

Los niños son los mensajes que enviamos a un futuro que jamás veremos

Jonás Salk

Las pequeñas alegrías

Éste es el título de un ensayo escrito por Herman Hesse, escritor alemán y premio Nobel de literatura, en el que llama la atención acerca de la sobreestimación aritmética del tiempo y la prisa como principio y fundamento de nuestro estilo de vida, constituyéndose ambos en peligrosos enemigos de la alegría. Se lamenta, además, de que nuestra forma de gozar y de divertirnos se acompaña de cierta ansiedad, al igual que nuestro trabajo. *La mayor cantidad posible y la mayor celeridad posible* es la consigna. La consecuencia de ello es el aumento constante del placer y la disminución progresiva de la alegría.

Nos recuerda el autor una antigua y sabia afirmación: el disfrute moderado es doble disfrute. Con el hábito de la moderación se encuentra estrechamente vinculada la capacidad de goce para las *pequeñas alegrías*, como las provenientes de nuestro contacto diario con la naturaleza, la observación de las plantas y las aves, del firmamento y de todas aquellas cosas que nos permiten captar la inmensa gracia del diario acontecer.

Afirma Hesse que la persona que por vez primera corta una flor para tenerla junto a sí durante el trabajo ha dado un paso adelante en la alegría de vivir. Insiste, de manera muy sabia, en que son las pequeñas alegrías y no las grandes, las que nos sirven para la relajación y el descanso de cada día.

Deseamos que este hermoso ensayo promueva en padres e hijos una serena reflexión sobre las tendencias actuales hacia el pretendido cambio de los momentos de ocio y de descanso por la hiperactividad y el frenesí.

Relación de pareja y crianza

María Piedad Puerta de Klinkert

Profesional en desarrollo familiar

Docente de Funlam

María Eugenia Villegas Peña

Especialista en familia

Decana de Desarrollo Familiar de Funlam

Profesora de la Universidad de Antioquia

Si bien la familia se inicia con la conformación de la pareja y para ello el desarrollo y la relación son lo más importante, en el transcurso del proceso vital familiar muchas cosas se van perdiendo, de tal modo que algunas parejas terminan en el contexto de la martillada frase ***vivimos por los hijos***.

Función familiar de la pareja

En la crianza de los hijos es preciso que las parejas asuman dos funciones: la de padres, para lo cual han de conformarse como equipo coordinado, con unidad de criterios y pautas de crianza compartidas y cuya tarea principal es la de guiar y acompañar a los hijos durante su desarrollo. La otra es la de ser cónyuges, con los mismos integrantes, pero con cambio de funciones; en esta dimensión se requieren mutuo apoyo, sensualidad, gratificación, satisfacción sexual, ternura, es decir, todo lo que comprende la relación erótico-afectiva.

Las parejas, igual que los individuos y las familias, pasan por un proceso de evolución en el que se tienen prioridades y asuntos específicos por resolver. Después de la elección y de la determinación de que el elegido es quien llena las expectativas y es con quien se desea compartir la vida se inicia la consolidación de la pareja. Por medio de acuerdos, se llegan a definir los aspectos que compartirán y se guardan los espacios individuales, en los que cada uno satisface las necesidades propias.

En la fase inicial las parejas logran el crecimiento conjunto y se coordinan de tal manera que desarrollan las actividades y funciones como díada; además, dan respuesta a otros eventos que también contribuyen a su desarrollo individual, fortaleciendo y realimentando la relación. Es un tiempo fluido, en el que hay múltiples manifestaciones, disfrutan del tiempo compartido, desarrollan actividades comunes y se expresan y comparten los sentimientos, es decir, se dan el enamoramiento y las manifestaciones afectivas mutuas.

Luego, cuando el deseo del hijo adquiere relevancia, aparecen con vigor la paternidad y la maternidad y todas las acciones se concentran en él. Después, los padres actúan centrados en los hijos y con frecuencia la relación inicial de ternura, cariño, manifestaciones afectivas y contactos disminuyen su expresión, hasta el punto de que los hijos no las perciben, para finalmente incorporar otras manifestaciones que desvirtúan el ser pareja.

Hacia una relación de pareja sana

A pesar de que en el proceso de crianza de los hijos el ejercicio de la paternidad y la maternidad tiene mayor dimensión, es preciso que la pareja determine un tiempo y un espacio para alimentar su relación, de tal manera que se satisfagan las expectativas de cada uno. La relación es un proceso que evoluciona y crece; sólo en la medida en que hay compromiso de nutrirla, se conservará y se llegará al final del proceso vital familiar en las mismas condiciones que tuvieron al comienzo, cuando estaban solos.

La estabilidad, las manifestaciones de afecto, apoyo y gratificación hacen que la pareja satisfaga sus necesidades personales y facilitan la *interiorización* de modelos de relación de pareja gratificantes, lo cual produce ambientes en los que el desarrollo integral se favorece con seguridad y estabilidad.

La construcción de pareja es un arte en el que ambos aportan; es preciso fundar el amor de tal manera que madure progresivamente, con creatividad, con atención constante, que responda a los sentimientos, intereses, expectativas, cambios y procesos personales de cada uno, de tal modo que se potencie el conocimiento y autoconocimiento permanentes y se establezcan con claridad los roles y funciones de cada uno, junto con la decisión y el valor necesarios para superar las crisis normativas y no normativas que ocurren durante la convivencia.

De lo analizado anteriormente se desprende la necesidad de pensar en la relación de pareja como algo vivo, en constante evolución y que es necesario cultivar permanentemente para que pueda sobrevivir y continuar perfeccionándose después de que aparezcan los hijos en escena.

Es indispensable considerar que ***ser pareja es tan importante como ser padres***, y que es preciso aprender a combinar las dos tareas sin que la una sacrifique a la otra. La observación atenta de la realidad familiar actual permite comprender que la relación de pareja y la de padres e hijos se influyen mutuamente. Una relación de pareja satisfactoria facilita a cada uno realizar su propio proyecto y crecer como persona; se acercan sin llegar a confundirse, lo cual se refleja en una relación cercana, serena, creativa, tolerante y firme con los hijos.

La relación de pareja y la crianza

La influencia entre la relación conyugal y la relación padres-hijos es de doble vía, pues la forma de corregir a los hijos, la influencia que los padres tienen sobre ellos, los valores que se les inculcan, las diferentes manifestaciones de afecto, las formas de resolver los conflictos, son elementos que están íntimamente relacionados con la estabilidad y armonía que se genera en la pareja; de ahí la necesidad de insistir en la importancia de mantener un sano equilibrio entre la relación de pareja y las relaciones con los hijos. Es así como se aporta al mejoramiento de la calidad de vida de la familia y a la creación de un ambiente adecuado para el sano desarrollo de los hijos.

Cuando los hijos crecen rodeados por padres que tienen relaciones de pareja gratificantes, estables y seguras, tienen más alternativas en su desarrollo y se les transmiten los elementos que les facilitan el afrontar la vida con realismo y creatividad. Además, establecerán posteriormente relaciones en las que la gratificación mutua, la expresión de afecto y el intercambio de sentimientos, les ayudarán a crecer y profundizar en sus relaciones.

En la medida en que los hijos observan a los padres intercambiar ideas y emociones y los ven tocarse y abrazarse con ternura, así como disfrutar de las pequeñas cosas de la cotidianidad, probablemente aprenderán a *desgenitalizar* sus relaciones y encontrarán la trascendencia de la sensualidad y el intercambio afectivo; además, descubrirán otras alternativas para el disfrute de las relaciones con los otros. Se puede afirmar que una pareja avenida, que es la que tiene satisfechas sus necesidades, crea un ambiente que potencia la evolución personal de los hijos, ofreciéndoles posibilidades que les facilitan el éxito en sus relaciones individuales y de pareja posteriormente, haciéndolos capaces de elegir, amar y ser amados.

Para el sano desarrollo de los hijos es importante que éstos crezcan bajo el cuidado de una pareja en la cual la conyugalidad sea profunda, estable y que les transmita seguridad y confianza, factores que protegen el desarrollo de la personalidad sana y en el futuro potencian el comportamiento de adultos,

Por el contrario, cuando la relación de pareja es insatisfactoria y conflictiva, se tiende a trasladar las emociones y actitudes negativas a la relación con los hijos, con bajo nivel de tolerancia a sus limitaciones naturales, abandono físico o emocional o imposición de responsabilidades afectivas que no les competen, todo esto como mecanismo de compensación ante la sensación de frustración, dolor, posible resentimiento y vacío que produce la relación con el compañero, lo que suele dañar a los hijos emocionalmente; además, cuando las relaciones son insatisfactorias y distantes se disminuyen las

posibilidades de que los hijos exploren el mundo libremente y logren un adecuado desarrollo personal social.

Finalmente, se presentan tres recomendaciones prácticas que ayuden a mantener el sano equilibrio:

- Mantener abiertos los canales de comunicación familiar, para lo cual es necesario aprender a intercambiar ideas, sentimientos y puntos de vista. Es importante mantener la decisión de comunicarse permanentemente, de manera honesta, con respecto a todo lo que se piensa, se siente, se desea y se necesita
- Llevar los acuerdos y los compromisos a la acción, pues la comunicación suele dar lugar a numerosas expectativas entre las personas, sobre todo si se trata de revelar sentimientos, necesidades y opiniones que han estado escondidas, porque se perciben como comprometedoras, o porque producen sensación de vulnerabilidad entre quienes las experimentan. Es indispensable que los acuerdos se respeten y cumplan tal cual como fueron pactados, pues de lo contrario, las relaciones familiares se verán progresivamente ensombrecidas y la comunicación se hará cada vez más difícil de mantener
- Conservar la magia de la intimidad a todos los niveles, dado que la intimidad es la forma más profunda, viva y sana de la relación. Consiste en que cada una de las personas considere el bienestar del otro tan importante como el suyo propio cuando están juntos. Es como un espacio-tiempo que se dan el uno al otro para expresarse el amor de manera profunda, cercana y personal, sólo para ellos, libre de ansiedades, inseguridad y malestar

Lecturas recomendadas

Gordon T. *Padres eficaz y técnicamente preparados*. México: Diana; 1987.

Grose M. *Niños felices. Cómo conseguir que su hijo crezca sano y feliz*. Barcelona: Ontro; 2000.

Marulanda Á. *Sigamos creciendo con nuestros hijos*. Bogotá: Norma; 2001.

Puerta M. *Pareja o Padres: ¿Cuál es la Cuestión?* Módulo de trabajo para el proyecto *A la conquista de nuestra vida y de nuestro entorno*; 1999.