

CONSTRUIR UNA NUEVA PAREJA CON LA MISMA PERSONA

Una guía para reencontrarse,
sanar y volver a elegirse

HERRAMIENTAS
REALES
PARA UNA
RELACIÓN
MÁS PLENA

*Porque
el amor también
se puede renovar*

ROLANDO SÁNCHEZ DUCLOS

Coach de parejas · Cofundador de OHS Consultora



OHS
CONSULTORA

PERSONAS · PAREJAS · VIDAS MÁS PLENAS

**CONSTRUIR UNA NUEVA PAREJA
CON LA MISMA PERSONA**

Una guía para reencontrarse, sanar y volver a elegirse

ROLANDO SÁNCHEZ DUCLOS

Coach de parejas · Cofundador de OHS Consultora

CONSTRUIR UNA NUEVA PAREJA CON LA MISMA PERSONA

Rolando Sánchez Duclos

Edición de autor - 2026

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede reproducirse o distribuirse sin autorización del autor, salvo los usos permitidos por la legislación aplicable.

Método OHS: Observar · Honrar · Sembrar · Sanar · Elegir.

DEDICATORIA

A quienes alguna vez miraron a la persona que tenían a su lado y se preguntaron: «¿Todavía podemos volver a encontrarnos?»

A quienes aman, pero también dudan. A quienes se equivocaron, aprendieron, perdonaron o tuvieron el valor de pedir perdón.

A quienes comprendieron que compartir muchos años no significa conocerse para siempre, porque las personas cambian y necesitan volver a descubrirse.

Y, especialmente, a quienes todavía creen que una crisis no tiene por qué ser únicamente el final de una historia. A veces puede ser el comienzo de una nueva.

Este libro es para ustedes.

Rolando Sánchez Duclos

UNAS PALABRAS ANTES DE COMENZAR

No escribí este libro porque crea tener todas las respuestas. Lo escribí porque durante mi vida aprendí el enorme valor de hacerse preguntas. Me equivoqué, tuve miedo, caí y volví a empezar. Con el tiempo comprendí que crecer significa muchas veces tener el coraje de revisar aquello que creíamos saber.

Mi formación y mi trabajo con parejas me permitieron poner conceptos, herramientas y método a muchas observaciones nacidas de la vida. Pero también confirmaron una convicción profundamente personal: una relación de pareja puede ser uno de los mayores espacios de aprendizaje que tenemos.

La persona que tenemos al lado puede mostrarnos nuestra generosidad y también nuestro egoísmo; nuestra capacidad de escuchar y nuestra necesidad de tener razón; nuestras fortalezas y nuestras inseguridades. Vivir en pareja nos enfrenta al desafío de amar a otro ser humano sin dejar de crecer nosotros mismos.

Por eso no quiero escribirte desde un pedestal. Quiero conversar contigo. Quizá llegaste a este libro porque tu relación atraviesa una dificultad. Quizá quieres cuidarla antes de llegar a una crisis. O quizá todavía existe amor, pero también una distancia que no sabes explicar.

Sea cual sea tu situación, te pido algo antes de comenzar: no leas estas páginas pensando únicamente en todo lo que debería cambiar tu pareja. Léelas también mirándote a ti.

Pregúntate qué puedes aprender, qué necesitas expresar, qué deberías escuchar y qué pequeña cosa podrías comenzar a hacer de manera diferente.

Si ambos hacen ese ejercicio, este libro puede convertirse en algo más que una lectura. Puede convertirse en una conversación. Y algunas conversaciones tienen la capacidad de cambiar una relación.

Rolando Sánchez Duclos

PRÓLOGO

Volver a elegirse

Las parejas no suelen romperse de un día para otro. Muchas veces se van distanciando lentamente, casi sin darse cuenta. Primero aparecen pequeñas diferencias que no se conversan, luego los silencios, las discusiones que se repiten y esa incómoda sensación de que la persona que tenemos al lado ya no nos escucha como antes. Hasta que un día alguno de los dos se pregunta qué ocurrió con aquella relación que comenzó llena de proyectos, ilusión y deseos de compartir la vida.

Cuando esto sucede, solemos pensar que solo existen dos posibilidades: resignarnos a continuar de la misma manera o terminar la relación y buscar un nuevo comienzo lejos del otro. Sin embargo, existe una tercera posibilidad: construir una nueva pareja con la misma persona.

No significa regresar al pasado ni intentar reproducir aquellos primeros años. Nosotros ya no somos las mismas personas. La vida nos ha cambiado; hemos vivido alegrías, decepciones, pérdidas, logros y dificultades. Pretender volver exactamente al comienzo sería negar todo lo aprendido. La propuesta es aprovechar nuestra historia para construir una relación nueva, más madura y consciente.

Amar no consiste solamente en sentir. También implica aprender: escuchar cuando preferiríamos defendernos, hablar sin lastimar, respetar las diferencias, reconocer nuestros errores, perdonar, agradecer y comprender que la persona que tenemos al lado también está recorriendo su propio camino.

Nadie nos enseña realmente a vivir en pareja. Nos educamos para trabajar, administrar responsabilidades y resolver problemas, pero pocas veces alguien nos prepara para compartir durante años nuestra existencia con otra persona. Llegamos cargados de expectativas, modelos familiares, sueños, temores y maneras diferentes de entender el amor. Después nos sorprende descubrir que quererse no siempre alcanza para saber convivir.

Este libro no ofrece fórmulas mágicas ni pretende decirte quién tiene razón. Quiere ayudarte a detenerte, observar tu relación y descubrir qué puedes hacer tú para transformarla. Tal vez alguna frase te incomode, otra te emocione y alguna te obligue a preguntarte cosas que llevabas tiempo evitando. Si sucede, estas páginas estarán cumpliendo su propósito.

Una relación no cambia cuando descubrimos todos los defectos de nuestra pareja. Empieza a cambiar cuando tenemos el coraje de preguntarnos qué estamos aportando nosotros a la relación que tenemos.

El camino que recorreremos tendrá cinco movimientos: Observar, Honrar, Sembrar, Sanar y Elegir. No quiero acompañarte para recuperar exactamente la pareja que alguna vez tuviste. Quiero invitarte a descubrir la pareja que todavía pueden llegar a ser.

**«Conociendo nuestra historia, hoy vuelvo a
elegirte».**

CÓMO LEER ESTE LIBRO EN PAREJA

Puedes leer este libro solo o compartirlo con tu pareja. No es necesario que ambos avancen al mismo ritmo ni que estén de acuerdo con cada reflexión.

Si deciden recorrerlo juntos, les propongo una regla sencilla: no utilicen este libro para demostrar quién tiene razón. Cuando encuentres una idea con la que te identifiques, antes de pensar «esto debería leerlo mi pareja», pregúntate: «¿Qué me está diciendo esto a mí?»

Al final de determinados capítulos encontrarás ejercicios del Método OHS. Háganlos sin buscar respuestas perfectas. Hablen con sinceridad, escuchen sin interrumpir y, si una conversación comienza a desbordarlos, deténganse y retómenla cuando ambos puedan hacerlo con respeto.

No intenten cambiar años de relación en una noche. Una conversación diferente ya es un comienzo. Un gesto diferente también.

OBSERVAR · HONRAR · SEMBRAR · SANAR · ELEGIR

CAPÍTULO 1

El mito del amor automático

Cuando dos personas se enamoran, muchas cosas parecen ocurrir sin esfuerzo. Hay curiosidad, conversaciones interminables, deseo de estar juntos y una capacidad extraordinaria para encontrar tiempo para el otro. En esos primeros momentos podemos llegar a creer que, si el amor es verdadero, todo lo demás sucederá naturalmente.

Así nace el mito del amor automático: la creencia de que una relación que comenzó con amor debería mantenerse únicamente gracias a ese sentimiento. Pero la vida avanza. Llegan el trabajo, las responsabilidades, los hijos en algunos casos, las preocupaciones económicas, los cambios personales, el cansancio y la rutina. Entonces descubrimos que aquello que al principio sucedía espontáneamente empieza a necesitar intención.

El problema no siempre es que el amor haya desaparecido. Muchas veces simplemente hemos dejado de alimentarlo. Podemos convivir, compartir una casa, resolver asuntos familiares y dormir todas las noches bajo el mismo techo mientras, emocionalmente, cada uno comienza a vivir en un mundo diferente.

Entonces aparece una frase peligrosa: «Ya no somos los mismos». Claro que no lo somos. Y eso no necesariamente es una mala noticia. La persona que conociste años atrás tampoco es exactamente la persona que tienes hoy frente a ti. Tú tampoco eres quien eras entonces. El desafío no consiste en impedir esos cambios, sino en seguir conociéndose mientras cambian.

Una pareja saludable no es una fotografía congelada del día en que se conocieron. Es una historia en movimiento. Quizá no necesiten volver a ser como antes. Quizá necesiten aprender a ser mejores de lo que fueron.

DETENTE UN MOMENTO

Recuerda alguna pequeña locura de los primeros tiempos: aquella llamada innecesaria, el mensaje que esperabas, la excusa para verse cinco minutos más. Sonríe. No necesitas repetir exactamente aquello. Solo recordar que una vez supieron hacerse lugar el uno al otro.

CAPÍTULO 2

Cómo llegamos a alejarnos

El desgaste de una relación rara vez tiene una sola causa. Suele construirse con pequeñas distancias acumuladas: una conversación que postergamos, un agradecimiento que dejamos de expresar, una necesidad que suponemos que el otro debería adivinar, un conflicto que nunca terminamos de resolver.

La rutina, por sí misma, no destruye una pareja. El problema comienza cuando se convierte en indiferencia. Cuando dejamos de preguntarnos cómo está realmente el otro porque creemos conocer todas sus respuestas. Cuando hablamos mucho de lo que hay que hacer y muy poco de lo que nos está pasando.

A esto se suman las expectativas silenciosas. Esperamos que nuestra pareja sepa qué necesitamos y cómo queremos ser amados. Cuando no lo descubre, nos sentimos decepcionados. Sin embargo, nadie puede responder correctamente a una necesidad que nunca fue expresada.

También están las heridas acumuladas. Un conflicto mal resuelto no siempre desaparece cuando termina la discusión. Puede quedar guardado y reaparecer meses o años después bajo otra forma. Por eso hay parejas que parecen discutir por algo insignificante cuando, en realidad, están discutiendo por años de cosas no dichas.

Y existe otro fenómeno inevitable: las personas crecen. Cambian sus prioridades, intereses y maneras de comprender la vida. Si no compartimos esos cambios, un día podemos descubrir que conocemos perfectamente las rutinas de

nuestra pareja, pero sabemos muy poco acerca de la persona en la que se ha convertido.

Comprender cómo llegamos hasta aquí no sirve para buscar culpables. Sirve para encontrar el camino de regreso.

CAPÍTULO 3

Escuchar para comprender

«No me escucha» es probablemente una de las frases más repetidas dentro de una relación en crisis. Lo curioso es que muchas veces ambos sienten exactamente lo mismo.

Escuchar parece sencillo, pero no lo es. Con frecuencia, mientras nuestra pareja habla, nosotros ya estamos preparando la respuesta. Escuchamos para defendernos, explicar nuestra posición o demostrar que también tenemos razones. Técnicamente oímos sus palabras, pero emocionalmente no estamos disponibles.

Escuchar de verdad implica suspender por un momento nuestra necesidad de tener razón y tratar de comprender el mundo del otro. Comprender no significa necesariamente estar de acuerdo. Puedo pensar diferente y, aun así, reconocer que lo que sientes es real para ti.

Hay frases aparentemente inocentes que cierran cualquier conversación: «Estás exagerando», «No es para tanto», «Siempre haces un problema de todo». Quizá nuestra intención sea tranquilizar, pero lo que el otro escucha es: «Lo que sientes no importa». En cambio, una frase como «Quiero entender por qué esto fue tan importante para ti» puede abrir una puerta completamente diferente.

Ejercicio OHS — Tres minutos para comprender

Una persona habla durante tres minutos acerca de algo que siente, sin ser interrumpida. La otra no aconseja ni se defiende.

Al terminar, responde: «Lo que entendí de lo que me dijiste es...». Luego pregunta: «¿Te comprendí bien?»

Después intercambian los roles. Muchas veces el primer paso para acercarnos no es hablar mejor. Es volver a escuchar.

CAPÍTULO 4

Aprender a discutir

Una pareja sana no es una pareja que nunca discute. Es una pareja que aprende a no destruirse cuando discute. Dos personas diferentes inevitablemente tendrán opiniones, necesidades y expectativas distintas. El conflicto no es una prueba de fracaso; puede convertirse en una oportunidad para conocerse mejor.

El problema comienza cuando dejamos de discutir sobre una situación y empezamos a atacar a la persona. «Esto que hiciste me dolió» es muy diferente de «Eres una persona egoísta». La primera frase describe una experiencia; la segunda define y condena al otro.

También dañamos la relación cuando convertimos cada conflicto en un juicio histórico: «Tú siempre...», «Tú nunca...». Entonces ya no estamos resolviendo lo que ocurrió hoy; estamos utilizando todo el pasado como munición.

Si para ganar una discusión necesito derrotar a mi pareja, ambos hemos perdido. La pregunta no debería ser quién tiene razón, sino qué necesita la relación para salir fortalecida de esta conversación.

Una herramienta sencilla es decir: «Lo que entendí de ti es...», «Lo que yo siento es...» y «Lo que me gustaría que encontráramos juntos es...». Cambiamos así el enfrentamiento por cooperación. Dejamos de ser yo contra ti. Volvemos a ser nosotros frente al problema.

CAPÍTULO 5

Volver a mirar con admiración

Al comienzo de una relación solemos mirar con atención todo aquello que nos gusta del otro. Admiramos su manera de pensar, su fortaleza, su sensibilidad, su humor o su forma de enfrentar la vida. Con los años puede ocurrir lo contrario: empezamos a especializarnos en detectar sus defectos.

Aquello que enfocamos crece en nuestra percepción. Si durante años busco únicamente aquello que mi pareja hace mal, llegará un momento en que me costará recordar por qué la elegí.

La admiración no consiste en idealizar. Consiste en mantener la capacidad de reconocer el valor del otro aun conociendo sus imperfecciones. Pregúntate cuándo fue la última vez que le dijiste a tu pareja algo que admiras de ella. No algo que hace por ti, sino algo que valoras de quien es.

Hay personas que pasan años junto a alguien que las ama profundamente sin volver a escuchar palabras de reconocimiento.

Ejercicio OHS — Volver a mirar

Escribe tres cualidades que admirabas de tu pareja cuando la conociste y tres que admiras hoy.

Luego comparte tu lista. Tal vez descubras que la admiración no desapareció. Simplemente dejaste de expresarla.

CAPÍTULO 6

De compañeros de casa a compañeros de vida

Hay parejas que funcionan perfectamente como organización y muy pobremente como vínculo. Pagan cuentas, coordinan horarios, atienden responsabilidades y solucionan problemas, pero hace mucho tiempo que dejaron de preguntarse: «¿Cómo estás realmente?»

No basta con estar juntos. Hay que encontrarse. La intimidad emocional se construye cuando sentimos que podemos mostrar nuestro mundo interior y que existe alguien dispuesto a recibirlo. A veces diez minutos de verdadera presencia valen más que una tarde entera compartiendo habitación mientras cada uno mira su teléfono.

Propongo diez minutos diarios sin pantallas ni tareas. Diez minutos para preguntarse cómo estuvo el día, qué preocupó al otro, qué lo alegró o en qué necesita sentirse acompañado. No conviertan esos minutos en una reunión para solucionar problemas. El objetivo es mantener abierta la puerta al mundo emocional del otro.

Una pareja comienza a reencontrarse cuando vuelve a sentirse equipo. Cuando entiende que detrás de todas las obligaciones todavía existen dos personas que necesitan sentirse vistas, escuchadas, deseadas, respetadas y acompañadas.

DETENTE UN MOMENTO

Esta noche, antes de dormir, no preguntes solamente «¿mañana a qué hora salís?». Pregunta algo que no tenga nada que ver con obligaciones: «¿Cómo estás de verdad?». Y quédate para escuchar la respuesta.

CAPÍTULO 7

La decisión

Toda relación llega a momentos en los que necesita decidir. No necesariamente decidir entre continuar o separarse. A veces la decisión más importante es mucho más íntima: «¿Estamos dispuestos a dejar de relacionarnos como hasta ahora?»

Podemos reconocer durante años que algo funciona mal y continuar esperando que cambie solo. Esperamos tener más tiempo, que desaparezcan los problemas o, especialmente, que cambie el otro. Pero la reconstrucción comienza cuando dejamos de esperar y asumimos nuestra capacidad de actuar.

Aceptar la realidad no es resignarse. La resignación dice: «Esto es lo que hay». La aceptación consciente dice: «Esto es lo que tenemos hoy. ¿Qué vamos a hacer con ello?»

No siempre ambos tienen la misma responsabilidad sobre aquello que ocurrió. Sería injusto afirmarlo. Pero cuando existe voluntad de reconstrucción, cada uno puede preguntarse qué está dispuesto a aportar al futuro.

Aquí comienza verdaderamente el Método OHS. No como una fórmula mágica, sino como un recorrido: Observar. Honrar. Sembrar. Sanar. Elegir. Cinco movimientos para dejar de intentar recuperar una relación antigua y empezar a construir una nueva.

CAPÍTULO 8 — OBSERVAR

Ver la relación sin convertirnos en jueces

Toda transformación comienza cuando somos capaces de mirar honestamente lo que ocurre. Pero existe una enorme diferencia entre observar y juzgar. «Llegaste tarde» describe un hecho. «Llegaste tarde porque no te importo» agrega una interpretación. Muchas discusiones comienzan cuando tratamos nuestras interpretaciones como si fueran hechos.

Observar significa detenernos antes de atribuir intenciones. Preguntarnos: «¿Qué ocurrió realmente? ¿Qué sentí? ¿Qué interpretación estoy agregando yo?»

También significa mirarnos. Es fácil construir una lista de todo aquello que debería cambiar nuestra pareja. El desafío comienza cuando preguntamos: «¿Qué hago yo que contribuye a esta dinámica?». No se trata de culparnos. Se trata de recuperar nuestra capacidad de influir positivamente en la relación.

Ejercicio OHS — La observación honesta

Durante siete días registra una situación positiva de tu pareja, una contribución positiva tuya y una situación difícil descrita únicamente mediante hechos, sin calificativos.

Al finalizar la semana vuelve a leerlo. No podemos transformar aquello que nos negamos a mirar, pero tampoco podemos comprender una relación si solo observamos sus defectos.

CAPÍTULO 9 — HONRAR

Recordar la historia sin quedar atrapados en ella

Cuando una pareja está herida, el presente puede teñir todo el pasado. De repente parece que «siempre estuvimos mal». Los recuerdos dolorosos ocupan tanto espacio que terminamos olvidando aquello que alguna vez construimos.

Honar la historia no significa negar el sufrimiento ni romantizar el pasado. Significa reconocer que nuestra relación es más grande que su peor momento. ¿Por qué nos elegimos? ¿Qué admirábamos? ¿Qué dificultades atravesamos juntos? ¿Cuántas veces uno sostuvo al otro? ¿Qué sueños construimos? ¿Qué cosas hicimos bien?

Una pareja posee un patrimonio emocional formado por experiencias que solo esas dos personas comparten. Recuperarlo puede recordarnos que debajo del conflicto todavía existe una historia que merece respeto.

DETENTE UN MOMENTO

Quizá estés leyendo estas páginas al lado de la persona con quien compartiste buena parte de tu vida. Mírala un momento. Sí: deja el libro y mírala.

No mires solamente a la persona que tienes hoy delante. Intenta mirar también a todas las personas que fue durante los años que estuvieron juntos: aquella que llegó nerviosa a una cita, la que esperaba un mensaje tuyo, la que soñó contigo sin saber todavía todo lo que la vida les pediría.

Tal vez llegaron hijos. Tal vez no. Quizá cambiaron de casa, de trabajo o de ciudad. Perdieron personas queridas, celebraron cumpleaños, atravesaron preocupaciones, proyectos, enfermedades, alegrías y noches difíciles. Y mientras todo eso ocurría, ustedes también cambiaban.

Quizá algunas arrugas aparecieron donde antes no estaban. Quizá el cabello cambió. Pero tú sabes cosas de esa persona que nadie más sabe. Sabes cómo se ríe cuando realmente está feliz. Sabes cuándo dice «no pasa nada» y en realidad pasa mucho. Has visto sus derrotas y sus victorias. Y esa persona podría decir exactamente lo mismo de ti.

Si pueden, tómense de la mano. No solucionen nada. No prometan nada. Solo reconozcan que detrás de esas dos manos existe una historia. Y díganse: «Gracias por haber llegado conmigo hasta aquí». Quizá alguno sonría. Quizá alguno llore. Quizá los dos hagan las dos cosas. No importa. A veces una pareja necesita recordar que, debajo de todo aquello que la fue alejando, todavía queda un nosotros.

Ejercicio OHS — El álbum invisible

Cada uno escribe cinco recuerdos: un momento profundamente feliz, una dificultad que superaron juntos, una cualidad que admiraba del otro al conocerse, algo de lo que se siente orgulloso de la relación y algo que hoy agradece.

Luego los comparten. No para vivir del pasado, sino para recordar desde dónde van a construir el futuro.

CAPÍTULO 10 — SEMBRAR

Una relación nueva necesita experiencias nuevas

No podemos esperar una relación diferente mientras repetimos exactamente las mismas conductas. Las parejas suelen decir: «Cuando tengamos tiempo saldremos más», «Cuando pase este problema estaremos mejor», «Cuando los hijos crezcan tendremos tiempo para nosotros». Pero la vida siempre encuentra nuevas responsabilidades que ofrecernos.

Por eso no debemos esperar a que aparezca el tiempo. Tenemos que decidir qué lugar tendrá nuestra relación dentro del tiempo disponible.

Sembrar significa introducir pequeños actos nuevos: una conversación diferente, una caminata, cocinar juntos, escuchar aquella música que compartían, apagar los teléfonos durante una cena, sorprender al otro con un gesto sencillo. No necesitamos acontecimientos extraordinarios. Una relación se construye principalmente mediante pequeñas experiencias repetidas.

Cada día sembramos algo en nuestra pareja: cercanía o distancia, reconocimiento o indiferencia, curiosidad o rutina. La pregunta es sencilla: ¿qué estamos sembrando hoy?

Ejercicio OHS — Sembrar futuro

Escriban diez experiencias que les gustaría compartir durante los próximos seis meses.

Elijan tres y pónganles fecha. Una intención puede emocionarnos; una decisión acompañada de una acción empieza a transformar la vida.

CAPÍTULO 11 — SANAR

Las heridas que todavía hablan

Hay discusiones actuales que pertenecen parcialmente al pasado. Una palabra, un retraso o un gesto aparentemente pequeño despierta una reacción enorme porque tocó una herida que nunca terminó de sanar.

Sanar no significa olvidar. Tampoco justificar aquello que estuvo mal. Significa impedir que una experiencia dolorosa continúe gobernando indefinidamente el presente.

Para sanar necesitamos aprender a reconocer el dolor del otro sin apresurarnos a defendernos. «Entiendo que aquello te lastimó» no significa «soy responsable de todo lo que sientes». Significa que puedo reconocer tu experiencia aunque mi perspectiva sea diferente.

Pedir perdón también requiere madurez. Un perdón sincero no debería llevar inmediatamente detrás un «pero tú también...». Pedir perdón es reconocer el impacto de nuestros actos y expresar voluntad de reparación. Y perdonar es un proceso, no una orden. Nadie debería exigir al otro que olvide rápidamente algo profundo.

Hay heridas que necesitan tiempo, conversaciones y, en determinadas circunstancias, acompañamiento profesional. Y hay situaciones de violencia, abuso, coerción o riesgo en las que la prioridad no es reconstruir la pareja, sino proteger la seguridad y la dignidad de la persona afectada.

Una cicatriz conserva la memoria de una herida, pero ya no sangra cada vez que la tocamos. Esa puede ser también una hermosa imagen de lo que significa sanar.

Ejercicio OHS — La conversación pendiente

Completen, por turnos: «Lo que me dolió fue...», «Lo que necesitaba entonces era...», «Lo que nunca pude decirte fue...», «Lo que necesito de ti hoy es...», «Lo que yo estoy dispuesto a hacer para avanzar es...».

El propósito no es volver a juzgar el pasado. Es evitar que el pasado continúe decidiendo el futuro.

DETENTE UN MOMENTO

Hay perdones que llegan con palabras y otros que necesitan conductas sostenidas. Si hoy no puedes decir «ya está», no te obligues. A veces sanar empieza con algo más humilde: «Quiero que esto deje de dolernos de esta manera».

CAPÍTULO 12 — ELEGIR

Construir una nueva pareja con la misma persona

Llegamos al último movimiento del Método OHS y, quizá, a la idea central de este libro. El enamoramiento puede comenzar espontáneamente. La convivencia duradera, en cambio, requiere elecciones.

Elegir no significa soportarlo todo. No significa perder nuestra identidad, tolerar maltrato ni permanecer a cualquier precio. Elegir significa que, dentro de una relación basada en dignidad y respeto, decidimos participar activamente en su construcción.

Con el tiempo dejamos de convivir con aquella imagen ideal que conocimos al principio y empezamos a conocer al ser humano real: con fortalezas, miedos, defectos, contradicciones y sueños. Allí puede nacer un amor diferente, menos idealizado y más consciente.

Ser pareja tampoco significa dejar de ser dos personas. Una relación saludable no exige que uno desaparezca dentro del otro. Necesitamos proyectos compartidos, pero también espacio para crecer individualmente. Dos personas completas pueden encontrarse sin anularse.

Elegirse ocurre en cosas pequeñas: escuchar cuando estamos cansados, agradecer lo cotidiano, reparar después de una discusión, conservar el respeto cuando pensamos diferente, mostrar interés y volver a preguntar quién es hoy esa persona que lleva tantos años junto a nosotros.

DETENTE UN MOMENTO

Imagina por un momento que pudieras encontrarte durante cinco minutos con aquella versión joven de ti que estaba comenzando esta historia.

Está frente a ti. Todavía no conoce las discusiones, las noches difíciles ni las decepciones. Tampoco conoce todas las risas, los abrazos, los viajes, las personas que llegarán a sus vidas ni las veces que se sostendrán mutuamente.

Te mira y te pregunta: «¿Valió la pena?»

No respondas rápido. Mira toda tu historia. Recuerda lo bueno y lo doloroso. Y después pregúntate qué le dirías.

Quizá tu respuesta no sea perfecta. Tal vez sea simplemente: «Fue más difícil de lo que imaginábamos. Nos equivocamos muchas veces. Pero aprendimos. Y todavía estamos aquí, intentando hacerlo mejor».

Si esa respuesta se parece a la tuya, quizá todavía exista algo hermoso por escribir.

Ejercicio OHS — Volver a elegir

Completa: «Hoy te elijo porque...», «De nuestra historia agradezco...», «De ti sigo admirando...», «De mí quiero cambiar...», «Juntos quisiera que construyéramos...».

Si ambos desean hacerlo, lean sus respuestas mirándose.

OBSERVAR · HONRAR · SEMBRAR · SANAR · ELEGIR

La pregunta final ya no es «¿podemos volver a ser como antes?». Es: «¿Qué nueva relación estamos dispuestos a construir desde hoy?»

EPÍLOGO

El amor como camino de crecimiento

Si llegaste hasta aquí, quiero agradecerte. No solamente por haber leído estas páginas, sino por haber tenido la disposición de mirar tu relación y, quizá, mirarte a ti mismo de una manera diferente.

He aprendido que el amor no consiste solamente en encontrar a la persona adecuada. También consiste en trabajar cada día para convertirnos en una mejor persona con quien compartir la vida.

Las relaciones no vienen terminadas. Se construyen. Se equivocan, aprenden, cambian y, cuando existe voluntad de ambas partes, también pueden reconstruirse.

No busques una relación perfecta. Busca una relación auténtica, donde puedan hablar, equivocarse, reparar, crecer, respetarse y seguir descubriéndose. Una relación en la que ninguno necesite dejar de ser quien es para poder amar al otro.

Si atraviesas una crisis, no quiero prometerte que todo podrá solucionarse. Hay historias que pueden reconstruirse y otras cuyo camino será diferente. Pero mirar con honestidad, aprender y crecer nunca será un esfuerzo perdido.

Quizá después de leer este libro decidas acercarte a tu pareja y comenzar una conversación que llevas demasiado tiempo postergando. Si ocurre, no empieces enumerando todo lo que está mal. Puedes empezar diciendo: «Quiero que hablemos de nosotros. No para buscar culpables. Quiero saber si todavía podemos construir algo nuevo juntos».

Tal vez esa conversación sea apenas un pequeño paso. Pero los grandes caminos suelen comenzar así: con un paso, con una decisión, con dos personas que vuelven a mirarse y, algunas veces, con una frase tan sencilla como «Hoy vuelvo a elegirte».

Con afecto,
Rolando Sánchez Duclos

UNA ÚLTIMA PÁGINA PARA COMPARTIR

Carta a mi compañero(a) de vida

Si estás leyendo estas palabras, quiero comenzar diciéndote algo que quizá no expreso con la frecuencia que mereces: gracias.

Gracias por compartir conmigo una parte tan importante de tu vida. Por los momentos sencillos y los extraordinarios, por las alegrías y también por aquellas etapas en las que tuvimos que aprender mientras caminábamos.

Hoy comprendo que amar no consiste solamente en disfrutar cuando todo está bien. Amar también es escuchar, acompañar, respetar, reconocer nuestros errores y tener la humildad de volver a empezar cuando sea necesario.

Sé que he cometido errores. Seguramente hubo palabras que no ayudaron, silencios que debieron convertirse en conversaciones y momentos en los que pude acercarme y no lo hice. Por aquello con lo que pude haberte lastimado, quiero pedirte perdón. No desde la culpa, sino desde la responsabilidad que nace cuando alguien realmente nos importa.

También quiero decirte que valoro mucho más de lo que a veces expreso. Valoro quién eres, tu esfuerzo, tus luchas silenciosas y todo aquello que hemos construido juntos. Nuestra historia no es perfecta. Ninguna lo es. Pero es nuestra, y eso la hace única.

No sé qué nos traerá el futuro. Lo que sí sé es cómo quisiera vivirlo: hablando con sinceridad, escuchándonos con

respeto, conservando la capacidad de admirarnos y recordando, especialmente en los días difíciles, que no somos enemigos. Somos compañeros.

Antes de compartir obligaciones compartimos sueños. Antes de administrar problemas fuimos dos personas que un día se miraron y decidieron caminar juntas.

Por eso hoy quiero volver a elegirte. No porque seas perfecto(a). Ni porque yo lo sea. Te elijo conociendo mejor quién eres y comprendiendo mejor quién soy. Te elijo porque nuestra historia merece que no dejemos de crecer.

Y si alguna vez volvemos a perdernos entre la rutina, las obligaciones y el ruido de la vida, quisiera que pudiéramos regresar a estas palabras y recordar algo muy sencillo:

No necesitamos volver a ser la pareja que fuimos. Podemos construir la pareja que todavía no hemos sido.

Con amor, Tu compañero(a) de vida

PARA LLEVAR CONTIGO

No necesitas cambiar toda tu relación mañana. Empieza por algo pequeño.

Escucha una vez más. Agradece algo que habías dejado de valorar. Pide perdón por aquello que reconoces. Expresa lo que necesitas sin atacar. Haz una pregunta que hace tiempo no haces.

Y antes de terminar el día, mira a la persona que comparte tu camino y recuerda:

El amor puede comenzar con un encuentro.

Pero una pareja se construye con elecciones.

— *Rolando Sánchez Duclos*

SOBRE EL AUTOR

Rolando Sánchez Duclos es autor, coach de parejas y cocofundador de OHS Consultora, un espacio de acompañamiento orientado a las parejas, los jóvenes y las relaciones interpersonales.

Su manera de comunicar nace tanto de la formación como de la experiencia de vida. No escribe desde la idea de una existencia perfecta, sino desde un recorrido hecho de aprendizajes, errores, caídas, nuevos comienzos y una convicción que atraviesa su trabajo: mientras exista disposición para crecer, siempre es posible dar un paso más.

En su trabajo con parejas busca acercar herramientas claras y humanas para observar los vínculos sin juicio, reconocer la historia compartida, generar nuevas experiencias, sanar aquello que todavía duele y recuperar la capacidad de elegirse conscientemente.

Es también autor de «Un Paso Adelante», obra centrada en la actitud, los valores, la perseverancia y el crecimiento personal. Ambos trabajos comparten una misma intención: acompañar al lector sin imponerle respuestas, ayudándolo a descubrir las suyas.

«Construir una Nueva Pareja con la Misma Persona» da forma al Método OHS aplicado a la vida en pareja y resume una idea sencilla, pero profunda: algunas historias no necesitan volver atrás; necesitan aprender a caminar de una manera nueva.

OHS Consultora