

Trabajo, familia, hijos y hogar = los mejores distractores de la pareja



Por: Sofía Moreno

Apuntes de la conferencia "Trabajo, familia, hijos y hogar=los mejores distractores de la pareja" dictada por Wendy Barajas el jueves 3 de octubre en el marco del ciclo de conferencias Educar, Educándonos 2013.

Conferencia dedicada a la memoria de Jorge Manzano, SJ (1930-2013)

Por: Mario Limón

El Padre Manzano, una de las mentes más prolíficas de la filosofía y el humanismo mexicano contemporáneos. Esta conferencia de hoy, está dedicada no solo al conferencista que durante muchos años estuvo participando de manera infaltable en este ciclo Educar, Educándonos, sino también al amigo que nos dejó enseñanzas con su sola presencia, con su humildad y con su genialidad.

Recordamos entre alguna de sus frases, una de las más importantes: "La vida está loca por mí y yo por la vida".

Esta noche, con esta conferencia le decimos al Padre Manzano: HASTA LUEGO...

En México, los principales motivos por los que una pareja pide un divorcio son: violencia, falta de comunicación, infidelidad y problemas económicos. Todos tienen que ver con la relación que se lleva en el día a día y que tiene que ver con qué tan integrada y comprometida está cada persona con esa relación, de manera que en lugar de ver problemas, acepten que existen retos y logren trabajar en conjunto para salir adelante. Si los individuos están bien emocionalmente consigo mismos y con su pareja, van a tener éxito en su relación.

Es muy importante conocer bien a nuestra pareja para saber cómo es su estilo de demostrarnos su amor. Mujeres y hombres somos muy diferentes y cada uno tiene una forma de expresión distinta. Es importante identificar qué detalles está teniendo con nosotros y que nos refrenda su amor y que hace de manera espontánea. Lo más importante en la

relación no es lo que hacemos ni lo que decimos, sino lo que en realidad somos. Quién soy yo y qué puedo ofrecer a mi relación de pareja.

Las mujeres y los hombres tienen que redefinirse a partir del nacimiento del primer hijo, porque ahora deben dedicarse al bebé que requiere toda la atención y cuidado. Esto provoca grandes tensiones porque es el primer momento en que la pareja tiene una crisis, porque el tiempo que antes dedicábamos a nosotros dos, ahora debemos dividirlo. Es importante atender a los hijos, pero también estar atentos a la pareja, dedicarle tiempo para evitar que la relación se desgaste o se caiga en una infidelidad. En esta etapa es muy importante dialogar, platicar cómo se está sintiendo cada uno con este cambio.

Por ello es importante plantearse ya sea teniendo pareja o no, el cómo vamos a hacer un equilibrio en mi vida personal y en mi familia para que no caiga en picada mi relación para evitar que el día de mañana sufra porque desconozco al que sentado o sentada al lado de nosotros. Tenemos que revisar cómo vamos a destinar los tiempos.

Al tener un equilibrio, vamos a tener una familia intacta pero también una relación intacta, donde yo voy a buscar todos los días hacer cosas por ti y tú vas a hacer cosas para mí. Cuáles son los ajustes que tenemos que dar para conservar una relación romántica y al mismo tiempo llevar a cabo nuestra función como padre y madre.

Los hijos aprendemos por imitación, y por lo que vemos en nuestros padres si ven una buena relación de pareja, van a querer seguir el ejemplo y todos alrededor van a querer convivir con nosotros porque se irradia ese amor. En la búsqueda del equilibrio no es nada más para tener una buena relación de pareja, es también para dedicarme tiempo a mí, seguir mis sueños y compartirlos con mi pareja. Saber que mi día lo tengo que dividir entre mis hijos, mi trabajo, el uso de redes sociales, mis intereses personales y por supuesto, mi pareja.

Uno de los aspectos que ayuda a mejorar nuestra relación es la comprensión hacia el otro. Esto es, ponernos en los zapatos de la otra persona para comprender qué está pasando en él o en ella y así evitamos la frustración, el aburrimiento, la infidelidad –al sentirme entendido por mi pareja-. Lo importante no es pedirle el que vea la vida como nosotros, sino ponernos a dialogar, aprender a escuchar y entender lo que está diciendo. Se pueden dar las discusiones en la pareja, siempre y cuando el objetivo sea lograr una negociación en donde los dos salgan ganando. Las peleas nos deben conducir a aprender a superar esa situación y que ya no sea un problema en el futuro.

Recordemos que los beneficios de estar compartiendo la vida con alguien es el vivir más tiempo, estar alejados de adicciones, la productividad laboral mejora y tengo éxito en cualquier reto que emprenda. Lo que mantiene una relación con futuro es el cariño y la admiración por la persona que tenemos al lado; si esto no se da, difícilmente vamos a poder tener una relación de pareja.

Amar es: no te pondré condiciones ni las aceptaré de ti. El querer cambiar a nuestra pareja no es amor, eso es querer anular a nuestra pareja, envolverla a la forma que nosotros queremos. Entonces, hablar de que yo te acepto tal cuál eres, con virtudes y defectos, y tú me aceptas tal cual soy es la verdadera aceptación para construir relaciones más sanas. Y en pareja, lo mejor que nos puede pasar es aceptarnos tal cual somos, porque eso nos va a llevar a un crecimiento.

Si te interesan estos temas, te invitamos a visitar www.educareducandonos.com para que conozcas el calendario 2013 de las conferencias de *Educación*, *Educándonos*.

Ponemos a tu disposición el material grabado de conferencias anteriores. Están disponibles a la venta en el área de ingreso al Auditorio el día de la conferencia. En otro día y horario, estamos a tus órdenes en el 3669 3434 extensiones 3703 y 3757. O en el correo mprado@iteso.mx