

## Por favor, sea feliz en pareja

Sergio Luis Hernández Valdés

shvaldes1@hotmail.com

Sección: Reseñas

*Por favor, sea feliz en pareja* es un libro de lectura fácil, pues está escrito para público no especializado. Como autor, utilizo lenguaje directo, ejemplificando cada tema con casos reales tomados de mi consulta como terapeuta familiar y de pareja.

El libro está estructurado en cinco capítulos y éstos a su vez se dividen en subtemas; lo que permite una lectura ágil y sin monotonía. Me atrevería a decir que en ocasiones es divertido, pues refleja situaciones que todos conocemos de la vida cotidiana de las parejas.

En el primer capítulo “La elección de pareja” se mencionan con sustento teórico –sin caer en explicaciones conceptuales– los factores familiares y de la historia de vida personal que influyen en la elección de pareja; muestra también las dificultades que se tienen durante la adolescencia para atreverse a establecer una relación con alguien fuera de la seguridad que brinda el hogar.

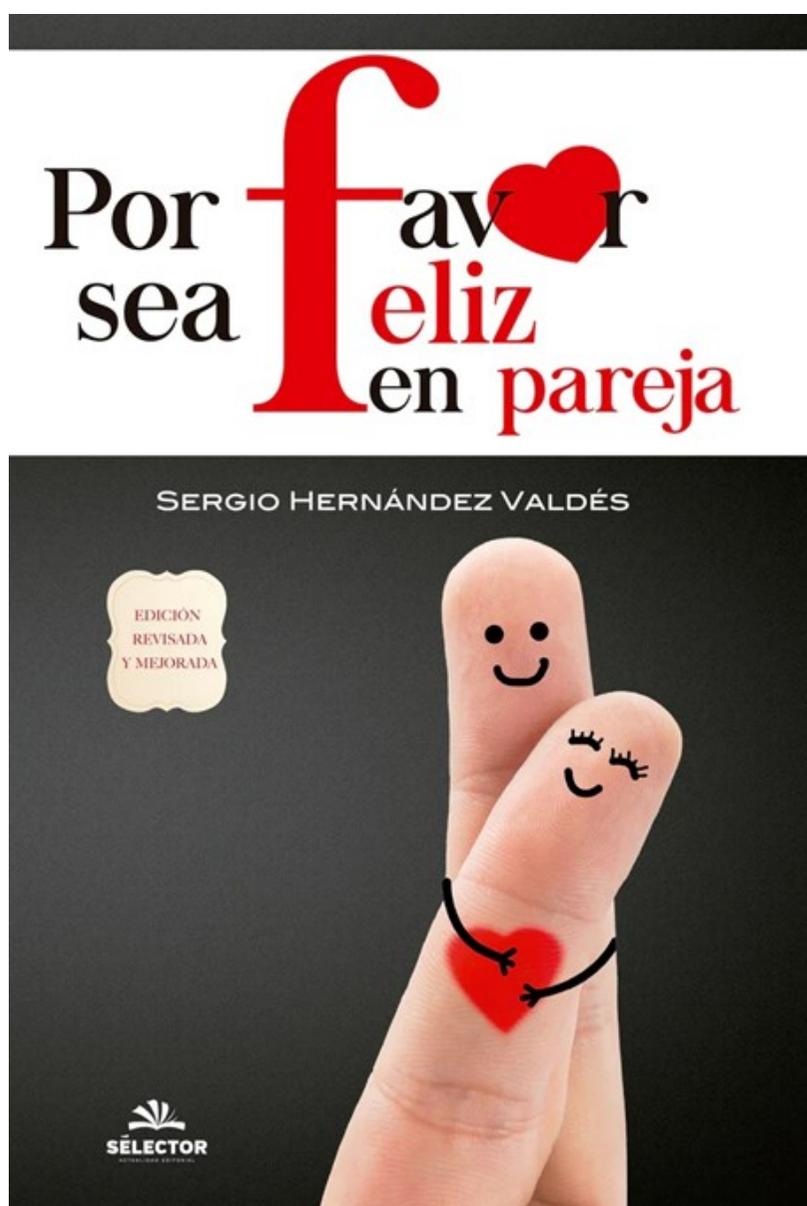
La obra invita a defender el derecho que todos tenemos a elegir la pareja que mejor nos parezca, enfatizando que se trata precisamente de tomar la decisión (y no dejar este tema a la suerte o a la influencia de los demás). En lo personal, como autor, busqué echar por tierra el mito de “la media naranja”. Somos personas completas y no requerimos de nadie para completarnos.

El segundo capítulo muestra las diferentes etapas por las que atraviesa una pareja: la boda, la luna de miel, el nacimiento de los hijos con las dificultades que conlleva, la situación de lidiar con hijos adolescentes y lo difícil que resulta dejarlos ir para que hagan su propia vida. Con el título “Al final de cuentas... todo cambia en nuestra relación” muestra lo absurdo de una frase que utilizamos y escuchamos con bastante frecuencia: ¡Es que ya no me quiere igual que antes!

En este capítulo advierto sobre el peligro de utilizar a los hijos para mantener a la pareja o dar todo por ellos, porque al final se las cobran y de cualquier forma la pareja se queda sola.

“¡Qué bueno que somos diferentes!” Con esta expresión denomino el capítulo tres, destacando algo que muchas parejas ven como limitación, pero que para mí representa una enorme ventaja, es decir, la condición de no ser iguales. Además, alerto sobre la importancia de fomentar la igualdad de derechos y de responsabilidades sin importar el género.

Sí, somos diferentes, pero no hay que abusar de las diferencias; más bien hay que fomentar el respeto y la no violencia.



En dicho capítulo destaco un apartado en el que se reconoce y se da lugar al derecho que tienen las parejas de ser diferentes a los mandatos convencionales. El libro da espacio a parejas homosexuales, a las que deciden no tener hijos y aquéllas en las que la mujer es de mayor edad que el hombre.

En este libro no podía faltar el tema de “sexualidad y erotismo”. Libre de prejuicios, me dirijo a las jóvenes parejas que se enfrentan a la decisión: ¿lo hacemos o no lo hacemos? Alerto sobre la importancia de que sea una decisión compartida, con los debidos cuidados para evitar un embarazo o enfermedades de transmisión sexual y tomar en cuenta los dictados del corazón.

De manera especial trato la diferencia entre genitalidad y erotismo, aportando recomendaciones muy sugerentes para hacer de las relaciones sexuales algo profundamente placentero. ¡Echemos a volar la imaginación! Hacer el amor es mucho más que un intercambio entre genitales. Este capítulo finaliza con recomendaciones para cuidar nuestro cuerpo y especialmente para prevenir el cáncer de mama.

*Cuando ya estaba editado y publicado, me percaté de que en el libro había faltado tocar el tema de las finanzas y el dinero.*

Si bien el título del libro invita a ser feliz en pareja, al final hablo de las circunstancias más

comunes que hacen de la vida en pareja una situación difícil de sobrellevar. Presento el tema de la familia política, la infaltable suegra, las dificultades que se presentan cuando por necesidad se llega a vivir con los papás de algún miembro de la pareja y cuando el intruso llega de fuera. Este intruso puede ser el trabajo desmedido o los hijos que con mucha frecuencia invaden la recámara y la cama de los padres. La infidelidad se aborda desde una mirada muy global, reconociendo las causas más frecuentes que la originan y sorprende constatar que hay

muchos casos en los que esta situación puede ser superada sin el rompimiento de la pareja. Hasta aquí el recuento.

Como autor de este libro, les invito a que lo lean. Como menciono en la introducción considero que hablar de nuestra propia pareja o de la del otro siempre será un buen tema de conversación... y de lectura. Les invito a que me acompañen en este viaje por los enredosos caminos del amor. No se arrepentirán. Lo único que pueden perder es el miedo a dejarse amar.

Una nota final: cuando ya estaba editado y publicado, me percaté de que en el libro había faltado tocar el tema de las finanzas y el dinero. Queda como una asignatura pendiente.

## Referencias

Hernández V., S. (2017). *Por favor, sea feliz en pareja*. Selector.