

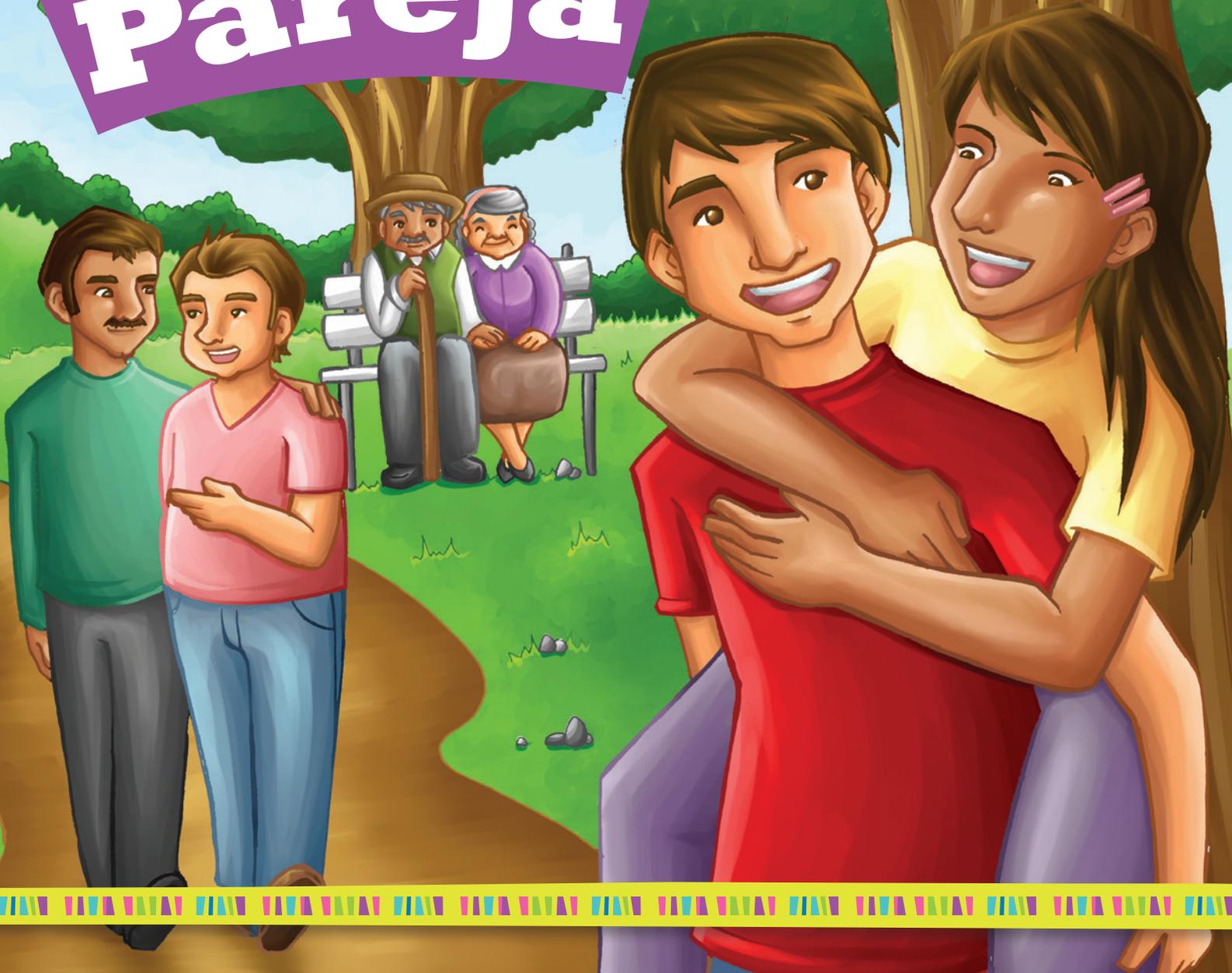
2^a

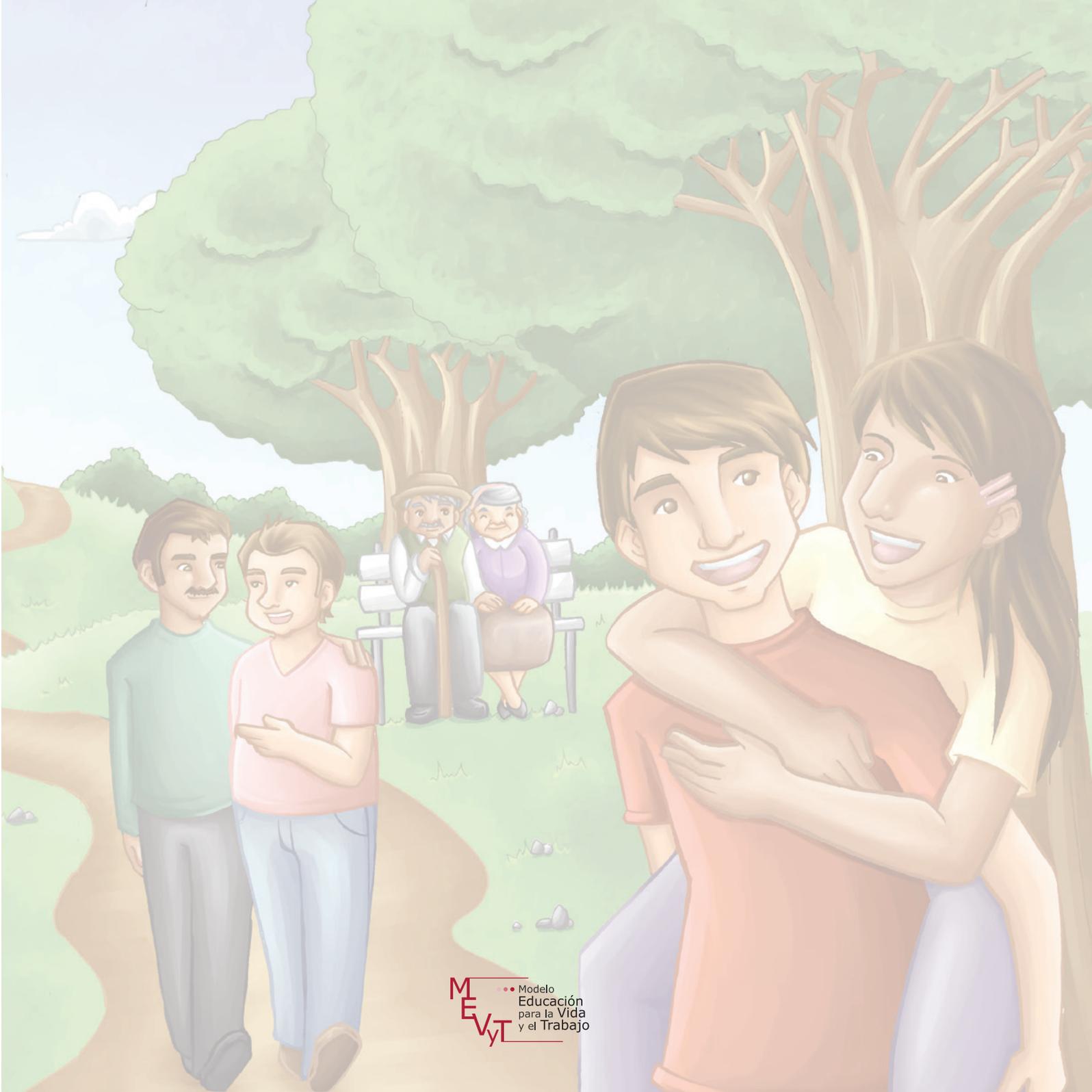
Edición

Serie

Educación para la Vida y el Trabajo

Pareja







Pareja

La juventud es una etapa en la que se producen grandes cambios y se realizan importantes definiciones en nuestra vida. Los cambios aparecen en nuestro cuerpo, en sus funciones; en nuestra manera de pensar, de ser y de sentir, y en la forma de relacionarnos con los demás y con nuestro medio.

Nuestra familia es muy importante, pero durante la juventud es más fuerte la relación que tenemos con los amigos, porque compartimos con ellos gustos, modas, música, inquietudes y proble-

mas. Cualquier pretexto es bueno para compartir con los amigos.

Las vivencias y relaciones que establecemos con los otros también traen consigo modificaciones en nuestro carácter. Se incrementa la rebeldía frente a los mayores, la inconformidad con lo que nos rodea y con lo que hacemos o hacen los demás; aparece cierta desesperación porque nos sentimos incomprendidos, y tenemos los primeros encuentros con la soledad y con el deseo de tener una pareja.



Estas sensaciones se desarrollan sin que sepamos bien qué es lo que nos está pasando. A veces nos sorprendemos de nuestras reacciones, otras veces culpamos a los demás de nuestras experiencias negativas o dolorosas y, en ocasiones, nosotros mismos nos consideramos torpes y no queremos que se nos note.

Como estas sensaciones son nuevas, cada día las vamos descubriendo dentro de nosotros al experimentarlas. Poco a poco vamos identificándonos y conociendo cómo y de dónde surgen, con

quién nos pasa, qué sentimos al vivirlas. En poco tiempo adquieren un nuevo significado las emociones de alegría, desconcierto, energía, enojo, tristeza, orgullo, celos, inseguridad, confianza, timidez e incluso sufrimiento.

La juventud es una etapa de experimentación, de aprendizaje y de un conocimiento más profundo de nosotros mismos que nos lleva a tomar conciencia también de cómo son los otros. Cuestionamos lo establecido porque estamos buscando saber quiénes somos; ésta es



una gran riqueza que nunca debemos perder.

Entre los demás siempre habrá personas con quienes nos identificaremos mejor; seguramente ellas serán nuestros mejores amigos y amigas.

También, entre las personas que tratamos puede haber alguna que nos haga sentir diferentes. Por ella nos preocupamos más de nuestra imagen, hacemos cosas para lucirnos, nos ponemos nerviosos, soñamos y nos imaginamos juntos en muchas situaciones.

La pareja ideal, ¿existe?

En nuestros sueños, cuando pensamos en la pareja, generalmente nos formamos ideas de cómo nos agradaría que fuera la nuestra, tanto en lo físico como en su forma de ser, según nuestros gustos y nuestros intereses. Sin embargo, cuando llega el momento, a veces nos atrae alguien completamente diferente a la persona de nuestros sueños.

Cuando aparece esa persona que nos impresiona, pensamos que es la mejor del mundo y nos llena de energía, emoción y atracción física. Nos gusta y atrae todo lo

que dice; no hacemos más que pensar en ella y buscamos desesperadamente cualquier ocasión para poder verla y estar en su compañía. Nos sentimos felices y alegres. Para nosotros es lo máximo, no tiene defectos. En fin, ¡estamos enamorados!, y en ese momento creemos que ése es el único amor de nuestra vida. Estos sentimientos son parte de lo bueno que nos da la existencia.

Cuando entre dos personas se establece una relación emocional que cada vez es más intensa, nace el noviazgo. Poco a





poco, y a medida que logramos una mayor comprensión, se fortalece la expectativa de una unión más estrecha o más estable.

Con el trato y la convivencia vamos identificando más cualidades y más defectos en nuestra pareja, y a veces llegamos a la conclusión de que es tan diferente a nosotros que no sabemos cómo fue

que nos fijamos en ella, y entonces nos desligamos. Otras veces es al revés, enfrentamos el rompimiento con la persona a la que amamos con locura, porque ella tiene otros intereses. Esto provoca momentos de dolor intenso en que no le encontramos sentido a la vida y nos confunde pensar cuál será el verdadero amor. Duele, pero eso no significa que se acabe el mundo.

La segunda causa de suicidio en adolescentes es por problemas con la pareja, fundamentalmente por abandonos y embarazos no deseados.

Si bien el suicidio lo intentan más las mujeres, es mayor el número de varones que lo logran, debido al método escogido.

Para enfrentar una separación, lo mejor es dejar que el tiempo pase, para que surja el interés en otra persona.

En todo caso no hay que ver una separación en términos de fracaso, sino como una oportunidad que tuvimos para sentir, conocernos, manifestar nuestros sentimientos y conocer los de otra persona.

Conviene darnos tiempo para aclarar nuestras ideas y sentimientos e identificar lo que queremos en la vida y lo que nos gusta de las personas, así como para darnos cuenta de lo que somos capaces de sentir y de dar. Se trata de

aprender de los errores, para no cometerlos de nuevo.

Debemos recordar también que a nuestra edad contamos aún con mucho tiempo para elegir lo que queremos. Mientras tanto, podemos alcanzar otras metas como estudiar, trabajar, disfrutar, tener muchos amigos y divertirnos con ellos. El rompimiento de una relación no significa el fin de nuestra capacidad para amar o para encontrar el amor.

Enamorarnos y separarnos, enojarnos con quien amamos, empezar una nueva relación, todo esto forma parte de lo que se llama **adquirir experiencia**.

Observa a tu alrededor: en tu familia, pueblo, colonia o barrio, y busca a alguna pareja a la que admires.

Fijate cómo son, cómo se llevan y qué comparten.

Observa cualidades y defectos de las parejas que conozcas.



La juventud es una de las etapas de más intensa búsqueda del equilibrio interno y un buen momento para crecer emocionalmente; es decir, para identificar y cambiar, o eliminar lo que nos desestabiliza; también es momento para dar inicio a la construcción de nuestros sueños y deseos personales.

¿Qué es una pareja?

Una pareja es la unión de dos personas que se han elegido mutuamente para compartir sus valores, sentimientos, forma de vida, aspiraciones, alegrías, tristezas, éxitos y fracasos. Al unirse en una relación amorosa, comparten su sexualidad y también la ilusión de formar una familia.

La pareja va adquiriendo diferentes formas según la edad que tengan sus integrantes: mientras somos jóvenes compartimos el gusto y el placer por la diversión y por estar juntos; más adelante, cuando queremos una relación más estable, compartimos el deseo de unirnos formalmente y crear una familia; cuando tenemos hijos, compartimos el interés y la preocupación por su seguridad y bienestar.

En este momento de tu vida, ¿qué es para ti una pareja?
Escríbelo en las siguientes líneas:



A la persona con la que deseamos formar una pareja la escogemos, no nos cae del cielo y nadie nos la puede imponer. No la elegimos por casualidad; lo hacemos porque en esa persona encontramos características que nos atraen, afinidades con nuestra forma de ser y también diferencias que nos permiten complementarnos, enriquecernos e incluso aprender a tolerarnos.

En la búsqueda de esta pareja contamos con un morral o maleta en donde llevamos nuestras experiencias: la forma de amar que conocimos en nuestra familia, la que vemos en las revistas y la televi-

sión, la que hemos platicado con los amigos y la que hemos creado con nuestros propios actos. Esta maleta puede estar llena de experiencias agradables que nos faciliten una relación de pareja, pero también podemos encontrar algunas vivencias desagradables que nos la dificulten, y que tenemos que superar.

Es muy importante conocerse y quererse a sí mismo, y conocer mejor a las personas con quienes establecemos relaciones, para evitar a aquellas que puedan lastimarnos o a las que nos despierten el deseo de hacerles daño porque nos recuerden, de alguna manera, experiencias desagradables pasadas.

Los hombres y las mujeres tenemos los mismos derechos, pero somos distintos, pues se nos ha educado para reaccionar y sentir diferente, especialmente en lo que cada quien espera de una pareja.

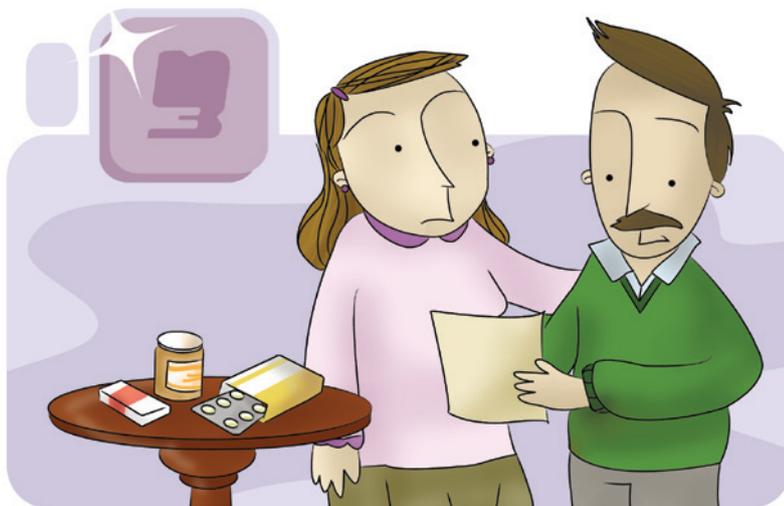
La presión social por tener relaciones sexuales a temprana edad es más fuerte en los hombres que en las mujeres, por los retos de los amigos y la costumbre de pensar que tener relaciones sexuales es símbolo de hombría.

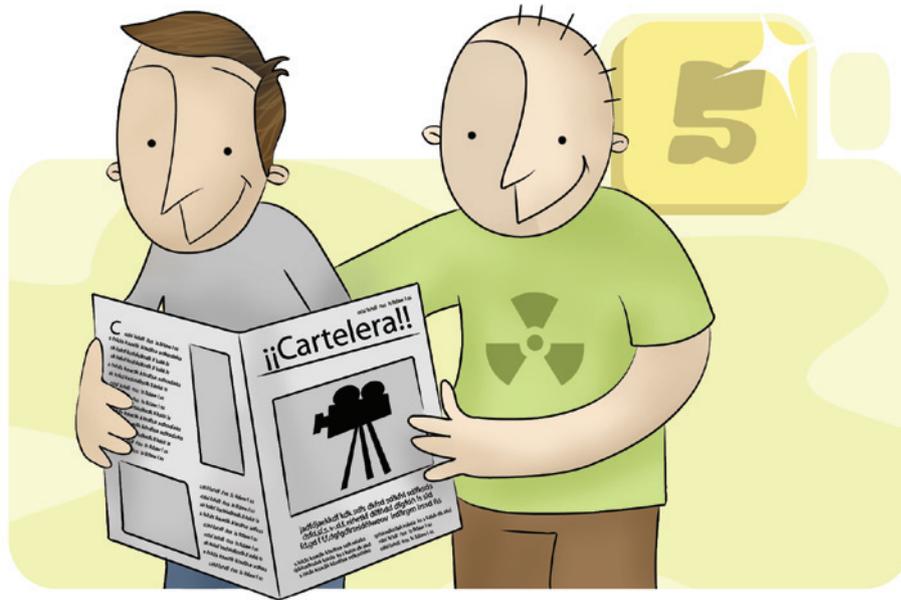
Sin embargo, ninguna de estas razones es justificación suficiente para no pensar en las consecuencias de las relaciones íntimas. Cuando tenemos una relación no sólo estamos comprometiendo nuestros sentimientos y nuestro futuro, sino también los de la otra persona, además de los resultados que puede tener: un embarazo no deseado o el contagio de alguna enfermedad.

Para los hombres algunas veces es más fácil tener relaciones sexuales en las que no hay cercanía emocional ni un compromiso amoroso permanente con la otra persona. Pero hay que saber que, en

el campo de las relaciones sexuales, generalmente la mujer es y siente de manera distinta. La mayoría de las mujeres buscan continuidad, intimidad y una vida en común. Claro que existen hombres que también buscan continuidad y compromiso, pero son los menos.

Esta manera de pensar de las mujeres obliga a que los hombres, en cualquier relación afectiva y sexual, aclaren junto con ellas las reglas e intenciones de la relación, porque si cualquiera de los dos permite que su pareja tenga expectativas que el otro no va a cubrir, es muy fácil herirla y hacerle daño emocional.





Por tanto, cada relación de pareja que tengamos requiere, desde el principio, de la voluntad de hacer todo lo posible para que las cosas marchen bien, sin que necesariamente se trate de iniciar la relación estableciendo un compromiso de amor para toda la vida en una relación formal, **¡no!**

Lo que se pretende, al inicio, es caminar acompañados de un proceso de descubrimiento diario de cómo ser felices y seguros, conocernos con mayor profundidad y disfrutar la compañía. Si resulta,

vale la pena seguir contruyendo la relación y el compromiso gradualmente; si no resulta, existe la alternativa de volver a intentarlo con otra persona, en otro momento.

Hay que tener honestidad para reconocer las diferencias entre la pareja, y confianza para platicarlas y llegar a acuerdos que nos permitan desarrollarnos como individuos y como pareja. Es importante saber cuáles son las actividades, gustos e intereses que compartimos y cuáles no.

Ojo, mucho ojo:

De la siguiente caja de emociones y acciones negativas subraya las tres que creas que son más destructivas.

Golpes, gritos, hacer menos al otro, humillaciones, indiferencia, celos, violación sexual, abandonar a una mujer embarazada, ser infiel, imponer las decisiones, tratar a los demás como inferiores.

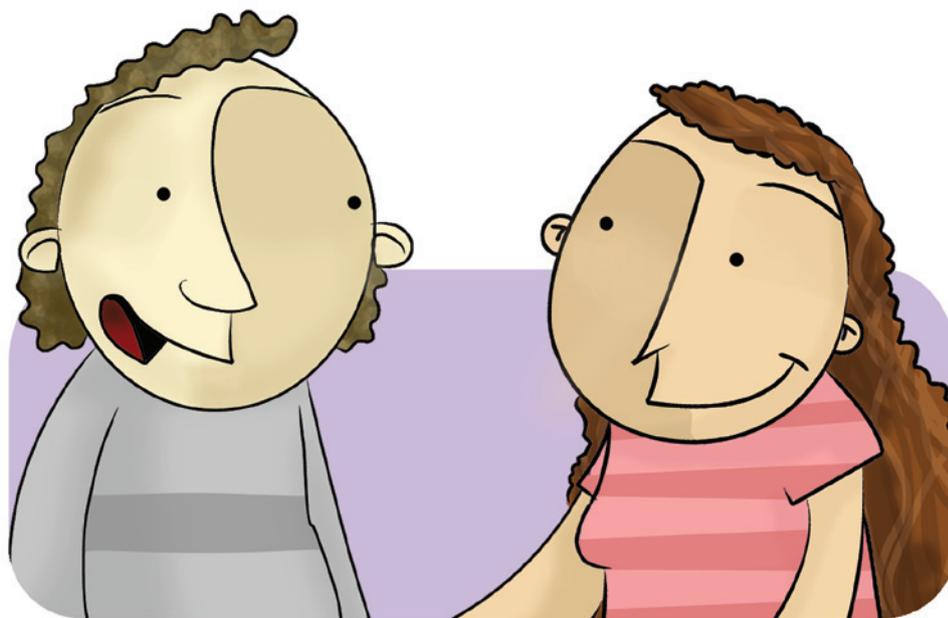
Si conoces otras conductas dañinas, escríbelas.

Formación de pareja

Cuando consideremos que hemos encontrado a la persona con la que nos sentimos bien y queremos compartir una relación estable, es importante pensar en todos y cada uno de los sentimientos que tenemos, para saber lo que nos une, lo que nos disgusta y lo que estamos dispuestos a dar y a recibir.

Es importante reconocer que no podemos ni debemos forzar a una persona a que cambie y sea como nosotros deseamos. Debemos aceptarla tal como es.

Ser parte de una pareja es compartir nuestros proyectos y acompañar al otro en los suyos, respetar mutuamente nuestros sentimientos y nuestro cuerpo, y aprender a querer y amar a la otra persona de una manera honesta y libre.





Ojo, construir este tipo de relación no es nada fácil, pero vale la pena. Es una parte importante de nuestra vida; de esas experiencias fundamentales a las que no debemos renunciar.

Una relación de pareja se basa en el amor y la atracción que sienten uno por el otro. El amor es un sentimiento más estable que el enamoramiento, porque aunque se transforma a través del tiempo, también se va consolidando. En la juventud, el amor se manifiesta por la atracción y el deseo de experimentar nuevas sensacio-

nes emocionales y físicas, pero este sentimiento es muy frágil porque generalmente esperamos demasiado de la pareja y no siempre somos capaces de dar en la misma forma.

En la elección de nuestra pareja entran en juego la atracción física, la intelectual, y la afectiva. A veces predomina la atracción física debido a que en la televisión, revistas y medios de comunicación en general es la que más se menciona, pero no hay que olvidar que en una relación los tres aspectos se complementan.



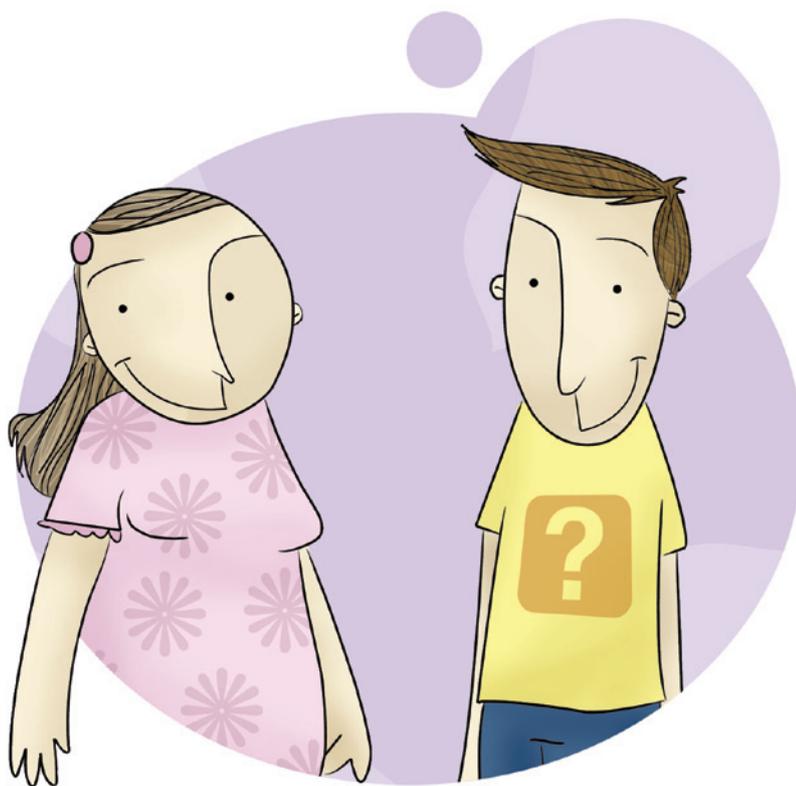
Una pareja, tres proyectos

En una relación de pareja no hay que olvidar que se parte de dos personas con gustos e intereses distintos. Mucho se ha hablado de que cuando dos personas se enamoran, pasan a ser una sola. Pero, ¿será posible esto? Para llegar a ser una sola persona, alguno de los dos tendría que dejar de ser ella misma, desintegrar su propia personalidad.

Cuando algún miembro de la pareja se funde en el otro, al principio sentirá que

al complacer en todo a su pareja está demostrándole su amor pero, con el paso del tiempo, comprenderá con angustia que está dando todo y el otro no lo recompensa de igual manera.

Entonces pueden aparecer en la persona sentimientos de frustración, decepción o resentimiento, porque se está olvidando de sí misma. Cada persona necesita también alimentar su individualidad: aquellas cosas que disfruta, no por los otros, sino por sí misma, y que en pareja no siempre coinciden.



Por eso decimos que en la pareja se dan tres proyectos de vida diferentes: el proyecto de vida de la pareja, que debe considerarse en construcción permanente, y los proyectos personales de sus integrantes. Por eso la fórmula en la pareja es: **yo soy yo, tú eres tú, y juntos somos nosotros.**

Formar una pareja satisfactoria es uno de los vínculos más importantes que podemos construir. Dicen que podemos sentirnos satisfechos en la vida si plantamos un árbol, escribimos un libro y tenemos un hijo. Pues **construir una pareja** es un logro mayor. No todos lo logran, pero vale la pena el intento, porque eso forma parte de lo que se llama **vivir.**

¿Fracaso?

Una relación de pareja puede afectarse por muchos motivos, pero sobre todo por la falta de respeto, de comunicación y de fidelidad. Entre los factores que más contribuyen al fracaso están la imposición, la presión, el deseo de controlar al otro, la burla, los celos, la limitación del desarrollo personal, el abuso físico, emocional y sexual, el engaño, el abandono, las ofensas y la violencia.

La relación de pareja se puede fortalecer a través de:

- **reconocimiento y comunicación,**
- **valoración positiva de los esfuerzos del otro,**
- **tolerancia a sus errores,**
- **fidelidad a sus sentimientos,**
- **confianza,**
- **respeto a su libertad e individualidad,**
- **colaboración mutua.**

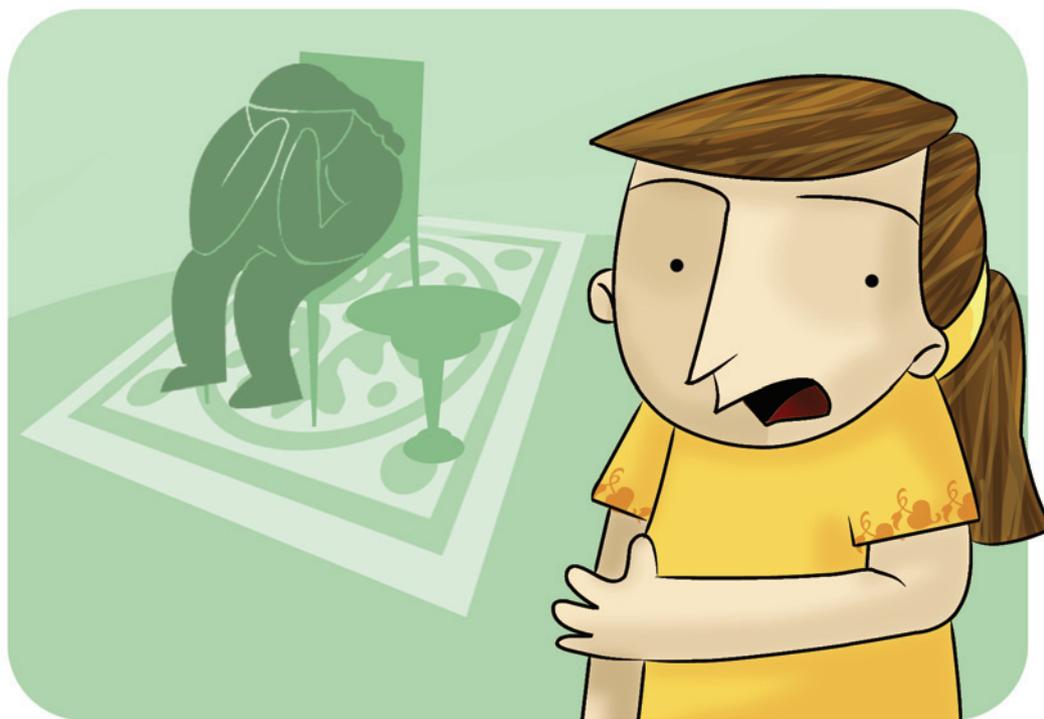


Todos, de una manera u otra, necesitamos encontrar a alguien con quien compartir vivencias y emociones. ¡Claro, esto también podemos hacerlo con buenos amigos! Por eso algunos, a veces, prefieren tener amigos y amigas y se dedican a hacer lo que más les gusta, en vez de tener pareja. El hecho de no tener pareja no quiere decir que estemos mal, sólo que no pensamos que en ese momento sea lo más importante para nosotros.

Sin embargo, hay que reflexionar en lo siguiente.

¿Qué está pasando?

Cada vez son más los hombres y las mujeres que no quieren comprometerse amorosamente, tal vez porque las experiencias dentro de su familia o con los amigos y amigas han sido desagradables. Esto no debe llevarnos hasta el extremo de no querer comprometernos jamás, porque estaríamos perdiéndonos de una experiencia vital. Tratemos de aceptar a las personas como son y, sobre todo, tratemos de contruir una relación de pareja que nos satisfaga a ambos. Esa construcción significa crecer como ser humano.





Tratemos de aceptar a las personas como son y, sobre todo, tratemos de contruir una relación de pareja que nos satisfaga a ambos.

Ejercicio

¿Qué tanto sabes de tus emociones?

Para construir una relación de pareja es importante aprender a manejar nuestras emociones y a respetar las de nuestra pareja. Por eso, estas preguntas son para que tú, en lo personal, identifiques tus emociones. Piensa las respuestas y las razones que tienes para haber contestado así cada caso.

Si en la sesión no te alcanza el tiempo para responder, termina de contestarlas en tu casa o con tu pareja.

1) ¿Qué es lo que más me gusta y disfruto de las personas?

2) ¿Qué es lo que más me disgusta y menos tolero de las personas?

3) ¿Mi pareja y yo podemos hablar de lo que nos pasa, sin temor ni desconfianza? Explícalo.

4) ¿Qué es lo que más me gusta y lo que más me disgusta de mi pareja?

5) ¿Permito que los celos dañen mis relaciones de pareja? Explícalo.

6) ¿Cómo expreso mis sentimientos de amor con mi pareja?

7) ¿Cómo expreso mis sentimientos de enojo?

8) ¿Soy capaz de controlar mi enojo y calmarme? Explícalo.

Pareja

La comunicación es fundamental, esto es, hablar y saber escuchar.

Pocas parejas hablan abiertamente sobre los asuntos relacionados con la sexualidad y la planificación de los hijos. Éstos son puntos importantes en la comunicación.

Directorio de apoyo

Si llegas a sentirte mal por algún problema sentimental, puedes buscar apoyo de organizaciones que existen en todo el país, en las que encontrarás a personas con las que podrás hablar de cualquier problema que tú tengas:

Familiares de Alcohólicos Anónimos
Neuróticos Anónimos
TELJOVEN
Causa Joven
TELSIDA



- Querer imponer nuestros gustos, insultar, prohibir, no pensar en los sentimientos del otro, es faltarle al respeto a nuestra pareja y a nosotros mismos.
- Cada persona es responsable de sí misma, de que no la lastimen, no le falten al respeto ni la agredan. Pero también cada uno de nosotros, como persona, debe evitar agredir, faltar al respeto o lastimar física o moralmente a los demás.
- El amor es una aventura íntima con otra persona tan importante como tú.
- Los amores nunca son iguales, porque las personas no lo somos; cada quien es único, cada pareja es única.
- Formar una pareja que funcione está en nuestras manos, pero es más difícil que tener muchas amigas o amigos.





Si quieres compartir con nosotros lo que piensas, o si tienes alguna duda sobre este material puedes escribirnos a:

Buzón de la Juventud, en la Dirección Académica del INEA. Francisco Márquez 160 4º piso, col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

