

## Tema N° 12

Espacio personal: el m<sup>2</sup>

**E**s recomendable en toda relación de pareja, distribuir el tiempo que se comparte juntos con ese tiempo individual, equilibradamente. Al principio, existe un deseo de estar con el otro todas las horas del día, contemplándose. Eso es lo natural, pero requiere ir abriendo ese espacio de los dos, para dejar también un tiempo personal, en que cada uno pueda ir enriqueciéndose con su mundo más propio y aportando riqueza a la unión. Si no se cultiva esto, se corre el peligro de “asfixiarse” o que uno absorba la intimidad del otro.

Esto muestra la necesidad de reconocer los propios ritmos y aceptarlos con generosidad y humildad. Lo importante es llegar a comprender que cada uno necesita un espacio propio, un “metro cuadrado” en donde pueda desarrollar aquellos hobbies u otras necesidades en que no siempre es posible hacerlo en conjunto.

Como en todo proceso de crecimiento, durante el pololeo es fundamental que ambos sepan respetar los diferentes ritmos que cada uno tiene. Se necesita paciencia para esperar, para respetar la capacidad de entrega

*Respeto a sí mismo y a la individualidad del otro,*  
**El “espacio propio”**



# Necesidad del Espacio Personal

del otro, su disponibilidad de confianza y apertura. Cada cual tiene su propio ritmo de crecimiento y deberán ir adaptándose: si yo soy muy hablador y el otro muy callado; o si soy muy activo y el otro muy pasivo; incluso en el plano religioso, si yo tengo costumbres que para el otro resultan excesivas...

A la vez, entusiasmar al otro en aquello que le genere un desarrollo personal más pleno, interesarse por sus intereses como una manifestación de amor, no de curiosidad, de sospecha, ni de duda.

Así cada uno mantiene el misterio de su personalidad, de su individualidad. Hay un interior, lo más íntimo, que sólo Dios conoce. Mantengo entonces un mínimo de reserva, un mínimo de interioridad. Y podré ir descubriendo en el tú siempre algo nuevo, algo interesante que me lleve a crecer en mi amor por ti.

Todas las personas necesitan un espacio personal, tanto en tiempo como en espacio físico. Las personas necesitan cierto grado de soledad y privacidad para estar a solas con uno mismo. Cada uno puede utilizar este espacio libremente, dedicándose a cualquier actividad de su agrado. Es una necesidad del alma, de la mente. Todos, desde que somos niños, precisamos de ese reducto donde reposar y descansar. Un refugio físico que nos aporta seguridad y un refugio emocional

donde podemos encontrarnos con una soledad buscada y necesaria.

Generalmente después de disfrutar de este espacio, las personas vuelven hacia las personas importantes en su vida: su familia, su pareja, amigos, etc. Es importante que este espacio personal sea respetado por la pareja. Cuando en la dinámica de pareja no existe la posibilidad de estar a solas con uno

mismo, la necesidad queda no satisfecha, produciendo el malestar, la irritabilidad, el stress.

La persona puede tornarse agresiva, comenzar a tratar mal a la pareja, perder paciencia por cualquier razón, etc.

La necesidad del espacio personal es individual y no existe una medida uniforme para todos. Algunos necesitan más espacio que otros. Al conocerse poco a poco en la pareja se establece un tiempo y espacio cómodo para los dos. Lo más importante es mantener un sano equilibrio entre el espacio personal y la relación de pareja. No estamos hablando de que el espacio personal ocupe todo el tiempo que la pareja pueda estar

Todas las personas necesitan un espacio personal.



juntos. La relación de pareja es para estar uno con el otro, pero dejando disponible un espacio para estar a solas cada uno. Cuando uno de los dos no experimenta la necesidad y el deseo de estar a solas un tiempo, cuando siempre quiere estar con la pareja, es una señal de alerta de que la relación está perdiendo el equilibrio.

El problema es cuando uno de los dos integrantes de la relación interpreta esta necesidad de espacio, como un distanciamiento y empieza a demandar más atención o a realizar conductas controladoras. El espacio personal, es muy importante ya que reafirma nuestra identidad, normalmente cada persona lo emplea en lo que le gusta o le hace sentir bien. El hecho de tener pareja no significa que debemos renunciar a ese metro cuadrado, y es normal que si nos sentimos invadidos, que actuemos con apatía e incluso con hostilidad. Probablemente tu pareja también tenga sus aficiones sin esto suponer una amenaza para el pololeo. Una pareja está formada por dos personas. Cada una de éstas tiene su mundo o espacio personal, en donde están sus intereses, su trabajo, amistades personales, etc.

Al formar una relación de pareja, cada uno de ellos debe mantener parte de ese espacio y, al mismo tiempo formar un mundo compartido, el de la relación. Con



El problema surge cuando esta necesidad de espacio se interpreta como distanciamiento, y puede generar un efecto contraproducente: una dinámica de controlar o demandar más atención.

frecuencia es difícil mantener un equilibrio adecuado.

Si alguno de los miembros de la pareja le dedica mucho tiempo a su mundo personal, (esto se da más en el hombre), desatiende la relación.

Por otro lado, si le dedica demasiado a la relación, lo que sucede sobre todo con las mujeres cuando no trabajan fuera de casa, esperan que su esposo les corresponda de la misma manera, lo cual casi nunca se da y provoca grandes conflictos y resentimiento y/o la pareja puede sentirse agobiada y necesitada de espacio y libertad.

## ¿Para qué es necesario nuestro Metro Cuadrado?

- Conocernos realmente
- Cultivar nuestra originalidad, talentos, aficiones.
- Para cultivar la oración y espiritualidad
- Darnos cuenta de qué ocurre a nuestro alrededor
- Aprender a reflexionar y meditar
- Practicar la comunicación con nosotros mismos

# Dinámica

**1** Se entrega a cada integrante del grupo una cartulina con una mano dibujada. Por un lado está escrita en el centro, la frase “Lo Mío” y por el otro lado escrito “Lo Nuestro”.

En cada dedo está escrito, *Deportes, Amistades, Hobbies, Estudio-Trabajo, Familia.*

Luego completan por ambos lados, según sus intereses, cada uno de los dedos con lo que éste indique. En el lado “Lo Mío” deben escribir lo que les gusta hacer por su cuenta, sin su pareja. Y por el lado que dice “Lo Nuestro”, deben escribir lo que les gusta hacer juntos.

Una vez terminado, se juntan y analizan en parejas lo escrito basándose en lo siguiente:

- lo que escribiste me afecta. Me duele....., me gusta.....
- Hay algo que no escribiste. A mí se me ocurre.....
- Me parece un exceso.....

**2** Cada uno le lee a su pololo/a una “situación imaginaria” entregada por el monitor frente a todo el grupo. El que escucha, debe contestar lo que diría si la situación fuese real.

## Situaciones que leen ellas:

- Este fin de semana largo tengo ganas de irme sola a la playa con la Pili. Supongo que no te importa.....
- Sábado, 19:00 hrs.  
Suena el teléfono, es él. Ella contesta: Hola!... perdón, no te había devuelto las llamadas... salí todo el día con mis amigas, y ahora me estoy arreglando para ir a la casa de la Cata. Terminó con su pololo y está super triste. Yo creo que la voy a sacar a darse una vuelta para que se distraiga... Pero mañana, nos vemos de todas maneras!

- Miércoles en la noche.  
Están hablando por teléfono... No se han visto desde el domingo y el jueves tampoco se verán. Ella tiene una prueba gigante el viernes.  
¿Qué vamos hacer este fin de semana?  
Yo estoy medio complicada. El



viernes en la noche es la fiesta del grupo de misiones, y el sábado me invitaron a una fiesta formal de toda la generación del colegio... Y es sin pololo!!!....

## Situaciones que leen ellos:

- Viernes en la tarde....  
Tengo partido de futbol a las ocho. Después me voy a duchar y creo que igual nos vamos a juntar después... Mejor nos vemos mañana.
- ¿Por qué no te juntas con tus a migas mañana sábado. Yo estoy super cansado. No quiero hacer nada. Quiero echarme a jugar play y luego dormir...
- Domingo en la mañana.  
Hace tiempo que no salgo con mi papá. Vamos a ir a jugar tenis y después a almorzar. En la tarde quiero dormir una siestecita.  
¿Te tinca acompañarnos?... Y mientras yo duermo, tu estudias!

**3** Luego se separan en grupo, los hombres y las mujeres e inventan situaciones similares para representarlas frente al grupo.

## Situaciones que leen ellas:

- **Este fin de semana largo** tengo ganas de irme sola a la playa con la Pili. Supongo que no te importa.....

- **Sábado, 19:00 hrs.**  
Suena el teléfono, es él. Ella contesta: Hola!... perdón, no te había devuelto las llamadas... salí todo el día con mis amigas, y ahora me estoy arreglando para ir a la casa de la Cata. Terminó con su pololo y está super triste. Yo creo que la voy a sacar a darse una vuelta para que se distraiga... Pero mañana, nos vemos de todas maneras!

- **Miércoles en la noche.**  
Están hablando por teléfono... No se han visto desde el domingo y el jueves tampoco se verán. Ella tiene una prueba gigante el viernes.  
¿Qué vamos a hacer este fin de semana? Yo estoy medio complicada. El viernes en la noche es la fiesta del grupo de misiones, y el sábado me invitaron a una fiesta formal de toda la generación del colegio... Y es sin pololo!!!.....

## Situaciones que leen ellos:

- **Viernes en la tarde....**  
Tengo partido de futbol a las ocho. Después me voy a duchar y creo que igual nos vamos a juntar después... Mejor nos vemos mañana.

- **¿Por qué no te juntas con tus a migas** mañana sábado. Yo estoy super cansado. No quiero hacer nada. Quiero echarme a jugar play y luego dormir...

- **Domingo en la mañana.**  
Hace tiempo que no salgo con mi papá. Vamos a ir a jugar tenis y después a almorzar. En la tarde quiero dormir una siestecita.  
¿Te tinca acompañarnos?... Y mientras yo duermo, tu estudias!