del otro, dejando cosas sagradas en el silencio del otro como parte de una privacidad conjunta. En el segundo nivel y, es importante que cada pareja lo defina y aclare, existen momentos, situaciones o hechos en la vida que son de la privacidad de cada uno y que sirven para construir mi propia historia y aportarle al otro la diversidad de mi propio ser.

Los límites de lo privado, lo íntimo y lo público son las fronteras de nuestro territorio común.



¿Qué quisiera conocer de la historia de mi pareja que no conozco? ¿Qué desconoce mi pareja de mi historia personal? ¿Por qué? ¿Qué de lo que he vivido con mi pareja hace parte de nuestra intimidad y no queremos que se sepa? ¿Qué cosas, sucesos u otros he vivido que no deseo que mi pareja conozca? ¿Qué imagen queremos proyectar como pareja?



Ejercicio de calificación de acuerdo con lo conversado en cada una de las preguntas

En cada una de las preguntas de la tabla que se presenta a continuación se debe marcar con una X la situación en la cual se encuentra su relación como pareja. No olvidar que solamente se debe marcar una X por pregunta.

Para llevar a cabo con éxito este ejercicio de calificación, tener presente la siguiente valoración:

1. Está muy claro el tema entre los dos: 10 puntos;
2. Está claro el tema, pero debemos clarificar algunos asuntos: 8 puntos;
3. El tema lo hemos conversado, pero hay una marcada diferencia: 5 puntos;
4. Es posible establecer el diálogo, pero aún no lo hemos hecho: 3 puntos;
5. No es posible establecer el diálogo con relación a este tema: 0 puntos.



<i>Pregunta</i>	<i>Diálogo</i>				<i>No Diálogo</i>	
	Está muy claro el tema entre los dos	Está claro el tema, pero debemos clarificar algunos asuntos	El tema lo hemos conversado, pero hay una marcada diferencia	Es posible establecer el diálogo, pero aún no lo hemos hecho	No es posible establecer el diálogo	
¿Espiritualidad y religión?						
¿Mis amigos, tus amigos, nuestros amigos?						
¿Vida sexual y sexualidad en pareja?						
¿Tú familia, mi familia, nuestra familia?						
¿Mí dinero, tu dinero, nuestro dinero ?						
¿Hijos?						
¿Tus proyectos, mis proyectos, nuestros proyectos?						
¿Momentos de ocio ?						
¿Te tolero, me toleras...?						
¿Lo público, lo íntimo, lo privado?						
Subtotal: (Sumar en cada columna, los puntos según la valoración)						
Suma de subtotales (Total):						

*A tener en cuenta según
los resultados:*



Menos de 50 puntos:

aún no es adecuado pensar en una relación de pareja seria.



De 51 a 69 puntos:

se va por buen camino pero aún requieren compromisos significativos.



De 70 a 89 puntos:

están en el momento propicio para tomar decisiones y hacer ajustes.



De 90 a 100 puntos:

¿Es tu media naranja o tu clon?

A modo de conclusión

Recetas para la vida en pareja, puede que algunos las pidan, otros las necesiten y otros no las hayan pensado. Desde la experiencia personal y de otros, no hay recetas. Cada pareja es tan única que debe encontrar la forma de conocerse a sí misma y de establecer las pautas, los principios y los proyectos que los conduzcan al puerto que deseen llegar. A pesar de lo anterior, hay una serie de pautas básicas que es importante tenerlas presente en el momento de tomar decisiones, y en especial, para establecer un diálogo sincero que conlleve a pensarse como pareja. Lo más importante para quienes no lo han hecho es dar el salto, atreverse a verse a sí mismos sin miedos.

En un mundo de soledades e incertidumbres como el que vivimos hoy, un proyecto de pareja es una muy buena alternativa para posicionarse en el mundo con el respaldo del otro; además, permitirá, de manera especial, vivir a plenitud ese maravilloso acto que es amar.

Finalmente, las preguntas 11, 12, 13... y demás, podrán surgir en medio de las conversaciones; será responsabilidad de cada pareja responderlas según su propia realidad. ¡QUEDA LA TAREA!



FONDO EDITORIAL