

# EL ENFOQUE LA RAZÓN DEL ÉXITO

## Relaciones en pareja

Para trabajar en cómo generar relaciones armónicas desde la óptica del rol de padres, es importante entender el papel de la pareja como tal, entendiendo que son un equipo, para ser un equipo los acuerdos son la herramienta vital y fundamental para que las parejas logren ser armónicas.

Para definir qué es ser armónicos, es lograr trabajar como un sistema amoroso, que van a enfrentar situaciones complejas y muchas veces doloras, sin embargo, estas situaciones pueden evitar llevarse al caos e incluso al sufrimiento y a la posibilidad de herirse uno al otro.

En el trabajo diario de vivir en pareja es importante reconocer que:

1. El otro no puede hacerte feliz, que cada quien es responsable de su felicidad,
2. El otro es un desconocido que elijo para construir un crecimiento permanente
3. El otro no lee mi mente, ni descifra mis emociones si soy confuso en mi actuar diario,
4. Evitar suponer cosas del otro, me da claridad en la comunicación
5. El otro se crio y creció en un ambiente diferente al mío y tiene creencias, costumbres y actuares diferentes.

Por lo anterior, los acuerdos sobre los hijos deben ser claros y comenzar por entender que delante de la sociedad, (en la cual se incluye los hijos) se actúa como una sola unidad.

Son un equipo y si los hijos los ven como una unidad, la autoridad y el afecto va a llevar a ser más el resultado del balance que del desgaste.



Desde que nacen los hijos ellos están midiendo a los padres en los límites que se tienen, por lo que es importante definir cosas como:

1. Quien va a regañar al niño
2. Quien da los permisos
3. Cómo va a ser la forma de comunicación de los padres, en el momento el que niño pregunta.

Para darles un ejemplo, el niño pide un regalo y la mamá dice "¡NO!!, no hay!", el niño va donde papa y papá dice "Si, toma", wwwwww, error, en ese momento lo mejor es preguntar "¿qué dijo tu mamá?", el niño en ese momento comienza a entender "los adultos son uno solo".

Y su actuar lo lleva a experimentar menos caprichos, y los padres que comienzan a hablar entre ellos con los ojos, a mostrar que son una unidad. Hacen que los hijos encuentren una armonía.

Otro ejemplo, es cuando un padre o madre está regañando al niño o niña y el otro interviene... wwwwww error, lo mejor es decirle a la pareja, "ven

conversamos”, y fuera de la vista del hijo o hija o hijos o hijas acordar la situación.



Por eso, antes de la situación es importante darse pautas de cómo se van apoyar, porque en el caso de los hijos termina siendo una pelea de poder quien da el permiso, el premio, el cariño, etcétera. **Y eso no es sano ni para los hijos, ni para los padres.**

Ser armónicos en casos de dificultad como una enfermedad o situación de duelo, es mucho más complejo que el mismo diario vivir, por lo cual, es imperante entender que el otro siempre reacciona diferente y eso no es bueno o malo, pero si es la forma que dos desconocidos van a tener que pasar un aprendizaje.

En el momento que tenemos claro que **no es responsabilidad del otro hacerme feliz**, o darme paz, o tranquilidad, o en cosas materiales (conseguir casa, sustento, etc.), la arquitectura se vuelve más sencilla.

En los momentos difíciles, estamos desde el ego buscado en el otro el eco de ser atendidos, pero el otro en su ego está buscando otro eco que no escuchamos y se comienza con acciones destructivas.

Y la primera acción destructiva es la palabra, que en muchos casos es hostil, con “tu no me entiendes”, “tu no haces...”, “tú eres el culpable...”, “tu...” nada de esas culpas construye, y menos porque estamos buscando (de nuevo) que el exterior cambie, exterior que

domina tus emociones, carácter, actuar, etcétera. Por lo anterior, lo vital para la pareja es respetar el silencio, los tiempos y buscar llegar a acuerdos.

Siempre entendiendo que **tu eliges a la pareja para caminar en ese crecimiento que vienen de las situaciones que en el día a día tenemos.** Y que elijo compartir mi felicidad y mi vida con el otro, pero el otro no tiene que hacerme feliz, porque desde ese punto, ¿Te conseguiste a alguien para alentar tu ego? y ¿qué te sirva, porque tú tienes un vacío tan grande, que lo estas llenando, queriendo que otro haga por ti, lo que tú no haces por ti?

Esto quiere decir, tu escoges tu pareja y acuerdan como con ese desconocido van a manejar:

1. **El dinero:** los gastos, las inversiones, las deudas, los ahorros, las propiedades, las cuentas, los proyectos laborales, etc.
2. **Las relaciones familiares:** la relación con los externos, suegras, suegros, tíos, hermanos, amigos.
3. **La vida laboral y el balance trabajo hogar:** ayuda en los oficios, emprendimientos, nuevos cargos, falta de trabajo, buscar un balance, son un equipo y la carga es repartida, todos aportan.
4. **La vida en pareja:** entender que **siempre son uno solo**, que, aunque tienen ADN's diferentes son una unidad que puede avanzar, el apoyo y el amor desde la comprensión debe primar.

Los hijos son tan hábiles que cuando encuentran una grieta por ahí se meten; ejemplo si los abuelos de un lado de la pareja son tan

permisivos, la pareja debe actuar como una sola unidad, sino, la cuerda se rompe en el momento en que el hijo logra desbalancear y la pareja sufre un embate y se desarma. Llevando a una pelea y cediendo a ser el rey de la manada al hijo.

Otro ejemplo es cuando, entre la pareja el hijo manipula con el sueño y la pareja desarticulada no haya la paz, porque la dirección hacia los hijos es confusa, es como una negociación interminable. Y esto es muy claro, porque los chicos saben que sus padres dudan en qué tienen que hacer.

Los hijos **siempre van a aprovechar tu duda**, van a estar a la vista de todo lo que haces, van a ser tu reflejo, tus acciones, emociones, comportamientos y respuestas. ¿Muchas veces me preguntan "¿es que mi hijo..... está mal y no sé qué hacer?" el primer paso, es reconocer, los hijos no están mal, los hijos son el reflejo de los padres, por lo que, lo primero es entender quién soy con mis hijos, y ver que, si aún tengo una gran carga de la relación con mi padre o madre, todo lo voy a trasladar a mis hijos.

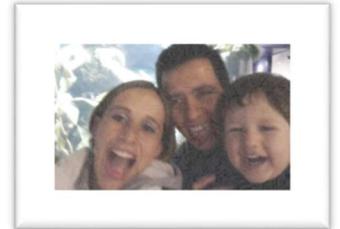
Esto me lleva casi a las primeras semanas, a ponerme en paz con mi padre y mi madre, a dejar de lado las cargas, de duelo, dolor, tristeza, mal genio, creencia o juicio hacia mis padres.

Si las dos personas de la pareja sanan esas cargas, puede fluir la vida, en caso que no, se van a dar desbalances y va a resultar imposible ser uno solo en el entorno, fuera y dentro de la relación.

Un curso prematrimonial que recomiendo, en Colombia- Bogotá, es el del colegio Agustiano Norte, porque el enfoque es muy práctico, haces

acuerdos muy claros, a evaluar la pareja como un equipo, a analizar las diferencias antes de comenzar con una convivencia para siempre. (Parroquia. San Nicolás Avenida Calle 116 No. 60 – 50 teléfono: 253 50 34 El curso lo dictan todos los segundos fines de semana de cada mes).

En el momento que tenemos pareja, **la pareja está en un lugar privilegiado**, sin embargo, para mantener la armonía tenemos que **dejar de lado el ego**, ego que hace que queramos que el otro actúe igual, o como lo pensamos.



Sin embargo, para que el actúe es imperante que tú se lo permitas, en muchos casos tanto padres como madres limitan a su pareja en hacer las cosas porque desde la creencia lo hacen mal.

El juicio de que lo hacen mal, lleva al otro a la cómoda posición de "a bueno hágalo usted" dejando de lado la cooperación y el buen ánimo. Muchas veces en ese momento la carga se la lleva uno solo y el otro prefiere huir a afrontar problemas.

Ojo **la relación de pareja es de dos**, si alguno pierde la frecuencia de estar en el Ser, hay que estar atentos de no responder desde el instinto, y buscar cómo el otro se dé cuenta amorosamente de su posición. Si esto no pasa, juntos migran al instinto y al ego y la relación lleva a juntos a tener cargas y la pareja se divide.

Si las relaciones de parejas son complejas, pues con los hijos son más, dado que hay una presión

al límite para que la pareja consiga ser un equipo o dividirse.

Por último, los hijos demandan tu amor, amor incondicional, que te lleva a aprender que cada momento puede ser el mejor o el peor, todo depende de cómo afrontes cada situación.

Solo hay dos opciones con armonía, o sin armonía, solo recuerda que el camino más sencillo, no es el que más te conviene para tu paz interior.

NO existe parejas sin situaciones difíciles, tampoco que nunca peleen, tampoco que siempre estén en una vida color de rosa, tu eres el arquitecto de tus relaciones, si estas en una relación de conflicto, tú mismo te lo generaste o te hiciste correspondiente con esa situación para algo.

Lo primero es un alto, darte cuenta que puedes hacerte la vida a cuadritos y ser infeliz o hacer de tu vida **un mundo que desde tu paz puedas encontrar las diferentes oportunidades para avanzar.**

El callar con ira, el respirar cuando hay dolor, el llorar en tu soledad para coger fuerzas, el caminar para sacar la tristeza y la ira, son mejores antídotos que el explotar y luego recoger tus pedacitos.

Construir pareja implica reconocer **en el otro** tus virtudes y tus aprendizajes **sin juzgar**. Los hijos aprenden de ti TOOOOOODDDOOOOO, por lo que criar implica, un esfuerzo de ser la mejor versión que tienes de ti.

**El éxito en la pareja** se construye siendo un equipo, es la forma de avanzar con menos desgaste, es la forma de planear sumando fuerzas, es duplicar la capacidad y ver que en equipo todo es más sencillo, solo si se renuncia a la guerra de poderes. Así, el enfoque vuelve a ser el principal elemento y no nos perdemos en el océano de las emociones destructivas.

A la pareja definir su enfoque, **las emociones cada uno las maneja para mantener la armonía entre los dos**, y cada uno se responsabiliza de estar bien y no espera que el otro lo haga por ti. Acuerdos más responsabilidad más ejecución compartida = armonía en pareja.

Para la otra semana hablaré de las relaciones armónicas en general, pueden seguir enviando preguntas y comentarios a mi correo. Mil gracias a todos por leerme y seguir este trabajo,

Con Cariño,

14 de Abril 2016, Redwood City, CA.

María Alexandra Suárez Rios  
Consultora Internacional en Economía y Desarrollo Humano.