



## *La vida en pareja*

**C**uando se trata de una persona, la vida no es fácil, por lo que es aún más complicada cuando son dos personas que comparten una vida. Cada ser es diferente y al convivir se tiene que lidiar con muchos factores como la mentalidad, el carácter, los valores, las costumbres y, en algunos casos, la cultura de la otra persona.

Aunque no exista una receta para asegurar que una relación de pareja funcione, hay algunos puntos que se pueden considerar si se quiere mantener una convivencia relativamente estable y prolongada:

***Aceptar al otro como es***, con sus virtudes y defectos. La pareja podrá mejorar algunas conductas y actitudes, pero no cambiará lo que esencialmente la caracteriza. Por lo tanto, es más productivo analizar en qué puede trabajar uno mismo para aceptar al otro.

***Comunicarse*** es la base de la confianza. Cuando algo le moleste de su pareja no debe guardárselo, sino decirlo abiertamente con sinceridad y respeto, ya que es posible que la pareja no esté consciente de ello o viceversa. Buscar la manera adecuada de hacerlo, por ejemplo, es muy diferente decir: “¡*siempre* llegas tarde y *nunca* me avisas, ya estoy harta!” , a decir: “*cuando tú* no me avisas que vas a llegar tarde, *yo me siento* preocupada y me molesto. *Si tú me avisaras* que te vas a demorar *yo*

*me sentiría* más tranquila y evitaríamos una pelea.” Asimismo, hablar no solamente cuando hay problemas, sino también contar las cosas buenas que nos han pasado durante el día.

***Respetar la individualidad de cada uno***, significa compartir pero estableciendo límites, para poder tener autonomía. Cada uno debe procurar conservar su espacio y seguir con sus propias actividades. En este sentido, es muy importante lograr acuerdos en los que ambos cedan y también obtengan beneficios.

Existen momentos críticos en los que la posibilidad de conflicto es mayor y se requiere aún más poner en práctica las consideraciones mencionadas, por ejemplo, la llegada del primer hijo, la pubertad y adolescencia de los hijos, muertes de personas significativas, cuando los hijos se van de casa, problemas de salud, desempleo o cambio de trabajo, entre otros.

Recordemos que las experiencias positivas en común fortalecen el sentimiento de pertenencia y el deseo de pasar tiempo juntos. El reírse mutuamente relaja y ayuda a disminuir la aparición de conflictos. ***Una buena relación de pareja no cae del cielo ni funciona por arte de magia; se requiere de tolerancia, disposición, dedicación, esfuerzo y comprensión.***

Referente a la vida en pareja queremos compartir con ustedes las palabras de Khalil Gibran:



*Estén juntos, pero dejen que haya espacios en vuestra cercanía.  
Amen el uno al otro, pero no hagan del amor una atadura*

*Llenen mutuamente las copas, pero no beban de una sola copa.  
Comparten su pan, pero no coman del mismo trozo.*

*Canten y bailen y estén alegres, pero que cada uno sea independiente.  
Las cuerdas del laúd están solas aunque vibren con la misma música.*

*Den su corazón, pero no en prenda.  
Pues sólo la mano de la vida puede contener los corazones.  
Y estén juntos, pero no demasiado.  
Porque los pilares del templo están aparte,  
Y, ni el roble crece bajo la sombra del ciprés ni el ciprés bajo la del roble.*

*Khalil Gibran*