

5

El amor como factor de desarrollo humano en la pareja

William Fernando Puentes-González*

Claudia Esperanza Díaz-Gaitán**

*Te amo para amarte y no para ser amado,
puesto que nada me place tanto como verte feliz.*
G. Siand

Resumen

Intempestivamente, el mundo se vio abocado a detenerse, a dejar su agite; las personas fueron llevadas al encierro en sus hogares con sus más caros y cercanos familiares, pero que a la vez habían estado tan distantes en el vertiginoso día a día. En estos momentos, obligadamente nos queda un tiempo para nosotros, para interiorizar y reflexionar sobre la esencia de nuestra vida, sobre el concepto de felicidad, y si el camino que seguimos es el adecuado. En este capítulo se presenta una reflexión sobre los avatares de la vida, los afanes y las metas que hemos perseguido, para llegar a través de un recorrido por el día a día de la cuarentena a encontrar que el camino

* Magíster en Historia, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia; especialista en Docencia Universitaria, Universidad El Bosque; especialista en Filosofía Latinoamericana, Universidad Inca de Colombia y Villas Cuba; licenciado en Ciencias Sociales, Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Guía histórico del Instituto Colombiano de Historia, de la Academia Colombiana de Historia; profesor del Departamento de Humanidades, Universidad Católica de Colombia.

** Especialista en Edumática, Universidad Autónoma de Colombia; especialista en Informática para la Educación, Universidad Antonio Nariño; licenciada en Lingüística y Literatura, Universidad Pedagógica Nacional. Docente de la Secretaría de Educación del Distrito.

de la felicidad en estos tiempos de pandemia siempre ha estado ahí, en el otro, en los detalles sencillos, en el compartir, en el amor que se siente por el otro y que ha permitido un crecimiento espiritual y de satisfacción mutua.

Palabras clave: amor, felicidad, confinamiento, interiorización, pandemia.

Introducción

Un joven camina por el parque y observa una curiosa escena: un par de niños se divierten, mientras sus padres están sumergidos en sus portátiles trabajando. Lo curioso de la escena es que mientras los niños están alegres, en los padres se observa un estado de estrés, de tensión, como si fueran un globo mal inflado a punto de estallar.

Al reflexionar sobre la escena el joven se pregunta: ¿se justifica tanto estrés? Lo cierto es que todos necesitamos comprar alimentos y un hogar para vivir, pero hasta qué punto estamos dispuestos a vivir de espaldas a nuestros seres queridos, a sus risas, a sus travesuras, a sus ocurrencias; al viento, al sol, al verde de la naturaleza, al canto de los pájaros, por estar en un estrés constante para recibir un sueldo a fin de mes, que tantas veces empleamos para alimentar nuestro ego y competir por el que más tiene o más hace, y enriquecer así nuestra caótica y estresante vida.

Hoy, ante una situación inesperada, totalmente diferente a lo que estábamos acostumbrados, podemos hacer un alto, contemplar a aquellos que siempre han estado físicamente a nuestro lado, pero a la vez tan distantes de nuestra atención; por eso nos surgen muchos cuestionamientos.

Cómo responder a la pregunta: ¿qué es el amor y qué implica este en la búsqueda de la felicidad? Se podrán reunir sabios, filósofos, líderes espirituales, psicólogos, sociólogos y expertos en la materia y, quizás, a igual número de expertos tendríamos igual número de

respuestas; porque estos términos no hay que definirlos... ¡hay que vivirlos!, y desde la vivencia del amor... buscar la verdad sobre lo que son.

Metodología

La comparación e interpretación de textos que reflexionan sobre el amor y la felicidad, contrastados con la vivencia que se experimenta a causa de la pandemia, crearon un diálogo entre diversas teorías y realidades como mediadoras entre la interioridad del ser y la develación de los textos. En el análisis de esta relación se acude a la hermenéutica con el fin de aclarar los diferentes postulados y contrastarlos con la realidad. Teniendo en cuenta que

... la hermenéutica es una teoría general de interpretación, dedicada a la atenta interpretación e indagación de autores y sus obras textuales, por tanto, quien quiere lograr la interpretación de un texto, tiene que desplegar una actitud receptiva, dispuesto a dejarse decir algo por el argumento. Pero esta receptividad no supone ni neutralidad frente a las cosas, ni autoanulación, sino que incluye una concertada incorporación de las propias ideas, opiniones, y prejuicios previos del texto. (Arraez *et al.*, 2006, p. 1)

Adentrarse en cada uno de los autores en busca de su naturaleza espiritual y académica, analizar el contexto y la comprensión de cada libro para indagar propósitos, opiniones, concepciones y verdades a través de la comparación exhaustiva entre ellos, llevó a un camino de variedad de interpretaciones en el que se dilucidaron sentidos y propósitos que se fueron aclarando a través del método de la mayéutica, como la gran maestra y medio para mostrar realidades de la existencia humana.

Un encuentro consigo mismo

El ser humano es una realidad en relación con lo que lo rodea y con sus semejantes. Estamos hechos de rutinas, rituales, modos

de hacer, sentir, pensar, amar, actuar; y, de un momento a otro, todo cambia y nos encontramos confinados intentando descubrir nuevas maneras de vivir, sentir, compartir; en ese reinventar nos encontramos con lo que somos, con nuestro verdadero ser, porque por muy confinados que estemos el espíritu emerge en su libertad y autenticidad.

Han pasado más de tres meses de cuarentena y el presidio mental y físico para las personas que han podido con este ha sido épico, ello gracias a que como seres humanos imaginamos y soñamos. Por ello, en todo este periodo adverso, millones de seres humanos en el planeta desde sus casas han encontrado un poco de tiempo (tan anhelado para muchos antes de la pandemia), para hacer lo que realmente les gusta en la vida y otros simplemente para enfrentar y sobrellevar la rugosa y triste realidad. (Vargas, 2020, p. 1)

Es esta realidad del encuentro consigo mismo y con el otro en auténtica libertad espiritual lo que se puede llamar felicidad, es decir, es el amor que siento por esa o esas personas, es el amor que siento por mí.

...El hombre está pues arraigado, instalado en unos modos de ser; podríamos citar a manera de ejemplo algunas formas de instalación que no son tan cercanas que podríamos creer que se identifican en la condición humana; el cuerpo, la sensibilidad, la capacidad de sentir placer o dolor, la gravedad, la espaciosidad, la tridimensionalidad, la condición sexual, la raza, la clase social, el tiempo, la edad. (Araujo, 1992, p. 70)

Y nuestras rutinas, rituales y nuestro ser por el tiempo de confinamiento se vuelven realidades conscientes, porque dejan de ser un simple hábito para tomar su lugar como esencias mismas de la vida.

Pero, lamentablemente, como dice en su columna Antonio Vargas, algunos sobrellevan su “rugosa y triste realidad”. Se escucha que las agresiones y la violencia contra la mujer se han disparado, que los estereotipos machistas salen a relucir y que la mujer en este encierro toma el papel vivo, real y descarnado de esclava, teniendo que

asumir todos los oficios y problemas del hogar; entonces, con el confinamiento se evidencia de frente y en forma real lo que viene sucediendo, y no se puede disimular. Se grita que no hay excusa, que ahora estamos en igualdad de derechos y obligaciones; pero, por lo general, el hombre no asume su papel y queda en la violencia el único camino para demostrar su más grande primitivismo al no ceder en su posición machista.

El hombre y la mujer de hoy están siendo juzgados por unos estereotipos más o menos formulados por la sociedad que, sobrevalora algunos aspectos de la vida humana y presenta como feliz al exitoso, al bello y sexual, el que ha logrado unas metas medibles en dinero, producción y diversión. (Araújo, 1992, p. 83)

Pero este encierro no sirve de nada para demostrar el poder; por el contrario, lo que hará más llevadero este confinamiento es la búsqueda de la paz, la armonía, la capacidad de tolerancia; porque los deseos mundanos de placer, riqueza y poder de nada sirven cuando nos encontramos en este aislamiento; lo inmediato, lo temporal,

... y las cosas que buscamos, que queremos, que nos interesan, por las cuales nos afanamos, todas tienen un trasfondo que es esa elusiva, esa improbable felicidad [...] nos interesa en la medida en que van a contribuir a la felicidad, o la van a hacer más probable, o van a restablecerla si se ha perdido. (Marías, 1995, p. 17)

Reflexionamos si valió la pena tanto esfuerzo y tanta lucha para lograr lo conseguido hasta ahora, se habla de bienes materiales, lujos y todo aquello que adorna nuestro orgullo, y queremos aclarar que son necesarios para complementar una vida digna, lo que se expresa es si realmente se justifican tantas horas, días, semanas y años de abandono espiritual por estar consiguiendo estos bienes; ¿qué di y qué enseñamos a nuestros hijos?, ¿a nuestras esposas?; ¿qué pensarían nuestros hijos cuando querían jugar y preguntaban dónde está mi padre?... y la respuesta era: trabajando; sus tareas, risas, lágrimas, logros lejos han quedado... Hoy en este encierro, rodeados de todos

estos objetos, pero disfrutando a nuestras familias, respondemos: no, no valió la pena todo este tiempo lejos de nuestras familias buscando bienes materiales. Cómo nos hubiera gustado haber estado más cerca de ellas y mucho más lejos del trabajo,

... entonces, pregunto ¿qué clase de educación estamos recibiendo e impartiendo a nuestros hijos? Nos enseñan la etiqueta, los buenos modales y la supuesta cultura proyectada a través de las máscaras sociales de la hipocresía, que busca poder, aprobación, prestigio y reconocimiento, el triunfo y entonces... dónde queda la esencia del ser humano?

El éxito, el logro y las cosas producen emociones pasajeras y nos hacen sentir contentos y eufóricos; invitamos a nuestros amigos a que conozcan nuestra nueva casa y el auto nuevo y nos sentimos felices cuando estrenamos ropa. Pero el lujo, el confort y la riqueza no son ingredientes de la felicidad; producen un placer que, tarde o temprano, se convierten en dolor por el miedo a perderlo. (Jaramillo, 2012, p. 68)

La felicidad la definimos desde los instantes, los pequeños espacios de tiempo acompañados de vanidad; no la tenemos como un estilo de vida, sino como un momento mientras pasa el estrene, lo nuevo, el valor económico de lo conseguido; pero en estos momentos de encierro tenemos todo el tiempo del mundo para nosotros y nuestras familias; ya el día a día lo hemos confrontado y luchado, el momento y el tiempo se convierten en estar, compartir y, sobre todo, vivir. Lo que este mundo nos arrebatara era el tiempo para los nuestros, y confesamos que gracias a este encierro somos felices cada segundo porque nos hemos reencontrado con los nuestros, pero sobre todo nosotros mismos, todo lo soñado, deseado y luchado siempre lo hemos tenido y es vivir en familia; entonces entendemos que en la felicidad

... no existe un modo de poseerla para siempre, ni medirla, se va siendo feliz a la medida en que va alojándose lo que pretende alcanzar cuando va llegando y se va concretando en una instancia y se es feliz, ahora bien, el hombre tiene múltiples facetas y dimensiones, y la felicidad afecta a la totalidad de su ser, porque la vida tiene un carácter plural y retorna a

la unidad. Esto es así porque felicidad es aquello a lo que dice sí, aquello con lo cual coincidimos, sentimos como nuestra inconsolable realidad. (Marías, 1993, p. 254)

Lo importante es entender que estar con el otro en perfecta comunión sobrepasa los avatares, los problemas y las vicisitudes del día a día, reconocer que lo material ayuda y alivia la vida, pero no es el todo para encontrar la felicidad; que el goce de los bienes materiales está en poderlos disfrutar con alguien en paz y con la conciencia de que fueron conseguidos con el esfuerzo conjunto, de forma honrada y honesta, y que están cargados de un sentimiento de satisfacción porque se han conseguido con ilusiones en la construcción de lazos afectivos que solo buscan el bienestar de todos, y que el centro nunca fue la búsqueda de esos bienes, sino una armonía y una felicidad espiritual, porque:

Si el centro, si lo más importante está faltando, puedes pasar tu vida decorando la periferia, y es probable que logres engañar a los demás, pero debes entender que eso no te va a llenar a ti mismo; de hecho, puede ser que en algún momento incluso llegues a engañarte a ti mismo, porque las mentiras repetidas muchas veces (incluso nuestras propias mentiras) comienzan a parecer verdades, pero eso no te va a llenar ni te hará sentir satisfecho. (OSHO, 2002, p. 7)

Descubrimos que la felicidad siempre ha estado ahí, en lo que nos rodea, en las cosas sencillas del día a día, en el café de la mañana, en cocinar y arreglar la casa en familia, en preguntarnos cómo estás, en la ayuda que se necesita para seguir cumpliendo lo pedido a nivel del hogar y del trabajo. Todo es una aventura, descubrir gustos, reencontrarnos con los rincones y sitios de la casa desconocidos; saber qué es prender una lavadora y coger una plancha o una escoba es maravilloso porque siempre están las risas y los consejos de esa otra persona que convierte todo enigmáticamente en un ritual; al tender la cama o arreglar la mesa hay mística, un orden, una lógica que duramos mucho en entender; y en ese hacer del día a día muy

rápidamente nos sorprende la noche y nos damos cuenta de que el día fue corto y nos acostamos felices de habernos reencontrado.

Tienes que estar con la totalidad de tu ser, todos los aspectos de lo bueno y lo malo tienen que ser aceptados, no hay manera de deshacerse de nada. Uno se deshace de nada, pero aprende lentamente a aceptar todo, entonces surge una armonía entre la oscuridad y la luz y es hermoso, a partir del contraste, la vida se convierte en armonía. (OSHO, 2002, p. 113)

Confinamiento y convivencia en pareja

Frente a una pandemia, esta situación de confinamiento personal y familiar como mecanismo de protección es inevitable; por tanto, es deber y obligación tomar todas las medidas dentro y fuera de nuestros hogares y, quizás, una de las más difíciles es el encierro. Como prueba de nuestra madurez de amor y convivencia está el manejo que le demos a las situaciones que se presentan al interior de nuestro hogar; por eso resulta conveniente trazar una ruta de comportamientos para seguir en la búsqueda del bienestar en pareja. Esta ruta debe responder a pautas mínimas de convivencia que parten del respeto y tienen como objetivo mantener una sana relación de pareja. Aunque cada persona actúe diferente, la pareja tiene que aprender a vivir y convivir; para ello es necesario mantener, desde el respeto, los compromisos establecidos que dignifiquen el amor en familia. A continuación, se exponen cuatro pautas mínimas que contribuyen a mantener la armonía en esta situación.

Valorarme y valorar al otro. Como sentimiento que parte de la dignidad del ser, esta valoración nos lleva a una convivencia sana y saludable a través de una relación de ternura, de compartir espacios juntos y gozar la intimidad personal con seguridad y tranquilidad, siempre queriendo a esa o esas personas, pero para ello debemos empezar por querernos a nosotros mismos:

... el amor hacia uno mismo parte del principio del merecimiento. Por lo tanto, la conciencia de ser digno como pilar de la autoestima, consiste en

contemplarse y complacerse, aun contando con lo mucho que hay por mejorarse. Ser amoroso consigo mismo no supone otra cosa que procurar el bien para sí, no por un deseo momentáneo, sino porque el bien atrae y regocija, y, además, le pertenece a quien se cree merecedor y es capaz de administrarlo. (Betancur, 2006, p. 42)

Entender nuestra emocionalidad. Va a ser imposible evitar brotes de tristeza, desasosiego, desavenencias e irritabilidad; lo interesante es cómo manejar estas situaciones; lo primero que se debe hacer es evitar la censura, los calificativos y las críticas a estos estados o aludir a problemas de género, y, de manera inteligente, integrar a la cotidianidad estos problemas y diluirlos en las experiencias del día a día a través del entendimiento y la alegría, siempre utilizando la humildad, el compromiso y el perdón.

Abrirnos a la verdad. Aunque la vida social, el trabajo, los amigos, la familia se han visto obligados al encierro, se debe dejar en claro que en el confinamiento deben establecerse horarios y espacios; que cada uno de los integrantes de la familia conozca, valore y respete el horario de los demás y se dé la respectiva consideración a cada persona, sin dejar de lado el hecho de establecer espacios de recreación, de comidas, de encuentro para hablar y ver televisión; sin embargo, estos no deben tomarse tampoco como una camisa de fuerza para seguirlos de forma obsesiva, sino para regocijarse en dichos tiempos y espacios. Esto permitirá ser más justos, sentirse más seguros, autónomos e independientes.

... las personas realmente libres incluso de sí mismo, son personas felices. “Es decir, que ni sus propias creencias, ni sus sentimientos, ni las normas, ni los valores asimilados, son tan rígidos que inhiben sus decisiones en un momento dado. No es esclava de sus propios prejuicios, de sus necesidades en un momento dado; de sus necesidades, de sus deseos, por el contrario, es flexible, sin ser anarquista, tolerante sin ser sumisa, abierta sin ser vacilante, arriesgada sin ser imprudente, sabe desprenderse sin ser insensible y sufrir sin llegar a derrumbarse” (Betancur, 2006, pp. 203-204)

Compartir tareas del hogar. Cuando estas tareas se hacen con amor, se comparten afectivamente, se siente un reconocimiento mutuo del otro, renacen sentimientos positivos:

... el principal alimento de una relación de pareja y, por ello una relación afectiva sin empatía es inconcebible. Al no haber una participación emotiva en la vida del otro, el amor se atrofia porque pierde su sentido vital, porque no existe una congratulación ('Tu alegría me alegra'), ni compasión ('Tu dolor me duele'), no hay conexión, no te leo, no te siento, no te comprendo, solo alcanzo a vislumbrarte en la periferia de mi ser. (Rizo, 2014, p. 226)

A través de estas cuatro condiciones se podrán conectar los sentimientos del otro, su estado emocional, sentimental, e ir alimentando cada vez más el amor y evitando que las contradicciones y una mala convivencia deterioren la relación y el amor en pareja.

El amor es el camino a la felicidad

El amor nos permite hacer cosas en favor del otro, por el deseo de verlo sonreír a través del lenguaje del corazón, ya que el otro no nos pide, no nos exige y la relación afectiva es el efecto mágico del amor, que nos lleva a estar en comunión a través de un solo sueño: "El amor nos mueve a cuidar al otro con delicadeza buscando su desarrollo personal" (Martínez, 2012, p. 7).

Todos los días se vuelven diferentes, no hay rutina y nada se repite, porque todo es nuevo, amanecer juntos, contarnos los sueños y descubrir que, aunque son diferentes en ellos hay esperanza e ilusión. Preparar el desayuno no se hace con las sobras del ayer sino con el alimento renovado del hoy, y se le agrega el agua fresca, los condimentos y el dulce al café, todo siempre sazonado con sonrisas; compartir el tiempo es yo hago, mientras tú preparas y siempre hacemos juntos. "El amor es el reconocimiento mutuo como personas del cual nace una relación interpersonal comprometida con el bienestar del otro, que nos lleva a compartir todo con él. Compartir los sentimientos es la esencia de una relación interpersonal" (Martínez,

2013, p. 26). Y en ese reinventarnos de la manera más sencilla, natural y auténtica no hay que hacer esfuerzo para hacer sentir al otro un ser significativo, merecedor de sentimientos, respeto y amor; el otro se dará cuenta de que en esta relación es importante, no es anónimo en las cosas de la casa, del trabajo y de la familia, sino que realmente es valioso para todo y para todos, pero sobre todo para él mismo. Simplemente, porque descubre que cuidar y preocuparse de que ese ser despliegue su riqueza personal y se realicen sus posibilidades como ser humano es invitarlo a vivir. “Cuando uno se compromete desinteresadamente a cuidar de otra persona y amarse se pone en marcha el amor” (p. 40).

La comunicación se vuelve un instrumento trascendental en la relación porque traspasa las palabras y los hechos toman valor, se da cuando vibran las sensaciones en el deseo de mantener una paz espiritual y una comunicación sensorial que busca el bienestar del otro; es el querer, la existencia de una comunión al conocer e interpretar sus deseos sin encadenar los propios.

... dialogar con el amor, al amar a otra persona, se abre uno a la comunicación cordial. El amor es una doble fuente de dicha, porque es una alegría que al comunicarse se multiplica. La verdadera comunicación es una mutua comprensión, mediante el esfuerzo por dejar al otro estar presente para nosotros y por estar nosotros presente para el otro. (Martínez, 2012, p. 44)

Y en esa comunicación se comparte la privacidad sin sonrojarnos, sin vergüenza ni pudor, pero sí con mucho respeto y pasión, se llega a una madurez del sentimiento donde una simple mirada desnuda cualquier inquietud y la gratitud se funde en el disfrute de la sencillez del día a día. “El amor nos mantiene jóvenes de espíritu, la juventud del alma es lo que más atrae la mirada del amor. La madurez física del hombre se adquiere con la edad y la madurez espiritual con el amor” (Martínez, 2012, p. 64).

De esta manera se va formando una identidad clara de deseos, necesidades y caprichos, y en estos actos la soledad del encierro se vence cuando entramos en comunión con el otro, porque nos damos cuenta de que somos libres, que estamos ahí, que hacemos presencia y a través de la creatividad derrotamos esta soledad y logramos nuestra autorrealización porque somos nosotros mismos, sin engaños ni mentiras; porque poseemos un tiempo en el cual fingir, mentir o engañar no cabe, porque si esto existiera no hay alma que en medio del confinamiento aguante y aparecerán las agresiones, la violencia mutua y el adiós, pues, terminar con esta mentira sería el único camino.

Cuando el amor es el que mantiene la unión en tiempos de confinamiento, de encierro y angustia, la sencillez elemental de la contemplación permite atraer en la intimidad de los sueños, aun despiertos, la pasión; y descubrir que el otro vale por sí mismo, por lo que es, por su valor en perfecta armonía; así “se comparten las ideas, las aficiones, las experiencias y nos damos cuenta que el hombre es un ser para la relación con los demás y con uno mismo y puede alcanzar su realización como persona en la auténtica comunicación existencial de la conciencia” (Martínez, 2007, p. 18).

Todo esto se va consiguiendo a través del respeto, de las formas y los modos de ser. Nuestra libertad se reafirma compartiendo experiencias familiares y se va construyendo un álbum nuevo, no de fotografías, sino de hechos y vivencias conjuntas, ocurrencias, aciertos y desaciertos, disgustos y gustos que nos van mostrando que no estamos solos ni encerrados, que el otro está presente y cuento con él desde su silencio mismo. “El amor lleva a dos o más personas a gozar o sufrir conjuntamente, en una palabra, a convivir y a vivir; y esto es el fruto más íntimo del amor” (Martínez, 2007, p. 18). Es el reencuentro con la felicidad.

El amor es un arte espiritual, un encuentro metafísico percibido en su esencia y dignidad; de esta manera, a través de la mirada del otro encontramos su belleza interior, y con sus actitudes exteriores nos demuestra quién es, qué siente, nos deja ver su centro espiritual y su ser personal de forma auténtica. Y en ese encuentro metafísico descubrimos su ser espiritual, que desde su silencio nos intriga con su mirada y nuestro ser se desnuda y sale nuestro yo, quienes somos y qué sentimos, lo que acrecienta nuestra admiración. “Para un hombre que sinceramente ama a una mujer, ella es única en el mundo y no puede ser reemplazada por otra; por eso la madurez afectiva del hombre consiste en la capacidad para establecer una relación monogámica” (Martínez, 2007, p. 27). Entonces, en este encierro de dos almas el sentimiento se despierta y los sentidos se deleitan con su presencia, y el amado y su amada se nutren de ese amor; así, la gratitud del amor se convierte en un don, donde el otro es tan importante que de forma desinteresada hace sentir que vale la pena continuar por lo que fuimos, somos y seremos dentro y fuera de este encierro. Y aunque percibimos que el amor cambia, es este el que nos permite continuar adelante, promoviendo el respeto, la dignidad y la felicidad, de manera colaborativa, en búsqueda de la plenitud de dos almas que desean seguir por la vida con la certeza de que en los tiempos de confinamiento el amor fue y será la mejor medicina.

Conclusiones

Se logró dar un panorama más amplio y crítico del amor como factor de desarrollo de la pareja, mediante la comparación de los conceptos que presentan diferentes autores, y, recurriendo a vivencias personales, se pudo adentrar en la realidad del comportamiento humano; porque cuando se confina una sociedad y, al mismo individuo, se desnuda a esta y a este en su naturaleza misma.

Las relaciones humanas mediadas por el amor constituyen la felicidad real y espiritual de la esencia y dignidad de la persona; sin embargo, se requiere de ciertos ingredientes como la afectividad, la armonía, la comprensión y la tolerancia para que el encierro sea más fácil y llevadero, lo que nos lleva a tener como máxima que el amor en los tiempos de confinamiento es y será la mejor medicina.

Golpes inesperados de la vida nos enseñan que lo realmente importante ha estado ahí frente a nosotros, viviendo y conviviendo con nosotros, pero el afán de estar siempre consiguiendo bienes materiales no nos ha permitido el goce y el disfrute de la esencia de la vida. Es cierto que el ser humano tiene la capacidad de adaptarse a situaciones que van casi en contra de su propia naturaleza humana, pero, en esta misma medida, el instinto, la razón y lo espiritual nos llevan a confrontarnos en el momento en que empezamos a convivir de forma directa y sin poder rehuir a esta situación. Enfrentarla con amor y todas sus características nos lleva a crear espacios de afectividad, tolerancia, armonía y calidez que son el verdadero camino a la felicidad. Es necesario valorarme y valorar al otro, comprender nuestras emociones, compartir las tareas del hogar y, en familia, hacer un horario donde se valore el trabajo y el espacio de los demás, con el fin de propiciar un ambiente armónico y de sana convivencia.

Bibliografía

- Araújo, A. M. (1992). *El pensamiento antropológico de Julián Marías*. Universidad de La Sabana.
- Arraez, M., Calles, J. y Morena, L. (2006). *La hermenéutica: una actividad interpretativa*. UPEL, Instituto Pedagógico de Barquisimeto, Luis Beltrán Prieto Figueroa. Ve.scielo.org/scielophp?script/sci_arttxt&pid_51317-58152006000200012
- Betancur, M. C. (2006). *El día que te quieras*. Plaza y Janés.
- Jaramillo, J. (2012). *Te amo, pero soy feliz sin ti*. Planeta.
- Marías, J. (1993). *El tema del hombre*. Espasa-Calpe.
- Marías, J. (1995). *La felicidad humana*. Alianza.
- Martínez, H. (2007). *Amor y libertad*. Editorial Pontificia Universidad Javeriana.
- Martínez, H. (2012). *Liderazgo responsable*. Eco Ediciones.
- OSHO (2002). *Tónico para el alma*. Planeta.
- Rizo, W. (2014). *Amores altamente peligrosos*. Planeta.
- Vargas, A. (2020). En tiempos difíciles, las respuestas están en el viento. *Las dos orillas*. <http://www.lasdorillas.co/en-tiempos-dificiles-las-respuestas-estan-en-el-viento/>.