

Relación de pareja



Consejo Nacional de Población

Consejo Nacional de Población

LIC. FRANCISCO LABASTIDA OCHOA
Secretario de Gobernación y
Presidente del Consejo Nacional de Población

EMB. ROSARIO GREEN
Secretaria de Relaciones Exteriores

LIC. JOSÉ ÁNGEL GURRÍA TREVIÑO
Secretario de Hacienda y Crédito Público

LIC. ESTEBAN MOCTEZUMA BARRAGÁN
Secretario de Desarrollo Social

M. en C. JULIA CARABIAS LILLO
Secretaria de Medio Ambiente, Recursos Naturales y Pesca

ING. ROMÁRICO ARROYO MARROQUÍN
Secretario de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural

LIC. MIGUEL LIMÓN ROJAS
Secretario de Educación Pública

DR. JUAN RAMÓN DE LA FUENTE RAMÍREZ
Secretario de Salud

LIC. JOSÉ ANTONIO GONZÁLEZ FERNÁNDEZ
Secretario del Trabajo y Previsión Social

DR. ARTURO WARMAN GRYJ
Secretario de la Reforma Agraria

ING. CUAUHTÉMOC CÁRDENAS SOLÓRZANO
Jefe de Gobierno del Distrito Federal

LIC. SOCORRO DÍAZ PALACIOS
Directora General del Instituto de Seguridad y
Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

LIC. GENARO BORREGO ESTRADA
Director General del Instituto Mexicano del Seguro Social

LIC. FERNANDO SOLÍS CÁMARA J.C.
Subsecretario de Población y de Servicios Migratorios
Y Presidente Suplente del Consejo Nacional de Población

DR. RODOLFO TUIRÁN
Secretario General del Consejo Nacional de Población

Relación de pareja

CUADERNOS DE POBLACIÓN



Consejo Nacional de Población

Coordinación General
Rodolfo Tuirán

Coordinación operativa
Elena Zúñiga

Autor
Luz María Chapela

Diseño de la colección
Olivia Rojo

*Diseño, formación, diagramación y selección de
ilustraciones para este título*
Olivia Rojo

Primera edición 1999

ISBN: 970-628-363-3 (de la colección)
ISBN: 970-628-360-9 (de este título)

D.R. © Consejo Nacional de Población, 1999
Ángel Urraza 1137
Col. del Valle, C.P. 03100
Ciudad de México
E-mail: conapomx@servidor.unam.mx
<http://www.conapo.gob.mx>

Derechos reservados conforme a la ley
Se permite la reproducción parcial o total sin fines de
lucro, citando la fuente

La producción de este Cuaderno de Población contó
con el apoyo financiero de Pathfinder International.

Impreso y hecho en México

Índice



7

Capítulo 1

Tu, yo y nosotros

15

Capítulo 2

Fusión de dos en uno:
Idea acariciable

23

Capítulo 3

Selección de pareja

29

Capítulo 4

Comunicación en pareja

52

Apéndice

Enfermedades de
transmisión sexual

61

Lectura

Canciones para cantar
en las barcas





capítulo


1




Tú, yo y nosotros



Tu, yo y nosotros



*Tírame una lima
tírame un limón,
tírame la llave
de tu corazón*



Hablar de la pareja es hablar al mismo tiempo de encuentro y desencuentro, de diálogo y debate, de sí y no, de búsqueda y descubrimiento, de soledad y compañía.

Hablar de la pareja es hablar de personas, proyectos, relaciones, momentos, historias, espacios y circunstancias.



Ahí donde existe una pareja existe un movimiento constante de dos voluntades que se relacionan entre sí, dos conjuntos de valores, dos puntos de vista, dos biografías, dos conjuntos de conocimientos, con vida y rumbo propios.

Italo Calvino dice en su *Caballero inexistente*: "combatir al lado de un compañero es mucho más hermoso que combatir solo: alienta y consuela". Formar parte de una pareja es tener esa doble sensación de energía que alienta y calidez que consuela. Es tener un espejo que nos refleja con defectos y cualidades, con aciertos y equivocaciones.

Cuando formamos parte de una pareja tenemos la posibilidad de relatar nuestro día, explicar nuestras dudas, compartir





nuestras emociones. Al hacerlo tenemos la posibilidad de comprendernos mejor y comprender mejor al mundo que nos rodea. También tenemos la posibilidad de escuchar otro punto de vista que nos permita enriquecer el análisis que hacemos de nuestros actos.

En pareja ejercitamos nuestra capacidad de escuchar, preguntar, tolerar, ceder, revisar, o expresar cariño; así como nuestra capacidad de desviar la mirada de nosotras y nosotros mismos para mirar al otro.

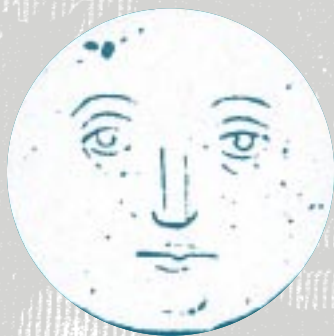
Formar parte de una pareja implica también la necesidad de definarnos con precisión, de reflexionar acerca de nuestra identidad, de lo que nos hace ser nosotras y nosotros mismos, de identificar con claridad nuestros valores y proyectos personales. Implica la necesidad de construir y desarrollar



habilidades que nos permitan atender mejor a la persona que es el otro y encontrar maneras de acercarnos a ese otro con armonía, con respeto, con tiempo y con interés auténtico.

Como en las parejas hay cercanía y frecuencia, y como las personas somos complejas y, en ocasiones, indescifrables, la vida en pareja lejos de ser un asunto sencillo es todo un arte.

Una vez que se establecen, las parejas no pueden guardarse en un cofre de seguridad como si fueran objetos preciosos. Tienen que cuidarse como se cuida a todo lo que tiene vida: diaria, inteligente, generosa y cariñosamente.





capítulo
2



**Fusión de dos en uno:
idea acariciable**



Fusión de dos en uno: idea acariciable

*Zacatito verde
lleno de rocío
el que a nadie quiere
se muere de frío*



Existe un deseo, una ilusión, una pulsión que se instala en las mentes y en los corazones de quienes se enamoran: el sueño peregrino de llegar a fundirse con la persona amada, de llegar a convertirse en uno, de dejar de estar separados. La poesía universal está poblada por versos amorosos que describen esta ilusión.

Todas y todos los que han estado enamorados conocen bien estos sentimientos y saben bien de lo que hablamos. Seguramente muchos tienen por ahí, ocultos, sus propios poemas que cantan al deseo de convertirse en un solo ser con la persona amada. Sin embargo,

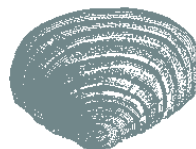


es un hecho contundente que no podemos fundirnos, que no podemos convertirnos en una sola persona, aún cuando lo deseemos.

El deseo de fundirse, según los diferentes momentos por los que pasa una pareja, puede responder, por ejemplo, a la ilusión de tener siempre cerca al otro, o al deseo de que la piel desaparezca y la sangre circule por un solo circuito compartido. O tal vez responda, si la relación pasa por un momento difícil, al temor de que la otra persona se aleje de nosotros, al temor de perderla.

También puede deberse a que, por inseguridades, experiencias previas o egoísmos, nos parezca más fácil tener a la vista y bajo nuestro control a quien decimos querer: para que nadie le hable, para que nadie se le acerque, para que todos sepan que nos pertenece.

Sea como sea y de acuerdo a lo que dice la realidad, que siempre tiene la última palabra, la fusión de dos es imposible. Esto es así por muchas y muy diversas razones biológicas, existenciales, factuales que comprendemos cuando, por un momento, dejamos a un lado el corazón para que la razón hable.



Una vez aceptado este dato, nos queda el positivo recurso de analizar y descubrir las posibilidades que, paradójicamente nos ofrece la propia imposibilidad de fundirnos dos en uno.



Como personas nos pide reconocimiento sincero y cuidadoso de lo que somos, de lo que deseamos, de nuestra historia y de nuestros proyectos: para saber qué papeles podemos jugar al relacionarnos y saber dentro de qué límites y según qué principios podemos jugarlos.

Nos pide que ejercitemos la capacidad de interesarnos por el otro, por la otra, de escucharlo, de comprenderlo, de preguntar lo que no entendemos, de considerar con atención sus puntos de vista (muchas veces distintos de los nuestros), de darle tiempo al diálogo.

La imposibilidad de fundirnos nos demanda que desarrollemos nuestra asertividad, es decir, la capacidad de identificar nuestras ideas y sentimientos, de traducirlos en palabras claras y sencillas, de buscar el momento oportuno para expresarlos con confianza, con seguridad y con respeto.





Finalmente, nos invita a construir un proyecto de pareja en el que quepan muchos de los deseos y las capacidades de ambos. Nos invita a establecer un espacio común en el que se conjunten las voluntades, tiempos y recursos de dos y en el que se fundan en un solo proyecto de pareja algunos de nuestros recursos valorados como energía, principios o ilusiones.




Bien lo dice Mario Benedetti cuando, al romper con todas las leyes de la aritmética asegura:

*[...] en la calle, codo a codo
somos mucho más que dos.*

Entendida de esta manera, la relación de pareja tiene magia: ofrece a las personas la sensación de estar fundidas, al mismo tiempo que las invita a ser cada vez más ellas mismas.





La relación de pareja nos recuerda el compromiso que tenemos con nuestra propia esencia, al mismo tiempo que propicia el respeto por la otra persona, la confianza, la camaradería, la solidaridad y la empresa compartida.



Una pareja será más rica en la medida que cada una de las personas que la integren sea ella misma, tenga su propia autonomía y conozca sus recursos y sus límites. Dos idénticos pueden darse uno al otro dos veces lo mismo. Dos distintos pueden poner entre sus manos unidas, diversas posibilidades.





capítulo

3



Selección de pareja

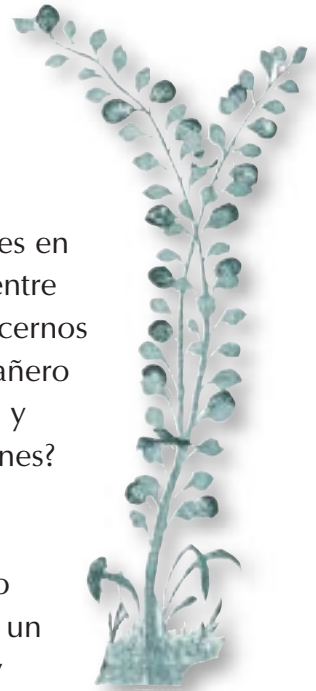


Selección de pareja

*Dime cómo te llamas
para quererte,
porque no puedo amarte
sin conocerte*

Si la relación de pareja establece sus bases en un proyecto compartido, es obvio que entre las primeras preguntas que podemos hacernos al seleccionar a una compañera o a un compañero están las siguientes: ¿cuáles son sus principios y valores? ¿cuáles son sus proyectos y sus ilusiones? ¿hacia dónde mira?

Por supuesto que los principios, las ilusiones o los horizontes de alguien vienen envueltos en un cuerpo que puede o no parecernos atractivo y deseable. Jamás imaginaríamos relacionarnos en pareja con alguien por quien no sintiéramos atracción o, peor aún, con alguien que nos produjera rechazo. La vida es generosa: siempre habrá alguien que nos guste y alguien a quien gustarle.



La atracción mutua es indispensable para elegir, pero es necesario distinguir esta atracción del deseo de establecer un proyecto de vida en conjunto, una relación de pareja. La atracción y el proyecto de pareja son dos cosas diferentes y tenemos que aprender a distinguirlos: por nuestro propio bien y por el bien del otro, de la otra.

Aprender esta diferencia es un proceso lento, muchas veces difícil porque, en ocasiones, la atracción física es tan intensa que confunde nuestros pensamientos.

En estas ocasiones podemos recurrir al diálogo con los amigos, a la reflexión sincera, a la revisión de nuestras ilusiones, al viejo diario en el que hemos anotado nuestros proyectos de vida, a un especialista o un adulto cercano. Podemos también, como dice el poema, tener la “sabia virtud de conocer el tiempo”, él es uno de los mejores y más acertados consejeros.

Lo importante es no tomar la decisión de unirnos en pareja sin haber elegido, además del físico, a la persona que está dentro del cuerpo: con ideas, valores, anhelos y proyectos de vida propios.

Así que para elegir pareja hay que tener la mente alerta, el corazón centrado en los valores y la certeza de que, como dice el





refrán, tenemos que “darle tiempo al tiempo”, tenemos que resistir ansiedades.

La selección de pareja es una de esas decisiones que marcan gran parte de nuestra vida. Es una de esas decisiones que, sin temor a exagerar, pueden llevarnos al reino estéril del dolor y la tristeza o al reino de la alegría y la satisfacción fructífera.

Anotamos aquí, en una breve lista, algunas (no todas) consideraciones básicas relacionadas con la selección de pareja.



- ❁ Nadie puede elegir por nosotros y nosotras. Nos corresponde por derecho humano y constitucional, elegir por nosotras y nosotros mismos a nuestra pareja. Elegir es nuestro compromiso y, al mismo tiempo, nuestro privilegio.
- ❁ El deseo, la atracción física, forman una parte importante de la vida en pareja.
- ❁ Además del deseo, necesitamos buscar coincidencias en cuanto a principios, valores y proyectos de vida.



- ❁ No siempre la persona que elegimos nos elige. Puede aparecer ante nosotros el ser más maravilloso de la tierra y puede no querer convertirse en nuestra pareja. Está en su derecho.





capítulo

4



Comunicación en pareja



Comunicación en pareja

*Allá te mando un suspiro,
en un abrazo enredado;
recíbelo con amor,
desátalo con cuidado,
y verás tu corazón
en mi pecho retratado*

La comunicación, como aquí la entendemos, es un flujo constante que va y viene, que circula llevando y trayendo mensajes: ideas, propuestas, preguntas, puntos de vista, avisos, solicitudes, invitaciones, o proyectos, por nombrar unos cuantos.

La comunicación es una de las herramientas fundamentales de la vida. Las células que forman los aparatos y los sistemas de nuestro cuerpo no sólo se comunican entre sí y con sus vecinas, sino que tienen mensajeros que "salen" a comunicar datos o solicitudes y a recoger respuestas. Desde la distancia, las abejas mandan señales al resto del enjambre cuando descubren un banco de flores. Sabemos que las ballenas platican entre sí a millas de distancia. Y las pinturas

rupestres son elocuentes indicadores de la capacidad de hombres y mujeres ancestrales de lanzar sus mensajes por el túnel del tiempo.

Las personas nos comunicamos porque queremos pertenecer, porque queremos escuchar a los otros para entenderlos, porque necesitamos querer y ser queridas.

También nos comunicamos porque queremos seguir siendo nosotras y nosotros mismos. Porque queremos explicarles a los demás quiénes somos y qué necesitamos, para poder crecer y desarrollarnos con respeto y solidaridad.



Identidad

La comunicación se construye sobre bases fundamentales: identidad, mismidad, autoestima, proyecto de vida.

La identidad tiene que ver con nombrarnos, con conocer nuestra esencia, con tener presente nuestra propia estructura y también nuestros límites y posibilidades. La identidad implica un diagnóstico maduro, informado y asumido de lo que somos.





La mismidad está íntimamente relacionada con la identidad y se construye al mirar a los otros, al distinguirlos de nosotros, al encontrarlos diferentes, al poner sobre nuestra identidad la certeza de que nadie es como nosotros, de que somos nosotras y nosotros mismos y no otros.

La autoestima es compleja y en ocasiones mal interpretada, mal entendida. En ocasiones a la autoestima se le confunde con la vanidad, o el egoísmo. Por eso es que la construcción de la autoestima, en ocasiones, camina "cuesta arriba", porque muchas veces los adultos tenemos la tendencia a reprimir las manifestaciones de admiración, respeto o cariño que puedan tener por sí mismas o por sí mismos los niños y los jóvenes.

Como su nombre lo dice, la autoestima es el amor por uno mismo, si consideramos la palabra amor en su dimensión más amplia y con todos los elementos que la conforman: conocimiento, atención, tolerancia, solidaridad, afecto, admiración, tiempo, o respeto. ¿Cómo podríamos comunicar nuestros mensajes si –por nuestra falta de autoestima– los consideramos inadecuados, impertinetes o triviales?

Quienes se especializan en asuntos de comunicación saben muy bien el papel que juegan dos elementos: a) los objetivos claros, la propuesta expresa de lo que proponemos o anhelamos; b) la pasión, la convicción, la dosis de ilusión con la que avanzamos en pos de nuestros propósitos.

Una persona que tiene un proyecto de vida claro puede añadir a sus mensajes estos dos elementos, para volverlos más brillantes, más asertivos, más comunicables. Para la comunicación entre las personas, el proyecto de vida representa una catapulta que lanza con fuerza y hacia un blanco fijo los propios mensajes.





Temas de comunicación

Antes se pensaba que era "educado" quien se reservaba algunos temas para sí mismo, quien hablaba sólo de lo que era "conveniente". Ahora sabemos que, cuando dos personas se comunican en pareja, pueden hablar exactamente de lo que quieran. No hay materias más importantes que otras, no hay asuntos triviales. En una relación íntima de dos, todos los temas merecen su propio tiempo y todos los temas "se valen".

Pongamos como ejemplo algunos temas posibles: el propio estado de ánimo, un recuerdo de infancia, una reacción ante determinada situación, un miedo que surge de pronto o un miedo antiguo, una duda ante una conversación escuchada o un texto leído, un deseo nuevo o un deseo antiguo, la sensación de no entender lo que el otro está sintiendo en lo que a nosotros se refiere, la inquietud por conocer algunos de los proyectos del otro, la solicitud de recibir una opinión ante una situación o una duda, una petición de silencio temporal, una tregua, el deseo de un beso o una



caricia, o la posibilidad de asistir juntos a un evento, por nombrar unos cuantos.

La comunicación no sólo ocurre cuando las parejas se sientan a debatir o a dialogar, también ocurre cuando, de manera conjunta, participan en un partido de pelota, una clase, un taller, un debate público, una empresa productiva, o un proyecto social, por ejemplo.

Las personas, al convivir, mandamos una serie de mensajes que hablan acerca de nosotras y de nosotros mismos y que ofrecen a quienes nos rodean, elementos que les permiten –diríamos en lenguajes de comunicación– decodificarnos, es decir, entendernos, conocernos, estar un poco más concientes de nuestros principios y modos personales de entender y ver la vida.

Por eso, una pareja que desea establecer niveles profundos de comunicación, puede sentarse con frecuencia a decir, proponer, explicar, o pedir explicaciones. Y también puede buscar oportunidades de compartir múltiples actividades.





Distintos “formatos” de la comunicación

La comunicación es un espacio amplio, abierto, variado. Está poblado por mensajes variados que se mueven como un flujo constante con muchos rumbos y cadencias y en muchas y muy diversas situaciones. Por eso es que, cada paquete constituido por (mensaje-momento en el tiempo-circunstancias) puede viajar con distintos formatos.

Pregunta-respuesta

Algunas veces las circunstancias indican que el momento no es adecuado para establecer un diálogo. Algunas veces, las circunstancias dicen que lo mejor puede ser formular una buena pregunta: clara, precisa, referida a un sólo tema importante y –sin hacer ni pedir comentarios–, esperar un tiempo antes de solicitar la respuesta.

Una de las claves relacionadas con el arte de preguntar, es el saber esperar. Es el considerar un tiempo abierto, suficiente para que la otra persona formule su respuesta.

Al preguntar, la ansiedad es el enemigo a vencer. Vale la pena esperar porque, si la respuesta llega ya madura

(es decir reflexionada, asumida), el diálogo siguiente tendrá cimientos sólidos y será fructífero.



Diálogo



En el diálogo circular, de manera respetuosa y horizontal (de igual a igual), ideas y sentimientos.

Lo importante en el diálogo es tomar turnos respetuosos para decir y para escuchar. Es atender lo que el otro dice sin pasarlo de inmediato por el filtro de los juicios y los prejuicios. Es mantener una postura abierta e interesada por lo que dice el otro. Es recordar que cada quien es diferente y que, inevitablemente, siente y piensa de manera distinta.

Cuando dialogamos, tenemos que perder el miedo a la diversidad, tenemos que tener presente la identidad propia para enriquecerla con algunas de las ideas y los sentimientos que el otro, a través del diálogo, comparte con nosotras, con nosotros.



Debate

En el debate "chocan" ideas y sentimientos no siempre opuestos, pero sí diferentes.

Cuando se entra en un debate se sabe de antemano que, quienes se comunican, tienen posiciones distintas. Cuando se quiere debatir es importante establecer, desde el inicio, que lo que se pretende es una confrontación de ideas y sentimientos diversos, contrastantes, diferentes.

Quienes debaten, echan mano de su mejor conocimiento, de su astucia, de su pasión, para que sus ideas surjan victoriosas. Quienes debaten tienen que trabajar y pulir las ideas y los sentimientos que quieren "hacer chocar" contra las ideas y los sentimientos de la otra, del otro.



Para la comunicación en pareja es fundamental tener claro cuándo se tiene que establecer un debate, para estar preparados a escuchar, negociar, reflexionar, argumentar o disentir. Para no asustarse o caer en crisis emocional al comprobar que el otro tiene puntos de vista o ideas diferentes.

Como los debates son delicados (en ellos se ponen en juego proyectos, ideas o sentimientos), es importante elegir el momento, el tiempo y el sitio adecuados.

El mejor momento puede ser cuando a los dos miembros de la pareja les interese debatir y cuando ninguno de los dos esté enojado.



En algunas ocasiones necesitamos discutir algunos temas que para nosotros son importantes, pero no necesariamente lo son para nuestra pareja. Entonces, tenemos que establecer con firmeza nuestra necesidad de debatirlos, tenemos que solicitar a nuestra pareja que haga un esfuerzo y busque un momento para escucharnos.

A muchas personas les ayuda debatir –con discreción– en lugares públicos: la banca de un parque, el patio de recreo o la mesa de un restaurante. Porque ahí tienen elementos de la realidad que los ayudan a ubicarse.

En relación con el tiempo, con frecuencia resulta conveniente fijar de antemano un tiempo límite para el



debate. En este caso, hay que respetar el tiempo establecido, aunque no se haya alcanzado acuerdo alguno. Siempre es posible poner una nueva fecha para continuar con lo iniciado.

En un debate hay "reglas del juego". Cada pareja puede poner sus reglas particulares. También hay algunas reglas universales. Anotamos aquí algunas de las reglas universales básicas que rigen esta importante estrategia de comunicación que conocemos como "debate".

- * Escuchar con atención, no interrumpir, permitir que el otro termine de poner "sobre la mesa de la discusión" una idea completa, un argumento terminado.



- * Meditar acerca de lo que el otro dice haciendo un esfuerzo por reaccionar únicamente a lo que está puesto "sobre la mesa de la discusión".
- * Luchar por mantener a raya el cúmulo de ideas y sentimientos que –aunque sean legítimos y nuestros–



- no están directamente relacionados con la materia del debate.
- * Contrastar las ideas y los sentimientos que el otro nos expone con nuestras propias ideas y sentimientos.
 - * Pedir más información, más detalles, si creemos que los necesitamos para formarnos una mejor opinión personal.
 - * Responder con lealtad, es decir, reconociendo abiertamente que le concedemos la razón al otro (si en efecto creemos que la tiene), o explicando con respeto que seguimos pensando de manera diferente, a pesar de las razones que el otro nos propone.

Al salir de un debate no siempre se acuerdan los sentimientos o las ideas. Se puede pedir una tregua, se puede proponer una nueva fecha para continuar el debate. También se puede concluir un debate con la convicción de que teníamos razón. Un debate bien puede fortalecer nuestras posturas iniciales.

Aunque difícil de entender y manejar, el desacuerdo es una parte importante de la diversidad.



Asesorías

La asesoría también puede entenderse como comunicación en pareja.

En estricto sentido, una conferencia a la que asisten ambos miembros de una pareja (que dialogan y debaten los contenidos escuchados), puede ser una estrategia de comunicación, una forma de compartir principios, ideas y sentimientos.



Las consultorías especializadas (sexualidad, planificación familiar, nutrición, bolsas de trabajo, orientación vocacional, violencia intrafamiliar, adicciones, enfermedades de transmisión sexual, entre otras), cuando se reciben en conjunto, son una estrategia directa de comunicación en pareja y nutren con abundantes elementos al diálogo y al debate.

Entrevista

Algunas parejas encuentran gratificante el realizar juntos entrevistas a personajes o personas cercanas: un maestro o una maestra que comparten, el abuelo o la abuela de alguno de los dos, un tendero que conocen desde que eran chicos, por ejemplo.

Al formular sus preguntas, al realizar comentarios, al pedir opiniones a sus entrevistados, las parejas también se están comunicando.

Baile

Nadie sabe quiénes fueron los primeros que bailaron en la historia. Pero todos sabemos que el baile logra maravillas en todas las personas y pueblos de la tierra. El baile es una forma exquisita (delicada, profunda, precisa, diversa, gratificante) de comunicación. ¿Quién no ha logrado "decir" alguna vez, bailando, lo que no había podido decir antes con palabras?

La danza es utilizada por muchas culturas como reporte comunicacional de sus costumbres, de sus valores. Los antiguos mexicanos bailaban para comunicarse con los astros. Los creadores de los grandes balés "hablan" con su auditorio cuando los bailarines danzan.

El baile es la celebración de nuestra capacidad de



comunicarnos en muchas dimensiones: con la música, con el pulso y el ritmo propios, con nuestro propio cuerpo, con el espacio en el que nos movemos, con la persona con quien tejemos nuestro baile en un tiempo preciso, en un espacio dado, en un momento que se va y, al mismo tiempo, permanece, memorable.

Quien sea fanático de la comunicación en pareja: ¡que baile!



Materia de la comunicación

Como sabemos, los mensajes están formados por un conjunto de ideas, valores, emociones y propósitos que viajan moviéndose en un espacio lleno de otros mensajes que también se mueven.

Emociones

Podemos comunicar emociones. Las emociones son sentimientos, sensaciones afectivas de todo tipo y color: tristeza, angustia, miedo, alegría, rabia o esperanza, por ejemplo.





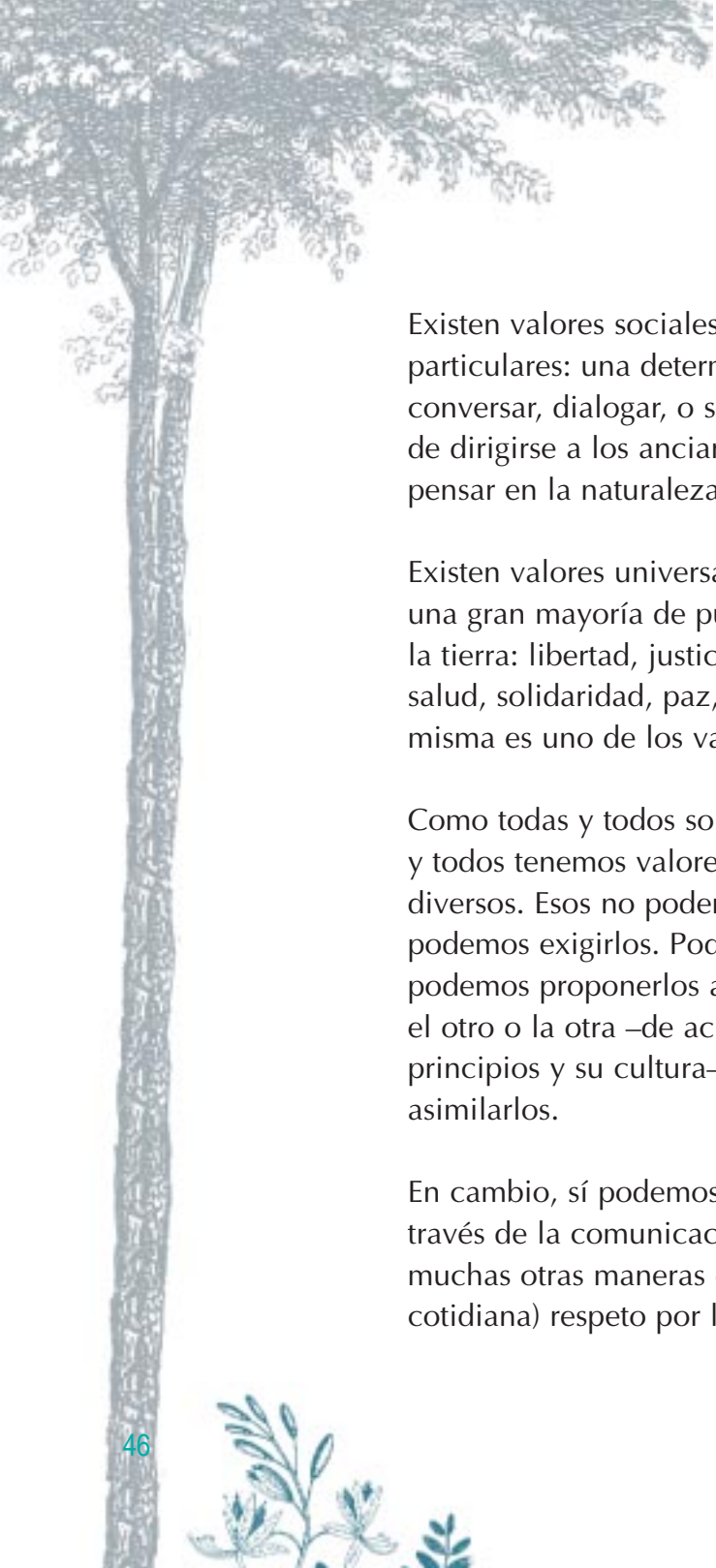
Además de ser materia de la comunicación, las emociones le dan textura. Pueden hacer muy fácil y agradable un debate o un diálogo, o pueden volverlos sumamente difíciles. Las emociones pueden envolver a las ideas hasta ocultarlas o volverlas invisibles.

A las emociones personales nadie las puede ni negar, ni discutir, ni cuestionar. Se puede dialogar acerca de la causa de las emociones. Se puede explicar que uno siente una emoción diferente ante un mismo hecho. Se puede decir que uno no comprende la emoción del otro. Pero nadie puede hacer un juicio de valor sobre las emociones de los otros.

Es un derecho de cada quien tener y expresar de manera respetuosa los sentimientos propios.

Valores

Los valores representan la carga ética que las personas damos a los hechos, a las conductas, a las relaciones que ocurren entre las personas, o entre las personas y las cosas o la naturaleza.



Existen valores sociales, culturales, valores particulares: una determinada manera de conversar, dialogar, o saludar; o una manera de dirigirse a los ancianos, o una manera de pensar en la naturaleza, por ejemplo.

Existen valores universales reconocidos por una gran mayoría de pueblos y personas de la tierra: libertad, justicia, verdad, belleza, salud, solidaridad, paz, democracia. La vida misma es uno de los valores universales.

Como todas y todos somos diferentes todas y todos tenemos valores particulares diversos. Esos no podemos imponerlos, no podemos exigirlos. Podemos explicarlos, podemos proponerlos a nuestra pareja, pero el otro o la otra –de acuerdo con sus principios y su cultura– puede elegir no asimilarlos.

En cambio, sí podemos lograr en pareja (a través de la comunicación y a través de muchas otras maneras de vivir la vida cotidiana) respeto por los valores



universales. Estos valores pueden sentar las bases de todos las propuestas, acuerdos, desacuerdos, ofertas y compromisos de pareja.

Deseos

Las personas tenemos un rumbo y un motor constituidos por nuestros deseos, por nuestras ilusiones. Volteamos hacia el rumbo que éstos nos marcan. Invertimos energía y nos arriesgamos siguiendo nuestros anhelos. Conseguimos recursos, armamos estrategias, hacemos proyectos, convocamos voluntades en favor de nuestras ilusiones.

Por eso es que, en pareja, resulta fundamental escuchar con atención y hablar con claridad de los deseos y de los proyectos propios. No porque creamos que el otro tiene que satisfacerlos nuestros anhelos de inmediato, no porque esperemos que el otro deje a un lado sus propios deseos para asumir los nuestros. En pareja, es importante hablar de lo que anhelamos para que el otro sepa qué nos mueve.





Hablar de nuestros deseos es hablar de nosotras y nosotros mismos. Es darle elementos al otro para que nos comprenda y nos conozca mejor. Es darnos y darle al otro la oportunidad de construir juntos estrategias para cristalizar algunas de las más queridas ilusiones.

Ideas

Las ideas son productos muy personales. Surgen de una mezcla de factores, como información, conocimiento, proyectos, emociones y posturas propias, entre otros.

Por eso es que, como somos individuos, tenemos ideas diferentes y propias. Pero como también somos seres sociales, tenemos una gran cantidad de ideas que compartimos con otros.

La comunicación en pareja puede poner sobre la mesa del diálogo o el debate diferentes tipos de ideas.

- ✿ Ideas propias, específicas, personales.
- ✿ Ideas compartidas, ideas que son de ambos.

- * Ideas que todavía no son ni de uno ni de otro miembro de la pareja. Ideas que se han leído o escuchado, que no son propias, que son interesantes y se juzgan dignas de reflexión, diálogo y debate.



Recapitulemos

- * En relación con nuestro propio ser, en relación con nuestra propia vida, necesitamos autoestimarnos y ser nosotras y nosotros mismos.
- * Al ser distintas, las personas no nos podemos fundir una en la otra. Sin embargo, podemos aproximarnos y podemos compartir proyectos, ideas, emociones o experiencias.

- * La comunicación en pareja, al mismo tiempo, nos permite ser cada vez más nosotras y nosotros mismos (nos conocemos más cuando hablamos de lo que nos define); entender más la identidad, la diferencia del otro; encontrar tiempos, proyectos y espacios mutuos en los que ocurra "lo nuestro".
- * No siempre nos podemos comunicar con el mismo "formato". Hay situaciones, temas y momentos que nos invitan al diálogo, otros requieren debate, una asesoría compartida puede considerarse como una estrategia de comunicación y ni qué decir del baile.
- * Entre otros, son materia de comunicación: las emociones, los deseos, los proyectos, las ideas, los valores.
- * Todo lo anterior: reunido, intersectado, interrelacionado y en perpetuo movimiento, es lo que ponemos en juego cuando nos comunicamos en pareja. Por eso, esta comunicación es un arte bello, complejo, delicado, interesante. Y, al mismo tiempo, es una de las mejores herramientas que



tenemos cuando queremos que nuestra mismidad, nuestra otredad, nuestros proyectos y nuestra autoestima encuentren espacios de "fusión" con la mismidad, la otredad, los proyectos y la autoestima de la persona con la que formamos una pareja.



Apéndice



Enfermedades de transmisión sexual

*Es posible curar
muchas enfermedades
pero no el SIDA.
El SIDA no tiene cura
y causa la muerte.*

Infecciones

Las infecciones son enfermedades "adquiridas", "producidas" por microbios como virus y bacterias dañinas que entran en nuestro organismo, se establecen en él y ahí mismo crecen y se reproducen, causándonos trastornos que conocemos como enfermedades. A la infección también le podríamos llamar invasión.

En una infección, los microbios dañinos sientan sus reales en nosotros, nos vuelven su vivienda, su centro de alimentación, su base de operaciones, el lugar en el que se reproducen y cumplen sus objetivos particulares. Viven a costa nuestra y de nuestra salud. Algunos ejemplos de enfermedades infecciosas son la gripe y la neumonía, la tuberculosis, la amibiasis o la sífilis, por nombrar unas cuantas.

Los microbios dañinos pueden entrar en nuestros organismos a través de cualquier orificio: la nariz, la boca, los ojos, los oídos, una costra caída, una herida abierta, el ano o la vagina. También pueden entrar a través de arañes con vidrios o metales infectados y a través de piquetes, rasguños o mordeduras de animales.

Para que nos infectemos, tienen que entrar en nuestro cuerpo microbios dañinos (hay microbios que pueden entrar y, de hecho, entran en nuestros cuerpos, sin hacernos daño: los que conocemos como microbios no infecciosos, no dañinos).

Enfermedades de transmisión sexual

Llamamos enfermedades de transmisión sexual (ETS) a aquellas infecciones cuyos microbios productores logran entrar en nuestros organismos durante los contactos sexuales.

Para que ocurra esta entrada (también llamada infección o contagio) es necesario que los microbios habiten el cuerpo de la persona con la que nos relacionamos. Como la relación sexual ocurre con humedad entonces los microbios pueden viajar en los líquidos de un cuerpo al otro, de manera relativamente sencilla.

Actualmente la mayoría de las ETS son curables, si son atendidas oportunamente por un médico. Hay otras enfermedades de transmisión sexual que, como el SIDA, nunca se curan y producen la muerte.

El SIDA es una enfermedad de transmisión sexual causada por un virus conocido como virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH).

Este virus –por la ruta sexual– se transmite básicamente a través del semen, los líquidos vaginales y la sangre. (La transmisión no sexual ocurre, por ejemplo, a través de agujas o navajas contaminadas, cuando una herida de una persona sana entra en contacto con la herida de una persona que tiene en su sangre el VIH, por transfusiones de sangre contaminada, o –en el caso de los bebés– durante la gestación, cuando la sangre de la madre tiene el VIH). Por eso es tan importante usar condones cuando no estamos seguros de que las personas con las que tenemos relaciones sexuales están libres del VIH. Hay personas que, sin estar enfermas, tienen VIH en su sangre. Se les conoce como seropositivas. Todavía no se ha descubierto por qué el virus enferma a unos y a otros no. Sin embargo, estas personas pueden transmitir el virus y este virus puede resultar dañino para sus nuevos portadores.

Cuando el virus daña, causa la enfermedad que conocemos como SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Básicamente, el VIH daña porque, primero, disminuye y, luego, aniquila la capacidad que tiene el cuerpo de combatir cualquier tipo de infección, así sea una simple gripe. Por eso, las personas con SIDA sufren tanto, porque su cuerpo no puede defenderse de nada. Las enfermas y los enfermos de SIDA se desgastan hasta la muerte luchando contra gripes o enfermedades que, en otras circunstancias, podrían combatir con facilidad si su sistema de inmunidad (representado básicamente por sus glóbulos blancos) no estuviera alterado por el virus.

En el momento de escribir estas líneas podemos decir que contra el SIDA no hay remedio alguno. Ojalá muy pronto los científicos nos indiquen que ya podemos corregir esta frase. Por el momento tenemos que asegurar que el SIDA es una enfermedad mortal y que puede ocurrirnos a todas y a todos, si no tenemos los cuidados necesarios.

Síntomas

Cada enfermedad de transmisión sexual produce sus propios síntomas: abundancia en las secreciones del

pene o la vagina y comezón, nacimiento de úlceras o salpullidos en las zonas genitales, deseo frecuente de orinar o ardor al hacerlo, dolor en los huesos y las articulaciones de piernas y brazos, inflamación de los ganglios de la ingle, fiebre, cansancio y malestar desconocidos, o dolor intenso en el bajo vientre, entre otras.

Cuando una persona se enferma de SIDA, comienza a enfermarse de todo: gripes, diarreas, úlceras, o conjuntivitis, entre otros y comienza a darse cuenta de que le cuesta más tiempo y más trabajo que antes sanar y reponerse.

Los síntomas son señales que "trabajan" a nuestro favor: nos avisan que, en nuestro cuerpo, ha ocurrido una invasión. Nos avisan que hemos sido infectados y que, a esa invasión, tenemos que responder de inmediato y de manera inteligente, informada, dialogada y asesorada.

Por ningún motivo tenemos que negar los síntomas, por ningún motivo tenemos que ocultarlos. No tenemos que fingir que nuestros síntomas se deben a un raspón o a una gripe, por ejemplo.

Lo importante y vital (lo que nos acerca a la vida) es asumir la infección y llamarla por su nombre. Es reconocer los síntomas y pedir, de inmediato, asesoría y apoyo en un centro de salud (ahí la ayuda es gratuita).

Para diseñar, junto con los especialistas, una estrategia médica que nos permita combatir la infección, para conseguir los medicamentos prescritos, para tomarlos con puntualidad y durante el tiempo indicado, para regresar a la clínica las veces que sean necesarias hasta asegurarnos que nuestros cuerpos están libres de los microbios invasores.

También para entender lo que nos está pasando y poder expresarlo.

Un paso indispensable es avisar de inmediato al compañera o a la compañera que se ha adquirido una infección. Para que él o ella también vaya al centro de salud a revisarse. Para que, juntos, recuperen de nuevo la salud de sus cuerpos.


Prevención

La prevención contra las enfermedades de transmisión sexual es cuádruple, tiene cuatro estrategias básicas:

- Cuidar la nutrición propia, fortalecer al cuerpo con ejercicio, y darle descanso.
- Mantener una intachable higiene personal.
- Acudir de manera sistemática a revisiones médicas para asegurarnos de nuestro estado de salud y para detectar con oportunidad cualquier tipo de infección que pueda ocurrirnos.
- Utilizar condón cuando no estemos seguras o seguros de que la persona con la que tenemos relaciones sexuales está libre de enfermedades de transmisión sexual.

Es importante recordar que todas y todos podemos contagiarnos. Que todas y todos podemos contraer infecciones. Prever es mantener una actitud alerta, un cuidado inteligente, un amor por la vida.

Prever es mantenernos informados. Es hablar de las enfermedades de transmisión sexual con naturalidad. Es recordar que en este diálogo podemos incluir a nuestros compañeros, compañeras, maestros, familiares y amigos, que podemos establecer con ellas y con ellos un diálogo abierto, público, social, que propicie el que todas y todos podamos ejercer nuestra sexualidad de manera sana, satisfactoria y segura.

A large, circular watercolor sun in shades of teal and green, with several smaller, teardrop-shaped rays scattered around its perimeter. The sun is the central focus of the cover.

**Canciones
para cantar en
las barcas**

(Trilogía)

José Gorostiza

A horizontal watercolor wash at the bottom of the page, featuring various shades of teal and green, suggesting a horizon or a body of water.

1. ¿Quién me compra una naranja?



¿Quién me compra una naranja
para mi consolación?

Una naranja madura
en forma de corazón?

La sal del mar en los labios
¡ay de mí!

La sal del mar en las venas
y en los labios recogí.

Nadie me diera los suyos
para besar.

La blanda espiga de un beso
yo no la puedo segar.

Nadie pidiera mi sangre
para beber.

Yo mismo no sé si corre
o si deja de correr.

Como se pierden las barcas
¡ay de mí!
como se pierden las nubes
y las barcas, me perdí.

Y pues nadie me lo pide,
ya no tengo corazón.

¿Quién me compra una naranja
para mi consolación?



2. La orilla del mar

(fragmentos)

No es agua ni arena
la orilla del mar.

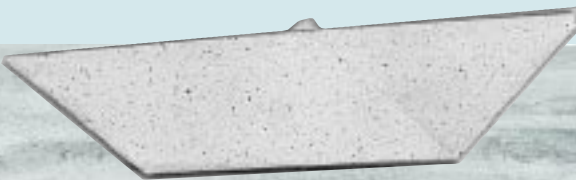
El agua sonora
de espuma sencilla,
el agua no puede
formarse en orilla.

Y porque descansa en muelle lugar,
no es agua ni arena
la orilla mar.

Las cosas discretas,
amables, sencillas;
las cosas se juntan
como las orillas.

Lo mismo los labios
si quieren besar.

No es agua ni arena
la orilla del mar.



y 3. Se alegra el mar

(fragmentos)

Iremos a buscar
hojas de plátano al platanar.

Se alegra el mar

Iremos a buscarlas en el camino,
padre de las madejas de lino.

Se alegra el mar

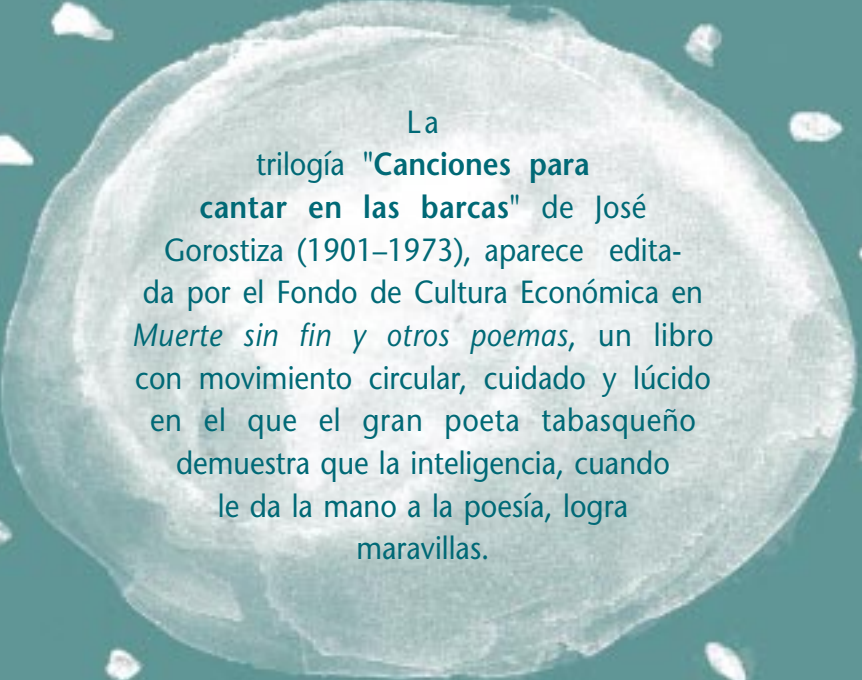
Porque la luna (cumple quince años a penas)
se pone blanca, azul, roja, morena.

Se alegra el mar

Porque la luna aprende consejo del mar,
en perfume de nardo se quiere mudar.

Se alegra el mar





La
trilogía "**Canciones para
cantar en las barcas**" de José
Gorostiza (1901–1973), aparece edita-
da por el Fondo de Cultura Económica en
Muerte sin fin y otros poemas, un libro
con movimiento circular, cuidado y lúcido
en el que el gran poeta tabasqueño
demuestra que la inteligencia, cuando
le da la mano a la poesía, logra
maravillas.



Relación de pareja

se terminó de imprimir
en marzo de 1999.



La edición consta de
15,400 ejemplares.



Éste no es un texto aislado. Forma parte de la biblioteca llamada Cuadernos de Población, que el Consejo Nacional de Población preparó para las y los jóvenes de nuestro país.

El material que da vida a estos textos es rico y variado. Población, género, familia, territorio, migraciones, curso de vida, planificación familiar y ciudadanía son algunos de los temas que conforman la biblioteca.

El Consejo Nacional de Población invita a las y los jóvenes a analizar cada Cuaderno de manera particular, a relacionar sus contenidos con los contenidos de otros, a descubrir resonancias y complementariedades, a construir por sí mismos, por sí mismas, el dinámico y multiestructurado concepto de población.

Los Cuadernos de Población nos invitan a reflexionar y a dialogar de manera abierta e informada con amigos, familiares, maestros, vecinos o compañeros de trabajo para que, a través del intercambio de ideas y puntos de vista, contribuyamos a extender y arraigar una nueva cultura demográfica, sustentada en nuestra toma libre, informada y responsable de decisiones.

