Montserrat Ribot

Amor de verdad

Cómo encontrarlo y hacer que dure

zenith

Índice

Portada
Dedicatoria
Introducción
Primera parte: Ama con el corazón y también con la cabeza
- Capítulo 1. Las trampas que nos alejan del amor de verdad
- Capítulo 2. Amor y dignidad

Segunda parte: Encuentra el amor de verdad
- Capítulo 3. Abre tu corazón al amor de verdad
- Capítulo 4. Elige a una persona compatible
- Capítulo 5. Maximiza tus probabilidades de éxito

Tercera parte: Ama y negocia
- Capítulo 6. El amor desde la igualdad de poder
- Capítulo 7. Mantén vivo el amor con pactos y acuerdos

Nota de la autora
Bibliografía
Agradecimientos
Nota
Marmosete
Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora Descubre Comparte

A Paco

Introducción

> «Cuando la gente está enamorada, tiende a ver en su pareja toda clase de cualidades positivas, que no están presentes o lo están en un grado menor de lo que ellos se imaginan.»
>
> AARON T. BECK, *Con el amor no basta*

El amor es un sentimiento mágico, extraordinario y poderoso. El amor nutre, el amor cura, el amor devuelve la ilusión al que ha perdido la esperanza...

A lo largo de nuestra vida, todos queremos experimentar la maravillosa sensación de amar y ser amados. Por ello, la gran mayoría de los seres humanos desea estar o vivir en pareja.

Sin embargo, la cruda realidad, plagada de rupturas, divorcios y conflictos, nos muestra que las relaciones de pareja pueden ser tanto una fuente de felicidad y goce, como de dolor y sufrimiento. Entonces, ¿de qué depende que sean una cosa o la otra?, ¿cuál es el secreto del éxito de una relación de pareja?

El éxito de una relación amorosa empieza con una buena elección de pareja. Lamentablemente, muchas veces elegimos sin criterio o, peor aún, con criterios superficiales, confiando en que la pasión y la química constituyan la señal inequívoca de que avanzaremos sin tropiezos por el camino de la felicidad. ¡Qué ilusos e ingenuos somos!

Confundimos torpemente el estado de enamoramiento, máxima expresión del sentimiento amoroso, con el amor verdadero, construido no sólo desde la pasión, sino también desde la amistad, el respeto, el cariño, la confianza, la reciprocidad y el compromiso. Pero este amor sólido y duradero únicamente es posible si existe un alto grado de compatibilidad. Enamorarse de alguien con quien no somos compatibles conduce a un fracaso inevitable, garantizado, sin excepciones que confirmen la regla.

Por lo tanto, elegir a una persona cuyos valores, estilo de vida, estilo afectivo y sexualidad sean compatibles con los nuestros es condición necesaria para tener éxito en nuestra relación de pareja, pero ¿es también una condición suficiente? Por desgracia, la respuesta es un NO con mayúsculas.

En la vida de cualquier pareja, por más compatibles que sean sus miembros, surgirán discrepancias, conflictos de intereses y expectativas individuales no cumplidas. Si no son capaces de encontrar soluciones que sean satisfactorias para ambos, aparecerán la decepción, el enfado, la rabia, el resentimiento, el distanciamiento emocional... hasta que,

finalmente, no habrá vuelta atrás y se producirá la temida ruptura. Llegados a este punto, no quiero hablar de maltrato psicológico o violencia física para no hacerlo todavía más dramático.

Afortunadamente, los seres humanos hemos desarrollado una metodología eficaz para gestionar a la vez el conflicto y la necesidad de cooperación: se trata de la negociación. Negociar es el arte de llegar a un acuerdo que sea satisfactorio para ambas partes, es decir, un acuerdo en el que todos ganen. Ahora bien, por distintas razones, la negociación raramente se utiliza en el ámbito de las relaciones de pareja y, en consecuencia, se crean dinámicas disfuncionales, en las que uno gana y el otro pierde. Aunque lo más probable es que, a la larga, salgan perdiendo los dos.

Hay que reconocer que negociar es una habilidad poco común. Muchas veces, ni siquiera nos atrevemos a regatear en un mercadillo. De todos modos, en un mercadillo no vamos a perder gran cosa, mientras que en una relación de pareja podemos perder mucho, tanto a nivel material como emocional.

Para ser capaces de negociar en pareja, es imprescindible que desarrollemos nuestro poder personal y que aprendamos a ser personas estratégicas. Resulta obvio que en una relación de pareja no se puede negociar desde una posición de debilidad emocional. Siempre obtendrá más ventajas el que se sienta más poderoso y, en consecuencia, se autorice a proteger sus propios intereses. Pero ¿somos conscientes de que hay que protegerlos? y, suponiendo que seamos conscientes, ¿deseamos protegerlos o, por el contrario, creemos que lo normal es «sacrificarse» por amor?

A los que todavía creen en los mitos románticos les podría parecer que negociar y ser una persona estratégica es algo que está muy bien cuando se trata de contratos de compraventa, pero que no es aplicable a las relaciones de pareja. Son los que entienden que el amor es «dar» sin esperar nada a cambio. Pero ¿acaso «dar» sin «recibir» es lo que realmente queremos?

No nos engañemos, salvo contadas excepciones, el *sentimiento amoroso* de una de las partes es incapaz de mantenerse si no se nutre con el *comportamiento amoroso* de la otra parte.

Como la mayoría de nosotros hemos podido comprobar, *el amor que todo lo puede* sólo existe en las películas. A propósito, ¿sabes en qué se parecen *Pretty Woman* y *La guerra de las galaxias*...? Pues, muy fácil, ¡las dos son películas de ciencia ficción!, y que conste que a mí me encantan las historias románticas.

Por lo tanto, en vista de que los mitos románticos no nos llevan al éxito, sino todo lo contrario, ya va siendo hora de que seamos más pragmáticos en el amor. Si queremos una relación de pareja en la que exista un equilibrio entre *lo que doy* y *lo que recibo,* deberemos plantearla desde la igualdad de poder y la reciprocidad.

Amor de verdad es una guía para todas aquellas personas que desean encontrar

pareja y ser felices en su relación, sin sacrificios ni sufrimientos innecesarios y protegiendo los propios intereses con dignidad.

En definitiva, *Amor de verdad* promueve un romanticismo sano (disfrutamos juntos con amor) frente al romanticismo disfuncional (sufro por un mal amor).

Primera parte

AMA CON EL CORAZÓN Y TAMBIÉN CON LA CABEZA

Capítulo 1

Las trampas que nos alejan del amor de verdad[1]

> «Ni el más galáctico de los orgasmos garantiza que los amantes cuidarán auténticamente del otro a la mañana siguiente.»
>
> DANIEL GOLEMAN, *Inteligencia social*

Han pasado más de veinte años desde que Eduardo, Pablo y Gabriel se conocieron en una residencia de estudiantes. Eduardo es empresario y vive en Barcelona. Pablo es director de logística en una empresa multinacional y reside actualmente en Suiza. Gabriel, hijo de una familia muy acomodada, trabaja como director de exportación en el negocio familiar y viaja por todo el mundo. Su amistad ha resistido el paso del tiempo y nunca han dejado de estar en contacto. Hace dos meses, aprovechando que Pablo estaba en Barcelona por motivos de trabajo, quedaron para cenar. Los tres amigos hicieron balance de estos últimos años. En general, se sentían muy satisfechos en la esfera profesional. Sin embargo, al hablar de su vida privada, reconocieron que habían fracasado en el amor.

Eduardo fue el primero que se casó. Tenía entonces 25 años y estaba muy enamorado de Ana, a la que había conocido al poco de terminar sus estudios universitarios. Dos años después del nacimiento de su hija, las discusiones entre ambos se hicieron cada vez más frecuentes e insoportables. Discutían por todo, en todas partes y delante de todos. Se separaron tras haber intentado, sin éxito, salvar su matrimonio. Desde entonces, Eduardo no ha sido capaz de encontrar una pareja estable. Cansado de mantener relaciones superficiales, echa de menos la conexión íntima y profunda con una mujer.

Pablo tenía 26 años cuando conoció a Margarita en una discoteca. Tres meses más tarde ella se quedó embarazada y sus respectivas familias los obligaron a casarse. En aquella época, los dos eran muy alocados e inmaduros y, tras el nacimiento de su hijo, el peso de la responsabilidad cayó con demasiada fuerza sobre sus espaldas. Se separaron cuando el bebé todavía no había cumplido seis meses. Margarita, en busca de la comodidad perdida, se fue a vivir con sus padres, quienes se hicieron cargo del niño, mientras que Pablo se refugió en su carrera profesional. Desde que reside en Suiza ha salido con varias mujeres, pero no ha llegado a comprometerse con ninguna. Ahora es un hombre serio y responsable, pero tiene muchísimo miedo a volver a equivocarse.

Gabriel es el más enamoradizo de los tres. Reconoce que no soporta la soledad y que necesita a una mujer a su lado. Ha tenido muchísimas relaciones, se ha casado tres veces

y acaba de divorciarse de su última esposa. Es padre de cinco hijos, fruto de su relación con cuatro mujeres. Aunque se ha hecho cargo de la manutención de todos sus hijos, no ha intervenido para nada ni en su crianza ni en su educación. Consciente de que es un mal padre y de que su vida privada es un auténtico caos, ha pedido ayuda profesional para poner orden en su vida.

En pleno siglo XXI, mientras la ciencia y la tecnología avanzan a un ritmo trepidante, las relaciones de pareja siguen siendo un misterio sin resolver. Queremos disfrutar del amor duradero, pero todavía no hemos encontrado la fórmula para prevenir los divorcios, las rupturas y los fracasos amorosos.

Algunos se han apuntado al amor de usar y tirar, mientras que otros han tirado la toalla y dado la batalla por perdida. Cuando el amor se acaba, creemos que es una cuestión de mala suerte y estamos convencidos de que no hay nada que hacer. El amor es así...

Los psicólogos expertos en el tema de las relaciones de pareja han escrito excelentes libros, con muy buenos consejos para todo aquel que quiera mejorar su relación. Sin embargo, aunque en la literatura sobre el amor se habla de cómo gestionar conflictos, se ha soslayado un tema que hoy en día se ha vuelto fundamental: la necesidad de negociar con la pareja, desde la igualdad de poder, para prevenir la aparición de dichos conflictos. Aunque resulta obvio que es mucho más fácil prevenir una confrontación que gestionarla una vez que ya se ha desencadenado, la realidad es que la negociación preventiva apenas se utiliza en el ámbito de la pareja.

En la actualidad, los expertos hacen hincapié en la necesidad de que haya una «buena comunicación» entre los dos miembros de la pareja. No obstante, la comunicación sin negociación suele servir de bien poco.

Muchas personas, influidas por los mitos románticos todavía vigentes, creen ingenuamente que el sentimiento amoroso es suficiente para prevenir y solucionar conflictos. Por desgracia, la realidad nos demuestra que esto no es así. El amor es necesario, pero no es suficiente.

Además de amarse mutuamente, es necesario que los dos miembros de la pareja se autoricen a negociar todos aquellos aspectos de su relación que, más tarde o más temprano, pueden generar conflictos de intereses: finanzas, responsabilidades domésticas, carreras profesionales, espacio propio, cuidado y educación de los hijos, tiempo libre, sexo, relaciones con las respectivas familias de origen, etcétera.

Por otro lado, tampoco se ha insistido lo suficiente en la importancia de la buena elección de pareja y en los criterios que deberían servirnos de guía. Si uno se enamora de la persona equivocada, inevitablemente está destinado a sufrir. En estos casos, negociar no sirve de nada.

Así pues, el primer paso para prevenir los fracasos amorosos y el sufrimiento que

conllevan es que seamos conscientes de los principales errores que solemos cometer en el amor. Veamos cuáles son.

Enamorarse de una persona incompatible

Blanca, de 32 años, trabajaba como abogada en un prestigioso despacho de Barcelona con presencia internacional. Adoraba su profesión y, además, ganaba un buen sueldo. Por ello, no le importaba trabajar muchas horas al día y también, cuando era necesario, durante los fines de semana. A veces echaba de menos tener pareja estable, pero tampoco tenía prisa por encontrarla.

A principios de otoño, coincidiendo con un puente, una de sus mejores amigas le propuso ir a un retiro de yoga de cuatro días en una masía situada en plena naturaleza, a más de ciento veinte kilómetros de Barcelona. Blanca aceptó la propuesta, pensando que le vendría bien desconectar un poco de su trabajo. Nunca había practicado yoga, pero su amiga la había convencido de que era algo fantástico. Y allí, en aquel entorno idílico, conoció a Javier, el profesor de yoga, que vivía en la masía desde hacía más de una década. Javier tenía 44 años, pero parecía mucho más joven. Era un hombre muy atractivo y, aunque podía haber tenido relaciones con muchas alumnas, no era dado a las aventuras. Hacía más de un año que había roto con su última pareja porque ella se cansó de vivir en el campo. Javier tenía muy claro que no abandonaría aquel maravilloso lugar ni por nada ni por nadie. En los últimos cinco años sólo había ido a Barcelona siete veces, y no entendía cómo la gente podía ser feliz viviendo en una gran ciudad, llena de coches y de ruido.

Blanca y Javier se cayeron bien desde el momento en que se conocieron. No se trataba de ningún flechazo, pero la atracción mutua era más que evidente. Aprovecharon todo el tiempo libre después de las clases para estar juntos, charlando animadamente mientras paseaban por los caminos y los prados que rodeaban la masía. Javier le enseñó a Blanca muchas técnicas de relajación, y la invitó a volver cuando quisiera, ya que durante todo el año daba cursos de yoga y meditación.

A Blanca, el yoga y la comida vegetariana le sentaron de maravilla, con lo cual tuvo una buena excusa para volver a la masía un mes más tarde. Mientras tanto, se habían enviado muchos mensajes, siempre en tono amistoso, pero cada vez más íntimos.

Cuando se volvieron a encontrar, sentían como si se conocieran desde hacía mucho tiempo. Tenían mucho de que hablar y el fin de semana se les pasó volando. Javier la volvió a invitar y así, de fin de semana en fin de semana, la relación entre ambos se fue consolidando.

A principios del verano estuvieron casi un mes sin verse, ya que Blanca tuvo que

quedarse en Barcelona por motivos de trabajo. Cuando, tras este paréntesis, Blanca volvió a la masía, Javier, en un tono más serio del habitual, le dijo que no entendía cómo podía ser feliz con un trabajo tan absorbente. Ella le respondió que no cambiaría su trabajo por ningún otro. Justo en aquel momento, ambos fueron perfectamente conscientes de que su futuro como pareja dependía de que uno de los dos abandonara aquello que tanto valoraba. O bien Blanca dejaba su exitosa carrera de abogada en Barcelona para irse a vivir con él y buscaba un trabajo en la zona, o bien Javier dejaba la masía y se iba a trabajar a Barcelona para estar con Blanca. Los dos tenían claro que vivir separados no era una opción válida, pues deseaban tener hijos y formar una familia. Y, a pesar de que Blanca habría aceptado vivir en el campo cerca de Barcelona, Javier no estaba dispuesto a moverse de su masía.

Decidieron darse un tiempo para meditar sobre su situación. Al cabo de un mes volvieron a verse y se hizo patente que sus respectivos estilos de vida eran incompatibles. Fue una despedida muy triste y dolorosa, pero continuar una relación sin futuro hubiera sido todavía peor.

Enamorarse de una persona con la que, por el motivo que sea, somos incompatibles es equivalente a un fracaso garantizado, ya que el sentimiento amoroso nunca es suficiente para que la relación funcione.

En mi anterior libro, *De single a LP,* que escribí junto con Maria del Carme Banús, ya decíamos que la clave para acertar en la relación de pareja es la compatibilidad. Aunque la química sexual y/o emocional entre dos personas sea «explosiva», y por más «conectadas» que se sientan, será imposible mantener una relación estable, satisfactoria y duradera si no existe compatibilidad. En consecuencia, para ser felices en pareja deberíamos elegir a una persona compatible en valores, estilo de vida, estilo de apego y, por supuesto, también en sexualidad.

Blanca valoraba muchísimo su autorrealización profesional y no estaba dispuesta a renunciar a su carrera. Por su parte Javier, valoraba la armonía y el bienestar emocional que le proporcionaban la masía y el entorno idílico donde vivía. Ninguno de los dos estaba dispuesto a renunciar a aquello que tanto estimaba, ni por amor. Se trataba de un problema de incompatibilidad.

En estos casos, aunque resulte doloroso, lo mejor es ser coherente y romper una relación que no tiene futuro. Cuando una persona renuncia a aquello que es muy importante para ella, más pronto o más tarde se sentirá insatisfecha y tenderá a culpar a su pareja de su infelicidad. Desaparecerá la ilusión, surgirá el resentimiento e, inevitablemente, llegará la ruptura.

Creer en los mitos románticos

No hay nada menos romántico que una ruptura amorosa, pero, paradójicamente, los mitos románticos son los responsables de muchas rupturas y sufrimientos innecesarios. He aquí algunos mitos que, aunque compartidos por muchas personas, nada tienen que ver con lo que sucede en la realidad.

El amor todo lo puede... hasta que descubres que no es así

Influidos por los cuentos infantiles, las novelas y las películas románticas, casi todos somos reacios a admitir que las historias de amor no tengan un final feliz.

Desde pequeños nos han hecho creer que el amor todo lo puede y mantenemos la esperanza de que realmente sea así.

A mí, particularmente, me hubiera gustado (y supongo que a la mayoría de los lectores también) que Blanca, la brillante abogada de Barcelona, y Javier, el profesor de yoga que vivía en su idílica masía, hubieran podido llegar a un acuerdo sobre dónde vivir, y así proseguir su relación y formar una familia, que es lo que ambos deseaban.

Aunque sería realmente maravilloso que el amor siempre triunfara ante los obstáculos y la adversidad, por desgracia, en un gran número de ocasiones, esto no es así. Existen muchos factores tanto internos como externos a la pareja que pueden, o bien impedir que la relación siga adelante —como en el caso de Blanca y Javier—, o bien destruir el sentimiento amoroso de uno o de ambos miembros de la pareja.

Entre los factores internos cabe destacar la incompatibilidad de valores, estilo de vida, estilo de apego y sexualidad, la inmadurez de uno o de ambos miembros de la pareja, así como la incapacidad para prevenir y resolver conflictos mediante la negociación.

Asimismo, no podemos obviar que también existen factores externos que pueden desestabilizar y romper la relación si no se toman las medidas oportunas. Entre ellos, cabría señalar la influencia e interferencia de algunos miembros de las respectivas familias de origen, exparejas o hijos procedentes de anteriores relaciones.

En el pasado, cuando las mujeres no tenían ni independencia económica ni carrera profesional, no se planteaban problemas como los de Blanca y Javier. La mujer siempre «seguía» al marido y dependía económicamente de él. Los roles de ambos miembros estaban legal y culturalmente muy definidos, y esto eliminaba muchas posibles fuentes de conflictividad.

Actualmente, las relaciones se han vuelto más complejas. En una pareja pueden surgir muchos conflictos de intereses, como por ejemplo en el ámbito de sus respectivas carreras profesionales, y es muy importante que lo tengamos en cuenta.

Aunque para Blanca y Javier vivir en lugares diferentes era un obstáculo insuperable,

para otras parejas no tiene por qué ser así. A veces puede tener más futuro una relación en la que inicialmente uno reside en Filadelfia y el otro en Barcelona que una pareja en la que ambos viven en la misma localidad. Todo dependerá de su voluntad de estar juntos y de cómo puedan desarrollar sus respectivas carreras profesionales en un lugar u otro, o quizá en un tercero, elegido de mutuo acuerdo.

Asimismo, existen parejas en las que uno o ambos miembros deciden cambiar de profesión motivados por la decisión de estar juntos. Hay personas muy flexibles que pueden sentirse felices y autorrealizadas en diferentes trabajos o profesiones.

Por lo tanto, es muy importante distinguir entre *renunciar a algo por amor* y *cambiar de vida por amor*. Mientras que la renuncia se vive como un sacrificio (y a la larga puede generar frustración y resentimiento), el cambio de vida se vive con ilusión, independientemente de cómo funcione la relación en el futuro.

Además, hay parejas que pueden mantener una relación amorosa en la distancia, viéndose solamente los fines de semana y durante las vacaciones. Incluso hay parejas que residen en la misma localidad pero prefieren vivir separadas entre semana y estar juntas durante el fin de semana.

Todas las alternativas son válidas siempre que satisfagan a ambas partes.

Ahora bien, la incompatibilidad surge cuando siendo posible estar juntos, uno de los dos desea mantener su independencia y el otro quiere vivir en pareja. En estos casos, la persona que desea la convivencia sufre muchísimo porque no consigue su objetivo. A pesar de que romper la relación puede resultar muy doloroso, es la única opción inteligente para proteger la autoestima. Seguir con la relación todavía es más desolador, puesto que la insatisfacción, la decepción y el resentimiento van creciendo a medida que pasa el tiempo.

No debemos olvidar que la persona que permanece en una relación insatisfactoria pierde la oportunidad de estar con alguien con quien podría ser verdaderamente feliz.

Pasión igual a amor... hasta que se acaba

Federico, divorciado sin hijos, tenía 49 años cuando, a través de una web de citas, contactó con Beatriz, de 41, soltera, sin hijos y con un físico espectacular: pelo negro larguísimo, ojos almendrados de color miel, alta, delgada y muy sensual. Federico, también muy atractivo, pero más bien tímido e inseguro, se sintió el hombre más feliz del mundo cuando Beatriz aceptó su invitación para quedar y conocerse en persona.

En su primera cita se lo pasaron estupendamente y su tercer encuentro se convirtió en una larga velada de sexo y pasión. Federico no se podía creer lo afortunado que era. Sin embargo, dos meses más tarde las cosas empezaron a complicarse. Beatriz, que tenía

un piso muy grande, quería que Federico se fuera a vivir con ella y le hablaba constantemente de su intenso deseo de tener un hijo. Federico también deseaba tener hijos y formar una familia, pero no quería precipitarse.

Beatriz no tardó en amenazarle con romper la relación si no se iba a vivir con ella. Federico optó por complacerla ya que estaba locamente enamorado y tenía mucho miedo a perderla. Tras una primera semana inolvidable, con cenas románticas a la luz de las velas, Federico tuvo que enfrentarse a la cruda realidad. Beatriz era extremadamente celosa y posesiva. Le controlaba las llamadas y los mensajes del móvil, y desconfiaba de Federico hasta el extremo de pedirle que no respondiera a las llamadas de ninguna mujer, amenazando con dejarle.

Cuando él intentaba tranquilizarla diciéndole que nunca había sido infiel ni a su exmujer ni a sus anteriores parejas, ella montaba en cólera y le llamaba mentiroso. Un día, en un arrebato de celos, Beatriz le lanzó un zapato a la cabeza. Federico, en aquel momento, quiso romper la relación, pero ella, muy arrepentida, le suplicó que la perdonara, llorando desconsoladamente y prometiéndole que eso nunca más volvería a suceder. Hicieron el amor como locos y volvió la paz durante unos días. Beatriz aprovechó la ocasión para decirle que, si realmente la quería, debía comprometerse con ella y tener un hijo ya.

Federico no sabía qué hacer. Sus amigos le decían que se apartara de Beatriz, que esta relación no le convenía. Federico no era feliz, pero era incapaz de dejarla. Entre peleas y reconciliaciones pasaron unos cuantos meses más hasta que un día Federico descubrió que Beatriz le era infiel con uno de sus múltiples exnovios. A pesar de que ella lo negó, mintiendo descaradamente, Federico hizo las maletas, cogió sus cosas y se largó.

Confundir la atracción sexual, la pasión y el enamoramiento con el amor verdadero es un error que, en algún momento de nuestra vida, casi todos hemos cometido y, por supuesto, sufrido.

Ya desde pequeños deberían explicarnos (en casa o en el colegio, o mejor en ambos) que el enamoramiento no es algo que «surge» inevitablemente y que no podemos controlar. Por mucho que las películas nos muestren continuamente lo contrario, el enamoramiento es algo que sí que podemos controlar, siendo prudentes y no haciéndonos demasiadas ilusiones cuando conocemos a una persona, por muy atractiva, inteligente, simpática o divertida que pueda parecer. Se trata de ir muy despacio, sin prisas. Como ya veremos más adelante, el mejor antídoto contra un enamoramiento perjudicial es conectar con la propia dignidad.

Esta confusión entre pasión y amor nos puede llevar a elegir una mala pareja, ya sea porque la persona es incompatible con nosotros, ya sea porque es un auténtico «sapo» (se entiende que hay «sapos» de ambos sexos) que no es compatible con nadie. Bueno, no quiero exagerar, quizá algunos «sapos» sean compatibles entre sí...

Sin embargo, también es cierto que para «algunos/as afortunados/as» el hecho de confundir pasión con amor no tiene graves consecuencias. Cuando la pasión que sienten por su pareja pierde intensidad, buscan inmediatamente a otra persona que la sustituya. Para ellos (o ellas), la pasión es su «droga» y es lo único que buscan en una relación amorosa. Creen en el amor a primera vista, pero el amor sólido, profundo y duradero no entra en sus planes de vida. Son pájaros que van de flor en flor y no desean formar ningún nido. Si, tal como supongo, no perteneces a este grupo, te aconsejo que vayas muy despacio para no caer en la trampa de sus promesas de amor eterno pero ¡que duran bien poco!

Amar es sacrificarse... hasta que llega el resentimiento

Lucía, de 41 años, divorciada y sin hijos, era peluquera de profesión y tenía su propio negocio. Le gustaba mucho su trabajo y se ganaba bien la vida. Lucía tenía una clientela fija que la apreciaba no sólo por sus cualidades profesionales, sino también por su dulzura y simpatía. Era una mujer realmente encantadora. Una de sus clientas habituales, la señora Clara, tenía un hijo, Jorge, de 45 años, viudo y con dos hijas pequeñas de 8 y 5 años. La señora Clara, que vivía en un piso en el mismo edificio que su hijo, se había ocupado de sus nietas desde que perdieron a su madre, pero ahora se sentía muy cansada y creía que lo más adecuado era que su hijo buscara a una esposa que cuidara de las niñas. Enseguida pensó en Lucía, buena persona, trabajadora y cariñosa, como una candidata idónea para ocupar el «puesto».

Jorge era un alto directivo en una gran empresa multinacional y estaba totalmente volcado en su trabajo. No tenía ningún tipo de vida social. Cuando su madre, que siempre había ejercido una gran influencia sobre él, le dijo que organizaría una cena en casa para presentarle a Lucía, Jorge aceptó, aunque sin mucho entusiasmo.

Lucía y Jorge se gustaron mutuamente y empezaron a salir juntos. Jorge, siguiendo las indicaciones de su madre, le regalaba preciosos ramos de flores y la invitaba a cenar a los restaurantes más exquisitos.

Lucía estaba encantada con Jorge, le veía tan atento, serio y responsable, que estaba convencida de que era el hombre ideal para ella. Ya conocía a sus dos hijas, había buena sintonía con ellas y estaba dispuesta a cuidarlas como si se tratara de sus propias hijas.

Cuando, al cabo de seis meses de relación, Jorge le pidió a Lucía que se casara con él, ella aceptó sin dudarlo. Una semana más tarde, mientras estaba con Jorge ultimando los preparativos de la boda, apareció la señora Clara y le preguntó a Lucía si ya había empezado a buscar a alguien para traspasarle el negocio. Lucía se quedó estupefacta, mirando a Jorge y sin saber qué responder. Ni por un momento se había planteado dejar

su peluquería. Entonces intervino Jorge y le dijo con toda la naturalidad del mundo que, como él ganaba mucho dinero, ella no tenía ninguna necesidad de trabajar y que viviría mucho más tranquila si sólo tenía que ocuparse de la casa y de las niñas. Lucía sonrió como si no pasara nada, pero en su interior empezó a sentir un profundo e intenso malestar.

Aquella noche Lucía no pudo dormir. Por un lado, amaba a Jorge, pero por otro lado quería seguir trabajando en su peluquería. Al final, Lucía se autoconvenció diciéndose a sí misma que lo normal, cuando uno quiere realmente a alguien, es sacrificarse por amor. El miedo a perder a Jorge la llevó a renunciar no solamente a su profesión, sino también a su independencia económica.

Después de la boda, la vida de Lucía sufrió un cambio radical. Los días se le hicieron largos y monótonos. Toda su existencia giraba en torno a las niñas. Se sentía como una canguro a tiempo completo y echaba mucho de menos a sus clientas. En seguida se dio cuenta de que había cometido un gran error dejando la peluquería. Además, Jorge siempre volvía muy cansado del trabajo y el único tema de conversación eran las niñas. Y por si esto fuera poco, se acabaron las flores y las cenas románticas.

Todavía no había transcurrido un año desde que se casaron cuando Lucía entró en una profunda depresión. No podía levantarse de la cama y apenas comía. Jorge, a instancias de su madre, la llevó al psiquiatra y éste le recetó antidepresivos.

Poco a poco, Lucía se fue recuperando, pero a medida que se iba encontrando mejor, crecía en su interior una intensa rabia hacia Jorge. Se sentía profundamente dolida e indignada, como si la hubieran estafado, ya que durante su enfermedad Jorge se había mostrado totalmente insensible e indiferente.

Lucía no tardó en pedir el divorcio. Se mudó a su antigua vivienda, que por suerte era de su propiedad, y se puso a trabajar como peluquera, a la espera de encontrar un buen local en el que montar de nuevo su propio negocio.

Sacrificarse por amor no es nada aconsejable, pero todavía hoy encontramos personas que lo hacen. Lucía no tenía que haber dejado su profesión. Ceder a la presión de Jorge significaba renunciar a su autorrealización y a su independencia económica. Era evidente que Jorge no la amaba, pero aunque la hubiera querido realmente, Lucía tampoco hubiera sido feliz.

El amor es una parcela muy importante de nuestra vida, pero no lo es todo. Nadie debería renunciar ni a su independencia económica ni a una profesión que le gusta por miedo a perder a su pareja. Si lo hace así, tarde o temprano llegará la decepción.

Además, el hecho de sacrificarse casi siempre produce un efecto contrario al deseado. Pensando que así te querrán más, resulta que acaban queriéndote menos.

Por otro lado, también es cierto que para algunas personas el cambio de vida puede resultar muy beneficioso. Por ejemplo, cuando les permite dejar un trabajo, una ciudad o

un país que no les gustan, o cambian a un estatus socioeconómico superior al que tenían.

Antes ya hemos dicho que no es lo mismo cambiar de vida por amor que sacrificarse por amor. El problema no está en el hecho de cambiar, sino en sacrificar los propios intereses o, peor aún, la propia identidad.

Sabotear una buena relación

Hace unos meses, Adela, de 37 años, maestra de Primaria y voluntaria en una ONG, inició una relación con Tobías, de 36, ejecutivo en una empresa de selección de personal, divorciado y con un hijo de 5 años cuya custodia comparte con su ex. Se conocieron en una fiesta organizada por un amigo común y se sintieron mutuamente atraídos desde el primer momento.

A lo largo de su vida, Adela había tenido varias parejas, pero ninguna de estas relaciones acabó de funcionar. Tobías se divorció hace algo más de un año debido a una infidelidad de su ex, que él no quiso perdonar por más que ella se lo suplicó. Su ex, una mujer muy exuberante y atractiva, albergaba la esperanza de reconquistarle y le llamaba a menudo con la excusa del niño.

Para Tobías, la fidelidad era un valor fundamental dentro de la pareja y lo que más le atrajo de Adela fue su bondad, su integridad y sus valores.

Tobías estaba muy enamorado de Adela y se lo demostraba de muchas maneras. Los dos habían apostado por su relación e incluso estaban hablando de irse a vivir juntos.

Un sábado, mientras estaban solos en casa de Tobías, acurrucados en el sofá viendo la televisión, llamó la ex, que ya se había enterado de la existencia de Adela. Tobías no quería contestar, pero pensando que quizá su hijo estaba enfermo, cogió el teléfono. El motivo de la llamada era preguntarle si el lunes podría ir a recoger al niño a la salida del colegio, puesto que ella tenía una reunión y la canguro estaba enferma. Tobías le dijo que sí y rápidamente colgó.

En aquel momento, Adela sintió curiosidad por conocer más detalles de la ex y le pidió a Tobías que le enseñara alguna foto de ella. Con cierta desgana, él fue a buscar su portátil y le mostró una colección de fotos donde aparecía posando guapa, radiante y sexi. Adela no pudo evitar sentir un escalofrío y los celos la invadieron de forma totalmente irracional. Perdió el autocontrol que la caracterizaba y, visiblemente irritada, le preguntó a Tobías por qué guardaba fotos de su expareja en el ordenador. A Tobías le molestó que Adela le hablara en este tono agresivo y empezaron a discutir hasta que al cabo de un buen rato hicieron las paces y el amor...

No obstante, a partir de este día Adela no pudo quitarse de la cabeza a la ex de Tobías. Creía que él seguía enamorado de ella y que, más pronto o más tarde, Tobías la

dejaría para volver con su ex.

Tobías ya empezaba a estar harto de las escenas de celos que le montaba Adela. No soportaba su desconfianza y esto hacía que se mostrara cada vez menos cariñoso. Por su parte, Adela interpretaba el comportamiento de Tobías como una señal inequívoca de que iba a dejarla.

Al final, la profecía de Adela se cumplió. Tobías se cansó de tanto dramatismo y la dejó, no para volver con su ex, sino para estar tranquilo.

El problema de Adela no era que eligiera mal a sus parejas. Por suerte, nunca había besado «sapos» y con la mayoría de sus exnovios era muy compatible. Su problema era el miedo al abandono, fruto de su gran inseguridad. Adela se subestimaba y creía que las mujeres de su alrededor eran más atractivas e interesantes que ella. El miedo a que la dejaran por otra mujer siempre estaba presente en su vida sentimental.

Por regla general, los hombres y las mujeres que tienen miedo a ser abandonados por su pareja no suelen tener suerte en el amor. O bien atraen a sus vidas a todo tipo de «sapos», o bien practican el autosabotaje, echando a perder la oportunidad de ser felices con personas compatibles.

Muchos comportamientos disfuncionales en el seno de las relaciones de pareja son debidos a nuestros miedos irracionales. En consecuencia, cualquier persona que tenga un problema similar al de Adela haría bien en pedir ayuda profesional.

Ser incapaz de evitar interferencias de terceras personas

Gonzalo, soltero y sin hijos, tenía 37 años cuando un compañero de trabajo le presentó a María, de 40, divorciada y con dos hijos varones de 12 y 10 años, que vivían con ella.

María y Gonzalo compartían los mismos valores, tenían muchas aficiones en común y deseaban pasar el resto de su vida juntos. Cuando llevaban seis meses de relación, María consideró que había llegado el momento de que sus hijos conocieran a Gonzalo.

Desde el primer día en que Gonzalo entró en casa de María, la hostilidad de sus hijos hacia él fue manifiesta. Si bien Gonzalo hizo todo lo posible para que le aceptaran, ellos le rechazaron descaradamente. María, en lugar de hablar con sus hijos y pedirles que se comportaran de forma educada, hizo como si no se diera cuenta de lo que estaba pasando, lo cual provocó que la situación empeorara. Ya no se trataba de mala educación, sino de un auténtico boicot.

Gonzalo, que en un principio se había planteado ir a vivir con María y los niños, se sintió muy frustrado, pues vio claramente que, dadas las circunstancias, no podría ser. Le pidió a María que hablara con sus hijos, pero ella no hizo nada, ya que tenía miedo a enfrentarse con ellos. Confiaba en que pronto cambiarían de actitud, pero sus hijos

continuaron haciendo todo lo posible para que Gonzalo no se instalara en su casa. Incluso la amenazaron diciéndole que se irían a vivir con su padre.

María se sentía impotente y no hacía nada para cambiar las cosas. Gonzalo se cansó de esta situación. Le dijo que la quería mucho y que deseaba compartir su vida con ella, pero que no estaba dispuesto a esperar más. Lo que más le dolía era la incapacidad de María de enfrentarse a sus hijos, permitiendo que se convirtieran en unos pequeños monstruos.

Finalmente, María se armó de valor y habló seriamente con sus hijos. Les pidió que se comportaran de forma educada con Gonzalo. Además, lejos de ceder ante su chantaje emocional, les dijo con una actitud muy serena que los entendía perfectamente, que si querían irse a vivir con su padre, tenían todo el derecho del mundo y que ella no lo impediría.

Los hijos de María, viendo que su madre iba en serio y que no estaba dispuesta a tolerar más su hostilidad, cambiaron de actitud y, a partir de ese momento, se comportaron de forma respetuosa con Gonzalo.

Gonzalo, al cabo de tres meses, se fue a vivir con ellos y poco a poco los niños le fueron cogiendo cariño.

Pero ¿qué hubiera ocurrido si María no se hubiera enfrentado a sus hijos? Lo más probable es que su relación con Gonzalo se hubiera roto.

Una de las condiciones imprescindibles para ser feliz en pareja es que cada uno de sus miembros sea capaz de solucionar los problemas provocados por personas de su entorno que puedan dañar o desestabilizar la relación. A veces, esto comporta que uno tenga que enfrentarse a algún miembro de su propia familia, ya sean sus padres, hermanos, hijos e, incluso, exparejas. Pero debemos autorizarnos a hacerlo, sin miedo, por el bien de nuestra relación.

En caso de que surja el clásico conflicto entre suegra y nuera, es muy importante que el hombre se posicione del lado de su mujer e impida que su madre se entrometa en la relación. En su libro *Siete reglas de oro para vivir en pareja,* el psicólogo y reputado investigador matrimonial John Gottman afirma: «El hombre debe hacer saber a su madre que su esposa está antes que ella, que él es primero esposo y luego hijo».

Muchas veces cometemos el error de querer complacer a todo el mundo sin ser conscientes de que esto, además de ser imposible, es un serio impedimento para nuestra propia felicidad, ya que puede poner en peligro nuestra relación de pareja.

Si después de hablar con sus hijos, éstos hubieran continuado con su actitud hostil, entonces María podía haber optado por aplicar una técnica paradójica. María, con actitud amorosa, tenía que haberles dicho algo así: «Estoy muy orgullosa de vosotros y os agradezco muchísimo todo lo que habéis hecho para poner a prueba a Gonzalo. Es muy importante ver cómo reacciona una persona ante la hostilidad. Es la mejor manera de

conocerla. Sé que lo habéis hecho para ayudarme, porque me queréis mucho y deseáis lo mejor para mí. Por ello, os pido que lo sigáis haciendo siempre que lo consideréis oportuno». Seguidamente, los tenía que haber abrazado y besado con calidez.

Aunque al lector que desconozca estas técnicas puedan parecerle algo descabelladas, la realidad es que son muy eficaces. Es frecuente su utilización en psicoterapia breve estratégica para desbloquear algunas dinámicas disfuncionales.

De todos modos, aunque los hijos se comporten de forma educada con la nueva pareja y parezca que la aceptan sin reparos, es recomendable pedirles su opinión y su «permiso» antes de iniciar la convivencia todos juntos. Es muy importante que los hijos sientan que se les ha tenido en cuenta a la hora de tomar esta importante decisión, que les afecta directamente tanto a nivel físico (una persona está invadiendo su «territorio») como a nivel emocional (deberán compartir el amor y las atenciones de su padre o de su madre). En consecuencia, hacer que los hijos participen en este proceso es la mejor estrategia para contar con su apoyo y prevenir que surjan conflictos a posteriori.

No autorizarse a negociar con la pareja

Lidia tenía 21 años cuando conoció a Ernesto, de su misma edad, en la fiesta mayor del pueblo donde veraneaban con sus respectivas familias. Ambos eran estudiantes universitarios y vivían en Barcelona, lo que permitió que su incipiente amistad veraniega evolucionara hacia un noviazgo en toda regla. Tres años más tarde, habían acabado sus estudios, tenían trabajo y estaban muy enamorados. Decidieron alquilar un piso y casarse, con la intención de formar una familia y tener hijos.

Lidia no tardó en quedarse embarazada. Los padres de Ernesto, felices con su primer nieto, y con una posición económica relativamente acomodada por ser muy buenos ahorradores, decidieron regalarle un piso a su único hijo.

Pese a que Lidia y Ernesto tenían jornadas de trabajo similares, Lidia era la única que se ocupaba de las tareas domésticas y del cuidado del bebé. Nunca habían hablado de corresponsabilidad.

Lidia se quejaba, pero tenía miedo a enfrentarse seriamente a Ernesto. Ingenuamente, alimentaba la esperanza de que la situación mejorara en el futuro, pero lo único que hacía era ir empeorando. Se sentía frustrada, impotente, terriblemente cansada y víctima de las circunstancias. En definitiva, se sentía muy desgraciada. Esto no era lo que ella esperaba del amor y del matrimonio. El resentimiento iba aumentando de forma exponencial y el profundo amor que había sentido por Ernesto se desvaneció por completo.

Un día volviendo del trabajo sintió que ya no podía más, la situación se le había

hecho insoportable y decidió separarse de Ernesto. Pidió el divorcio, y el juez le cedió el uso de la vivienda familiar y la custodia de su hijo. Ernesto se vio obligado a volver a casa de sus padres, ya que el sueldo no le llegaba para pasar la pensión alimenticia del niño y pagarse un piso de alquiler.

Lidia y Ernesto no son un caso especial. Los dos son buenas personas y, en principio, eran perfectamente compatibles en todo.

El problema estaba en que Lidia había aceptado un modelo de pareja que hoy en día está totalmente obsoleto. No era justo ni ecuánime que Lidia asumiera toda la carga del rol doméstico cuando al mismo tiempo tenía una vida profesional. Sin embargo, su incapacidad para plantear abiertamente el problema la llevó a una situación totalmente insoportable. Tenía que haberle pedido a Ernesto un reparto equitativo de las responsabilidades y obligaciones domésticas y, en caso necesario, plantearle un ultimátum.

Parece lógico que si existe una igualdad legal entre hombre y mujer, ésta se traduzca en una igualdad de poder real dentro de la pareja, que implique equidad en el reparto de obligaciones, responsabilidades y privilegios.

Por desgracia, hay muchas parejas que acaban como Lidia y Ernesto. Es una situación en la que todos pierden, él, ella, su hijo, incluso los abuelos. ¡Qué frustrante para los padres de Ernesto que, tras haberle comprado un piso a su hijo, éste tuviera que volver a vivir con ellos!

Y ahora surge la pregunta. ¿Cómo podríamos prevenir este tipo de rupturas? La respuesta es muy simple: negociando desde el principio, desde la igualdad de poder. Es decir, planteando toda una serie de temas que negociar antes de iniciar la convivencia. Evidentemente, uno de los más importantes es el de la corresponsabilidad doméstica.

Aunque actualmente nadie pone en duda que hombres y mujeres son iguales ante la ley, hemos de tener muy presente que esto no siempre ha sido así. En España, hasta que se aprobó la Ley del 2 de mayo de 1975, la mujer casada estaba obligada a obedecer al marido (sí, sí, tal como suena) y necesitaba su beneplácito (la llamada *licencia marital*) para disponer de sus propios bienes. Y la total equiparación patrimonial de la mujer y el hombre en el matrimonio no llegaría hasta la reforma de los regímenes económicos conyugales en la Ley del 13 de mayo de 1981.

Por lo tanto, no debería extrañarnos que, aunque estemos en pleno siglo XXI, sigan vigentes los estereotipos y los modelos de pareja de épocas anteriores.

Las leyes de igualdad no pueden contrarrestar los efectos de siglos y siglos de cultura patriarcal y machista. Prueba de ello es que la igualdad legal entre hombre y mujer no se ha trasladado también al ámbito doméstico. La mayoría de los hombres, por el hecho de dedicar menos tiempo a las tareas domésticas, gozan de más tiempo libre. Es decir, tienen más privilegios. Por lo tanto, si uno de los dos tiene más privilegios, ¿dónde está la

igualdad?

También es verdad que hay honrosas excepciones. Algunos hombres, demasiado pocos todavía, son corresponsables de las tareas domésticas y del cuidado de los hijos, pero la gran mayoría prefiere disfrutar de unos privilegios mantenidos por la tradición, y se encuentran a años luz de la corresponsabilidad.

Sin embargo, del mismo modo que critico esta desigualdad doméstica, también afirmo que no deberíamos perder el tiempo culpabilizando a los hombres. Se trata de un problema cultural que hay que entender, afrontar y gestionar.

En primer lugar, hemos de ser conscientes de dónde venimos. ¿Qué modelo de familia hemos visto cuando éramos pequeños? ¿Quién cocinaba? ¿Quién se ocupaba de nosotros cuando estábamos enfermos? ¿Quién realizaba las tareas domésticas? ¿Era una figura femenina o masculina? ¿Quién podía pasarse más tiempo en el sofá viendo la tele, mientras el otro estaba en la cocina? En definitiva, ¿quién era la persona responsable del ámbito doméstico?

Los roles de género tenían sentido cuando la mujer no trabajaba y se quedaba en casa cuidando del hogar y de la familia. Pero ahora, cuando una mujer trabaja, ¿qué sentido tiene perpetuar el rol de cuidadora de toda la familia?

La mayoría de las mujeres que han entrado en el mercado laboral no ha abandonado la esfera doméstica. Cuando los ingresos lo han permitido, la solución ante la sobrecarga de trabajo ha sido contratar los servicios de una asistenta. Pero ¿quién organiza el trabajo de la asistenta?, ¿quién se hace cargo de todo cuando la asistenta se va de vacaciones o se pone enferma?

Algunas mujeres afirman satisfechas: «Mi pareja me ayuda». Pero todos sabemos que ayudar no es lo mismo que corresponsabilizarse. Es cierto que más vale una ayuda que nada, sin embargo, francamente, considero que esta «ayuda» no es la solución.

Desde mi punto de vista, es lógico y natural que una persona, sea hombre o mujer, no quiera renunciar a unos privilegios que cree que se merece. Los hombres que no comparten las tareas y las responsabilidades domésticas lo único que hacen es copiar el modelo que han aprendido desde niños y no se les puede culpar por ello. Sus parejas, sean novias o esposas, no pueden pretender que ellos tengan la iniciativa de plantear un reparto equitativo de tareas y obligaciones. En primer lugar, muchos de ellos ni siquiera son conscientes de todas las tareas que hay que realizar en el ámbito doméstico ni del tiempo que se requiere para llevarlas a cabo.

Por lo tanto, en lugar de buscar culpables es mucho más práctico buscar soluciones. ¿Cuáles pueden ser estas posibles soluciones?

La única es que las mujeres planteen abiertamente el tema doméstico antes de iniciar la convivencia. En definitiva, las mujeres deben proteger sus intereses y autorizarse a negociar, sin miedo, la verdadera corresponsabilidad en las tareas domésticas y en el

cuidado de los hijos.

Si continuamos ignorando esta desigualdad en el ámbito doméstico, lo único que conseguiremos es perpetuarla. No valen las excusas de que ellos no saben hacer determinadas tareas. Nadie nace sabiendo cocinar o planchar. Todo se aprende.

Hemos de ser muy conscientes de que los conflictos y los problemas que no se gestionan, sea cual sea su origen, acaban generando agrias discusiones, peleas, hostilidad, rabia, decepción, resentimiento... y rupturas.

Es cierto que, a veces, para evitar el conflicto, uno de los dos miembros de la pareja esconde su insatisfacción o cede ante las demandas del otro. Pero si bien es verdad que esto puede ser útil en alguna ocasión, no es una solución válida a largo plazo, puesto que nadie o casi nadie puede vivir eternamente insatisfecho.

Negociar con la pareja, de igual a igual, no sólo es la mejor manera de gestionar los conflictos, sino que también es la mejor forma de prevenirlos. A lo largo de este libro iremos viendo qué, cuándo y cómo negociar con la pareja.

RESUMEN

- El sentimiento amoroso no es suficiente para prevenir y solucionar conflictos. La comunicación sin negociación suele servir de muy poco.
- Enamorarse de una persona incompatible equivale a un fracaso garantizado. Aunque la química sexual y/o emocional entre dos personas sea «explosiva», y por más «conectadas» que se sientan, será imposible mantener una relación estable, satisfactoria y duradera si no existe compatibilidad.
- Quien permanece en una relación insatisfactoria pierde la oportunidad de estar con alguien con quien podría ser verdaderamente feliz.
- Los mitos románticos son los responsables de muchas rupturas y sufrimientos innecesarios. Confundir la pasión con el amor nos puede llevar a elegir a una mala pareja, ya sea porque la persona es incompatible con nosotros, ya sea porque es un auténtico «sapo» (se entiende que hay «sapos» de ambos sexos).
- El amor es una parcela muy importante de nuestra vida, pero no lo es todo. Nadie debería renunciar ni a su independencia económica ni a una profesión que le gusta por miedo a perder a su pareja.
- Sacrificarse por amor produce un efecto contrario al deseado. Pensando que así te querrán más, resulta que acaban queriéndote menos.
- Las personas que tienen miedo a ser abandonadas por su pareja no suelen tener suerte en el amor. O bien atraen a sus vidas todo tipo de «sapos», o bien practican el autosabotaje, echando a perder la oportunidad de ser felices con personas compatibles.
- Para ser feliz en pareja, cada uno de sus miembros debe ser capaz de solucionar los problemas provocados por personas de su entorno que puedan desestabilizar la relación. A veces, esto comporta que uno tenga que enfrentarse a algún miembro de su propia familia, ya sean sus padres, hermanos, hijos e, incluso, exparejas.

- Las mujeres deben proteger sus intereses y autorizarse a negociar, sin miedo, la corresponsabilidad en las tareas domésticas y el cuidado de los hijos.
- Negociar con la pareja, de igual a igual, no sólo es la mejor manera de gestionar los conflictos, sino que también es la mejor forma de prevenirlos.

Capítulo 2

Amor y dignidad

«¡Lástima que el amor un diccionario
no tenga donde hallar
cuándo el orgullo es simplemente orgullo
y cuándo es dignidad!»

GUSTAVO ADOLFO BÉCQUER, rima XXXIII

Amanda, de 36 años, atractiva e inteligente, trabajaba como jefa de producto en una importante empresa de cosmética. Amanda era muy enamoradiza. No había tenido ninguna relación de pareja que hubiera durado más de seis meses y todavía seguía buscando a su príncipe azul. Estaba convencida de que cuando conociera al hombre de su vida se daría cuenta en seguida, pero la evidencia le iba demostrando que se equivocaba continuamente. Era una verdadera experta en besar «sapos» de todo tipo.

A Amanda le gustaba mucho bailar salsa y solía ir con sus amigas a una discoteca donde daban clases de ritmos latinos. Allí conoció a Ricardo, de 34 años, que trabajaba como ejecutivo en una empresa de servicios. Se intercambiaron los teléfonos y, al cabo de dos días, Ricardo la llamó diciéndole que tenía muchísimas ganas de volver a verla. Quedaron para el sábado.

Ricardo, sin ser especialmente atractivo, sabía cómo enamorar a las mujeres. Con sus piropos y galanterías era capaz de conseguir que una mujer se sintiera la más hermosa del mundo. Después de cenar, salieron a dar un romántico paseo por el casco antiguo de la ciudad y Ricardo, mirándola fijamente a los ojos, la besó apasionadamente y le dijo que era la mujer de su vida, y que deseaba formar una familia con ella. Amanda, entusiasmada, le invitó a su apartamento con el pretexto de mostrarle un vídeo con clases de salsa. Hicieron el amor primero en el sofá y luego en la cama, y no se despertaron hasta las doce del mediodía. Amanda creía que esta vez, por fin, había encontrado al hombre capaz de hacerla feliz.

Mientras desayunaban, Amanda le propuso a Ricardo dar un paseo por la playa, pero él se excusó diciendo que había prometido a sus padres que comería con ellos. Se despidió con un beso, asegurando que la llamaría por la noche. Sin embargo, Ricardo no la llamó. Amanda, preocupada, le envió un mensaje por el móvil, pero él siguió sin dar señales de vida. Al día siguiente, Amanda no podía concentrarse en el trabajo y decidió llamarle. Ricardo no contestó, y Amanda estaba cada vez más nerviosa y desesperada. Al cabo de unas horas, probó otra vez, sin respuesta. Por la noche siguió probando, también sin respuesta.

No fue hasta el sábado siguiente cuando Amanda tuvo noticias de Ricardo. Recibió un mensaje diciendo que estaba fuera por motivos de trabajo y que ya la llamaría cuando volviera, sin especificar cuándo. Su mejor amiga, al verla tan abatida, la obligó a salir de casa y se la llevó a la discoteca a bailar salsa, pensando que esto la animaría un poco. Y, allí, en el centro de la pista de baile, vio a Ricardo bailando alegremente y de modo muy sensual con una guapa jovencita. Amanda sufrió un ataque de ansiedad y su amiga tuvo que llevarla al hospital.

Al cabo de unos días, con la autoestima por los suelos, Amanda decidió pedir ayuda profesional. Se había comportado como una perfecta ingenua y su creencia en el amor a primera vista la había llevado a perder su dignidad.

En toda la literatura de autoayuda hay una palabra que aparece por doquier. Se trata de *autoestima,* el amor hacia uno mismo. La autoestima es necesaria para tener éxito tanto en nuestra vida privada como en la profesional, y constituye la base del poder personal. Sin ella nos convertimos en seres frágiles y vulnerables, incapaces de proteger nuestros intereses y alcanzar nuestros objetivos vitales. La autoestima se construye a partir de tres componentes:

- Confianza en uno mismo.
- Aceptación de uno mismo.
- Respeto hacia uno mismo.

Una persona tiene confianza en sí misma cuando cree que es capaz de alcanzar sus objetivos tanto personales como profesionales y, además, confía en que podrá afrontar los desafíos que se le vayan presentando a lo largo de la vida. Tiene la sensación de que siempre saldrá adelante, pase lo que pase.

A veces, el miedo a afrontar algún cambio vital nos hace permanecer en situaciones altamente insatisfactorias. Es muy probable que conozcas a alguien que, a pesar de ser muy desgraciado en su relación amorosa, no rompe con su pareja por miedo a la soledad o porque se siente incapaz de hacer frente a todos los gastos que la nueva situación pudiera comportar. Pero, precisamente, permanecer en una situación insatisfactoria es lo que impide desarrollar la confianza en uno mismo. En realidad, cuanto más aguantamos dicha situación, más aumentan nuestra sensación de incapacidad, nuestra inseguridad y nuestro miedo al cambio. Se trata de un auténtico círculo vicioso que hay que romper lo antes posible.

La aceptación de uno mismo también es un elemento clave en el desarrollo de la autoestima. La persona que se acepta a sí misma se caracteriza por sentirse valiosa, independientemente de lo que tiene o de lo que hace. Además, se siente a gusto en su propia piel. Ama su cuerpo y tiene ganas de cuidarlo y mimarlo, proporcionándole una

alimentación sana y equilibrada, descanso suficiente, ejercicio físico saludable, así como momentos de placer, ocio y diversión.

Los medios de comunicación y las industrias de la moda, la cosmética, la estética y la dietética promueven sin descanso el culto a la belleza y a la eterna juventud. Imágenes de hombres y mujeres jóvenes, guapos, delgados y sexis nos bombardean sin cesar, fomentan la insatisfacción hacia nuestro propio cuerpo y estimulan el deseo de utilizar todo aquello que nos ayude a ser más atractivos. Y así, sin darnos cuenta, nos obsesionamos con estar bien «por fuera», en perjuicio de nuestro bienestar y de nuestra autoestima.

Cuando una persona no está satisfecha con su propio cuerpo suele mantener comportamientos perjudiciales para su salud (casi siempre relacionados con la comida y la dieta) y entra en una dinámica que no hace más que alimentar su sensación de inseguridad e insuficiencia.

Estar en lucha con nuestro cuerpo, al igual que cualquier otra forma de autocastigo, disminuye nuestra autoestima y, en consecuencia, nos impide sentir y manifestar nuestro poder personal.

Con ello no quiero decir que debamos descuidar nuestro aspecto físico. Más bien todo lo contrario. La persona con una sana autoestima cuida su aspecto para resultar atractiva, pero lo hace desde la aceptación de sí misma y no desde el rechazo. ¡He aquí la gran diferencia!

Por lo tanto, si queremos aumentar nuestra autoestima, hemos de pensar siempre en términos de salud y de bienestar tanto físico como emocional.

Las personas que se aceptan a sí mismas tal como son, con sus cualidades y sus defectos, resultan mucho más atractivas y tienen mucho más éxito en la vida y en sus relaciones amorosas que las personas excesivamente críticas y autoexigentes consigo mismas.

Aunque la confianza en sí mismo y la propia aceptación son dos componentes fundamentales que conviene desarrollar, la esencia de la autoestima se encuentra en el respeto hacia uno mismo, que es lo que conocemos con el nombre de *dignidad*.

La dignidad es la principal fuente de poder personal. Ni el poder del dinero, del éxito, de la fama, de la inteligencia o del atractivo sexual pueden sustituir o superar el inmenso poder de la dignidad.

A menudo vemos a hombres y mujeres inteligentes, atractivos y con una situación económica acomodada que toleran en su pareja comportamientos que a nosotros nos parecen insoportables. Nuestra mente racional no puede entender por qué son incapaces de romper la relación. La respuesta es muy simple: no tienen dignidad.

La persona que se respeta a sí misma no cae en las trampas de los mitos románticos y tampoco abre su corazón al primero o a la primera que le dice cuatro palabras

apasionadas.

El amor verdadero no surge de la nada. Se construye poco a poco.

Amanda se sintió realmente patética al descubrir que mientras estaba esperando que Ricardo la llamara, él ya se había olvidado completamente de ella.

Si alguien te dice que te llamará y no lo hace, no le persigas ni con mensajes, ni con llamadas, ni con correos electrónicos. Conecta con tu dignidad y olvídate de esta persona. Recuerda que te mereces lo mejor.

Cuando una persona no se respeta a sí misma es muy difícil que los demás la valoren y la respeten. En consecuencia, tiene muchas probabilidades de sufrir y fracasar en sus relaciones de pareja. De entrada, correrá el peligro de atraer a todo tipo de «sapos». Además, tenderá a sacrificarse por amor. Y, como carece de poder personal, no se autorizará ni a pedir lo que necesita ni a negociar con su pareja todos aquellos aspectos que deberían ser negociados.

La persona que tiene dignidad se siente merecedora de amor, respeto y felicidad, y actúa en consecuencia, protegiendo sus intereses materiales y emocionales.

En consecuencia, cultivar la propia dignidad es una condición imprescindible para desenvolverse con éxito en el complicado mundo de las relaciones amorosas. Veamos cuáles son las claves para mantener la dignidad en las relaciones de pareja.

Protege tus intereses

Sonia, de 42 años, médico en una clínica privada, era una mujer simpática y optimista que nunca había tenido suerte en el amor. Se sentía atraída por los hombres guapos, altos, de complexión atlética y seguros de sí mismos, y se enamoraba fácilmente de cualquiera que cumpliera estos requisitos, sin tener en cuenta nada más. En su historial amoroso predominaban los infieles, a los que parecía atraer como si fuera un imán.

Su último desengaño lo había tenido con un médico casado, que la sedujo contándole lo desgraciado que era con su mujer. Cuando finalmente se dio cuenta de que el médico en cuestión no tenía ninguna intención de dejar a su esposa, aceptó quedar con Antonio, un hombre al que había conocido en una cena de *singles*. Antonio, de 45 años, era muy alto, elegante y atractivo. Después de la primera cita, Sonia ya estaba convencida de haber encontrado a su alma gemela, aunque en realidad no sabía nada de él. Antonio le había dicho que era propietario de varios negocios (sin especificar cuáles), pero que, debido a la crisis, tenía problemas de liquidez.

Empezaron a salir juntos, aunque sólo se veían los fines de semana. Los viernes y los sábados Antonio se quedaba a dormir en casa de Sonia. Cuando aún no llevaban dos meses de relación, Antonio pidió prestados a Sonia dos mil quinientos euros, con el

pretexto de que eran para su hermano, que se había quedado sin trabajo y necesitaba esta cantidad para evitar que el banco le desahuciara. Sonia, que tenía algunos ahorros, le prestó el dinero, ya que estaba convencida de que su relación iba en serio. Un mes más tarde, Antonio volvió a pedirle dinero, esta vez mil euros, también para el hermano. Sonia aceptó prestarle también esta cantidad. Estaba muy enamorada y hubiera hecho cualquier cosa para complacer a Antonio. Pero lo cierto es que después de tres meses de relación, Sonia todavía no había estado en casa de Antonio y no conocía ni al hermano ni a ningún amigo suyo.

Las vacaciones de verano se aproximaban y Sonia le planteó a Antonio la posibilidad de hacer un viaje juntos. Él le dijo que no podía ser debido a que tenía que ir a ver a su madre, que estaba enferma y vivía sola en un pueblo de montaña.

Un día en el que supuestamente Antonio se encontraba fuera de la ciudad, en casa de su madre, Sonia iba caminando por una calle céntrica cuando, de repente, le pareció ver a Antonio unos metros por delante de ella. Sin ninguna duda era él. Su primera reacción fue llamarle por su nombre, pero teniendo en cuenta que, en teoría, estaba en el pueblo de su madre, decidió seguirle para ver hacia dónde se dirigía. Su corazón latía cada vez más rápido y tenía el presentimiento de que algo malo iba a suceder. Efectivamente, así fue.

Sonia vio a Antonio entrar en un local de alterne. No se lo podía creer. Allí, delante de la puerta del local, decidió llamarle al móvil. Antonio, como era de suponer, no respondió a su llamada. Sonia todavía seguía cerca de la puerta cuando de pronto le vio salir del local con el móvil en la mano. Se encontraron frente a frente, sin saber qué decirse. Sonia, decepcionada, indignada y enfadada consigo misma por haber sido tan estúpida, sólo pudo articular tres palabras: «Eres un cerdo». Se giró y se fue sin decirle ni una palabra más.

Sonia cometió dos errores muy graves: enamorarse de Antonio sin conocerle lo suficiente y prestarle dinero sin haber consolidado la relación y sin tener ninguna garantía de que se lo devolviera.

La persona que se respeta a sí misma hace todo lo posible para proteger sus intereses materiales y emocionales en todas las áreas de su vida. Por lo tanto, en el ámbito de las relaciones de pareja, nunca permanecerá al lado de una persona que le produce sufrimiento emocional o que se aprovecha económicamente de ella. Deberíamos huir de estas relaciones como de la peste.

Aunque la idea de proteger los propios intereses puede parecer una obviedad, muchas personas no solamente no los protegen, sino que además no son ni remotamente conscientes de ello.

Huye del maltrato psicológico (y, por supuesto, del físico)

Virginia tenía 36 años cuando conoció a Marcos a través de una web de citas. Marcos, de 35 años, era empleado de banca y consideraba su trabajo como un simple medio para ganarse la vida. Su verdadera pasión era ir al gimnasio. Estaba obsesionado con el tamaño de sus bíceps y con sus maravillosos abdominales en forma de tableta de chocolate. Cuando llegaba a casa, después de haber pasado dos horas levantando pesas, se contemplaba en el espejo con gran satisfacción. Sentía un gran placer cuando percibía, en la sala de *fitness*, la admiración de las mujeres y la envidia de los hombres.

Virginia, alta y con una figura muy estilizada, trabajaba como dependienta en una tienda de moda. Tenía muy buen gusto y sabía escoger la ropa que más la favorecía. Marcos se sintió muy atraído por su porte y elegancia. No era el tipo de mujer a la que estaba acostumbrado. A Virginia le impresionó la fortaleza física y la virilidad de Marcos.

Después de dos meses de frenética actividad sexual, que Virginia confundió con pasión romántica, Marcos empezó a hacerle comentarios insolentes tales como «estás delgada, pero tienes los muslos fofos», «deberías ir al gimnasio para fortalecer tu barriga», «¿has visto que tienes un poco de celulitis en el trasero?», «a ver si te cuidas, no soporto ver a una mujer con celulitis», «mi última novia tenía unas piernas perfectas». Virginia estaba desconcertada. Sus anteriores parejas siempre habían admirado su físico y ahora Marcos la hacía dudar de su atractivo. Puesto que no quería perderle, decidió apuntarse al gimnasio para fortalecer muslos, glúteos y todo lo que hiciera falta. Sin embargo, las exigencias de Marcos no hacían más que aumentar y sus muestras de cariño eran cada vez más escasas. Marcos quería que Virginia se convirtiera en una especie de «Barbie musculitos»…

Virginia se sentía cada vez más infeliz. Su relación con Marcos se estaba convirtiendo en una auténtica pesadilla. En más de una ocasión, estuvo a punto de dejarle, pero entonces Marcos, como si intuyese que ella iba a romper, la invitaba a cenar y le decía que era la mujer de su vida. Entonces, Virginia creía que Marcos la quería de verdad y volvía a caer en sus redes.

Aunque Virginia se hallaba inmersa en una relación tóxica con un «sapo» de mucho cuidado que estaba destruyendo su dignidad, todavía conservaba un punto de sensatez. Por ello, cuando un día Marcos, después de hacer el amor, le dijo que para tener un cuerpo perfecto sólo le haría falta someterse a una intervención de cirugía estética que le aumentara el pecho tres tallas, Virginia se dio cuenta de que era víctima de maltrato psicológico. Quiso cortar en aquel mismo momento, pero no lo hizo por miedo. Había leído que los maltratadores psicológicos pueden pasar muy fácilmente al maltrato físico. Así que, aunque estaba muy indignada, prefirió no decir nada. Se despidió de él con dos besos y al día siguiente le llamó para comunicarle que no tenía ninguna intención de

operarse y que daba por finalizada su relación. Marcos la llamó varias veces y le envió mensajes al móvil, pero ella no contestó ni a sus llamadas ni a sus mensajes.

El maltrato psicológico tiene muchas formas. Algunas son muy evidentes, como por ejemplo cuando la pareja dice frases del tipo «tú no vales nada», «eres una mierda», «me das asco», etcétera; pero también existen formas más sutiles. Y si bien es cierto que en el maltrato físico las víctimas suelen ser las mujeres, el maltrato psicológico pueden sufrirlo tanto hombres como mujeres.

Las personas que no tienen dignidad suelen practicar la *bondad ineficaz* que consiste en devolver bien por mal, perdonando el maltrato al que han sido sometidas. El escritor Xavier Bru de Sala publicó un artículo en *La Vanguardia* del 25-26 de diciembre de 2009, titulado «Peligrosa bondad». En dicho artículo hay una frase que deberíamos tener siempre presente como antídoto ante las relaciones tóxicas y el maltrato físico o psicológico: «Devolver bien por mal es estupidez, pues invita a los receptores de nuestras bondades a maltratarnos».

Resumiendo: perdonar el maltrato tiene como consecuencia su perpetuación.

Dicho de otro modo: la dignidad no tiene precio, y el maltrato no tiene perdón.

La dignidad es incompatible con una relación tóxica y con la dependencia afectiva. Si las palabras de tu pareja te hacen daño en lo más profundo de tu ser, lo más probable es que no te respete. Y si tu pareja no te respeta, la única solución es romper con ella. Si no lo haces, corres el riesgo de sufrir todo tipo de maltrato psicológico y, en el peor de los casos, si eres mujer, es posible que también seas víctima de agresiones físicas. Posponiendo la ruptura sólo consigues que tu autoestima vaya disminuyendo y que cada vez te resulte más difícil romper la relación.

Cuando una persona consiente que su pareja la maltrate psicológicamente está entrando en un círculo vicioso del que es muy difícil escapar sin ayuda profesional.

Nunca deberíamos olvidar que estamos en pareja para sentirnos mejor, no para sentirnos peor.

Busca la reciprocidad

Amelia, guapa, cariñosa, inteligente y responsable, tenía 23 años cuando empezó a salir con Sebastián, de 25, alto, atractivo y con don de gentes, pero muy engreído. Amelia estaba ciegamente enamorada de Sebastián y se consideraba muy afortunada por estar a su lado. Él se dejaba querer y mimar por Amelia, pero nunca hacía ni el más mínimo esfuerzo por complacerla. Era ella la que se adaptaba a las necesidades y deseos de él. Se veían cuando a él le apetecía y siempre hacían lo que él decidía.

Cuando llevaban seis años de noviazgo, con dos rupturas de por medio, Amelia se

independizó de sus padres y alquiló un piso. Sebastián, que seguía viviendo con sus padres, se quedaba a dormir en casa de Amelia todos los fines de semana. Al cabo de un tiempo, decidió instalarse allí definitivamente. No obstante, ni Amelia le pidió que compartieran gastos, ni él se ofreció a pagar nada, tal como era habitual en él.

Amelia no solamente tenía que complacerle como siempre y adaptarse a sus necesidades, sino que además tenía que responsabilizarse de todas las tareas domésticas. Sebastián no hacía absolutamente nada con la excusa de que su trabajo era muy estresante y necesitaba descansar. Amelia aguantó un año esa situación, hasta que un día no pudo más y decidió pedirle a Sebastián que colaborara en las tareas domésticas. Ya estaba harta de ser su criada. Sebastián, atónito, no podía creer lo que estaba escuchando. Con cara de indignación, le dijo que era una egoísta, que sólo pensaba en ella misma y que se sentía muy decepcionado.

Amelia no se esperaba esta reacción. ¡La que tenía motivos para estar indignada era ella! Lo que más le dolió es que la llamara egoísta, cuando siempre había antepuesto las necesidades de él a las suyas.

Sebastián esperaba que ella cediera, como siempre. Pero esta vez no fue así. Amelia no sólo no cedió, sino que amablemente le invitó a que se marchara del piso.

Las películas románticas alimentan la idea de que el verdadero amor consiste en «dar» sin esperar nada a cambio. Esto, además de falso, es totalmente perverso, porque las relaciones de pareja deben estar basadas en la reciprocidad. Si uno «da» y el otro no, esto significa que uno ama y el otro no. O, simplemente, que uno se aprovecha del otro. Así de sencillo.

Hay personas que, centradas en complacer a su pareja, sacrifican sus propios intereses en función de los deseos del otro. Piensan que si actúan de este modo, su compañero o compañera las querrá más. Pero, por desgracia, lo que ocurre es que su pareja se aprovecha de su generosidad. De esta manera, se crean relaciones desiguales en las que uno es el que «da» y el otro el que «recibe». Este desequilibrio produce, a la larga, frustración, rabia y resentimiento.

Cuando uno sigue «dando» (cariño, atenciones, cuidados, etcétera) pese a no recibir nada a cambio o no recibir lo suficiente, lo único que consigue es que la situación vaya empeorando. Esto es así porque el que «recibe» mucho cree que está «haciendo las cosas bien» y, en consecuencia, sigue comportándose del mismo modo (o sea, no hace nada para equilibrar la balanza).

Por lo tanto, si una persona tiene la sensación de que da mucho sin ser correspondida, deberá autorizarse a dar menos, a pedir lo que necesita y a negociar con su pareja acuerdos que sean beneficiosos para ambos.

Para que una relación de pareja sea sana y satisfactoria debe haber reciprocidad, es decir, debe haber un equilibrio entre lo que uno «da» y lo que «recibe». Existe

reciprocidad cuando:

- Cada miembro de la pareja se siente amado, valorado y respetado por el otro.
- Ambos sienten que pueden contar con el apoyo del otro.
- Existe un reparto equitativo de responsabilidades y privilegios.
- Los dos tienen la voluntad de llegar a acuerdos que sean satisfactorios para ambos.

Asimismo, hemos de tener cuenta que en la vida de cualquier pareja puede haber situaciones excepcionales, como son las enfermedades, en las que uno de los dos necesite los cuidados del otro. Por ello, una de las preguntas que deberías plantearte es: «¿Qué haría mi pareja si yo estuviera enfermo/a?, ¿me cuidaría?». Si tu respuesta a esta pregunta es negativa, ya sabes lo que tienes que hacer.

Aléjate cuando no te aman

José, jefe de compras, de 48 años, y Alicia, maestra, de 44, llevaban casados diecisiete años y tenían una hija adolescente. Era un matrimonio muy bien avenido y los dos habían sido siempre fieles.

José era un lector incansable y podía pasarse horas sentado en el sofá. Alicia, en cambio, necesitaba estar continuamente activa. Le gustaba mucho hacer deporte y jugaba al tenis dos veces por semana.

Un día, en el club de tenis, Alicia conoció a Diego, un hombre muy atractivo, bastante más joven que ella, que la miraba sin disimulo. Alicia se sintió muy halagada y le correspondió con una sonrisa llena de coquetería. Diego se acercó e iniciaron una animada charla. Unos días más tarde volvieron a verse en el bar del club y Diego la invitó a tomar un café.

Diego era muy seductor. Sus palabras cargadas de elegantes piropos y sus miradas llenas de deseo hicieron que Alicia sintiera mariposas en el estómago. Volvieron a verse, y así, poco a poco, sin darse cuenta, Alicia se enamoró de Diego. Era plenamente consciente de que aquella relación no le convenía, pero, aun así, no podía dejar de pensar en él.

José se dio cuenta de que Alicia estaba rara y de que evitaba hacer el amor con él. Cada vez que le preguntaba qué le pasaba, ella esquivaba la pregunta y le decía que estaba cansada. Hasta que un día José le preguntó directamente: «¿Es que ya no me quieres?». Ella no pudo seguir fingiendo y le respondió: «Sí, te quiero. Lo que ocurre es que ya no estoy enamorada de ti. Necesito un tiempo para aclararme. No sé qué hacer».

Cuando José le preguntó si había otro hombre en su vida, Alicia no se atrevió a decirle la verdad y le respondió que no.

José no podía creer que aquello le estuviera sucediendo a él. Alicia era la mujer de su vida y aquellas palabras eran como un puñal que se le clavaba en el corazón.

¿Qué podemos hacer cuando nuestra pareja nos dice que no está enamorada de nosotros, sin dar más explicaciones o declarando abiertamente que hay una tercera persona? Aceptar una relación en la que no nos aman (tanto si hay una tercera persona como si no) es un atentado contra nuestra dignidad. Cada día que pasemos en esta situación nos sentiremos peor y nuestra autoestima caerá en picado. Cada vez resultaremos menos atractivos para nuestra pareja y lo único que conseguiremos es darle pena. Pero supongo que ya sabes que nadie se vuelve a enamorar de su pareja si lo único que siente es lástima.

En estos casos, lo más digno, pero también lo más estratégico si queremos recuperar a nuestra pareja, es decirle que no queremos mantener una relación con alguien que no nos ama y que, en consecuencia, preferimos romperla.

Aunque en realidad no deseemos romper, se trata de actuar como si lo deseáramos. Muchas veces, cuando el que se ha desenamorado se ve privado de su pareja, se da cuenta de que la echa de menos y quiere volver con ella. El miedo a perderla para siempre puede funcionar como un verdadero afrodisíaco.

Por otro lado, si el desamor ya es irreversible porque uno de los dos se ha enamorado de otra persona y tiene la intención de estar con ella, también es mucho mejor romper lo antes posible para no prolongar la agonía.

José, motivado más por su dignidad que por la estrategia, le dijo a Alicia que no podía seguir así y que, muy a su pesar, prefería romper. Alicia le pidió que le diera un tiempo para pensar. Él le respondió que no podía estar con ella sabiendo que no era correspondido. También le dijo que buscaría un abogado para iniciar los trámites del divorcio lo antes posible.

Alicia, sintiendo que su vida estaba a punto de desmoronarse, le pidió a José que esperase unos días antes de llamar al abogado. Él aceptó, pero le dijo que mientras tanto se iría a vivir a casa de su hermano y, a su vez, le pidió, por favor, que no le llamara al móvil a menos que fuera algo verdaderamente importante.

Pasaron tres semanas sin saber nada el uno del otro. Alicia se dio cuenta de lo mucho que echaba de menos a José y le llamó por teléfono llorando y diciéndole que no podía vivir sin él.

Como diría el reputado psicoterapeuta estratégico Giorgio Nardone en su libro *La mirada del corazón:* «Tal vez sea necesaria una ruptura para poderse reencontrar. A menudo romper una relación es lo más inteligente que puede hacerse para salvarla».

Completamente diferente es el caso en que el desenamoramiento de uno de los

miembros de la pareja es fruto de la decepción o del resentimiento. Por lo general, en estas situaciones el desenamorado manifiesta sus motivos, que pueden ser muy variados: no recibir muestras de cariño, sentir que el otro se distancia emocionalmente, que siempre va a la suya, que no cumple con sus responsabilidades domésticas, etcétera. Cuando se dan estas circunstancias, la relación de pareja ya se encuentra muy deteriorada y es muy probable que se llegue a la ruptura. La única vía para evitarlo es que la persona que ha «desatendido» a su pareja sea consciente de su comportamiento y haga todo lo posible para demostrar que verdaderamente quiere salvar la relación. La mayoría de las veces, para resolver este tipo de problemas resulta imprescindible la ayuda de un profesional.

RESUMEN

- La autoestima es imprescindible para tener éxito en el amor. Se construye a partir de tres componentes: confianza en uno mismo, aceptación de uno mismo y respeto hacia uno mismo.
- La persona que tiene autoestima se siente valiosa independientemente de lo que tiene o de lo que hace. Ama su cuerpo y tiene ganas de cuidarlo y mimarlo, proporcionándole una alimentación sana y equilibrada, descanso suficiente, ejercicio físico saludable, así como momentos de placer, ocio y diversión.
- Las personas que se aceptan a sí mismas tal como son, con sus cualidades y sus defectos, tienen más éxito en sus relaciones amorosas que las personas excesivamente críticas y autoexigentes consigo mismas.
- La esencia de la autoestima es el respeto hacia uno mismo (dignidad). La dignidad es la principal fuente de poder personal.
- La persona que tiene dignidad se siente merecedora de amor, respeto y felicidad, y actúa en consecuencia protegiendo sus intereses.
- La persona que se respeta a sí misma no cae en las trampas de los mitos románticos y nunca permanece al lado de quien le produce sufrimiento emocional o se aprovecha de ella.
- Las personas que no tienen dignidad suelen practicar la *bondad ineficaz*, que consiste en devolver bien por mal, perdonado el maltrato al que han sido sometidas. Perdonar el maltrato tiene como consecuencia su perpetuación. La dignidad no tiene precio, y el maltrato no tiene perdón.
- Para que una relación de pareja sea sana y satisfactoria debe haber reciprocidad, es decir, debe haber un equilibrio entre lo que uno «da» y lo que «recibe».
- Existe reciprocidad cuando cada miembro de la pareja se siente amado, valorado y respetado por el otro, ambos sienten que pueden contar con el apoyo del otro, existe un reparto equitativo de responsabilidades y privilegios, y los dos tienen la voluntad de llegar a acuerdos que sean satisfactorios para ambos.
- Aceptar una relación en la que no nos aman (tanto si hay una tercera persona como si no) es un atentado contra nuestra dignidad.

Segunda parte

ENCUENTRA EL AMOR DE VERDAD

Capítulo 3

Abre tu corazón al amor de verdad

> «Tienes mucha más influencia de la que te imaginas para hacer que las cosas cambien, en el momento en que decides responsabilizarte de tus decisiones.»
>
> VIRGINIA SATIR, *En contacto íntimo*

Tengo que confesar que, antes de encontrar el amor de verdad, mi vida amorosa fue un auténtico desastre.

Mientras que mis amigas de la infancia y de la adolescencia se iban emparejando, yo era absolutamente incapaz de establecer una relación amorosa satisfactoria y duradera con un hombre que valiera la pena.

Me sentía atraída por individuos inmaduros que no me convenían en absoluto y, de este modo, iba agrandando mi lista de fracasos y decepciones. Sin embargo, durante mucho tiempo lo único que hice fue culpar a los hombres, sin asumir para nada mi propia responsabilidad.

Visto con perspectiva, soy consciente de que en aquella época no estaba preparada para el amor. No sabía lo que quería y, por lo tanto, aunque hubiera encontrando a la persona adecuada para mí no habría sido capaz de darme cuenta y lo más probable es que la hubiera rechazado.

Pero todo cambió a partir del momento en que conecté con mi dignidad, fui consciente de mis errores y decidí «hacer las cosas bien».

Si yo, tras mi historial de fracasos, pude encontrar a un hombre maravilloso, estoy plenamente convencida de que tú también puedes hallar el amor de verdad si evitas las trampas de los mitos románticos y sigues los pasos que te propongo a continuación.

Cambia las creencias que te impiden encontrar pareja

Anabel, una atractiva ejecutiva de 36 años, vino a mi consulta porque estaba interesada en realizar un proceso de *coaching* personal para encontrar pareja. Si bien su vida profesional era muy satisfactoria y tenía una amplia red de amistades, echaba de menos una relación amorosa cálida y profunda.

Cuando le pregunté por su historia sentimental, me contó que se había divorciado hacía dos años y que fue muy infeliz en su matrimonio debido a las continuas

infidelidades de su marido. Anabel había llegado a la conclusión de que «todos los hombres son iguales» y creía que era imposible encontrar un hombre fiel que la amara y la respetara.

El primer paso para conseguir que Anabel encontrara a un hombre que pudiera hacerla feliz era cambiar su creencia con respecto a los hombres.

Las creencias son los juicios, las presuposiciones y las evaluaciones que hacemos respecto a nosotros mismos, los demás, el mundo y el futuro. Existen dos tipos de creencias: las potenciadoras y las limitadoras. Las primeras son las que nos ayudan a generar los recursos internos necesarios para alcanzar nuestros objetivos. Es decir, nos ayudan a ser felices y a tener éxito. Las segundas actúan de forma contraria, ya que bloquean nuestros recursos y nuestras capacidades.

Hoy en día es muy frecuente escuchar frases del tipo «el mercado está muy mal», «las personas que valen la pena ya están ocupadas», «a mi edad es imposible encontrar pareja», «soy un desastre en el amor», etcétera.

Estas afirmaciones parecen inofensivas, pero son extremadamente dañinas, puesto que el hecho de creer en ellas hace que actúen como «profecías que se autorrealizan». Esto es así porque nos programan para tener unas expectativas determinadas, que a su vez condicionan nuestro comportamiento.

De este modo, quien piensa que «todas las personas que valen la pena ya están ocupadas» va por la vida sin ninguna expectativa de encontrar a alguien que valga la pena, se cierra en sí misma y no se abre a la posibilidad de encontrar el amor de verdad. Así, por desgracia, su creencia se convierte en realidad.

Robert Dilts, prestigioso autor e investigador en el campo de la programación neurolingüística (PNL), define tres tipos de *creencias limitadoras* que impiden que alcancemos nuestros objetivos. Si nos referimos al objetivo de encontrar pareja, estas creencias son las siguientes.

Creencias de desesperanza o imposibilidad

Son todas las variantes de «es imposible encontrar pareja», por ejemplo, «ya no queda nadie que valga la pena», «hoy en día nadie quiere comprometerse», o el típico «todos los hombres (o todas las mujeres) son iguales».

En mi consulta he observado que estas creencias se dan con más frecuencia entre las mujeres que entre los hombres. Por mi parte, tengo que admitir que yo también las mantuve durante mucho tiempo.

Las mujeres que tienen este tipo de creencias negativas con respecto a los hombres suelen adoptar, de forma inconsciente, una actitud defensiva y desconfiada. Esta

negatividad hace disminuir de forma drástica su atractivo personal, independientemente de lo guapas o sexis que sean. Como consecuencia, los hombres que valen la pena se alejan de ellas y, de este modo, su creencia se ve confirmada.

Creencias de impotencia

A este grupo pertenecen las creencias relacionadas con «yo no soy capaz de encontrar pareja», como «no soy una persona suficientemente atractiva», «estoy demasiado gordo/a», «a mi edad ya no puedo encontrar pareja», etcétera.

Estas afirmaciones disminuyen la autoconfianza de la persona y hacen que se comporte de una manera torpe e insegura. Como consecuencia, los demás la ven poco atractiva, pero no por sus característica físicas, sino por su actitud vital. Y así, su creencia se vuelve realidad.

Creencias de ausencia de mérito

Son las creencias basadas en «yo no me merezco encontrar pareja».

Son las más difíciles de detectar e indican un nivel muy bajo de autoestima. A este grupo pertenecen las siguientes: «Nadie podrá quererme», «Seguro que mi próxima pareja también me abandonará», «Las personas como yo no tienen pareja», etcétera.

Las personas con este tipo de creencias son muy desgraciadas en el amor. Muchas no tienen pareja. Otras se enamoran de personas que no les convienen y quedan atrapadas en relaciones insatisfactorias o en la dependencia afectiva. Y también hay algunas que eligen bien a sus parejas, pero que, debido a su baja autoestima, son presas de ataques de celos infundados, que acaban por «sabotear» y destruir la relación.

Para alcanzar cualquier objetivo que nos propongamos, ya sea personal o profesional, es necesario que transformemos nuestras creencias limitadoras en creencias potenciadoras.

Veamos cuáles son las tres *creencias potenciadoras* necesarias para encontrar pareja.

Creencias de esperanza o posibilidad

Dentro de este grupo, tenemos las siguientes: «Es posible encontrar pareja», «Hay personas que valen la pena que también están buscando pareja», «Hay muchas personas que buscan una relación estable con compromiso», «Es posible encontrar pareja a

cualquier edad», etcétera.

Si piensas que «todas las personas que valen la pena ya están ocupadas», ya va siendo hora de que te cuestiones esta creencia. Si bien es cierto que muchas personas que valen la pena están ocupadas, *muchas* no es lo mismo que *todas*. Además de las personas que actualmente están libres y deseosas de iniciar una relación, cada día aparecen otras nuevas que quedan disponibles debido a que se han separado o han enviudado.

También es importante que tengas en cuenta que no necesitas cientos de personas disponibles. Lo único que necesitas es encontrar a una persona que sea adecuada para ti.

Cambiar mi creencia de que «todos los hombres son iguales» por «existen muchos hombres que valen la pena» fue mi primer paso para encontrar el amor de verdad.

Creencias de capacidad

A esta categoría pertenecen las siguientes: «Yo soy capaz de encontrar pareja», «Soy una persona interesante y atractiva», «Voy a encontrar a una persona maravillosa», etcétera.

Si crees que «no eres suficientemente atractivo/a para encontrar pareja», sólo tienes que mirar a tu alrededor para darte cuenta de que esta creencia es falsa. Verás que hay muchas personas que, aunque no sean guapas ni tengan un buen tipo, están felizmente emparejadas. También puedes observar que hay hombres y mujeres guapos y sexis que desearían tener pareja y no lo consiguen.

El profesor e investigador Carlos Yela, en su libro *El amor desde la psicología social,* afirma, basándose en los resultados obtenidos por varios investigadores:

> A pesar de desear que nuestra pareja tenga el mayor atractivo físico posible, tendemos a sentirnos atraídos, a enamorarnos y a emparejarnos con personas de similar atractivo físico, posiblemente en función de una evaluación previa —seguramente inconsciente— de la probabilidad de reciprocidad.

A la vista de todo ello, la conclusión es que el atractivo físico de una persona no determina para nada su capacidad para encontrar pareja. Por lo tanto, no te «autoengañes», si no tienes pareja estable puedes estar bien seguro o segura de que no es por culpa de tu aspecto físico.

Si quieres potenciar tu atractivo, acéptate tal como eres y cuida tu aspecto físico sin rechazar ninguna parte o característica de tu cuerpo. Es decir, todo lo que hagas para aumentar tu atractivo físico, desde comprarte ropa, cosméticos, practicar deporte o comer de forma saludable, tienes que hacerlo desde una profunda sensación de autoaceptación y de respeto hacia tu persona.

Y si sientes inseguridad respecto a alguna parte de tu cuerpo (por ejemplo, piensas

que tienes la nariz grande, que eres una persona demasiado delgada o demasiado gorda, etcétera), ya va siendo hora de eches estas inseguridades al «cubo de la basura mental». Además, te recomiendo que te repitas esta frase de la gran psicoterapeuta Virginia Satir: «Yo soy el único que es como yo». La encuentro muy inspiradora. Cada vez que me la digo a mí misma me siento maravillosamente bien.

Creencias de merecimiento

Dentro de este grupo podemos destacar las siguientes: «Yo merezco encontrar pareja», «Merezco encontrar a una persona maravillosa» y «Merezco ser feliz en pareja».

Si realmente piensas que «nadie podrá quererte porque no te lo mereces», debes trabajar para desarrollar tu autoestima. Recuerda que tu creencia no tiene ningún fundamento, ya que todos los seres humanos merecemos ser amados. Repítete todos los días las frases siguientes: «Soy una persona valiosa», «Me siento digno/a y merecedor/a de amor, respeto y felicidad».

Es muy eficaz escribir cada una de estas frases un mínimo de diez veces al día con la mano derecha y otras diez veces con la izquierda, introduciendo tu nombre en la frase. Mi clienta Anabel consiguió aumentar su autoestima tras escribir cada día durante un mes: «Yo, Anabel, soy una persona valiosa» y «Yo, Anabel, me siento digna y merecedora de amor, respeto y felicidad».

Finalmente, si crees que eres un «desastre» en el amor, deberías analizar cuáles han sido las causas del fracaso en tus anteriores relaciones. Como has podido comprobar en la primera parte de este libro, son muchas las trampas que pueden alejarte del amor de verdad. Puede que hayas elegido a personas incompatibles, que te hayas dejado llevar por los mitos románticos, que hayas practicado alguna forma de «autosabotaje», que no hayas sabido gestionar las interferencias de terceras personas o que no hayas negociado con tu pareja acuerdos beneficiosos para ambas partes.

Aprende de tus errores y sigue leyendo...

Deja tu pasado en el pasado

Aunque Anabel fue capaz de cambiar su creencia limitadora («todos los hombres son iguales») por «existen hombres que son buenas personas», su corazón todavía estaba rebosante de emociones negativas. Por un lado, experimentaba un profundo odio hacia su exmarido y, por otro, aún sentía punzadas de dolor en su corazón. Realmente, Anabel había sufrido mucho por amor.

Sentir odio, rabia y resentimiento hacia una expareja bloquea la capacidad de amar a otra persona. Una persona necesita estar en paz consigo misma y experimentar emociones positivas para que su corazón pueda abrirse al amor de verdad.

Por otro lado, odiar a alguien hace que esa persona esté siempre presente en tu vida, interfiriendo en tu presente y en tu futuro.Además, la rabia y el resentimiento hacia tu expareja pueden alimentar tus creencias limitadoras sobre el amor y las relaciones: «Todos los hombres son iguales», «Todas las mujeres son iguales», «No te puedes fiar de nadie»... O lo que es lo mismo: «Es imposible encontrar pareja».

En consecuencia, si quieres encontrar el amor de verdad, lo primero que deberías hacer es eliminar de tu vida el «veneno» de la rabia, del odio, del resentimiento y del rencor. Para ello, la técnica que te recomiendo es la de escribir las *cartas de la rabia,* que aprendí del gran psicoterapeuta estratégico Giorgio Nardone. Se trata de coger una hoja de papel y escribir todo aquello que le dirías (aunque sean cosas realmente horribles) a aquella persona hacia la que sientes rabia, odio y resentimiento.

Para que esta técnica funcione, debes escribir cada día una carta dirigida a esta persona. No hace falta que la carta sea larga. A veces unos cuantos insultos son suficientes. Lo importante es que no te dejes nada en el tintero. Tampoco es necesario que inviertas mucho tiempo en escribirla. Pero sí es fundamental que lo hagas a diario, como mínimo durante quince días.

No hace falta decir que estas cartas no se envían a su destinatario. Una vez que te sientas aliviado o aliviada de la rabia y el resentimiento, te recomiendo que destruyas las cartas haciendo una especie de ritual. Puedes quemarlas o romperlas en pedacitos, y luego depositar los restos en el contenedor de la basura, con una gran sonrisa de alivio y satisfacción.

Que quede claro que liberarse de la rabia no implica ni perdonar ni tampoco olvidar. Si puedes perdonar, hazlo, pero lo importante no es perdonar ni olvidar, sino «estar en paz» para empezar una nueva vida.

Puede ocurrir que, una vez que te hayas liberado de la rabia y del resentimiento, todavía sientas una gran tristeza por la pérdida de tu relación anterior. Para liberarte del dolor y del sufrimiento, te recomiendo una técnica que también se basa en la escritura y que asimismo aprendí del profesor Giorgio Nardone. Se trata de escribir la historia de tu experiencia dolorosa como si fuera una *novela*. Lo mejor es que cojas una libreta y cada día escribas un fragmento, detallando tus pensamientos, sensaciones, emociones y sentimientos. No hace falta que sigas el orden cronológico de los acontecimientos. Escribe cada día sobre aquello que te dolió y todavía te sigue doliendo. Vuelca toda tu tristeza, sufrimiento y desilusión sobre el papel.

Ya verás que, tras unas cuantas semanas de escritura, te sentirás mucho mejor. Habrás colocado tu pasado en el pasado, que es donde debe estar, y tu corazón estará de

nuevo abierto y receptivo para volverse a enamorar.

A diferencia de Anabel, que sentía el dolor de la pérdida, me he encontrado con clientes que experimentan un profundo malestar debido a que se sienten culpables por el hecho de haber abandonado a su pareja y haberle provocado un gran sufrimiento.

En el caso de que el sentimiento de culpa bloquee tu capacidad de abrir tu corazón a una nueva relación, es muy recomendable escribir la *novela de la ruptura,* detallando todos los sentimientos, los pensamientos y las sensaciones que experimentaste a lo largo de la relación y todos aquellos que te empujaron a romper con tu pareja.

Aunque es muy triste ver a otro ser humano que sufre, es importante que tengas presente que nadie está obligado a permanecer en una relación en la que, por el motivo que sea, no es feliz.

A veces puede ocurrir que una persona deja a su pareja y, al cabo de un tiempo, se arrepiente de su decisión y quiere retomar la relación, pero entonces ya no es posible porque la expareja no quiere volver o ya no está disponible. En estas situaciones, se juntan el sentimiento de pérdida y de culpa. Si este fuera tu caso, te recomiendo que escribas tu *novela,* en la que volcarás todos tus pensamientos, sentimientos y emociones. Escribir diariamente te ayudará no sólo a superar la ruptura, sino también a que te perdones a ti mismo o a ti misma. Aprovecha esta experiencia para aprender de tus errores. La vida sigue y, con toda seguridad, encontrarás una persona maravillosa para iniciar una nueva relación de pareja sólida y duradera.

Por último, es deseable que te liberes de todas las «cargas» de tu pasado afectivo «haciendo limpieza» en el sentido literal de la palabra. Esto significa que te deshagas de todas las pertenencias de tu expareja que aún conserves en tu casa: prendas de vestir, pijamas, zapatillas, cosméticos, etcétera. Haz lo que creas más conveniente: regala lo que esté en buen estado, recicla lo que sea reciclable o échalo directamente al cubo de la basura.

No guardes nada que te provoque nostalgia, tristeza o cualquier emoción negativa. Si tu expareja, en su día, te regaló algún objeto valioso, véndelo o regálalo. Desapégate de tu ex, eliminando todo aquello que tenga una carga emocional que siga manteniendo viva su presencia.

Una vez liberada tanto de su rabia como de su dolor, Anabel se sintió mucho mejor. Además, siguió mi consejo y se fue a una tienda de compraventa de oro y joyas para deshacerse del valioso anillo de compromiso que le había regalado su marido. Me explicó que al salir de la tienda sintió una sensación fabulosa, una mezcla de paz, bienestar, libertad y confianza en sí misma.

Al cabo de pocos meses, en una conferencia a la que asistió por motivos profesionales, Anabel se reencontró con Héctor, un antiguo compañero de trabajo, soltero y de su misma edad. Se intercambiaron los teléfonos, él la llamó, empezaron a

salir y desde hace un año viven juntos.

Afronta tus miedos

El miedo es una emoción primaria muy valiosa, imprescindible para nuestra supervivencia. El miedo nos impulsa a huir del peligro y a evitar todo aquello que consideramos amenazante.

El miedo es útil y funcional cuando es proporcional al estímulo que lo desencadena. Sin embargo, muchas veces sentimos miedo ante situaciones que no son realmente peligrosas. En estos casos, cuando el miedo es infundado o exagerado, decimos que es disfuncional, ya que disminuye la confianza en nosotros mismos y nos impide alcanzar nuestros objetivos vitales.

La mayoría de los clientes que vienen a mi consulta para que los ayude a encontrar pareja no son conscientes de que tras su dificultad para encontrar el amor de verdad y ser felices en pareja se esconde una gran dosis de miedo. Sin embargo, a medida que me cuentan su trayectoria sentimental y salen a la luz los diferentes comportamientos de autosabotaje que han puesto en práctica hasta la fecha, se dan cuenta de que el origen de sus problemas es el miedo. Mientras que para algunos el miedo principal es el miedo a sufrir, para otros es el miedo a la soledad. Pero sea cual sea el tipo de miedo (a veces coexisten varios a la vez), una vez reconocido, será necesario afrontarlo.

He aquí una lista de los miedos más comunes y algunos consejos para afrontarlos.

Miedo a ser herido o abandonado

Las rupturas amorosas provocan mucho dolor. En consecuencia, es muy lógico que cualquier persona que haya experimentado el dolor del abandono no quiera volverlo a sufrir.

Las personas que tienen miedo a ser heridas desconfían del amor y evitan la verdadera intimidad. Puesto que no están dispuestas a arriesgarse, suelen adoptar distintas estrategias para «mantener el control» y protegerse.

Una de las estrategias más utilizadas es la evitación total. Es decir, la renuncia a cualquier tipo de relación, incluidas las puramente sexuales. Evidentemente, no lo hacen de forma consciente, sino que buscan excusas para no entablar relaciones amorosas. Por ejemplo, cuando conocen a alguien ponen el foco de atención en lo negativo y se vuelven ciegas a todas sus cualidades y características positivas. Algunas personas colocan el listón tan alto que no hay nadie que pueda estar a la altura de sus expectativas. Tienen la

excusa perfecta (una creencia limitadora): «No hay nadie que valga la pena». Para otras personas la excusa será otra: «Puedo encontrar a alguien mejor». Y así, unas y otras se autoengañan mientras que se protegen bajo su coraza emocional.

Por otro lado, los hombres y las mujeres que no quieren renunciar al sexo entablan relaciones con personas inmaduras o con personas que no les acaban de gustar, sabiendo de antemano que dichas relaciones no llegarán a ninguna parte.

Si alguien que tiene miedo al abandono atrae por casualidad a la persona adecuada, practicará alguna forma de autosabotaje con el fin de evitar que la relación se consolide. Así, cuando se dé cuenta de que la relación puede ir en serio, se inventará incompatibilidades, y buscará motivos para pelearse y romper con su pareja.

Evidentemente, el hecho de evitar la conexión emocional íntima con la pareja potencial es el más eficaz de los autosabotajes, ya que conlleva que la otra persona también se aleje.

Si tras leer estas líneas eres consciente de que el miedo a ser herido o abandonado te impide encontrar el amor de verdad, deberás reunir todas tus fuerzas para ser valiente y afrontarlo.

Afrontar este miedo comporta diferentes pasos. El primero es aceptar que en el amor, al igual que en cualquier área de nuestra existencia, no podemos tener la certeza de que seremos felices eternamente. Una vez aceptada esta realidad, podemos minimizar el riesgo de sufrir por amor si actuamos con prudencia.

Como ya sabes que debes buscar una persona que sea compatible contigo (ya hablaremos de ello más extensamente en el siguiente capítulo), deberás ir despacio para conocer a la persona en diferentes entornos y contextos.

Si te das cuenta de que esta persona es la adecuada para ti, pero tú sigues teniendo miedo, entonces tendrás que hablar con ella para confesarle tu miedo y expresarle todos tus sentimientos al respecto. Lo más probable es que esta persona te comprenda y a la vez se sienta aliviada al escuchar tus palabras.

Miedo al rechazo

Todos los seres humanos deseamos sentirnos valorados y apreciados por nuestros semejantes. A nadie le gusta sentirse rechazado. Sin embargo, hay personas que son muy susceptibles y tienden a ver indicadores de rechazo donde no los hay.

Podríamos afirmar que todos tenemos miedo al rechazo. Lo que nos diferencia es, por un lado, la intensidad de este miedo y, por otro, la forma en que lo afrontamos.

Las personas con niveles elevados de miedo al rechazo suelen adoptar, de forma inconsciente, estrategias que son altamente disfuncionales. La más común es la de evitar

el contacto y la interacción con los demás. Obviamente, esta estrategia es muy «eficaz»: nadie (o casi nadie) se acerca a quien evita a los demás. Sin embargo, quienes la practican se sienten cada vez más solos y también más inseguros, puesto que cada vez que rehúyen a los demás aumenta su sensación de incompetencia social.

También tenemos a los que para evitar el rechazo adoptan una actitud defensiva, que se hace visible tanto a través de su lenguaje verbal (emiten respuestas cortantes, utilizan la ironía, etcétera) y su lenguaje no verbal (semblante serio, mirada inquisitiva, etcétera). Quienes optan por esta estrategia obtienen un resultado contrario al deseado, ya que los demás los consideran poco o nada agradables y, en consecuencia, no quieren acercarse a ellos.

Tanto la estrategia de evitación como la de adoptar una actitud defensiva consiguen un resultado opuesto al deseado. En lugar de sentirse mejor, las personas que practican dichas estrategias acaban sintiéndose peor. Es decir, más rechazadas por los demás, creando un círculo vicioso del que es difícil escapar.

No hace falta decir que las dos tácticas mencionadas son totalmente contraproducentes para encontrar pareja.

Si tras leer estas líneas sientes que el miedo al rechazo está dificultando que encuentres pareja, deberás hacer todo lo posible para afrontarlo. Para ello, te recomiendo que pongas en práctica la técnica del *como si…,* utilizada ampliamente en terapia breve estratégica. Se trata de que cada mañana, cuando te levantes, te hagas la siguiente pregunta: «¿Qué haría hoy diferente si me sintiera una persona apreciada y valorada por los demás?». De todas las respuestas que te vengan a la mente, elige una, la más sencilla, y la pones en práctica. Al día siguiente, te repites la misma pregunta y haces lo mismo, eligiendo otra cosa diferente. Se trata de realizar comportamientos concretos. No se vale decir, por ejemplo: «Seré más amable». Esto es demasiado genérico. Un ejemplo válido sería: «Hoy sonreiré a la cajera del supermercado, le diré buenos días (o buenas tardes) y me dirigiré a ella por su nombre». Otro ejemplo: «Hoy saludaré con una sonrisa a todas las personas que me encuentre en la máquina de café de la oficina».

Si pones en práctica el ejercicio del *como si…,* te sentirás mucho más seguro o segura a la hora de relacionarte con los demás y te resultará mucho más fácil conocer gente nueva.

Recuerda que mantener una actitud abierta hacia los demás es imprescindible para tener un impacto emocional positivo en cualquier entorno o contexto, tanto en tu vida personal como en la profesional.

Miedo a equivocarse

Equivocarse en la elección de pareja conlleva no solamente una pérdida de tiempo, sino que también puede ser una fuente de sufrimiento innecesario.

En consecuencia, el miedo a equivocarse es funcional, siempre y cuando no te impida relacionarte de una manera sana con las personas que podrían ser potenciales parejas.

El mejor antídoto contra el miedo a equivocarse es actuar con prudencia. Eso significa que tienes que ir muy despacio para conocer bien a la persona y ver si sois compatibles. Ten presente que el estado de enamoramiento impide evaluar de forma realista a la potencial pareja. Cuando estamos enamorados vemos lo positivo y tendemos a minimizar lo negativo.

Si ves que no sois compatibles en alguna de las cuatro áreas de compatibilidad de las que hablaremos en el próximo capítulo, entonces es mejor que no pierdas el tiempo. Pero, de lo contrario, no tengas miedo y sigue adelante.

Miedo al compromiso

No puede existir amor de verdad sin compromiso.

El compromiso va más allá de la pasión erótica y romántica. Es una decisión que se toma (o debería tomarse) de forma consciente. En consecuencia, no hay que tener miedo al compromiso, sino respeto.

Hoy en día podemos observar actitudes muy variadas respecto al compromiso. Por un lado, existen personas que no quieren comprometerse. Son felices viviendo su vida y eligen la libertad de hacer lo que les da la gana y de cambiar de pareja cuando les apetece. Tampoco quieren asumir las responsabilidades propias de la vida en pareja (domésticas, financieras, cuidado de los hijos, etcétera). A estas personas se las llama fóbicas al compromiso, pero en realidad no tienen miedo. Han elegido vivir así.

Supongo que si estás leyendo este libro es porque buscas el amor de verdad y por lo tanto quieres una relación con compromiso. En tu caso, tendrás que evitar iniciar relaciones con personas que ya te dicen claramente que no quieren comprometerse. Afortunadamente, la mayoría de la gente que no quiere comprometerse suele ser sincera.

Por otro lado, y en el otro extremo, están los que se comprometen demasiado rápido, sin conocer suficientemente a la otra persona y sin ser conscientes del paso que están dando. Es el caso típico de aquellos que se conocen, se enamoran, se van a vivir juntos sin apenas conocerse y, con la misma rapidez con que se enamoraron, se dan cuenta de que se han equivocado.

Si bien tener un poco de miedo al compromiso (a ir a vivir juntos o casarse) es normal y funcional, el problema surge cuando este miedo es exagerado e impide que la relación se consolide. En estos casos, la causa real del miedo al compromiso es el miedo

a ser herido o abandonado, que ya hemos comentado anteriormente.

Miedo a la soledad

No es lo mismo desear tener pareja que huir de la soledad entablando relaciones amorosas con la primera persona por la cual nos sentimos atraídos.

Mientras que el deseo de tener pareja es sano y funcional, la necesidad imperiosa de estar con alguien es altamente disfuncional, y es un claro indicador de baja autoestima.

Quienes no saben estar solos suelen atraer, sin quererlo, a personas que no les convienen: gente inmadura, mentirosa, que no quiere comprometerse, que sólo quiere sexo, etcétera. Esto es así, porque los demás perciben su necesidad de compañía y se aprovechan de ellos, llegando incluso a maltratarlos psicológicamente (incluso, físicamente).

Las personas que tienen miedo a la soledad hacen todo lo posible para complacer a su pareja, renunciando a sus propios deseos y necesidades. En consecuencia, quien tiene miedo a la soledad permanece en relaciones altamente insatisfactorias porque no puede soportar la sensación de estar solo. Lamentablemente, dichas relaciones le provocan más sufrimiento que la propia soledad. Además, cuando estas relaciones terminan, se derrumba emocionalmente y se siente culpable de la ruptura.

Si tras leer este apartado te das cuenta de que el miedo a la soledad dificulta que encuentres a la persona adecuada para compartir tu vida, es muy importante que trabajes tu autoestima, para que te sientas bien contigo mismo, y seas capaz de atraer el amor de verdad.

Potencia una actitud atractiva

Hace unos meses, en una librería, me encontré a Francisca, una antigua amiga simpática, cálida y positiva, a la que hacía muchos años que no veía. Como las dos teníamos tiempo para charlar un rato, nos fuimos a una cafetería cercana para ponernos al día.

Francisca, de 57 años, me contó que su marido había fallecido de un infarto hacía algo más de dos años y que ella había quedado absolutamente destrozada. Se refugió en su trabajo y en su familia hasta que, superada la fase de duelo, se vio con fuerzas para reorganizar su vida. Francisca cambió sus prioridades. Decidió disfrutar todo lo posible y no posponer actividades que quería realizar desde hacía mucho tiempo. Lo primero que hizo fue apuntarse a un grupo excursionista que hacía salidas todos los fines de semana. Pensó que era una buena manera de conocer gente y, a la vez, estar en contacto con la

naturaleza.

Francisca en seguida se sintió muy cómoda dentro del grupo y, en una de las excursiones a la montaña, conoció a Rubén, también viudo, de 63 años, con el que inició una relación amistosa, que poco a poco se transformó en amor.

Desde que trabajo como *coach* personal ayudando a mujeres y hombres a encontrar pareja, he podido constatar que las personas que, al igual que Francisca, son simpáticas, amables, positivas y abiertas a los demás encuentran pareja con mucha más facilidad que las que no poseen dichas características.

También he observado que las personas que han mantenido durante largo tiempo creencias limitadoras sobre el amor tienen dificultades para adoptar una actitud más abierta y receptiva hacia los demás, a pesar de haber sido capaces de transformar dichas creencias. Esto tiene su lógica, ya que los cambios de comportamiento nunca son inmediatos. Cuando el hábito de estar a la defensiva está muy arraigado, no se cambia de la noche a la mañana.

Si quieres encontrar pareja, es muy importante que potencies todos aquellos comportamientos que hagan que los demás se sientan bien contigo y, por lo tanto, busquen tu proximidad. Tienes que ser muy consciente de que todos los seres humanos, con nuestra actitud y con nuestro comportamiento, somos capaces de influir sobre el estado de ánimo de los demás, de la misma manera que los demás influyen en nosotros. Si estás a la defensiva, los demás se alejarán de ti porque no se sentirán a gusto contigo.

He aquí las claves que te ayudarán a potenciar tu capacidad empática y, por consiguiente, a aumentar tu atractivo personal.

Mira a los ojos y sonríe

Ya desde que somos bebés, preferimos las caras sonrientes, y esta preferencia se mantiene a lo largo de toda nuestra vida. Cuando alguien nos sonríe y nos mira a los ojos de forma cálida y afectuosa, nos sentimos aceptados y valorados, y aumenta la probabilidad de que esta persona nos guste y nos caiga bien.

Si en estos momentos quieres saber cómo te perciben los demás, hazle la siguiente pregunta a un buen amigo o amiga: «¿Crees que sonrío a menudo?». Si la respuesta de tu amigo es positiva, quiere decir que vas por buen camino, pero si es negativa, te invito a que hagas el siguiente ejercicio: mírate en el espejo con tu expresión «normal» y seguidamente sonríe como si te sintieras muy feliz de ver a una persona querida. ¿Eres capaz de ver la diferencia entre las dos expresiones faciales?

Ten en cuenta que la sonrisa es un «arma» muy poderosa. Cuando sonríes, te sientes mejor, los demás se sienten mejor y, por otro lado, tu atractivo físico también aumenta.

Así que sea cual sea el lugar en el que te encuentres, reparte sonrisas cálidas y afectuosas. No caigas en la tentación de decirte: «Cuando conozca a alguien que me interese ya sonreiré». Esto no funciona así. ¡La realidad es que conocerás a personas interesantes cuando la sonrisa sea tu estado natural!

Habla con la gente que te rodea

Las personas con actitud atractiva están siempre abiertas a conocer a gente nueva. En un contexto en el que no conocen a nadie, como podría ser una actividad formativa, aprovechan los momentos de descanso para interaccionar con los otros participantes. Saludan con una sonrisa, se presentan y se interesan por los demás.

Quizá estés pensando que «tú no eres una persona extrovertida» y que «te da vergüenza iniciar una conversación». Sin embargo, lo que te estoy pidiendo no tiene que ver con la extroversión, sino con la amabilidad y la calidez.

Te puedo asegurar que hay personas extrovertidas que hablan con todo el mundo, pero no son capaces de interesarse verdaderamente por los demás. En cambio, hay personas más bien tímidas e introvertidas que son extremadamente amables, saben escuchar con atención y se interesan por la gente que tienen a su alrededor.

Lo que te pido es que salgas de tu *zona de confort,* es decir, que rompas con tus hábitos de siempre, y empieces a interaccionar con las personas con las que te vayas cruzando en tu día a día.

Fíjate que no te estoy pidiendo que hables con aquellas personas que te gustan como posibles candidatos o candidatas para ser tu pareja, sino con todo el mundo. De esta manera, estarás preparado o preparada para cuando aparezca aquella persona especial, ya que entonces serás capaz de hablar con ella con toda naturalidad y le resultarás mucho más atractivo o atractiva.

Busca las cualidades positivas de la gente

La manera más fácil para resultar una persona atractiva a los ojos de los demás es apreciar y valorar sus cualidades.

Todos sabemos distinguir entre una mirada de aprecio y una mirada crítica. Cuando percibimos que una persona nos mira con aprecio, nos sentimos cómodos con ella. Por el contrario, si percibimos que alguien nos observa con actitud crítica, nos sentimos mal en su presencia y tendemos a evitar a dicha persona. También resulta muy desagradable sentir que una persona nos está «evaluando» o «examinando». Por ello, te recomiendo

que evites esta actitud tan negativa si no quieres que los demás se alejen de ti.

Una de las mejores maneras de conectar con las personas que nos rodean es buscar los puntos que tenemos en común con ellas. Es decir, en lugar de focalizarnos en lo que nos «separa», se trata de poner la atención en todo lo que nos «acerca».

Te recomiendo que, a partir de ahora, cada vez que interactúes con alguien, ya sea en un contexto personal o profesional, mires a esta persona con una actitud de aprecio, y busques sus cualidades en lugar de fijarte en sus defectos. Es un ejercicio muy útil que te ayudará a dirigir el foco de atención hacia lo positivo. De este modo, cuando conozcas a una persona que podría ser tu pareja, mostrarás una actitud atractiva de forma espontánea y natural.

RESUMEN

- Lo primero que tienes que hacer para encontrar pareja es identificar tus creencias limitadoras y transformarlas en creencias potenciadoras. Debes creer que es posible encontrar pareja, que tú eres capaz de encontrarla y que te lo mereces.
- Si quieres potenciar tu atractivo, acéptate tal como eres y cuida tu aspecto físico sin rechazar ninguna parte o característica de tu cuerpo. Todo lo que hagas para aumentar tu atractivo físico, desde comprarte ropa, cosméticos, practicar deporte o comer de forma saludable, tienes que hacerlo desde una profunda sensación de autoaceptación y de respeto hacia tu persona.
- Para que tu corazón pueda abrirse al amor de verdad necesitas estar en paz contigo mismo/a y experimentar emociones positivas. Para deshacerte de la rabia y del resentimiento hacia una expareja puedes escribir *cartas de la rabia.* Para superar la tristeza tras una ruptura puedes escribir la *novela* de la experiencia dolorosa.
- Si tienes miedo al abandono, no sabotees tu relación, habla con tu pareja y exprésale tus miedos.
- Evitar a los demás y/o adoptar una actitud defensiva por miedo al rechazo es totalmente contraproducente para encontrar pareja. Si tienes miedo al rechazo, te recomiendo que pongas en práctica la técnica del *como si…*
- El mejor antídoto contra el miedo a equivocarse es actuar con prudencia. Esto significa que tienes que ir muy despacio para conocer bien a la persona y ver si sois compatibles.
- Mientras que el deseo de tener pareja es sano y funcional, la necesidad imperiosa de estar con alguien es altamente disfuncional, y un claro indicador de baja autoestima. Quien no sabe estar solo suele atraer, sin quererlo, a personas que no le convienen.
- Si quieres encontrar pareja, es muy importante que potencies todos aquellos comportamientos que hagan que los demás se sientan bien contigo y, por lo tanto, busquen tu proximidad.
- La sonrisa es un «arma» muy poderosa. Cuando sonríes, tú te sientes mejor, los demás se sienten mejor y, además, tu atractivo físico también aumenta. Sea cual sea el lugar en el que te encuentres, reparte sonrisas cálidas y afectuosas.

- La manera más fácil de resultar una persona atractiva a los ojos de los demás es apreciar y valorar sus cualidades.

Capítulo 4

Elige a una persona compatible

> «¿Siete mil quinientos millones de humanos en este planeta y crees que sólo uno puede amarte como te mereces?»
>
> LEANDRO TAUB, @LeandroTaub,
> Twitter, 25 de mayo de 2015

Cuando me pongo a analizar la trayectoria amorosa de la gente que conozco, observo una gran variabilidad. Algunos llevan muchísimos años con su pareja. Se enamoraron cuando apenas tenían 20 años, y siguen juntos y felices. Otros fracasaron en su primera relación, pero les fue muy bien en la segunda. Algunos han ido acumulando fracasos y decepciones. También hay algunos que nunca han tenido pareja estable a pesar de haberlo deseado, y otros que han seguido con su pareja a pesar de ser enormemente infelices. Podríamos pensar que todo es cuestión de suerte. Unos han sido más afortunados que otros.

Independientemente de que atribuyamos el éxito a la buena suerte y el fracaso a la mala, lo cierto es que en las parejas felices existe un alto grado de compatibilidad.

Esto tiene su lógica si tenemos en cuenta que una relación de pareja es un proyecto común entre dos personas. Si las diferencias entre ambos son irreconciliables, de tal manera que les resulte imposible llegar a acuerdos que sean satisfactorios para los dos, dicho proyecto no será viable a largo plazo.

Guíate por las cuatro áreas de compatibilidad

Dolores, una mujer alegre y optimista de 44 años, madre de dos hijos adolescentes, se divorció de su marido cuando descubrió que él mantenía una relación paralela con una compañera de trabajo. Tras el divorcio, Dolores se interesó por el desarrollo personal y se apuntó a un curso que se impartía los sábados por la mañana y duraba de octubre a junio. Entre sus compañeros de curso estaba Abel, de 51 años, un hombre que la fascinaba porque era extremadamente culto y, además, era amante de la vida sana. Por su parte, Abel también se sintió atraído por Dolores, y empezaron a quedar para ir a pasear y ver exposiciones de pintura y fotografía. Tras unas cuantas citas, él la invitó a cenar en su casa e hicieron el amor de forma apasionada.

Dolores estaba muy ilusionada con Abel y creía que había encontrado al hombre de su vida. Sin embargo, su decepción fue mayúscula cuando Abel, al cabo de unos días, le dijo que a finales de junio tenía previsto volver a Chile, su país de origen, para vivir allí y trabajar en el negocio familiar.

En aquel momento, Dolores se dio cuenta de que sus respectivos proyectos de vida eran incompatibles y, muy a su pesar, le dijo a Abel que prefería no continuar con una relación a la que no veía ningún futuro. Afortunadamente para ella, la relación todavía no se había consolidado y, aunque estuvo triste durante algunos días, no tardó en recuperar la actitud positiva que la caracterizaba.

En el libro *De single a LP,* ya citado, Maria del Carme Banús y yo decíamos que es imprescindible que los dos miembros de una pareja sean compatibles en cuatro dimensiones fundamentales de su existencia: los valores, el estilo de vida, el estilo de apego y la sexualidad.

La incompatibilidad en cualquiera de estas áreas será fuente de conflictos, que más tarde o más temprano destruirán el amor.

Compatibilidad de valores

Nuestros valores están conformados por todo aquello que consideramos importante, valioso y deseable en nuestra vida. Nuestra escala de valores constituye una especie de guía que nos inspira e influye a la hora de marcarnos objetivos y de tomar decisiones importantes.

Para que exista compatibilidad no es necesario que los dos miembros de la pareja tengan exactamente los mismos valores. Lo realmente importante es que los valores de uno no entren en conflicto con los del otro y que cada uno respete los de su pareja.

Lo primero que debes hacer para evaluar si existe compatibilidad de valores con tu potencial pareja es ser consciente de cuáles son los tuyos. Para facilitarte la tarea, puedes utilizar la tabla adjunta en la que encontrarás un listado con los valores más significativos.

Listado de valores		
•Afecto	•Diversión	•Paz
•Ahorro	•Ecuanimidad	•Perdón
•Alegría	•Educación	•Perseverancia
•Altruismo	•Empatía	•Placer
•Amabilidad	•Entusiasmo	•Poder
•Amistad	•Equilibrio	•Prestigio
•Amor	•Espiritualidad	•Proactividad
•Apoyo	•Estabilidad	•Profesionalidad
•Aprendizaje	•Estética	•Prosperidad
•Armonía	•Ética	•Prudencia
•Autoconfianza	•Excelencia	•Puntualidad
•Autoconocimiento	•Éxito	•Reciprocidad
•Autoestima	•Fama	•Reconocimiento
•Autorrealización	•Felicidad	•Religiosidad
•Aventura	•Felicidad familiar	•Respeto
•Belleza	•Fidelidad	•Responsabilidad
•Benevolencia	•Flexibilidad	•Riqueza
•Bienestar	•Fortaleza	•Sabiduría
•Bondad	•Franqueza	•Salud
•Cariño	•Generosidad	•Seguridad
•Comodidad	•Gratitud	•Seguridad económica
•Compañerismo	•Honestidad	•Sencillez
•Compasión	•Honradez	•Sensibilidad
•Comprensión	•Humildad	•Sexo
•Compromiso	•Humor	•Serenidad
•Comunicación	•Igualdad	•Silencio
•Confianza	•Improvisación	•Simpatía
•Congruencia	•Independencia	•Simplicidad
•Conocer gente	•Innovación	•Sinceridad
•Conocimiento	•Integridad	•Solidaridad
•Contribución	•Inteligencia	•Sosiego
•Cooperación	•Intimidad	•Templanza
•Creatividad	•Justicia	•Ternura
•Cultura	•Lealtad	•Tolerancia
•Curiosidad	•Libertad	•Trabajo en equipo
•Delicadeza	•Limpieza	•Tradición
•Desarrollo personal	•Logro	•Tranquilidad
•Determinación	•Mentalidad abierta	•Valentía
•Dignidad	•Motivación	•Verdad
•Diligencia	•Optimismo	•Viajar
•Dinero	•Paciencia	•Vitalidad
•Disciplina	•Pasión	•Vivir bien

Lee con atención cada uno de los valores de la tabla y elige aquellos doce que consideras más relevantes para ti. Anótalos en una hoja de papel y trata de ordenarlos del primero al duodécimo, siendo el primero el más importante.

Definir la propia escala de valores no es un ejercicio fácil. Requiere una buena dosis de reflexión. Tómate el tiempo que consideres necesario.

Para completar el estudio sobre tus valores, te recomiendo que vuelvas a leer la tabla y escojas los doce valores que para ti son más importantes dentro de una relación de pareja —por ejemplo, el amor, el cariño, el respeto, etcétera—. Una vez que tengas tu nueva selección, ordénalos también del primero al último.

Ahora ya tienes dos listas, una en la que están los valores fundamentales que rigen tu vida y otra en la que están aquellos que consideras más importantes en una relación de pareja. A partir de aquí, el siguiente paso será conocer cuáles son los valores de tu potencial pareja. Para ello, deberás observar su comportamiento y sus actitudes en las diferentes situaciones, entornos y contextos en los que os vayáis conociendo.

En realidad, la gente da mucha información sobre sí misma y deberíamos ser capaces de captar y «descifrar» todas las señales que nos envían las personas a través de su comunicación verbal (lo que dicen) y no verbal (la mirada, el tono de voz, los gestos, etcétera), así como a través de su comportamiento. Si cuando estás saliendo con alguien detectas mentiras o incoherencias, es mejor que no sigas con esta relación.

Si te das cuenta de que sus principios éticos son totalmente opuestos a los tuyos, lo más aconsejable es que no pierdas el tiempo con esta persona. Por ejemplo, si tú valoras la buena educación y observas que tu potencial pareja es grosera y maleducada, lo mejor que puedes hacer es «despedirla» amablemente.

Si consideras que la fidelidad es un valor importante dentro de una relación de pareja, deberás ser capaz de detectar si alguien es infiel por naturaleza. Averiguarlo es relativamente fácil. Pregúntale por las causas de sus rupturas sentimentales, observa si flirtea con otras personas delante de ti y pregúntale qué opina de la fidelidad. Aléjate de aquellas personas que afirman sin tapujos que lo importante no es la fidelidad, sino la lealtad. Está claro que van a ser infieles en la primera ocasión que se les presente.

Compatibilidad de estilo de apego

Nuestra capacidad de amar y de mantener una relación de pareja satisfactoria y duradera está muy influenciada por nuestro estilo de apego.

El concepto de estilos de apego surge de las investigaciones realizadas por John Bowlby y Mary Ainsworth, quienes estudiaron el vínculo emocional (conducta de apego)

que une al niño con su madre en la más tierna infancia, y observaron que los niños se mostraban seguros o inseguros en función del comportamiento de sus madres.

Cuando la madre es afectuosa, tierna, sensible y empática, el niño desarrolla un estilo de apego seguro, y mantiene una relación feliz y armoniosa con su madre. Cuando la madre mantiene una relación afectiva inconsistente con su hijo, el niño desarrolla un estilo de apego inseguro-ansioso, y muestra ansiedad y ambivalencia en relación con su madre. Finalmente, cuando la madre ignora y desatiende a su hijo, éste desarrolla un estilo de apego inseguro-evitativo, caracterizado por la tendencia a evitar el contacto con su madre.

La modalidad específica de apego que aprendemos en la infancia, a través de la relación con nuestros padres, se mantiene relativamente estable en la edad adulta e influye en nuestras relaciones amorosas, tal como han demostrado las investigaciones de Cindy Hazan y Phillip Shaver. Dichos investigadores idearon un cuestionario que les permitió clasificar a los individuos en tres tipos:

1. *Seguros (estilo de apego seguro).* Son felices en sus relaciones amorosas y no tienen miedo a ser abandonados. Confían en su pareja y la aceptan a pesar de sus defectos y debilidades. Suelen mantener su relación durante más tiempo que los otros grupos.
2. *Ansiosos (estilo de apego inseguro-ansioso).* Tienen miedo a ser abandonados por sus parejas. Su experiencia amorosa es obsesiva, cargada de celos, miedos, exigencias y altibajos emocionales. Son más propensos a la dependencia emocional y a idealizar a su pareja, ya que dudan de su propia valía.
3. *Evitadores (estilo de apego inseguro-evitativo)*. Se sienten incómodos ante la proximidad emocional y les resulta difícil compartir sus sentimientos, confiar en su pareja y aceptar sus debilidades. Creen que no necesitan a nadie para ser felices y que es poco probable encontrar a alguien de quien se puedan enamorar realmente.

La mayoría de las personas (aproximadamente un 55%) entraría dentro del grupo de los seguros; alrededor del 20%, dentro del grupo de los ansiosos, y aproximadamente un 25% pertenecería al grupo de los evitadores.

Resulta obvio que para que una relación amorosa sea satisfactoria cada miembro de la pareja debe sentirse amado por el otro. En consecuencia, la combinación perfecta para facilitar una relación estable y gratificante es la de dos personas con estilo de apego seguro (en el supuesto de que también sean compatibles en valores, estilo de vida y sexualidad), ya que su relación estará basada en la confianza mutua, que a su vez favorece la comunicación y la intimidad.

¿Qué ocurre con las demás combinaciones de estilos de apego? La respuesta dependerá de varios factores, ya que también habrá que tener en cuenta las otras dimensiones de la compatibilidad y otras características de la personalidad de ambos miembros de la pareja.

Una persona con estilo seguro y que tenga mucha paciencia quizá pueda tranquilizar a un ansioso y ofrecerle la seguridad emocional que necesita.

No hace falta decir que los ansiosos y los evitadores son extremadamente incompatibles. Mientras que el ansioso quiere la «fusión» con su pareja, el evitador se pone muy nervioso ante los intentos de su pareja de establecer una conexión emocional íntima. Son relaciones que tienen muchas probabilidades de fracasar. La combinación entre dos ansiosos también puede llegar a ser muy problemática y originar una relación tormentosa, con abundantes peleas y reconciliaciones.

Dos evitadores quizá puedan sentirse a gusto en una relación en la que cada uno esperará poco del otro. Es muy probable que decidan no vivir juntos y se vean sólo durante los fines de semana y las vacaciones.

Finalmente, la combinación entre un evitador y una persona con estilo seguro puede funcionar si el evitador, a pesar de su miedo a la intimidad, se esfuerza por demostrar su amor.

Es importante señalar que una persona con estilo evitativo y que además sea tímida tendrá muchas dificultades para encontrar pareja estable.

En general, los ansiosos tienden a comprometerse demasiado pronto y hay algunos que se enamoran y desenamoran con mucha facilidad, creando falsas expectativas en sus compañeros sentimentales. Ten mucho cuidado si en la primera cita alguien te dice que «eres la persona que siempre había estado buscando» o cosas por el estilo. Puede que en aquel momento lo piense y lo sienta realmente, pero es muy probable que al cabo de poco tiempo todo su entusiasmo se desvanezca.

Los evitadores suelen enviar muchas señales indicando su poca «disponibilidad» emocional. El problema es que sus potenciales parejas no saben identificar estas señales, o piensan erróneamente que «las cosas cambiarán en el futuro».

Puede que en estos momentos te estés preguntando si es posible cambiar de un estilo inseguro (ansioso o evitativo) a un estilo seguro. En principio, este tipo de cambio es posible, pero en muchos casos es necesaria ayuda profesional.

Si te identificas con el estilo ansioso, es importante que trabajes tu autoestima. Busca a una persona afectuosa y cariñosa, con estilo de apego seguro, que sea emocionalmente madura y en la que puedas confiar plenamente. Aléjate de las personas con estilo de apego evitativo porque, aunque muchas pueden ser «muy buenas personas», no son compatibles contigo. Por otro lado, es necesario que cuando conozcas a alguien vayas muy despacio y no te lances de lleno en la relación.

Si crees que tu estilo de apego es evitativo, debes ser consciente de que tu miedo a la intimidad y tu incapacidad para mostrar tus sentimientos constituye un serio impedimento para mantener una relación amorosa. Si tu pareja te pide más intimidad, debes hacer un esfuerzo para expresar tus sentimientos y afrontar tus miedos. Habla con tu pareja acerca de tus inseguridades y dile que necesitas ir despacio. Si tu pareja pertenece al estilo seguro, lo más probable es que se muestre comprensiva y esté de acuerdo en ir despacio. En cualquier caso, debes mostrarle que la quieres. Hazlo a tu manera, pero hazlo. Además, teniendo en cuenta que por naturaleza eres una persona desconfiada y a la vez exigente, es más difícil que te equivoques en tu elección de pareja.

Compatibilidad de estilo de vida

Además de sus valores profundos y de su estilo de apego, cada persona tiene un particular estilo de vida, unos hábitos, unos intereses y unas costumbres que la caracterizan. En realidad, el estilo de vida es un reflejo de su personalidad y de sus valores específicos en cada uno de los ámbitos de su existencia.

Para que tu relación de pareja sea viable a largo plazo y para conseguir que la convivencia sea fácil y armoniosa deberás elegir una persona compatible contigo en los siguientes aspectos: nivel intelectual y cultural, situación laboral y financiera, criterios sobre el orden y la limpieza del hogar, objetivos y proyectos profesionales, hábitos relacionados con la salud y el cuidado personal, aficiones y vida social, espacio propio, creencias políticas y religiosas, relación con las respectivas familias de origen, hijos de anteriores relaciones y deseo de tener hijos. Veamos cada uno de ellos.

NIVEL INTELECTUAL Y CULTURAL

Uno de los requisitos imprescindibles para que una relación de pareja sea satisfactoria es que exista admiración mutua. Cuando se dan diferencias sustanciales en el nivel intelectual o cultural, al que tiene un nivel superior le puede resultar más difícil admirar a su pareja. Además, esta situación puede dar lugar a que la persona con un nivel inferior se sienta incómoda o acomplejada ante su pareja o ante las amistades de ésta. Todo ello creará tensiones que tendrán un efecto muy negativo en la relación.

Asimismo, ten en cuenta que grandes diferencias en estos aspectos pueden dificultar la comunicación entre los miembros de la pareja.

Situación laboral y financiera

Establecer una relación de pareja con una persona cuya situación laboral y/o financiera es precaria puede generar muchos problemas, discusiones y conflictos irresolubles.

La relación será mucho más fluida si los dos miembros de la pareja tienen una independencia económica que les permita compartir los gastos domésticos.

Ten presente estas reflexiones antes de iniciar una relación con alguien que, debido a su situación económica, podría tener que depender de ti.

Criterios sobre el orden y la limpieza del hogar

Cada persona tiene sus propios criterios y necesidades con respecto al orden y a la limpieza del hogar. Es fundamental que conozcas cómo es tu potencial pareja en este aspecto para evitarte sorpresas desagradables.

Antes de iniciar la convivencia es imprescindible acordar un criterio de orden y limpieza, compartido por ambos, y negociar un reparto equitativo de las tareas domésticas. De lo contrario, los problemas y las discusiones están asegurados.

Objetivos y proyectos profesionales

Una relación de pareja que parece ir bien en todos los aspectos relacionados con la convivencia puede resultar inviable si sus respectivos proyectos profesionales son incompatibles.

Si uno tiene previsto desarrollar una carrera profesional que implique irse a vivir al extranjero y su pareja no tiene intención de seguirlo (o no puede debido a alguna circunstancia personal), la relación difícilmente tendrá futuro.

Por otro lado, algunas personas, debido a su profesión o a sus prioridades, dedican muchas horas al trabajo y disponen de poco tiempo para dedicar a la pareja y a la familia. Esto no es un problema si los dos están de acuerdo, pero muchas veces no es así, y entonces surgen las típicas discusiones sobre el tema.

Hábitos relacionados con la salud y el cuidado personal

Hay personas que son extremadamente cuidadosas con su higiene personal, mientras que otras no lo son en absoluto. Es imprescindible que los dos miembros de la pareja estén en

la misma línea en este aspecto.

Asimismo, el hecho de que uno fume y el otro no puede hacer imposible la convivencia si al que no fuma le molesta el olor del tabaco.

Del mismo modo, un vegetariano estricto puede sentirse incómodo con una persona que cada día necesita comer carne.

Aficiones y vida social

Aunque no es necesario que todas las aficiones de la pareja sean comunes y compartidas, pueden surgir conflictos y desavenencias si no existen actividades que puedan realizar conjuntamente en su tiempo libre.

Por ejemplo, la incompatibilidad puede surgir cuando uno de los dos tiene una afición (por ejemplo, el excursionismo o ir a navegar) a la que quiere dedicarse de forma intensiva todos los sábados y domingos del año. Si el otro no la comparte, es muy probable que surja un conflicto irresoluble.

Si uno es muy deportista y disfruta realizando actividades al aire libre, mientras que el otro es muy sedentario, resultará muy difícil que se pongan de acuerdo para programar actividades conjuntas en su tiempo libre.

También surgirá el conflicto si uno de los dos quiere tener una intensa vida social y el otro prefiere quedarse en casa o salir a solas con la pareja.

Espacio propio

Cada miembro de la pareja debería sentirse libre para realizar aquellas actividades que más le gustan o salir a solas con sus amigos.

Sin embargo, si durante el fin de semana uno de los dos prefiere realizar más actividades por su cuenta (o con sus amigos) que con la pareja, es muy probable que surja el conflicto. Preferir los amigos a la pareja suele ser un indicador de un bajo nivel de compromiso y de poca implicación en la relación.

Creencias políticas y religiosas

Si las tendencias políticas son muy contrapuestas, puede surgir la incompatibilidad. En estos casos, es muy probable que la raíz de la incompatibilidad se encuentre en que los valores de cada uno son completamente diferentes.

Cuando las creencias religiosas son muy dispares y comportan una visión muy distinta de la vida, es muy probable que surjan conflictos irresolubles, especialmente si existe presión por parte de las familias de origen para que se mantengan las costumbres propias de cada religión. Además, hay que tener en cuenta que el problema se hará mucho mayor cuando la pareja tenga hijos y deba decidir en qué religión los educa.

Relación con las respectivas familias de origen

Los problemas de incompatibilidad pueden surgir cuando uno de los miembros de la pareja quiere invertir una gran parte de su tiempo libre visitando a sus padres u otros miembros de su familia y el otro no está de acuerdo.

Si un miembro de la pareja quiere imponer las costumbres de su familia de origen al otro, y dichas costumbres no son de su agrado, surgirán problemas y conflictos que pueden llevar a la ruptura de la relación si no se gestionan de forma satisfactoria.

Hijos de anteriores relaciones

Cuando una persona que tiene hijos de anteriores parejas inicia una nueva relación amorosa tiene que reorganizar su vida de tal forma que pueda seguir cumpliendo sus responsabilidades con respecto a sus hijos y a la vez dedicar tiempo a su nueva pareja.

El que no tiene hijos (o los tiene suficientemente mayores para que no necesiten sus cuidados) suele sentirse insatisfecho cuando no puede disfrutar de la compañía de su pareja debido a que ésta tiene que estar con sus hijos (a los que no quiere o no puede dejar solos). Como consecuencia, surgen peleas y discusiones que pueden acabar con la relación.

Deseo de tener hijos

Si bien muchos aspectos de la convivencia pueden hacerse compatibles mediante la negociación, hay temas que no son negociables, como el deseo de tener o no tener hijos. Si uno quiere hijos y el otro no, uno de los dos tendrá que ceder o bien romper la relación. Éste es un tema muy importante y hay que tener clara la posición de cada uno desde el principio.

Compatibilidad sexual

La primera condición para que exista compatibilidad sexual es que los dos miembros de la pareja se sientan fuertemente atraídos físicamente. Es decir, debe haber una buena química entre ambos. De lo contrario, el sexo no va a funcionar.

Cuando dos personas se conocen y sienten una gran atracción mutua pueden caer en el error de creer que van a ser muy compatibles no sólo en el terreno sexual, sino también en todas las áreas de la compatibilidad. Como consecuencia de esta buena química, pueden tener relaciones sexuales al poco de conocerse e iniciar una relación sentimental sin haber evaluado si realmente eran compatibles. Estas relaciones que empiezan tan rápido suelen acabar también muy rápido.

En el otro extremo, puede darse el caso de que dos personas se conozcan, se caigan bien, pero ninguna de las dos se sienta atraída por la otra. Si se da esta situación, es muy difícil que surja una relación entre ambas, ya que ninguna tendrá ganas de volver a quedar con la otra.

Un caso muy frecuente es que una persona se sienta fuertemente atraída por otra, pero la atracción no sea mutua. Normalmente, la que no se siente atraída, no tiene interés en volver a quedar con la otra, pues lo considera una pérdida de tiempo.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que la química entre dos personas no siempre surge en seguida. A veces puede tardar algunos meses en aparecer. Por ello, si conoces a una persona que no te atrae mucho físicamente pero que te resulta agradable e interesante y te lo pasas bien con ella, te aconsejo que no la descartes inmediatamente. Es muy probable que la próxima vez que la veas te guste más. Y si continúas quedando con ella, es posible que surja la química. Ahora bien, si el físico de una persona te resulta muy desagradable, es improbable que más adelante te pueda gustar.

La segunda condición para que exista compatibilidad sexual es que los dos miembros de la pareja se sientan satisfechos sexualmente tanto en cantidad como en calidad. La insatisfacción sexual, sea cual sea su origen, siempre acaba provocando resentimiento y deterioro de la relación.

La incompatibilidad puede surgir cuando uno de los dos desea mantener relaciones sexuales con una frecuencia muy superior al otro o cuando uno o ambos miembros de la pareja no disfrutan plenamente de la relación sexual.

En general, la compatibilidad sexual puede mejorarse mediante la comunicación y la negociación, pero puede suceder que los respectivos gustos sexuales sean tan distintos que la relación de pareja resulte inviable.

Por último, es importante señalar que en algunas relaciones de pareja tormentosas, disfuncionales, insanas y con un componente adictivo, el sexo puede llegar a ser extraordinario. Una persona que haya mantenido en el pasado una relación amorosa de

este tipo e inicie una nueva relación de pareja con una persona que la trata con respeto y con cariño, puede ser incapaz de experimentar el placer sexual con la misma intensidad que en su anterior relación. Esto puede llevarla a creer erróneamente que no es compatible sexualmente con su nueva pareja. En estos casos, la persona tiene que ser muy consciente de que la pasión sexual que sentía en el pasado era provocada por su relación adictiva e insana y, por lo tanto, deber evitar hacer comparaciones. Una relación tóxica no tiene nada que ver con una relación sana. Intentar compararlas es un auténtico autosabotaje.

Define tu objetivo: ¿cómo es la persona que deseas encontrar?

Tras asistir a un curso de desarrollo personal, que me ayudó a conocerme a mí misma y a clarificar mis objetivos vitales, decidí escribir una lista —que, por cierto, era bastante larga— con las características y cualidades que quería encontrar en mi pareja, confiando plenamente que un hombre maravilloso aparecería en mi vida. Esto sucedió en el año 1997 y yo estaba a punto de cumplir 39 años.

Al escribir mi lista no concreté ninguna característica física, tales como la edad, la altura, el color de los ojos o del pelo. Simplemente puse que tuviera una edad compatible con la mía y que yo le considerara atractivo. Me centré en describir sus cualidades y su manera de ser.

Unos meses más tarde conocí a un hombre diferente a todos los que anteriormente se habían cruzado en mi vida. Un hombre generoso, inteligente, respetuoso y emocionalmente maduro. Afortunadamente, sigo con él.

Estoy plenamente convencida de que si no hubiera escrito mi lista con las cualidades que deseaba que tuviera mi pareja, no habría sido capaz de encontrar el amor de verdad. Así que te recomiendo que tú también la escribas.

Reconozco que elaborar la lista no fue una tarea fácil. Tardé algunas semanas en completarla y tuve que repasarla varias veces. Es un proceso que requiere tomarse un tiempo para reflexionar sobre lo que es realmente importante para uno mismo.

Muchas veces, demasiadas, la elección de pareja se basa exclusivamente en criterios superficiales, tales como el atractivo físico, la manera de vestir o el hecho de compartir una determinada afición, pasando por alto las cualidades realmente importantes y sin tener en cuenta la compatibilidad. Pero cuando los criterios de selección son superficiales, es muy difícil encontrar el amor de verdad.

Antes de empezar a escribir tu lista con todas las cualidades que deseas encontrar en tu futura pareja debes repasar las dos listas que te pedí que hicieras en el apartado sobre la compatibilidad de valores. Guiándote por tus valores y teniendo en cuenta todas las

áreas de compatibilidad, describe con palabras el tipo de persona que deseas encontrar.

Es muy importante que la lista esté redactada en términos positivos. Debes escribirla desde el poder personal y no desde el miedo. Quizá tu anterior pareja era muy egoísta y ahora, por miedo a encontrar a otra persona que también lo sea, quieras escribir «que no sea egoísta». No lo definas de este modo. Es mejor que escribas «que sea una persona generosa». Si eres una persona no fumadora y deseas que tu pareja tampoco fume, en lugar de escribir «que no sea fumador/a», es más aconsejable que pongas «que tenga hábitos saludables».

Te aconsejo que la primera característica que escribas sea «que esté legal y emocionalmente disponible» y que la segunda sea «que esté dispuesto a iniciar una relación seria con compromiso».

En cuanto a la edad, es mejor que no concretes y pongas simplemente «que tenga una edad compatible con la mía». La edad puede ser fuente de incompatibilidad cuando las diferencias entre los dos miembros de la pareja son muy acusadas, pero esto no lo puedes determinar a priori.

En cuanto al atractivo físico, sólo tienes que escribir «que yo lo encuentre atractivo».

Asimismo, también te sugiero que pongas en tu lista «que sea una persona emocionalmente madura». Es decir, que se conozca a sí misma, que sepa gestionar sus emociones, que tenga en cuenta los sentimientos de los demás y el impacto de las propias acciones en los demás, y que sea una persona congruente con sus valores, sentimientos y acciones. Las personas incongruentes son aquellas que dicen una cosa y luego hacen otra, con lo cual no se puede confiar en ellas. ¡No hay nada más frustrante que tener una pareja inmadura!

Cuando escribas tu lista, debes ser muy consciente de que no puedes pedir nada que tú no tengas. Por lo tanto, es muy importante que desarrolles al máximo todas aquellas cualidades que deseas encontrar en tu futura pareja.

No podemos pedir que nuestra pareja sea generosa si nosotros somos egoístas y mezquinos. Tampoco podemos pedir que nuestra pareja sea estable emocionalmente si nosotros somos hipersensibles y saltamos a la mínima.

Cuando hayas terminado de escribir la lista, debes leerla como mínimo una vez al día, preferiblemente por la noche, hasta el día en que consideres que ya has encontrado a la persona adecuada para ti y la relación que has iniciado con ella tiene una base sólida.

Leer tu lista debe producirte una sensación muy placentera. Si cuando la lees sientes algún tipo de malestar, quiere decir que algún elemento de dicha lista está escrito desde el miedo o que, en realidad, no confías en poder encontrar a una persona que cumpla con los requisitos que pides. Si se da esta circunstancia, te aconsejo que modifiques tu lista hasta que sientas una profunda sensación de bienestar y la absoluta confianza de que vas a encontrar a una persona que cumpla con todos los requisitos.

También te recomiendo que cada noche, antes de acostarte, hagas un ejercicio muy sencillo aplicando técnicas de visualización. Se trata de que te imagines que ya tienes pareja, una persona que cumple con todos los requisitos de tu lista, y que estás pasando un fin de semana maravilloso con esta persona especial. No intentes visualizar cómo es físicamente, simplemente siente su presencia. Mientras contemplas esta «película» que vas construyendo mentalmente, experimenta las sensaciones de placer y felicidad que te producen dichas imágenes.

Cuanto más confíes en que encontrarás a una persona que cumpla con los requisitos de tu lista, más fácil será que la encuentres.

Ariadna, de 39 años, apasionada por la cultura en sus múltiples facetas, vino a mi consulta para que la ayudara a encontrar pareja. Aunque a lo largo de su vida había tenido varias relaciones, ninguna de ellas había sido plenamente satisfactoria por falta de compatibilidad intelectual. Además, Ariadna había desarrollado un estilo de apego evitativo que la llevaba a desconfiar de los hombres y a adoptar una actitud defensiva.

Le pedí que elaborara su lista y que la leyera cada noche. Cuando le pregunté cómo se sentía al leerla, me respondió que no lo hacía. Me dijo que dudaba de que pudiera encontrar a alguien que cumpliera con todos los requisitos. Entonces le sugerí que hiciera los cambios necesarios hasta que se sintiera cómoda con su lista y disfrutara leyéndola cada día. Ariadna suprimió algunos elementos que no consideraba imprescindibles y al final su lista quedó como sigue:

- Heterosexual, disponible legal y emocionalmente, que desee una relación con compromiso y vivir conmigo.
- Que me parezca atractivo.
- Que seamos compatibles política y sexualmente, en intereses y en sentido del humor.
- Íntegro y buena persona: fiel, generoso y solidario.
- Emocionalmente maduro: positivo, asertivo, honesto, seguro de sí mismo, respetuoso y coherente.
- Cariñoso, que demuestre que me quiere.
- Que sea mi igual en todos los sentidos.
- Muy inteligente: que podamos conversar de muchos temas.
- Razonable y justo.
- Responsable.
- Con una posición económica desahogada.
- Constante, de trato fácil.
- De hábitos saludables, sano, ordenado y aseado.
- Alegre, vital, que persiga sus sueños (realizables).
- Que le guste aprender.

Al cabo de dos meses, en una fiesta organizada por unos amigos del trabajo, Ariadna conoció a Sergio, un hombre encantador, alto y bien plantado, que en seguida le pidió el teléfono para concertar una cita. Cuando empezaron a salir juntos, Ariadna tuvo que afrontar sus miedos, pero él aceptó ir despacio y ella pudo comprobar que Sergio cumplía con todos los requisitos de su lista. Desde entonces siguen felizmente juntos.

No pierdas el tiempo con quien no te conviene

Una vez que hayas confeccionado tu lista, debes actuar de forma muy coherente. Es decir, no deberías conformarte ni perder el tiempo con una persona que no cumple los requisitos de tu lista. Por supuesto, el único modo de saberlo es que vayas conociéndola poco a poco, en diferentes situaciones y contextos.

Cuando conozcas a una persona, lo primero que debes averiguar es cuál es su situación sentimental. Si está casada o comprometida ya puedes descartarla, pues no cumple el primer requisito de tu lista.

Asimismo, si una persona se pasa todo el día hablando de su expareja, es muy probable que todavía no haya superado la ruptura y, por lo tanto, no estará emocionalmente disponible. Tienes que ir con cuidado, porque si esta persona no está emocionalmente preparada para iniciar una relación seria, puede hacerte daño sin querer.

De forma respetuosa, pregúntale sobre sus anteriores relaciones y por el motivo de las rupturas. Si evita hablar de su pasado amoroso, es un indicador de que tiene algo que esconder.

Si una persona te dice que en este momento de su vida no quiere comprometerse con nadie o que sólo quiere que seáis amigos, no pierdas el tiempo con ella. Y si en la primera cita alguien te da a entender que sus intenciones son puramente sexuales, es evidente que no quiere una relación seria y, por lo tanto, no te conviene.

Es muy importante que averigües en qué trabaja, dónde vive y con quién. Si cuando le preguntas sobre estos temas sus respuestas son ambiguas o confusas, es un claro indicador de que está ocultando algo.

También deberías preguntarle por sus planes de futuro profesional. Quizá esta persona tiene previsto ir al extranjero y a ti no te interesa realizar ningún cambio de lugar de residencia. Los temas importantes deben salir a la luz lo antes posible para evitar perder el tiempo con quien eres incompatible.

Asimismo, si averiguas que esta persona te ha contado alguna mentira, es mejor que cortes rápidamente. No tiene ningún sentido mantener una relación con alguien en quien no puedas confiar.

Puesto que la vivienda de una persona ofrece mucha información sobre su manera de

ser, es importante que conozcas dónde vive tu potencial pareja. Si su casa está sucia y desordenada, y tú eres una persona que valora mucho el orden y la limpieza, tendrás que considerar si vale la pena iniciar o proseguir una relación con esta persona. De todos modos, no te precipites. No vayas a su casa si no te inspira plena confianza.

A medida que te vayas relacionando con esta persona, irán aflorando sus cualidades y sus defectos. Como nadie es perfecto es muy importante que decidas si estos defectos te importan o no. Si un defecto o un hábito de tu potencial pareja te resulta insoportable, lo único que puedes hacer es hablar con ella de forma sincera y muy respetuosa para explicarle cómo te sientes al respecto, y preguntarle si estaría dispuesta a cambiar. A veces, cuando alguien tiene mucho interés en continuar con la relación es capaz de cambiar algunos hábitos y corregir ciertos defectos. Pero no te hagas ilusiones ni te crees falsas expectativas. Las personas sólo cambian cuando se sienten motivadas para hacerlo y no cuando se sienten forzadas por otra persona.

Si te das cuenta de que tu potencial pareja no está dispuesta a cambiar, entonces deberías hacerte la siguiente pregunta: «¿Podría ser feliz con esta persona, a pesar de que tenga este defecto?». Si tu respuesta es negativa, mejor que no pierdas el tiempo.

No hace falta decir que si la persona con la que estás saliendo quiere controlarte, diciéndote continuamente lo que tienes que hacer y preguntándote constantemente qué haces, dónde estás y con quién, más vale que te alejes rápidamente de ella.

Del mismo modo, si una persona muestra signos de agresividad, te grita, te insulta o te amenaza, lo mejor que puedes hacer es cortar por lo sano.

Si te das cuenta que la persona con la que estás saliendo es adicta al alcohol, a las drogas o al juego, sal corriendo. Las personas que tienen problemas de adicción tienen muchos altibajos emocionales y son incapaces de controlar sus vidas. No te convienen en absoluto.

Es muy importante que cuando inicies una relación prestes mucha atención a todas las señales de advertencia que pudieran ir apareciendo.

Enamorarse de la persona equivocada suele producir mucho sufrimiento e insatisfacción. En consecuencia, debes hacer todo lo posible para evitarlo. Si eres coherente con tu lista y te alejas de las personas que son incompatibles contigo, la probabilidad de equivocarte será mínima. En cualquier caso, si por desgracia te enamoraras de alguien que no te conviene, debes cortar rápidamente para evitar que tu sufrimiento sea todavía mayor.

RESUMEN

- Es imprescindible que los dos miembros de una pareja sean compatibles en cuatro dimensiones

fundamentales de su existencia: los valores, el estilo de vida, el estilo de apego y la sexualidad.

- Para que exista compatibilidad de valores es necesario que los valores de uno no entren en conflicto con los del otro y que cada uno respete los de su pareja.
- La combinación perfecta para facilitar una relación estable y gratificante es la que se da entre de dos personas con estilo de apego seguro (en el supuesto de que también sean compatibles en valores, estilo de vida y sexualidad), ya que su relación estará basada en la confianza mutua, que a su vez favorece la comunicación y la intimidad.
- Si te identificas con el estilo de apego ansioso, es importante que trabajes tu autoestima. Busca a una persona afectuosa y cariñosa, con estilo de apego seguro, que sea emocionalmente madura y en la que puedas confiar plenamente. Aléjate de las personas con estilo de apego evitativo, porque no son compatibles contigo.
- Si crees que tu estilo de apego es evitativo, debes ser consciente de que tu miedo a la intimidad y tu incapacidad para mostrar tus sentimientos constituyen un serio impedimento para mantener una relación amorosa. Si tu pareja te pide más intimidad, debes hacer un esfuerzo para expresar tus sentimientos y afrontar tus miedos.
- Para que tu relación de pareja sea viable a largo plazo deberás elegir a una persona compatible contigo en los siguientes aspectos: nivel intelectual y cultural, situación laboral y financiera, criterios sobre el orden y la limpieza del hogar, objetivos y proyectos profesionales, hábitos relacionados con la salud y el cuidado personal, aficiones y vida social, espacio propio, creencias políticas y religiosas, relación con las respectivas familias de origen, hijos de anteriores relaciones y deseo de tener hijos.
- A veces, la química entre dos personas puede tardar algunos meses en aparecer. Por ello, si conoces a una persona que no te atrae mucho físicamente, pero que te resulta agradable e interesante y te lo pasas bien con ella, te aconsejo que no la descartes inmediatamente.
- Para que exista compatibilidad sexual es necesario que los dos miembros de la pareja se sientan satisfechos sexualmente tanto en cantidad como en calidad. La compatibilidad sexual puede mejorarse mediante la comunicación y la negociación, pero puede suceder que los respectivos gustos sexuales sean tan distintos que la relación de pareja resulte inviable.
- Te recomiendo que escribas una lista, redactada en términos positivos, con todas las características y cualidades que deseas encontrar en tu futura pareja. Debes escribirla desde el poder personal y no desde el miedo. Ten en cuenta que no puedes pedir nada que tú no tengas.
- Una vez que hayas confeccionado tu lista, debes actuar de forma muy coherente. No deberías conformarte ni perder el tiempo con una persona que no cumple los requisitos que has escrito. El único modo de saberlo es que vayas conociéndola poco a poco, en diferentes situaciones y contextos.

Capítulo 5

Maximiza tus probabilidades de éxito

> «¿Cómo te das cuenta si estás con la persona adecuada? Porque casi todo fluye de manera relajada y natural.»
>
> WALTER RISO, *Ama y no sufras*

Alba, de 34 años, una mujer de mirada dulce y sonrisa franca, trabajaba como maestra en una escuela pública. Hacía cuatro años que había roto con su novio de toda la vida y desde entonces no había salido con nadie. Aconsejada por una amiga íntima se apuntó a una web de citas sin estar muy convencida de que este método fuera el más indicado para encontrar pareja.

Dos días más tarde se sintió muy abrumada al ver la cantidad de visitas, mensajes y flechazos que había recibido su perfil. Respondió educadamente a los mensajes de los hombres que le parecían más interesantes y alguno de ellos le propuso que hablaran por el chat. Tres semanas después tuvo su primera cita con un hombre de 41 años que parecía muy educado y encantador. Quedaron en una famosa cafetería del centro de la cuidad y la charla fue agradable y distendida. Sin embargo, al despedirse, él le dijo: «No sabes cuánto te deseo. ¿Por qué no te vienes a mi casa a tomar algo?». Alba se sintió muy incómoda y se marchó a toda prisa.

Su amiga la consoló diciendo que esto pasaba algunas veces y que no se preocupara. Unos días más tarde, a las diez de la noche, se puso a chatear con un hombre de 39 años que parecía estar muy interesado en ella. Pero tras quince minutos de conversación, él le dijo: «¿Quieres que vaya ahora a tu casa a pasar la noche contigo?». Alba ni siquiera respondió, apagó el ordenador y llamó a su amiga para contarle lo que le había sucedido.

Las mujeres que, como Alba, buscan pareja en serio, pueden desanimarse fácilmente cuando se encuentran con hombres que sólo quieren sexo.

En este sentido, son numerosas las investigaciones que han constatado diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las conductas sexuales y amorosas.

El profesor Carlos Yela, en su libro *El amor desde la psicología social,* expone dichas diferencias y destaca:

> Los hombres tienden a separar en mayor medida que las mujeres los deseos y conductas sexuales de los sentimientos y comportamientos amorosos.

Y añade más adelante:

Esta diferencia esencial, ya sea debida a estrategias adaptativas evolutivamente adquiridas, a pautas de socialización diferenciales entre los sexos, o a la interacción de ambos factores, late en la base de muchas otras de las diferencias encontradas.

Una de las diferencias, avalada por numerosas investigaciones, a la que hace referencia el profesor Yela es que «los hombres tienden a mostrar mayores deseos de promiscuidad sexual que las mujeres».

En consecuencia, si eres mujer, deberás tener en cuenta que puedes encontrarte con muchos hombres que sólo quieren ligar para «ver lo que surge». En realidad, lo que desean es que «surja sexo» lo más rápidamente posible. Por ello, si tu objetivo no es tener un rollo pasajero, lo primero que tendrás que hacer es asegurarte de cuáles son sus verdaderas intenciones.

Por otro lado, también es cierto que hay mujeres que están abiertas a tener relaciones esporádicas, ya sea porque les gusta o porque no quieren una relación con compromiso.

Por lo tanto, si buscas una relación de pareja estable, debes ser muy consciente de que es muy probable que te encuentres con muchas personas que no desean lo mismo que tú.

En función de sus intenciones en el ámbito de las relaciones, podemos clasificar a las personas en seis grupos:

1. Quieren encontrar pareja estable.
2. Quieren encontrar pareja, pero también están abiertas al sexo ocasional.
3. Buscan relaciones esporádicas y a la vez están abiertas a una relación seria si aparece una persona especial.
4. Buscan exclusivamente relaciones esporádicas.
5. No desean ningún tipo de relación, ya sea estable o esporádica.
6. No saben lo que quieren.

Evidentemente, una misma persona puede cambiar de grupo a lo largo de su trayectoria vital. En un momento dado puede desear tener muchas aventuras amorosas y, posteriormente, puede querer una relación estable. O a la inversa.

Los hombres y las mujeres que no saben lo que quieren suelen moverse por impulsos. En un momento dado, pueden sentir una gran pasión hacia alguien y hacerle creer que están verdaderamente enamorados, pero al cabo de pocos días pueden desaparecer del mapa sin dejar rastro. El único modo de detectarlos es yendo muy despacio.

Por su parte, quienes sólo buscan sexo ocasional son más fáciles de reconocer, ya que suelen manifestar sus intenciones rápidamente.

En definitiva, lo que hay que tener muy claro es que no es lo mismo ligar que encontrar pareja. Mientras que ligar y tener una breve aventura amorosa es relativamente fácil, especialmente en medios como Internet, encontrar pareja estable es más complejo.

Si tu objetivo es encontrar el amor de verdad, es muy importante que, tras escribir la lista con las cualidades que deseas encontrar en tu futura pareja, tal como se recomendaba en el capítulo anterior, tengas en cuenta que tu éxito dependerá de tres factores:

— Conocer posibles candidatos o candidatas.
— Ser hábil para detectar a quien no te conviene.
— Atraer a quien te guste y sea compatible contigo.

Pasa a la acción

Después de casi treinta años de infeliz matrimonio, Dalia, de 53 años y propietaria de un pequeño negocio, decidió divorciarse de su marido, un hombre agresivo que no perdía la ocasión de faltarle al respeto. Tras el divorcio, Dalia se sintió muy aliviada, como si se hubiera liberado de una carga insoportable. Pero también sintió el peso de la soledad, puesto que se encontró con que no tenía amigos con los que salir los fines de semana.

Sus hijos, que estaban muy preocupados al verla encerrada en casa, le sugirieron que se apuntara a un gimnasio, asegurándole que allí conocería a mucha gente. Consciente de que sus hijos tenían razón, y deseosa de tener alguna actividad para realizar los sábados y los domingos por la mañana, Dalia se apuntó al gimnasio con la intención de ir a la piscina, que era lo que más le apetecía.

Dalia no tardó mucho tiempo en hacerse amiga de un grupo de mujeres que también acudían al gimnasio los fines de semana. Una de ellas, que llevaba varios años divorciada y ahora tenía una nueva pareja, la invitó a una fiesta que organizaba en su casa con motivo de su cumpleaños.

En la fiesta, Dalia conoció a Ramón, un abogado de 60 años, divorciado y con dos hijos ya mayores, con el que congenió desde el primer momento. Tres meses más tarde estaban saliendo juntos. En poco tiempo, la vida de Dalia había dado un giro de ciento ochenta grados.

Son muchas las personas que desean encontrar pareja y se quejan de que no tienen oportunidades de conocer gente nueva. Sin embargo, tampoco hacen nada para que su vida cambie. O bien salen con los amigos de siempre o bien se quedan en casa y apenas tienen vida social.

Para encontrar pareja es fundamental mantener una actitud abierta, positiva y

receptiva, y actuar de forma proactiva para conocer gente en diferentes entornos y contextos.

Si en estos momentos no sabes qué hacer para conocer gente, te recomiendo que leas con atención este apartado y que en seguida te pongas manos a la obra.

Pide a tus amigos, familiares y conocidos que te presenten a alguien

Esta opción es una de las mejores y te recomiendo que la utilices. Muchas parejas se han formado gracias a algún amigo común, ya sea porque les organizó un encuentro pensando en que podrían gustarse o porque los invitó a una fiesta u otra actividad con más gente y allí se conocieron.

Te sugiero que hagas una lista con todos tus amigos, familiares y conocidos con los que tengas una relación cordial y busques la ocasión para tener una conversación con cada uno de ellos.

La conversación debe ser relajada, pero es importante que dejes claro que te gustaría mucho tener pareja estable. Una vez dicho esto, puedes plantear la pregunta directamente: «¿Conoces a alguien a quien presentarme?».

Piensa que hay muchas personas a las que les encanta emparejar a sus conocidos y se sienten muy satisfechas cada vez que lo consiguen.

No te limites a tus amigos más cercanos, aprovecha cualquier oportunidad para pedir que te presenten a alguien. Pídeselo a tu peluquero o peluquera, a tus vecinos, a un colega del trabajo, a un compañero o compañera de clase, etcétera. Y cuando alguien te pregunte si tienes pareja, aprovecha la ocasión para decirle que estarías muy agradecido si te pudiera presentar a alguien.

Por otro lado, cada vez que alguno de tus contactos te organice un encuentro con alguien, debes mostrarle tu más profundo agradecimiento, aunque el posible candidato o candidata no te haya gustado en absoluto.

No hace falta decir que si la persona que te han presentado te parece interesante, deberás ir despacio para averiguar si cumple con los requisitos de tu lista.

Apúntate a cursos y talleres

Hoy en día hay una gran oferta de cursos, talleres y actividades de todo tipo. Aparte de lo enriquecedor o interesante que pueda resultar cualquier aprendizaje, apuntarse a un curso siempre ofrece la oportunidad de conocer gente, especialmente si vas con una mentalidad abierta y con ganas de hablar con tus compañeros de clase.

Quizá en el curso no encuentres a la persona que estás buscando, pero puedes encontrar a alguien que te presente a algún amigo suyo.

A la hora de elegir una actividad formativa caben dos estrategias. La primera es apuntarte a un curso que realmente te haga ilusión, con independencia de las probabilidades de que allí puedas encontrar pareja. Si eres mujer y te apuntas a un curso donde hay una gran mayoría de mujeres, tus probabilidades de encontrar pareja masculina serán bajas. Pero siempre cabe la posibilidad de que alguna de tus compañeras te introduzca en su círculo de amigos.

La otra estrategia es apuntarte a un curso en el que puedas encontrar una gran mayoría de personas del sexo que te interese. Si eres hombre, probablemente encuentres más mujeres en una clase de yoga que en una de bricolaje, aunque nunca se sabe. De todos modos, si sigues esta estrategia, no te frustres si no encuentras a nadie que te guste. Lo importante es tener una mentalidad abierta para conocer gente nueva y cultivar una actitud positiva, confiando en que de alguna manera encontrarás a una persona adecuada para ti.

Apúntate al gimnasio y realiza actividades deportivas

Ir al gimnasio y/o practicar algún deporte con regularidad tiene muchas ventajas. La primera es que aumentará tu bienestar físico y emocional, y como consecuencia, potenciará tu atractivo personal. La segunda es que te brindará muchas oportunidades de conocer a personas interesantes, especialmente si hablas con la gente, eres amable y sonríes con facilidad.

Si lo que deseas es practicar alguna actividad al aire libre, como por ejemplo ir de excursión, correr, ir en bicicleta, etcétera, encontrarás, buscando en Internet, muchos grupos de personas que comparten tus mismos intereses.

Apúntate a uno de estos grupos y relaciónate con tus compañeros. Ten por seguro que te lo pasarás bien. Y, además, es posible que conozcas a alguien especial que también esté interesado en una relación seria.

Inscríbete en una web para encontrar pareja

En los últimos años, las webs de citas se han convertido en uno de los medios más utilizados tanto por las personas que quieren encontrar pareja estable como por la gente que simplemente quiere ligar y «ver lo que surge».

Dado el gran número de personas que sólo busca sexo ocasional o rollos pasajeros,

han aparecido algunas webs específicas para ellas. Sin embargo, en las webs más orientadas a encuentros serios también abundan las personas que únicamente quieren aventuras fugaces.

Por lo tanto, para encontrar pareja estable en un sitio web de citas serio, tendrás que ser muy consciente de que, además de las personas que como tú también buscan una relación estable con compromiso, te vas a encontrar con mucha gente que sólo quiere ligar y divertirse. También hay un buen número de personas que mienten, especialmente con la edad, y que ponen fotos antiguas que no reflejan su imagen actual o, incluso, que ponen fotos que no son suyas. Asimismo, hay gente que busca pareja estable, pero con fines exclusivamente económicos. En definitiva, ¡puedes encontrar de todo!

Si actúas con prudencia, paciencia y perseverancia, y no pierdes el tiempo con quien no te conviene, tienes muchas probabilidades de encontrar a alguien que te guste y que cumpla con los requisitos de tu lista, ya que el número de personas que buscan pareja estable, con buenas intenciones, también es elevado. Se trata de identificarlas y, entre ellas, encontrar una que te guste y con la que seas compatible.

Lo primero que tendrás que decidir es en qué web o webs te inscribes. Si lo haces en varias, tendrás la oportunidad de conocer a más personas, pero también necesitarás más tiempo para ver perfiles de candidatos o candidatas, e interactuar con quien hayas establecido algún tipo de contacto.

Lo mejor es que te inscribas gratuitamente en varias y veas cómo funcionan. Una vez que te hayas decidido, deberás pagar una cuota para disfrutar de todas las posibilidades que te ofrece la plataforma. Cada web tiene sus propias tarifas y hay ofertas en función de la duración de la suscripción.

No todas las webs funcionan del mismo modo. En una de las más conocidas, el usuario o la usuaria puede ver todos los perfiles que quiera. De entrada, la web le presenta los que están conectados en aquel momento. Pero también puede utilizar diferentes criterios de búsqueda según sus preferencias: lugar de residencia (o distancia desde donde vive), estado civil, nacionalidad, si tiene hijos o no, si quiere tener hijos o no, nivel de estudios, religión, si fuma o no, altura, peso, aficiones, si está conectado en ese momento, si tiene foto o no, etcétera.

En otra web, también muy utilizada, el usuario o la usuaria, además de indicar sus preferencias, tiene que rellenar un test de personalidad y, en función de todo ello, la web sugiere diariamente un número limitado de candidatos o candidatas que, en principio, se adaptan a su perfil.

Cuando un usuario encuentra a alguien que le parece interesante, tiene la opción de agregarlo a sus «favoritos», y puede mostrar su interés enviándole un símbolo, que es específico para cada web (por ejemplo un «flechazo» o una «sonrisa») o puede contactar directamente con dicha persona enviándole un mensaje. Los usuarios pueden

ver quién ha visitado su perfil y quién los ha marcado como «favoritos».

Piénsatelo bien a la hora de elegir tu nombre de usuario. Si bien es verdad que podrías utilizar tu nombre de pila real, el nombre de usuario es un elemento de marketing personal que permite dar muchas pistas a las personas interesadas en conocerte. Puede servirte para atraer fácilmente a aquellos con los que tienes cosas en común. Busca siempre un nombre positivo y que diga algo de ti. Evita nombres negativos tales como «Desencantado71».

Puedes usar el nombre de un personaje de ficción o hacer referencia a alguna afición o a una película que te encante. Si el nombre ya está en uso, puedes añadir un número al final para que la web lo acepte (puede ser tu edad, tu año de nacimiento o un número al azar). Aquí tienes algunos ejemplos: «Katniss85», «Ajedrecista7», «Jazz71», «Zen75», «Emprendedora8», «Amelie23», etcétera.

Cuanto más particular sea, mejor, ya que así llamará instantáneamente la atención de alguien que tenga eso en común contigo.

Curiosamente, aunque las webs de citas constituyen el método más «moderno» para encontrar pareja, el protocolo clásico de que sea el hombre quien inicie el contacto suele ser lo más frecuente. Esto es así porque resulta la fórmula más eficaz para los hombres, tanto para los que buscan pareja estable como para los que sólo buscan relaciones esporádicas.

Los hombres que buscan sexo ocasional saben que aumentarán sus probabilidades de éxito si contactan con un número elevado de mujeres. Van mirando las fotos de las usuarias de la web y envían mensajes a todas aquellas que les parecen suficientemente atractivas. Incluso puede que contacten con mujeres que no tienen foto, con la esperanza de conseguir la foto más adelante. Muchas veces utilizan el mismo mensaje para todas, demostrando con ello que su interés es superficial.

Por su parte, los hombres que desean una relación de pareja estable, conscientes de que las mujeres se desaniman ante la presencia de los hombres que sólo buscan rollos pasajeros, creen que aumentarán sus probabilidades de éxito si son ellos quienes inician el contacto enviando un mensaje más elaborado, que tenga en cuenta la información que la mujer ha proporcionado en su perfil.

Por lo tanto, si eres mujer, fíjate si cuando un hombre te envía un mensaje menciona tu nombre de usuaria o detalles que te caracterizan, como un *hobby* o algún dato de tu perfil. Esto te dará una pista de que es un mensaje exclusivo para ti y no un texto estándar que puede servir para todas. Mi consejo es que no pierdas el tiempo respondiendo a este último tipo de mensajes.

He aquí un ejemplo de mensaje en el que se nota que el hombre que lo envía está interesado por la mujer a la cual va dirigido:

Hola, Estrella78, ¿qué tal? Mi nombre es Alfonso. Me ha gustado mucho tu perfil. Yo también soy como tú,

un gran amante de los animales, tengo dos perros. Me encanta la foto en la que estás con tu perrito, se te ve muy guapa y natural.

Para que sepas algo más de mí: trabajo como informático en una multinacional y vivo solo desde mi divorcio. No tengo hijos. Y tú ¿a qué te dedicas? Espero que podamos seguir charlando. Un beso.

Un mensaje de este tipo es educado, inspira confianza y hace sentir bien a la mujer que lo recibe.

De todos modos, si eres mujer y ves el perfil de un hombre que te parece interesante, te recomiendo que contactes con él enviándole un breve mensaje. Es preferible que el texto esté relacionado con algo que tengáis en común. Por ejemplo, puede que haya puesto que una de sus películas favoritas es *La vida es bella,* que a ti te encanta, o que los dos hayáis viajado por África o que a ambos os guste mucho practicar senderismo. A partir de estos ejemplos, aquí tienes algunas sugerencias para escribir un mensaje que te sirva para iniciar el contacto:

Hola, he visto que tienes en tu lista de películas favoritas *La vida es bella,* y a mí me encanta... Tenía que saludarte.

Hola, he visto en tus fotos que has viajado por África y yo también. Me apetecía saludarte.

Hola, he visto que te gusta mucho practicar senderismo y a mí también. Me ha parecido una bonita coincidencia y quería saludarte.

Si él también está interesado en saber más de ti, responderá a tu mensaje y tendréis la oportunidad de seguir conociéndoos para evaluar si resulta oportuno concertar una cita y veros en persona. En el supuesto de que no responda a tu mensaje, no te desanimes. Ya sabes que en Internet es cuestión de tener paciencia.

Sea cual sea la web que elijas, he aquí algunos consejos para aumentar tus probabilidades de éxito.

PON UNA BUENA FOTO EN TU PERFIL

Tu foto principal debe mostrar la mejor versión de ti mismo o de ti misma. Pon una imagen en la que estés sonriente y que transmita que eres una persona segura, amable, agradable y de confianza.

Procura, por tanto, que la foto principal sea de muy buena calidad y evita llevar gafas de sol, gorras o sombreros que te tapen la cara. Si en estos momentos no dispones de una buena foto, puedes contratar los servicios de un fotógrafo profesional. Vale la pena realizar una pequeña inversión para conseguir que más usuarios o usuarias tengan interés en conocerte.

Las otras fotos que pongas en la web también deben ser un reflejo de tu personalidad. Puedes utilizar imágenes de algún viaje reciente, mientras practicas algún deporte, paseando por la naturaleza, tocando un instrumento musical, etcétera.

Si eres mujer y buscas pareja estable, evita poner fotos donde aparezcas demasiado sexi, ya que, sin pretenderlo, puedes atraer a hombres interesados en una relación efímera.

Si eres hombre y quieres una relación seria, es mejor que evites mostrar el torso desnudo. Procura dar una imagen de que «eres de fiar».

Completa tu perfil

Además de introducir los datos demográficos que te solicitan y completar toda la información referente a tus gustos, intereses y aficiones, es muy importante que escribas una presentación positiva de ti en el espacio destinado para ello.

Ten en cuenta que el texto que utilices para describirte debe reflejar tus cualidades principales y tu personalidad. Debe estar muy bien redactado y sin faltas de ortografía. Evita enrollarte demasiado y procura utilizar un tono amigable y optimista.

Si eres mujer, no escribas frases del tipo: «Estoy harta de hombres inmaduros que sólo quieren sexo» o «No quiero que rompan más mi corazón». Tampoco es necesario que escribas: «No contesto perfiles sin foto». Me parece muy bien que no contestes los mensajes de hombres sin foto, pero no hace falta que lo pongas en tu perfil.

Asimismo, es muy importante que indiques que estás buscando una relación de pareja estable, lo que esperas en una relación de pareja y las principales cualidades que te gustaría encontrar en esta persona.

Los perfiles incompletos suelen ser menos atractivos para quienes buscan una relación seria.

Contacta con personas que vivan en tu localidad o relativamente cerca

Si no tienes ningún interés en cambiar de lugar de residencia o no quieres mantener una relación a distancia, es mejor que limites tu búsqueda a las personas que viven en tu localidad o en sus alrededores.

Las relaciones a distancia pueden ser muy románticas, pero normalmente son complicadas. Por lo tanto, es preferible que no inicies el contacto con personas que viven lejos por más atractivo que pueda parecerte su perfil. Si lo haces, puedes quedar atrapado o atrapada en una relación virtual que no llegue nunca a consolidarse. Además,

ten en cuenta que en estos casos el peligro de que te mientan es mucho mayor.

Concierta una cita lo antes posible

La finalidad de una web de citas es facilitarte el contacto con personas que podrían ser tu potencial pareja. Pero, por más que te sientas atraído por las fotos de alguien y por más que te entusiasme todo lo que te dice en sus mensajes, no sabrás si esa persona puede llegar a gustarte hasta que no te encuentres con ella cara a cara. En realidad, todo empieza (o todo acaba) durante la primera cita.

Por lo tanto, tu objetivo debe ser quedar cuanto antes con aquellas personas con las que crees que puede haber afinidad y compatibilidad.

Te recomiendo que, una vez que se haya producido el primer contacto en la web y os hayáis intercambiado unos cuantos mensajes que pongan de manifiesto vuestro mutuo interés, no esperes más de dos o tres semanas para concertar una cita. Puedes sugerirlo de una manera informal: «¿Qué te parece si quedamos para tomar un café y así nos conocemos en persona?». Si la otra persona te da largas, no pierdas el tiempo con ella.

Si eres mujer, puede suceder que un hombre con un perfil incompleto te pida quedar en seguida diciéndote algo así como «No sabes cuánto me gustas, me gustaría quedar contigo». En este caso, para asegurarte de que tiene verdadero interés (y no sólo por tu físico) debes preguntarle: «¿Qué crees que tenemos en común?». Si su respuesta es del tipo «vamos a quedar y lo descubrimos», tú escribe: «Primero veamos qué tenemos en común y luego ya quedaremos». También puedes preguntarle: «¿Qué te ha llamado la atención de mí?». Si su respuesta sólo hace referencia a tu atractivo físico, es mejor que no pierdas el tiempo con él.

Una vez que os hayáis puesto de acuerdo para conoceros en persona, lo más adecuado es quedar para tomar algo en un sitio céntrico y agradable, donde se pueda charlar tranquilamente. Si debido a un imprevisto, tienes que cancelar la cita, debes manifestar que lo lamentas muchísimo y proponer en seguida una nueva fecha para quedar. En el caso de que sea la otra persona quien anula la cita, no aceptes más de dos cancelaciones.

Aunque la primera impresión sea negativa, no muestres tu decepción. Trata a la otra persona como te gustaría que te trataran a ti.

Tras la primera cita, cada uno decidirá si quiere volver a ver al otro. Si no te interesa volver a quedar con esa persona, no hace falta que le digas nada. En el caso de que te envíe un mensaje proponiéndote quedar otra vez, puedes responderle educadamente que no.

Si te has sentido a gusto con esa persona, puedes volver a contactar con ella para ver

cómo responde. Si te da largas o no responde a tu mensaje, no te desanimes y, por supuesto, no insistas. Lo bueno de las webs de citas es que están llenas de potenciales candidatos y candidatas.

Más adelante, en otro apartado, encontrarás toda una serie de consejos para tener éxito en la primera cita.

Mantén una actitud positiva

Las personas que quieren encontrar pareja estable en Internet pueden desanimarse fácilmente ante determinadas situaciones. Por ejemplo, puede ocurrir que alguien no se presente a la primera cita o que desaparezca con la excusa de que tiene que ir al baño. También es posible recibir mensajes desagradables, groseros o con insinuaciones sexuales.

Muchas personas se desilusionan cuando acuden a una primera cita y la persona con la que habían quedado no les gusta en absoluto. Asimismo, tanto los hombres como las mujeres se desaniman cuando, tras quedar una o varias veces con una persona que les gusta, la persona en cuestión deja de responder a los mensajes sin dar ninguna explicación.

Teniendo en cuenta que todo esto te podría suceder, es fundamental que, pase lo que pase, mantengas una actitud positiva. Si alguien desaparece del mapa, en lugar de amargarte la vida con pensamientos negativos, simplemente sonríe mientras te dices: «Él [o ella] se lo pierde».

Para tener éxito en una web de citas hay que tomarse las cosas con calma, disfrutar del proceso y convertir estas pequeñas decepciones en divertidas anécdotas para compartir entre risas con tus mejores amigos.

Apúntate a un grupo de singles

Si quieres ampliar tu círculo de amistades y aumentar tus posibilidades de encontrar pareja tienes la opción de apuntarte a uno o varios grupos de *singles*.

Estos grupos suelen organizar cenas, fiestas y salidas para ir a bailar. También hay grupos que realizan actividades culturales y deportivas. Si haces una búsqueda en Internet, encontrarás mucha información sobre los diferentes grupos que existen en tu ciudad o cerca de ella.

Asimismo, también tienes a tu disposición viajes, escapadas de fin de semana y cruceros para *singles*.

De todos modos, debes tener en cuenta que en estos grupos puedes encontrar muchos *singles* vocacionales, es decir, personas que sólo quieren tener aventuras amorosas o relaciones sin ningún tipo de compromiso.

Solicita los servicios de una agencia matrimonial

Si no tienes mucho tiempo para conocer gente y deseas un servicio personalizado y profesional, te recomiendo que acudas a una agencia para encontrar pareja.

Un equipo de expertos, que suelen ser psicólogos y/o *coaches* especializados en formar parejas, se ocupa de entrevistar en profundidad a cada cliente para conocer su personalidad, así como las características y las cualidades de la persona a la que está buscando.

La agencia selecciona, de entre su amplia base de datos, a las personas más afines y compatibles entre sí en función de su personalidad, su nivel sociocultural y sus preferencias. A continuación, facilita los encuentros entre dichas personas.

Además, ofrecen un asesoramiento y seguimiento personalizado a lo largo de todo el proceso. Todo ello bajo la más absoluta confidencialidad.

La gran ventaja de acudir a una agencia matrimonial es que sabes que las personas que te van a presentar también buscan una relación de pareja estable y que, en principio, se adecúan a tus preferencias. De todos modos, debes tener en cuenta que el éxito del proceso también depende de la actitud de las dos personas en la primera cita. Una actitud positiva por ambas partes aumenta las probabilidades de que la atracción sea mutua.

Domina el arte del cortejo

En una fiesta organizada por su primo, Gema, de 37 años, alegre y extrovertida, conoció a Óscar, de 36, un ingeniero más bien tímido, que permanecía solo en un rincón sin hablar con nadie. Gema, siempre abierta a conocer gente, fue a saludarle con la mejor de sus sonrisas. Óscar, que normalmente se mostraba cohibido cuando alguien le hacía preguntas personales, se sintió muy a gusto con Gema y empezó a hablar de sus aficiones. Al poco rato descubrieron que ambos eran muy activos en Twitter y que les interesaban los mismos temas. Gema le propuso que se siguieran mutuamente y se intercambiaron sus nombres de usuario y también sus teléfonos. Puesto que Gema tenía muchos amigos a los que quería saludar, le dijo a Óscar que le había encantado hablar con él y que seguirían en contacto.

Al día siguiente, Gema siguió a Óscar en Twitter y, unas horas más tarde, él le

devolvió el *follow*. Leyendo los tuits y los retuits que publicaba Óscar, Gema pensó que era un hombre muy interesante y se planteó la posibilidad de proponerle ir a tomar un café para charlar un rato.

A lo largo de su vida, Gema sólo había tenido dos relaciones importantes y estaba acostumbrada a que fueran los hombres los que le pidieran una cita. Por ello, se sintió un poco insegura ante la idea de ser ella la que tomara la iniciativa. Sus dudas se disiparon cuando pensó: «¿Qué es lo peor que puede pasar? Lo peor que puede pasar es que me diga que no, y eso no es ningún drama».

Decidida a contactar con él, Gema se planteó la posibilidad de enviarle un whatsapp, pero al final decidió enviarle un mensaje directo a través de Twitter. Le escribió lo siguiente: «Hola, Óscar, ¡me encantan tus tuits!, ¿te apetecería quedar para tomar un café? Saludos, Gema».

Aquella misma noche, Óscar le respondió: «¿Te va bien mañana a las 20 h?». Gema le dijo que sí y le propuso quedar en una cafetería cerca de las oficinas donde ella trabajaba. Gema llegó a la cita a las ocho en punto y vio que Óscar ya estaba sentado en una mesa esperándola. Se saludaron con dos besos y, a partir de este momento, todo fluyó... Al despedirse, Gema le dijo: «Me lo he pasado muy bien hablando contigo. A ver si me llamas un día para volver a quedar». Óscar sonrió y le dijo: «Sí, ya te llamaré».

Una semana más tarde, Óscar le envió un whatsapp, proponiéndole ir al cine, y Gema, muy contenta, le respondió que sí. A partir de entonces iniciaron una relación que, poco a poco, se fue consolidando, y un año más tarde ya estaban viviendo juntos.

Si Gema no hubiera tomado la iniciativa, es probable que Óscar nunca se hubiera atrevido a llamarla. Por otro lado, si Óscar no hubiera tenido ganas de quedar con Gema para tomar un café o, tras la primera cita, no la hubiera llamado para quedar, Gema habría tenido que aceptar que él no estaba interesado en ella y no insistir más.

Una cosa es mostrar interés hacia una persona y otra es hacerse pesado (o pesada).

Quien muestra un interés excesivo y agobia a la potencial pareja con llamadas y mensajes lo único que consigue es que la vean como a una persona necesitada y poco interesante. No persigas a nadie, pues no te va a servir de nada. Lo único que conseguirás es perder el tiempo y tu autoestima.

Lo ideal es que el intercambio de mensajes sea equilibrado. Por otro lado, no te sientas en la obligación de responder inmediatamente. Si lo haces, puedes dar la sensación de que no tienes otra cosa que hacer. Asimismo, si tu potencial pareja tarda más de la cuenta en responder un mensaje, no muestres tu inquietud o tu enfado. Espera su respuesta. Al principio de una relación, cada persona tiene su propio ritmo. Lo importante es que la relación vaya avanzando hacia el compromiso.

Cuando dos personas se gustan y el interés es mutuo, la relación fluye sin tener que forzar nada.

La primera cita

Emilio, de 39 años, vio el perfil de Judit, de 35, en una conocida web de citas de Internet y en seguida se sintió muy atraído por ella. En las fotos se la veía muy sonriente y, por la descripción que ella hacía de sí misma, daba la impresión de ser una mujer muy interesante. Tras dos semanas en las que se intercambiaron muchos mensajes, Emilio le propuso quedar para tomar un café y Judit le respondió que sí.

Emilio estaba muy ilusionado ante la perspectiva de conocer a Judit y cuando la vio aparecer quedó impactado por su belleza. Judit también daba la impresión de sentirse atraída físicamente por Emilio, ya que le saludó de una forma muy afectuosa. ¡Aquella cita prometía!

Por desgracia, la ilusión de Emilio se fue desvaneciendo lentamente a medida que Judit iba contándole su vida. En lugar de hablar de temas agradables para crear una buena atmósfera, Judit se dedicó a explicar sus malas experiencias con anteriores parejas, haciendo especial hincapié en su última relación, que describió con todo lujo de detalles. Y por si esto no fuera suficiente para desanimar a cualquiera, Judit le confesó que había quedado con él porque había ido a consultar a una vidente y ésta le había dicho que muy pronto conocería al hombre de su vida.

Al despedirse, Emilio fingió haber pasado un rato agradable y se despidió con un «encantado de conocerte». No tenía ni la más remota intención de volver a quedar con ella.

El objetivo de la primera cita es ver si existe una sintonía especial con la persona que tienes delante para evaluar si te interesa seguir conociéndola o no. Para ello es muy importante que contribuyas a crear una atmósfera positiva en la que los dos os sintáis cómodos. En consecuencia, no es nada aconsejable hablar de temas cargados de negatividad, tales como los fracasos amorosos o las experiencias negativas que puedas haber tenido en Internet.

Por otro lado, uno debe esperar a conocer mucho más a la otra persona antes de hablar de temas íntimos. Las confidencias deben dosificarse y, además, tienen que ser recíprocas. En este sentido, si en la primera cita alguien te preguntara por las causas de los fracasos de tus anteriores relaciones, deberías dar una respuesta breve sin entrar en muchas explicaciones, como, por ejemplo, «la convivencia se hizo difícil porque éramos incompatibles». Más adelante, si la relación prospera, puedes dar algún detalle adicional, pero no te sientas obligado a ello.

En la primera cita (y a ser posible ¡siempre!) deberías ser capaz de ofrecer la mejor versión de ti mismo o de ti misma. Para ello tienes que mostrar que...

— Te sientes seguro de tu propia valía como ser humano, independientemente de tus posesiones, logros, éxitos o fracasos.
— Valoras y respetas a la persona que tienes delante.
— Tienes sentido del humor y eres flexible.

Eso significa que tu comportamiento, tu tono de voz, tu mirada, tu expresión facial, tus gestos y la posición de tu cuerpo tienen que transmitir a la otra persona los siguientes mensajes: «Estoy lleno de energía», «Me siento una persona valiosa», «Me siento tranquilo», «Soy feliz de estar aquí contigo», «Tú eres una persona única y especial».

Fíjate que no te estoy diciendo que digas estos mensajes con palabras, sino que los transmitas a través de tu comunicación no verbal.

Recuerda que para aumentar tu autoestima tienes a tu disposición un método muy sencillo que consiste en escribir, como mínimo diez veces al día con la mano derecha y otras diez con la izquierda las siguientes frases:

— «Yo, [tu nombre], soy una persona valiosa.»
— «Yo, [tu nombre], me siento digno y merecedor de amor, respeto y felicidad.»

Ten en cuenta que la confianza en ti mismo que puedas tener en el terreno profesional no sirve para nada en el terreno sentimental. Para tener éxito en el amor es imprescindible sentirse una persona valiosa y digna de recibir amor. He conocido a muchas personas con una gran confianza en sí mismas para lograr sus objetivos profesionales que no son afortunadas en sus relaciones afectivas porque, en el fondo, no se sienten merecedoras de amor y creen que deben estar demostrando continuamente su valía.

Para causar una buena impresión debes vestir con ropa que te favorezca y con la que te sientas a gusto. Ten en cuenta que la ropa también «comunica» mucha información sobre tu persona. Si eres hombre y trabajas en un entorno muy formal, es muy probable que te sientas cómodo con el traje que utilizas para ir a la oficina, pero piensa que si la mujer con la que has quedado trabaja en un entorno donde nadie lleva traje, puede que te considere anticuado o rígido. Si eres mujer, también te aconsejo que evites el traje profesional, a menos que le des un toque informal. Asimismo, no acudas con ropa muy sexi, pues en la primera cita no sabes cuáles son las verdaderas intenciones del hombre con el que has quedado.

Si quieres tener éxito en la primera cita debes lograr que la persona que está contigo se sienta única y especial. Para ello, te recomiendo que sigas los siguientes consejos:

— Saluda a la persona por su nombre, con entusiasmo y con una gran sonrisa.
— Háblale en un tono cálido y amable, mírala a los ojos, escucha con atención y muestra interés por todo lo que dice.
— Pon el móvil en silencio y evita caer en la tentación de mirar los whatsapps o los correos electrónicos. Si esperas una llamada muy importante, personal o profesional, avisa a la otra persona y discúlpate con antelación.
— Si has tenido un mal día, evita hablar de ello. Recuerda que en la primera cita es muy importante que la atmósfera sea positiva.
— Evita monopolizar la conversación. Si ves que la otra persona es más tímida que tú, hazle preguntas sobre los temas que le interesan.
— No interrumpas a la otra persona cuando habla. Aunque te interese mucho el tema en cuestión y tú también quieras dar tu opinión o contar tus experiencias, espera a que el otro haya acabado de hablar.
— Evita los temas que, de entrada, puedan generar desconfianza, como por ejemplo las ciencias ocultas, a no ser que a la otra persona también le interesen.
— Resérvate tiempo suficiente para la cita. Evita estar mirando continuamente el reloj. Si estás nervioso o nerviosa porque tienes que acudir puntual a otro sitio, transmitirás tu agobio a la otra persona.
— Recuerda que la química no siempre surge en la primera cita. Si no ha surgido, pero te lo has pasado bien con esta persona, debes dar a entender que te gustaría volver a verla.
— Las despedidas del tipo «encantado/a de conocerte» o «ha sido un placer conocerte» pueden dar la impresión de que no tienes interés en volver a ver a la otra persona. Si quieres mantener las puertas abiertas a una segunda cita, es mejor que digas: «Me lo he pasado muy bien, me gustaría volver a verte».
— Ten en cuenta que si le dices a la otra persona «me gustaría mucho tenerte como amigo/a», le estás indicando que sólo quieres amistad. Dilo solamente si es esto lo que sientes.

Por otro lado, da por acabada la cita, es decir, vete inmediatamente, en los siguientes casos:

— La persona que se presenta no es la que aparecía en la foto del perfil.
— Te pide sexo en la primera cita (si eres hombre, también te recomiendo que no lo aceptes, nunca se sabe lo que puede haber «escondido» detrás de esta proposición).

Aunque la persona te atraiga mucho físicamente, te recomiendo que no aceptes o

propongas una segunda cita si...

— La persona te dice claramente que no quiere una relación seria.
— Te confiesa que está casada (no te fíes si te dice que está a punto de separarse).
— Te das cuenta de que te ha mentido con respecto a la edad u otro dato relevante. Una relación no puede basarse en la mentira.
— Has detectado que no cumple alguno de los requisitos de tu lista.

Sé tú mismo o tú misma

Claudia, de 54 años, gerente de una pequeña empresa, y Jaime, cirujano, de 58, se conocieron en la boda de una amiga común. Como ambos estaban divorciados y no tenían pareja, la novia pensó que sería una buena idea sentarlos juntos en la misma mesa.

Claudia era una mujer muy agradable, optimista y vital. Jaime la encontró encantadora y después de la cena le preguntó si le gustaba la música clásica. Ella, que también se había sentido muy atraída por Jaime, le respondió que sí, aunque en realidad la encontraba soporífera.

Jaime tenía un trabajo muy absorbente y tenía muy poco tiempo libre. Para él era muy importante que su futura pareja compartiera sus aficiones, especialmente su pasión por la música clásica y la ópera. Al cabo de unos días, Jaime llamó a Claudia para invitarla a un concierto y ella aceptó la invitación con la esperanza de que aquello significara el inicio de una relación. Ella fingió disfrutar el concierto, pero la verdad es que se quedó medio dormida de aburrimiento. Después, Jaime le propuso ir a un restaurante japonés a comer *sushi*. Claudia detestaba el *sushi,* pero aceptó para complacerlo.

A la semana siguiente, volvieron a quedar para ir a otro concierto y Claudia tuvo que hacer un gran esfuerzo para no quedarse dormida. Luego fueron a cenar al mismo restaurante japonés. Esta vez ella no pidió *sushi* con la excusa de que quería probar otros platos. En su tercera cita, Claudia se durmió durante el concierto y Jaime se dio cuenta. A la salida, ella se sintió muy incómoda, ya que Jaime no podía disimular su enfado y se le veía muy tenso. Claudia no tuvo más remedio que contarle a Jaime la verdad: la música clásica no le gustaba en absoluto.

Jaime se sintió muy decepcionado. No podía entender por qué Claudia le había mentido. Sin decir ni una palabra durante todo el trayecto, la acompañó a su casa, se despidió con un frío «buenas noches» y nunca más volvió a llamarla. Por su parte, Claudia también se dio cuenta de que no tenía ningún sentido salir con alguien que tenía unas aficiones muy distintas a las suyas. A ella le gustaba ir al cine, al teatro, de tapas y a bailar.

Claudia cometió un gran error al mentir sobre sus gustos y fingir que le gustaba aquello que aborrecía. Tenía que haber dicho la verdad desde el principio. Lo más probable es que Jaime no la hubiera invitado a salir, puesto que él sólo estaba interesado en mujeres amantes de la música clásica. Ambos se hubieran ahorrado la decepción.

Unos meses más tarde, y una vez aprendida la lección, Claudia se apuntó en una agencia para encontrar pareja y allí le presentaron a Martín, un empresario de 61 años, que deseaba encontrar a una mujer vital como ella para disfrutar juntos de la vida.

Algunas personas se esfuerzan tanto para agradar a su potencial pareja que renuncian a sus propios deseos y necesidades para satisfacer al otro. Actuar de este modo es muy peligroso, ya que puede crear falsas expectativas de compatibilidad.

Las primeras citas son para conocerse y para ver si existe compatibilidad real. Sé tú mismo o tú misma. Si bien ser una persona abierta y adaptable es muy recomendable y conveniente, nunca hay que forzar la compatibilidad.

Di la verdad sobre tus gustos, preferencias e intereses, y procura conocer bien los de tu potencial pareja. No pretendas agradar a toda costa fingiendo, mintiendo o aceptando comportamientos que van en contra de tus valores. Si lo haces, tarde o temprano sentirás infelicidad e insatisfacción.

Afortunadamente, en muchos casos, las diferencias entre los dos miembros de una pareja se pueden hacer compatibles mediante la negociación. Para ello es imprescindible que ambos tengan la voluntad de llegar a acuerdos que sean satisfactorios para los dos. En la tercera parte de este libro veremos cómo hacerlo.

Pero ten presente que las verdaderas incompatibilidades no tienen solución. Por ello, no te precipites y ve muy despacio para tener plena seguridad de que la persona con la que estás saliendo cumple con todos los requisitos de tu lista.

El primer encuentro sexual

Iván, de 36 años, estaba mirando perfiles de mujeres en una conocida web de citas cuando, de pronto, vio la foto de Paloma, una antigua compañera de clase en la universidad. Aunque habían pasado muchos años, sin lugar a dudas era ella. Iván pensó que ahora se la veía más guapa que antes y en seguida le envió un mensaje. Paloma se puso muy contenta cuando lo leyó. Estuvo un buen rato mirando el perfil de Iván y comprobó que seguía siendo tan atractivo como en aquella época de estudiantes. Paloma respondió el mensaje, facilitándole su número de teléfono. Al cabo de dos días él la llamó diciéndole que tenía muchas ganas verla.

Quedaron un jueves por la tarde en el bar de un centro comercial y pasaron un rato muy agradable recordando los viejos tiempos. El viernes, Iván inició una conversación

por WhatsApp y, a partir de entonces se fueron intercambiando mensajes simpáticos y divertidos.

El jueves de la semana siguiente, Iván propuso a Paloma quedar el sábado por la mañana para hacer una excursión en bicicleta. Ella inmediatamente le dijo que sí. Se lo pasaron muy bien juntos y continuaron enviándose whatsapps. En uno de los mensajes, Paloma le propuso ir al cine, él aceptó y luego se fueron a cenar. El sábado siguiente quedaron para cenar y, al salir del restaurante, Iván la invitó a su casa a tomar un *gin-tonic*. Como era de esperar, acabaron en el dormitorio de Iván haciendo el amor. Paloma se despertó muy pronto y permaneció en la cama esperando que Iván también lo hiciera. Una hora más tarde, él seguía profundamente dormido y Paloma se levantó de la cama con la intención de vestirse y volver a su casa. Con suavidad, intentó despertar a Iván para despedirse. Medio dormido, él le dijo: «Adiós, Paloma, ya te llamaré».

Al llegar a su casa, Paloma se sintió intranquila. A ella le gustaba mucho Iván y quería iniciar una relación con él. Pasó todo el día preguntándose si Iván también sentía lo mismo por ella, mientras esperaba impaciente recibir un mensaje o una llamada. Paloma se sentía impotente. No podía soportar aquella ambigüedad. El lunes por la noche, cansada de esperar, Paloma le envió un mensaje diciéndole que tenía muchas ganas de volver a verlo. Iván le respondió al día siguiente con un escueto: «Yo también, guapa», pero no le propuso ninguna fecha concreta. Inmediatamente, Paloma le escribió: «¿Quieres que nos veamos el sábado?». Iván no respondió. Al cabo de una hora ella le envió otro mensaje diciendo: «Si no te va bien el sábado, podemos quedar otro día». Iván tampoco respondió. Paloma no insistió más, pero se sintió profundamente decepcionada.

Un encuentro sexual tras una o varias citas siempre está cargado de mucha ambigüedad. Puede significar:

— Un episodio único.
— El inicio de una aventura amorosa pasajera.
— El inicio de una seudorrelación (véase el siguiente apartado).
— El inicio de una relación estable con compromiso.

Tal como hemos comentado en el inicio de este capítulo, un gran número de investigaciones ponen de manifiesto que los hombres suelen tener más facilidad para separar el sexo de los sentimientos amorosos. Ello implica que un hombre puede tener un encuentro sexual fantástico con una mujer sin sentirse emocionalmente unido a ella. En cambio, para la gran mayoría de las mujeres, el hecho de tener relaciones sexuales con un hombre tiene como consecuencia un mayor acercamiento emocional hacia él. Por ello, tras el primer encuentro sexual, las mujeres tienen más probabilidades de crearse

falsas expectativas con respecto a la relación.

Si has sufrido en el pasado porque después de hacer el amor con alguien la relación no avanzó hacia un mayor compromiso, te recomiendo que esperes a tener relaciones sexuales con tu potencial pareja hasta que veas que, por un lado, existen muchas evidencias de compatibilidad y, por otro, que la persona en cuestión también desea una relación estable con compromiso.

No te conformes con una seudorrelación

Olga, de 32 años, y Álvaro, de 36, dos ejecutivos que trabajaban en el mismo sector, se conocieron en una fiesta organizada por un amigo común. Olga acababa de romper con su pareja y no tenía ganas de ir a la fiesta, pero finalmente su mejor amiga la convenció para que la acompañara. Álvaro, de carácter muy extrovertido, se sintió en seguida atraído por Olga y quiso conocerla. Estuvieron un buen rato charlando de sus respectivos trabajos y se intercambiaron sus tarjetas profesionales.

Tres días más tarde, Álvaro le envió un mensaje y le propuso quedar para ir a tomar un café. Olga, que estaba de viaje, le dijo que ya se pondría en contacto con él cuando volviera. Como ya había pasado casi un mes y Olga no daba señales de vida, Álvaro la llamó por teléfono y al final quedaron para salir a cenar el viernes por la noche. A partir de la primera cita, surgió una gran conexión entre ambos y empezaron a verse con relativa frecuencia. Poco a poco, Olga se fue enamorando de Álvaro y él también daba a entender que sentía algo por ella. Unos meses más tarde, Álvaro la invitó a cenar a su casa y acabaron en el sofá haciendo el amor. Olga, creyó que aquello significaba el inicio oficial de su relación, pero muy pronto se dio cuenta de que se había equivocado por completo.

Al día siguiente, Álvaro le mandó un breve mensaje proponiéndole quedar para verse el domingo por la mañana. Mientras estaban paseando, él le dijo que se sentía muy a gusto con ella, pero que no estaba preparado para comprometerse con nadie, puesto que había sufrido mucho en su anterior relación y no quería volver a sufrir. Olga pensó que él necesitaba tiempo y, mostrándose muy comprensiva, le dijo que lo entendía y que ella también quería ir despacio.

Sin embargo, a medida que pasaban los meses, Olga se sentía cada vez más infeliz. Álvaro hacía su vida sin contar con ella para nada y se veían sólo cuando a él le apetecía. Olga no podía hacer planes para el fin de semana, pues nunca sabía si él la llamaría para quedar o no. Cuando hacían el amor, el sexo era fantástico, pero él nunca le decía que la quería y cada vez que Olga le preguntaba a Álvaro por sus sentimientos, él le repetía la misma historia de que no quería sufrir.

Finalmente, Olga tuvo que admitir que Álvaro no cambiaría. Esta situación era perfecta para él. Podía hacer todo lo que quisiera, salir con sus amigos, ir a fiestas y además la tenía a ella, la buena amiga que le comprendía, le apoyaba y que siempre estaba esperándole.

No fue fácil para Olga cortar su relación con Álvaro, pero un día se armó de valor y le dijo que esa relación no era lo que ella quería, que se sentía muy desgraciada y que no podía vivir así. Él le pidió que siguieran viéndose como amigos, pero ella le respondió que no.

En realidad, Olga y Álvaro no tenían una relación amorosa. Lo que tenían era una seudorrelación, es decir, un tipo de vínculo sin reciprocidad afectiva, que no tiene futuro porque no existe la ilusión compartida de un proyecto común.

Algunos hombres y mujeres, especialmente aquellos que han desarrollado un estilo de apego evitativo, tienen la habilidad de atraer a personas comprensivas y abnegadas que, en principio, aceptan una seudorrelación, con la esperanza de que el otro finalmente se comprometa. La persona abnegada cree que con su amor y su paciencia conseguirá que la relación avance, pero lamentablemente se equivoca.

Aunque algunas personas pueden permanecer durante mucho tiempo en una seudorrelación que no les satisface, llega un momento en que muestran su malestar y piden más compromiso a la otra parte. Por desgracia, quien no desea comprometerse en la relación suele dar una o varias de las respuestas siguientes: «Lo siento, no eres tú, soy yo», «Ya te dije que no quería comprometerme», «Lo siento, no puedo darte lo que me pides», etcétera. Aunque no lleguen a decirlo con estas palabras, lo que están diciendo es: «O lo tomas o lo dejas».

Para evitar quedar atrapado en una seudorrelación hay que saber escuchar con atención los mensajes que, ya sea verbalmente o por escrito, nos envía nuestra potencial pareja. No es lo mismo que alguien te diga «quiero una relación seria, pero tengo miedo al compromiso [o a que me hagan daño] y quiero ir despacio» o que te diga «no quiero comprometerme porque tengo miedo a que me hagan daño». En consecuencia, tu reacción también debe ser distinta en ambos casos.

Si alguien te dice que no quiere comprometerse o que no se siente preparado para iniciar una relación seria, lo más sensato es que no pierdas ni un minuto más con esta persona. Si sigues con ella, tendrás que conformarte con una seudorrelación y perderás la oportunidad de encontrar a alguien que te quiera de verdad. Por más cualidades que tenga esa persona, no cumple con el primer requisito de tu lista, puesto que no está emocionalmente disponible.

Sin embargo, si alguien que te gusta mucho te dice que quiere una relación seria, pero reconoce que tiene miedo y pide ir despacio, puedes darle la oportunidad de que poco a poco afronte sus miedos. De todos modos, tienes que notar que la relación avanza,

aunque sea lentamente, hacia el compromiso.

Mientras que no tengas la seguridad de que vais a pasar juntos todo el fin de semana, debes hacer tus propios planes. No esperes a que tu potencial pareja te llame el mismo sábado para quedar. Si condicionas tus planes a los suyos, estarás facilitando que la relación se estanque y se convierta en una seudorrelación.

No hace falta decir que mientras que no exista el compromiso por ambas partes de avanzar hacia una relación estable, tú puedes salir con quien te apetezca. Es más, deberías estar abierto o abierta a conocer a otras personas. Esto significa que, en el caso de que estés inscrito en una web de citas, no cerrarás tu perfil hasta que no estés plenamente convencido o convencida de que tu relación está consolidada.

Finalmente, para no caer en la tentación de permanecer en una seudorrelación, ten siempre presente la frase del profesor Giorgio Nardone: «Si una persona no siente el deseo o el valor de arriesgarse por ti, no vale la pena correr el riesgo de estar con ella».

RESUMEN

- Tras escribir la lista con las cualidades que deseas encontrar en tu futura pareja, has de tener en cuenta que tu éxito dependerá de tres factores: conocer posibles candidatos o candidatas, ser hábil para detectar a quien no te conviene, y atraer a quien te guste y sea compatible contigo.
- Es fundamental que mantengas una actitud abierta, positiva y receptiva, y actúes de forma proactiva para conocer gente en diferentes entornos y contextos. Puedes pedir a tus amigos o conocidos que te presenten a alguien, apuntarte a cursos, al gimnasio o a grupos de *singles,* inscribirte en una web de citas o solicitar los servicios de una agencia matrimonial.
- Para aumentar tus probabilidades de éxito en una web de citas, te aconsejo que pongas una buena foto y completes tu perfil, contactes exclusivamente con personas que vivan en tu localidad (o relativamente cerca), conciertes una cita lo antes posible y mantengas una actitud positiva.
- Una cosa es mostrar interés hacia una persona y otra es hacerse pesado o pesada. Quien muestra un interés excesivo y agobia a la potencial pareja con llamadas y whatsapps lo único que consigue es que la vean como una persona necesitada y poco interesante. No persigas a nadie, pues no te va a servir de nada. Lo único que conseguirás es perder el tiempo y tu autoestima.
- Lo ideal es que el intercambio de mensajes sea equilibrado. No te sientas en la obligación de responder inmediatamente. Si lo haces, puede dar la sensación de que no tienes otra cosa que hacer. Si tu potencial pareja tarda más de la cuenta en responder a un mensaje, no muestres tu inquietud o tu enfado. Espera su respuesta. Al principio de una relación, cada persona tiene su propio ritmo. Lo importante es que la relación vaya avanzando hacia el compromiso.
- El objetivo de la primera cita es ver si existe una sintonía especial con la persona que tienes delante para evaluar si te interesa seguir conociéndola o no. Para ello es muy importante que contribuyas a crear una

atmósfera positiva en la que los dos os sintáis cómodos. Evita hablar de temas cargados de negatividad, tales como los fracasos amorosos o las experiencias negativas que puedas haber tenido en Internet.

- En la primera cita (y a ser posible ¡siempre!), deberías ser capaz de ofrecer la mejor versión de ti mismo o de ti misma. Para ello, tienes que mostrar que te sientes seguro o segura de tu propia valía como ser humano, que valoras y respetas a la persona que tienes delante, y que tienes sentido del humor y eres flexible.
- Las primeras citas son para conocerse y para ver si existe compatibilidad real. Sé tú mismo o tú misma. Ser una persona abierta y adaptable es muy recomendable y conveniente, pero nunca hay que forzar la compatibilidad.
- Si has sufrido en el pasado porque después de hacer el amor con alguien la relación no avanzó hacia un mayor compromiso, te recomiendo que esperes a tener relaciones sexuales con tu potencial pareja hasta que veas que, por un lado, existen muchas evidencias de compatibilidad y, por otro, que la persona en cuestión también desea una relación estable con compromiso.
- Si alguien te dice que no quiere comprometerse o que no se siente preparado para iniciar una relación seria, lo más sensato es que no pierdas ni un minuto más con esa persona. Si sigues con ella, tendrás que conformarte con una seudorrelación y perderás la oportunidad de encontrar a alguien que te quiera de verdad.

Tercera parte

AMA Y NEGOCIA

Capítulo 6

El amor desde la igualdad de poder

«Amor y desigualdad se excluyen como el fuego y el agua.»

ULRICH BECK y ELISABETH BECK-GERNSHEIM,
El normal caos del amor

Diana, divorciada, de 38 años, secretaria de dirección, y su jefe, Alfredo, de 53, casado y con dos hijos adolescentes, llevaban algo más de un año trabajando juntos cuando se convirtieron en amantes. Dos veces por semana se veían en el apartamento de Diana, donde daban rienda suelta a su pasión.

La mujer de Alfredo, intuyendo que su marido tenía una amante, contrató a un detective para vigilarle y, una vez confirmada su sospecha, pidió el divorcio. Alfredo no quería divorciarse de su mujer, pero ella ya había tomado la decisión y no había vuelta atrás. Entonces, Alfredo alquiló un piso y le propuso a Diana que se fuera a vivir con él. No obstante, también le pidió que dejara su empleo, ya que en la empresa donde trabajaban estaba muy mal visto que un alto directivo mantuviera una relación sentimental con su secretaria. En aquel momento, Diana se sentía tan feliz que accedió a su petición sin pensárselo dos veces. Estaba convencida de que podría encontrar un trabajo similar en otra empresa. Además, Alfredo se había comprometido a pagar todos los gastos domésticos.

Pasaron seis meses y Diana no conseguía encontrar un empleo tan bueno como el que tenía. Su nivel de inglés era muy bajo y en todas partes exigían un dominio de este idioma. Además, los sueldos que le ofrecían eran muy inferiores al que ella había estado percibiendo. Se pasaba casi todo el día conectada al ordenador buscando ofertas de trabajo y enviando currículums. Empezó a sentirse muy ansiosa y no podía dormir por las noches.

Por su parte, Alfredo llegaba muy tarde a casa y esperaba encontrar la cena a punto, tal como le tenía acostumbrado su exmujer. Lo cierto es que Alfredo seguía tratando a Diana como si todavía fuera su secretaria, pero con la diferencia de que ahora, que su relación ya no era furtiva, la pasión sexual se había desvanecido.

Diana era plenamente consciente de que se había precipitado al dejar su trabajo. Había perdido la seguridad que tenía en sí misma y se daba cuenta de que su relación de pareja distaba mucho de ser satisfactoria. Era muy doloroso reconocer que se había equivocado. Pero lo peor de esta situación era la sensación de impotencia, de no tener

dinero y de depender totalmente de otra persona que la trataba con condescendencia porque la consideraba «inferior».

Afortunadamente, tres meses más tarde, Diana consiguió un nuevo empleo, recobró la confianza en sí misma y, por supuesto, dejó a Alfredo. Ahora dedica todo su tiempo libre a estudiar inglés.

El amor verdadero, tal como lo define el psicólogo e investigador Robert J. Sternberg, se sustenta en tres pilares básicos, que forman lo que él denomina el triángulo del amor:

—& &&*Pasión*. Es la vivencia física y emocional donde confluyen la atracción física, el deseo sexual y los sentimientos románticos.

— *Intimidad*. Es el sentimiento de conexión especial con la pareja que se crea a partir de la amistad, la confianza, el cariño, la ternura, la buena comunicación, el respeto y el apoyo del uno hacia el otro.

—& &&*Compromiso*. Representa la voluntad de compartir el futuro y la inversión que se hace para mantener el amor a través del tiempo.

Para que una relación de pareja sea satisfactoria y duradera no puede faltar ninguno de estos tres ingredientes.

La pasión, la intimidad y el compromiso suelen evolucionar de forma diferente a lo largo del tiempo. La fase de enamoramiento, de corta duración, está cargada de pasión y de un fuerte deseo de intimidad. En la siguiente fase, más dilatada en el tiempo, se dan niveles muy elevados de pasión e intimidad y empieza a desarrollarse el compromiso. En una tercera fase, la intimidad y el compromiso alcanzan sus niveles máximos, y empieza el declive de la pasión.

Muchas personas confunden la pasión con el amor verdadero y, en el momento en que el deseo sexual y los sentimientos románticos pierden intensidad, dejan de invertir en la relación, con el consiguiente deterioro de ésta.

Todos deberíamos ser conscientes de que es absolutamente normal que la pasión disminuya con el tiempo. Pero, si bien es verdad que no se puede evitar esta disminución, también es cierto que podemos (y tenemos) que hacer todo lo posible para mantener la pasión dentro de unos niveles óptimos, que sean gratificantes para ambos miembros de la pareja. En consecuencia, deberíamos evitar todos los comportamientos que destruyen la pasión y fomentar todos aquellos que la avivan.

La mayoría de las veces, el sentimiento amoroso y el comportamiento amoroso se potencian mutuamente, ya que el sentimiento amoroso de un miembro de la pareja se alimenta del comportamiento amoroso del otro, y viceversa. Una pareja se distancia emocional y físicamente cuando por un lado disminuye el número de comportamientos amorosos y por otro aumenta la frecuencia de los no amorosos.

Como ejemplo de comportamientos amorosos en una relación de pareja podemos señalar:

— Escuchar a nuestra pareja y mostrar interés por lo que dice.
— Apoyarla y ayudarla cuando lo necesita.
— Tratarla con amabilidad.
— Darle muestras de afecto y de cariño, como besos, caricias o abrazos.
— Expresarle gratitud.
— Complacerla haciendo o diciendo cosas que le gustan.

Entre los comportamientos no amorosos, cabe destacar:

— Criticar, regañar, culpabilizar y sermonear a nuestra pareja.
— Castigarla.
— Intentar cambiarla.
— Controlarla.
— No escucharla, ignorarla o interrumpirla cuando habla.
— Despreciarla, insultarla, humillarla o ridiculizarla.
— Ser insensible a sus necesidades.
— Estar a la defensiva.
— Mostrarse hostil.
— Mostrarse ingrato.

No hace falta decir que todos estos comportamientos no amorosos constituyen una falta de respeto.

El respeto es un elemento fundamental en cualquier relación de pareja. Respetar a la pareja no solamente significa tratarla con amabilidad, sino que también implica ser consciente de que tiene los mismos derechos, las mismas obligaciones y los mismos privilegios que uno mismo. Es decir, el respeto se fundamenta en una auténtica igualdad de poder dentro de la relación.

La igualdad de poder es imprescindible para que una relación de pareja sea viable a largo plazo. Esto es así porque sin igualdad de poder no es posible construir una verdadera intimidad.

Cuando Diana y Alfredo eran amantes se sentían unidos por una pasión desbordante. Sin embargo, la relación no prosperó porque no desarrollaron una conexión íntima entre iguales. Alfredo no respetaba a Diana, puesto que no la trataba desde la igualdad, sino desde una posición de superioridad.

De todos modos, la desigualdad de poder no surge porque uno se coloca por encima

del otro, sino que se origina porque uno otorga poder al otro en detrimento del suyo propio.

En el caso de Diana y Alfredo, fue Diana la que renunció a su propio poder, puesto que no protegió sus intereses y se colocó ella misma en una posición de vulnerabilidad.

Cuando hablamos de igualdad de poder surgen inevitablemente las siguientes preguntas.

¿A qué tipo de poder nos estamos refiriendo?

Existen varios tipos de poder: el poder que nos da el dinero, el que nos otorga un determinado estatus social, el poder de la fama, y también el que nos viene dado a través de nuestro atractivo físico. Sin embargo, la fuente de poder más importante en el contexto de una relación de pareja es el poder personal intrínseco, que es la manifestación de nuestra autoestima y, más concretamente, de nuestra dignidad. A nivel práctico, se expresa en nuestra capacidad para proteger los propios intereses. Es a este poder al que nos estamos refiriendo.

Con excepción del poder personal intrínseco, todos los demás son poderes frágiles. La persona que tiene dinero puede arruinarse. El que tiene un determinado cargo en una empresa puede perderlo, ya sea por un despido, por un cambio en la organización o por jubilación. El que hoy es famoso mañana puede dejar de serlo. Y por supuesto, ya sabemos todos que el poder asociado a la belleza y a la juventud es de lo más efímero.

¿Cómo se puede medir el poder de cada uno de los miembros de una pareja?

Si queremos identificar quién tiene más poder dentro de una pareja, sólo hace falta observar quién disfruta de más ventajas y privilegios. Dicho de otro modo, el que protege mejor sus intereses.

Es muy probable que el que tenga menos privilegios tarde o temprano acabe desarrollando resentimiento hacia su pareja con el consiguiente deterioro de la relación. Por lo tanto, si el que tiene más poder (más privilegios) quiere conservar la relación, deberá ser capaz de satisfacer las necesidades de su pareja. De lo contrario, también saldrá perdiendo.

El problema es que en muchas ocasiones los dos miembros de la pareja no son conscientes de la desigualdad de poder dentro de su relación.

¿Cómo se puede aumentar el poder personal?

Un déficit de poder personal es un indicador de falta de autoestima, de falta de estrategia o de una mezcla de ambas.

Llegados a este punto, podría pensarse que al ser la autoestima un sentimiento, no es posible aumentarla de forma voluntaria. Pero si bien es verdad que las personas con niveles muy bajos de autoestima necesitan ayuda profesional, también es cierto que cualquier persona puede aumentar su autoestima si se autoriza a poner en práctica aquellos comportamientos que la generan.

Los principales comportamientos generadores de autoestima son todos aquellos cuya finalidad es la protección de los propios intereses, tanto materiales como emocionales, en la esfera privada y en la profesional.

No debemos confundir el concepto de proteger los propios intereses con ser egoísta. A la persona egoísta no le importa perjudicar o hacer daño a los demás. Sólo quiere «recibir» sin «dar» nada a cambio.

El poder personal sano se basa en alcanzar los propios objetivos materiales y emocionales, respetando a los demás y buscando siempre el equilibrio entre «dar» y «recibir».

En consecuencia, si quieres aumentar tu poder personal deberás seguir los siguientes pasos:

— Ser consciente de cuáles son tus intereses.
— Tener la firme intención de protegerlos.
— Utilizar en cada momento la estrategia más adecuada para conseguir tus objetivos.

Para ello, es imprescindible que desarrolles una mentalidad estratégica y que aprendas a negociar con tu pareja acuerdos que sean beneficiosos para ambas partes. De este modo, y sólo así, podrás, al mismo tiempo, ser feliz en pareja y proteger tus intereses materiales y emocionales.

Algunas personas piensan que la palabra *estrategia* es sinónimo de *manipulación*. Nada más lejos. Podemos ser personas estratégicas dentro de un marco ético y respetando a los demás.

Conviértete en una persona estratégica

Martina, de 25 años, profesora de alemán, y Alberto, de 23, diseñador gráfico, se

conocieron hace un año a través de una amiga común. Alberto era encantador, positivo y siempre estaba de buen humor, aunque era tremendamente despistado. Martina, de madre alemana y padre español, había sido educada en la disciplina y la organización germánicas, pero al mismo tiempo, tenía una mentalidad muy abierta.

Empezaron a salir juntos y, al cabo de tres meses, en plena fase de enamoramiento, Alberto, que estaba viviendo con sus padres, se mudó al piso de Martina. Ella era plenamente consciente de que Alberto no sabía ni pasar el aspirador ni poner una lavadora, pero confiaba en que aprendería rápido.

Martina le propuso a Alberto un reparto de tareas domésticas que fuera equitativo y él aceptó de buen grado. Acordaron que un día haría la cena Martina y al día siguiente la haría Alberto. Una vez a la semana, en principio el sábado, a uno le tocaría pasar el aspirador y quitar el polvo, mientras que el otro tendría que limpiar el baño y poner la lavadora. A la semana siguiente se invertirían los papeles. En cuanto a la compra, decidieron ir juntos los viernes a última hora de la tarde. En teoría, parecía un acuerdo perfecto. Pero veamos qué sucedió.

El primer día que Alberto puso la lavadora, cogió toda la ropa que estaba en el cesto y mezcló tres pares de calzoncillos negros, que acababa de estrenar, con dos camisas blancas de Martina. El resultado fue que las pobres camisas adquirieron un horroroso tono grisáceo. Martina se había olvidado de explicarle que la ropa hay que separarla por colores...

Queriendo evitar más desastres con la ropa, Martina decidió encargarse ella misma de poner las lavadoras. Pero ¿fue realmente una buena estrategia?

A corto plazo es muy probable que Martina se sintiera aliviada al no tener que preocuparse por si su ropa sufría daños irreversibles. No obstante ¿qué implicaciones tiene esta estrategia a largo plazo? A largo plazo significa que, si siguen juntos, Martina siempre se hará cargo de la ropa. ¿Qué pasará si se pone enferma y es incapaz de levantarse de la cama? ¿Cómo se organizará si tienen hijos y el volumen de ropa para lavar aumenta de forma considerable?

Muchas mujeres se comportan como Martina. Cuando ven que su pareja no sabe hacer determinadas tareas, optan por llevarlas a cabo ellas mismas. Pero esto constituye un grave error estratégico. Lo único que consiguen es ir sobrecargadas de trabajo, mientras que sus parejas tienen la excusa perfecta («mi pareja no me deja») para no hacer muchas tareas que podrían realizar adecuadamente si practicaran un poco. Todos sabemos que se aprende haciendo.

Es mucho más estratégico tener paciencia y ayudar a la pareja a que aprenda aquellas tareas domésticas que todavía no sabe hacer. De este modo, podrá haber un reparto equitativo de responsabilidades.

Esta estrategia también debería aplicarse con los hijos. Ya desde muy pequeños

habría que enseñarles a hacerse la cama, ordenar su habitación, poner lavadoras, doblar y guardar su ropa, etcétera. De este modo, todos los integrantes de la familia participarán en la gestión doméstica.

No hace falta decir que el perfeccionismo en el ámbito doméstico es absolutamente antiestratégico.

Tener una mentalidad estratégica significa ser capaz de prever las consecuencias de nuestras acciones y elegir, entre diferentes opciones, la que más nos convenga. Eso implica la capacidad de evaluar los costes y los beneficios tanto materiales como emocionales, a corto, medio y largo plazo, de dichas opciones.

La mayoría de las veces, la opción que nos parece mejor a corto plazo resulta la peor desde una perspectiva temporal más larga. Es decir, no es una elección estratégica.

Para identificar y generar diferentes opciones y alternativas de comportamiento es importante desarrollar la creatividad y la adaptabilidad. La persona adaptable tiene muchas más probabilidades de disfrutar de una relación satisfactoria, ya que está más abierta a aceptar que su pareja tenga hábitos y costumbres distintos a los suyos. Asimismo, es capaz de cambiar algunos comportamientos cuando considera que ello puede ser beneficioso para la relación. Por otro lado, cuando surge algún conflicto de intereses, la persona adaptable siempre está dispuesta a llegar a acuerdos que sean satisfactorios para ambas partes.

Lo contrario de la adaptabilidad es la rigidez, la cual es fuente de ofuscación y nos incapacita para disfrutar de la vida y ser felices en pareja.

También es conveniente tener en cuenta que todos los comportamientos que antes hemos calificado como «no amorosos», tales como criticar a nuestra pareja, castigarla, estar a la defensiva, etcétera, son totalmente antiestratégicos. Si lo que queremos es que nuestra relación funcione, con estas conductas estaremos muy lejos de conseguirlo.

Muchas mujeres cuando se enfadan con sus novios o maridos cometen el error de castigarlos sin sexo. Con ello, lo único que consiguen en agravar el conflicto y aumentar la distancia emocional con la pareja. No es una solución estratégica a menos que deseen romper la relación.

Del mismo modo, la «queja» tampoco es estratégica, porque el hecho de quejarnos nos coloca en una situación de escaso poder personal. Es equivalente a admitir que no tenemos poder dentro de la relación. La persona que tiene poder pide o negocia, pero no se queja. El gran sabio Baltasar Gracián, en su famoso libro *El arte de la prudencia,* recomendaba: «Nunca quejarse. La queja sirve para atraer el odio más que la compasión en quien la oye, sin sentir por ello ninguna culpabilidad».

Ser estratégico implica tener la capacidad de analizar las situaciones con perspectiva, es decir, discriminar cuando algo es verdaderamente importante y cuando no lo es, y actuar en consecuencia.

La persona estratégica se caracteriza por conocerse a sí misma. Es consciente de sus deseos más íntimos, sus miedos, sentimientos, pensamientos, creencias, valores, motivaciones, actitudes, puntos fuertes (talentos y habilidades) y áreas de mejora.

Además, si queremos ser personas estratégicas y a la vez respetuosas con los demás, deberemos desarrollar nuestra empatía. La empatía se define como la capacidad para ponerse en la piel del otro y sentir lo que está sintiendo en aquel momento. A simple vista, parece muy fácil, pero resulta que es mucho más difícil de lo que parece. Para ser empáticos tenemos que estar receptivos y practicar la escucha activa. ¿Sabemos escuchar de forma receptiva, sin interrumpir a nuestra pareja cuando habla? ¿Somos capaces de ponernos en su lugar sin emitir juicios de valor?

Sólo si somos empáticos, podremos ser sensibles a las verdaderas necesidades de nuestra pareja. Sólo si somos capaces de ponernos en su lugar, podremos conocer cómo es su manera de percibir el mundo y cuáles son sus intereses, sus deseos y anhelos, sus miedos, preocupaciones e inseguridades, sus valores, sus prioridades y sus auténticas motivaciones. ¿Sabes lo que realmente quiere tu pareja?

La capacidad empática se pierde totalmente cuando nos sentimos alterados y abrumados por nuestras propias emociones, como, por ejemplo, la ira y el miedo. Entonces somos incapaces de escuchar a nuestra pareja y se produce un «cortocircuito» en la comunicación. Si queremos mantener nuestra lucidez y ecuanimidad, no podemos permitirnos tener «arrebatos» emocionales ni caer en dramatismos.

En consecuencia, para ser estratégicos deberemos desarrollar nuestra inteligencia emocional. Es decir, tendremos que ser capaces de identificar, gestionar y encauzar adecuadamente nuestras emociones e impulsos perturbadores. De este modo, podremos dar la respuesta verbal y conductual adecuada en función de las circunstancias y de nuestros intereses.

En su libro *Obtenga el sí consigo mismo,* William Ury, uno de los especialistas en negociación más respetados del mundo, lo expresa de este modo: «Cuanto más capaces seamos de entendernos a nosotros mismos, más capaces seremos de entendernos con los demás».

Comunícate de forma asertiva, amorosa y estratégica

Mateo, de 33 años, y Gloria, de 32, llevaban casi un año viviendo juntos. Para celebrar el cumpleaños de Gloria, Mateo, sin consultarlo con ella, invitó a un grupo de amigos comunes a cenar en casa. Sin embargo, Gloria deseaba algo totalmente diferente. Quería salir a cenar fuera, los dos solos, en plan romántico. Como ninguno de los dos había comunicado sus intenciones al otro, llegó el día de su cumpleaños y Gloria no pudo

disimular su decepción y su enfado cuando Mateo le dijo que vendrían los amigos a cenar. Sin pensárselo dos veces, Gloria, irritada y en tono hostil, le dijo a Mateo: «Tú eres un egoísta, siempre haces lo que te da la gana». Mateo estaba indignado. Lo había preparado todo pensando que a Gloria le haría mucha ilusión cenar con sus amigos.

Si quieres ser feliz con tu pareja, es importante que aprendas a comunicarte de forma asertiva, expresando tus deseos y necesidades de forma específica, respetuosa y siempre en positivo, es decir, diciendo «lo que quieres» y no «lo que no quieres».

Por ello, cuando sientas la necesidad de expresar un sentimiento negativo (tristeza, decepción, irritación, malestar, rabia, etcétera) por algo que tu pareja ha hecho o dejado de hacer, la mejor manera de decírselo es como sigue:

— Indícale, con serenidad, la conducta que te ha producido los sentimientos negativos.
— Manifiéstale cuáles son tus sentimientos al respecto, evitando dramatizar y sin presuponer ninguna intención negativa por su parte.
— Hazle una petición concreta de lo que tú desearías para mejorar la situación y para sentirte mejor.
— Asume la parte de responsabilidad que pueda corresponderte.

Gloria tenía que haber utilizado la comunicación asertiva diciéndole a Mateo, en un tono de voz cálido y afectuoso, algo así: «Cuando me has dicho que habías invitado a nuestros amigos sin haberme consultado previamente, me he sentido muy contrariada porque a mí me apetecía ir a cenar a nuestro restaurante favorito, los dos solos. Sé que tú lo has hecho con la mejor intención, y te lo agradezco. Pero hubiera sido mejor que me lo hubieras consultado. También es verdad que yo tendría que haberte dicho que me hacía mucha ilusión ir a cenar fuera. De ahora en adelante, creo que sería conveniente que antes de organizar una fiesta en casa lo hablemos previamente para evitar malentendidos y ponernos de acuerdo».

Algunos pensarán que habría sido mejor que Gloria no hubiera dicho nada para no molestar a Mateo. Pero no decir nada puede tener consecuencias negativas a largo plazo. Mateo podría llegar a creer que a Gloria le gusta que él organice cenas sorpresa, lo cual no es cierto. Si Mateo se acostumbra a invitar a sus amigos, llegará un día en que Gloria se sentirá resentida y «explotará».

Es extremadamente importante que cuando queramos plantear a nuestra pareja un tema delicado o potencialmente conflictivo seamos lo más concretos que sea posible. Debemos evitar la típica frase «tenemos que hablar de la relación». Al ser tan ambigua, genera miedos e inseguridades en muchas personas. Y todos ya sabemos, o deberíamos saber, que las personas, cuando tienen miedo, adoptan actitudes agresivas, defensivas o

pasivas. Es decir, pierden la capacidad empática. Se trata, por lo tanto, de una expresión antiestratégica que no conduce a ningún resultado positivo, sino que complica todavía más los problemas existentes.

Que quede claro que la comunicación asertiva es muy útil en determinadas situaciones, pero no es una receta maravillosa que siempre funcione. Básicamente, se utiliza en la esfera privada con personas de confianza, que sabemos que nos quieren y que han hecho o dicho algo, sin mala intención, que nos ha provocado una emoción negativa. No sirve cuando tenemos que tratar con personas que están muy alteradas emocionalmente o sufren algún trastorno de personalidad.

Por otro lado, utilizar la comunicación asertiva en un entorno profesional puede incluso llegar a ser contraproducente. Por ejemplo, ante un jefe narcisista, cuyo principal objetivo es sentirse «adorado», lo más estratégico es poner siempre buena cara y no llevarle la contraria.

Cuando hablamos de comunicación, no solamente hemos de considerar la comunicación verbal (lo que decimos) y la no verbal (la mirada, el tono de voz, la expresión facial, los gestos, etcétera), sino que también hemos de tener en cuenta la comunicación implícita, que es el mensaje que enviamos a la otra persona a través de nuestro comportamiento.

Veamos un ejemplo. Ya hemos dicho que es muy importante que los dos miembros de la pareja se apoyen el uno al otro. Pero una cosa es recibir apoyo cuando se necesita y otra muy distinta es recibir una ayuda no solicitada (y no deseada). Pongamos por caso que uno de los dos se queda sin trabajo y el otro empieza a darle consejos sobre cómo tiene que escribir el currículum, con quién debería contactar, etcétera. En esta situación, la persona que recibe la ayuda no solicitada puede sentirse agobiada por su pareja ya que, de forma implícita, no verbalizada, recibe dos mensajes al mismo tiempo. El primer mensaje es: «Te ayudo porque te quiero». Pero el segundo mensaje es: «Te ayudo porque te veo incapaz de conseguirlo tú solo/a». Con lo cual, la persona que recibe ayuda acaba sintiéndose más incapaz y más insegura. Y a la larga, lo más probable es que experimente resentimiento hacia su pareja.

En definitiva, proporcionar ayuda cuando ésta no es solicitada es totalmente antiestratégico, ya que lo único que conseguimos es disminuir la autoestima de nuestra pareja. Es mucho más estratégico apoyarla diciéndole algo así: «Tú eres muy capaz, seguro que lo conseguirás».

En caso de que la ayuda sea solicitada, hay que ver si ésta es realmente necesaria o si se trata simplemente de un intento por parte de nuestra pareja de «delegar» en nosotros el trabajo que le correspondería hacer a ella. Por ejemplo, cuando el hombre le pide a su mujer en un tono de súplica: «Es mejor que vistas tú al bebé porque a ti se te da mejor». En estos casos, hay que responder con sentido del humor y decirle a la pareja: «Pero ¡si

tú lo haces divinamente!». Por favor, seamos estratégicos y no dejemos que nos manipulen, aunque sea de forma inconsciente. Tal como dice el abogado y profesor de negociación Alfred Font en su libro *Negociar con arte*: «Estrategia no es lo opuesto a sinceridad, a honestidad o a decencia. Estrategia, en nuestro caso, es simplemente lo opuesto a ingenuidad».

Aprende a negociar

Catalina, economista, de 37 años, y Rodrigo, ingeniero, de 39, se conocieron a través de una agencia matrimonial. Los dos deseaban una relación de pareja estable y duradera, y no querían perder el tiempo con personas inmaduras. En su primera cita se gustaron mutuamente y empezaron a salir juntos.

En sus anteriores relaciones, Catalina siempre se había esforzado para adaptarse a su pareja. Tras su último fracaso, decidió que sería ella misma y que procuraría satisfacer sus propios deseos sin miedo a ser abandonada. Ahora ya sabía, por experiencia propia, que cuando te centras en el otro y te olvidas de tus propias necesidades, acaban aprovechándose de ti.

Rodrigo, por su parte, siempre había salido con mujeres, según él, muy «emocionales» con las que no podía tener una conversación «racional». Después de romper con su última novia deseaba encontrar a una mujer sensata, que hablara «claro». Rodrigo, medio en broma, medio en serio, les decía a sus amigos que no sabía descifrar el lenguaje de las mujeres.

Llevaban ya seis meses juntos y estaban muy enamorados. Compartían muchas aficiones y se ponían de acuerdo rápidamente en todo. Ambos sentían que la relación iba por el buen camino.

Catalina se sentía muy satisfecha consigo misma. Se había acostumbrado a pedir todo lo que necesitaba («Me gustaría que me acompañaras a esta fiesta», «Tengo muchas ganas de ver esta película», «Me apetece ir a este restaurante», «Por favor, ayúdame a configurar mi nuevo ordenador», etcétera) y Rodrigo siempre estaba dispuesto a complacerla. Rodrigo se sentía muy feliz. Por fin había encontrado una novia «fácil» de satisfacer.

A Catalina le gustaba mucho bailar, pero nunca había conseguido que sus anteriores parejas aceptaran ir a un curso de bailes de salón (vals, tango, rock and roll, etcétera). Un día, vio un anuncio de un curso de baile, los miércoles a última hora de la tarde, en una academia de danza cerca de su casa, y decidió pedirle a Rodrigo que se apuntara con ella.

Rodrigo no estaba muy entusiasmado con la idea de ir a bailar. Nunca lo había

probado y pensaba que él no tenía sentido del ritmo. Lo que verdaderamente le apasionaba era el senderismo. Así pues, aunque ya sabía que Catalina no era muy aficionada a caminar, Rodrigo le planteó a Catalina la siguiente propuesta: «Te acompañaré a bailar si tú vienes conmigo, en verano, a hacer la ruta del Camino de Santiago».

Catalina era muy «comodona» y la perspectiva de dormir en albergues no le apetecía en absoluto. Pero, conociendo a Rodrigo, sabía que le daría un gran disgusto si no le acompañaba. Por otro lado, Catalina no quería perder la oportunidad de ir a las clases de baile. Dispuesta a negociar, le propuso a Rodrigo lo siguiente: «De acuerdo, haremos el Camino de Santiago, pero con tres condiciones: que sólo hagamos los cien kilómetros necesarios para que nos den la certificación de haber cumplido la peregrinación, que sólo caminemos quince kilómetros al día, y que en lugar de pasar la noche en albergues durmamos en hoteles».

Entonces, Rodrigo le dijo: «De acuerdo, haremos sólo quince kilómetros al día y dormiremos en hoteles, pero con la condición de que el recorrido total sea de ciento veinte kilómetros». Catalina, sintiéndose muy satisfecha, aceptó el trato.

Amar y negociar parece que sean dos palabras incompatibles, cuando en realidad son dos palabras que se complementan. Si bien es verdad que negociar suena poco romántico, mucho menos romántico es romper una relación y tener que sufrir las consecuencias materiales y emocionales de la ruptura.

Negociar es una palabra que no forma parte de nuestro vocabulario habitual. La asociamos a contratos de compraventa, pero no la utilizamos para nuestras interacciones personales en el día a día.

Precisamente es en las relaciones de pareja donde hemos de ser más capaces y hábiles para negociar. ¿Qué entendemos por negociar en estas situaciones? Significa expresar nuestras propuestas y/o peticiones, escuchar las de nuestra pareja, y, a través del intercambio, llegar a un acuerdo que sea satisfactorio para ambas partes.

Algunas parejas felices y de largo recorrido afirman que el éxito de una relación depende directamente de la voluntad de los dos miembros de la pareja de ceder y hacer concesiones. Sin embargo, ponen énfasis en el hecho de que deben ceder los dos. Unas veces cede uno y otras veces cede el otro, de tal forma que se produce un equilibrio que, a largo plazo, satisface a ambas partes. Es como si los dos miembros hubieran pactado: «Una vez cederé yo y otra vez cederás tú», lo cual no deja de ser un intercambio. Aunque esta fórmula puede funcionar para algunas parejas, en general, es más conveniente establecer acuerdos que tengan en cuenta las necesidades y los deseos de ambas partes en cada momento. El empresario, directivo y profesor Alejandro Hernández, en su libro *Negociar es fácil, si sabe cómo,* lo expresa de este modo: «Cuando usted haga una concesión obtenga otra recíproca y de forma inmediata. No

espere. No crea que porque le haya hecho un favor el otro se sentirá en deuda con usted. No se lo devolverá más tarde».

La capacidad de negociar implica ser conscientes de que ante una petición o una propuesta de nuestra pareja tenemos más opciones de respuesta que un «sí» o un «no». Es decir, también podemos responder con un «sí parcial», un «sí con condiciones», un «no con alternativa» o una mezcla de algunos de ellos, tal como hicieron Rodrigo y Catalina en su conversación.

Cuando Catalina le pidió a Rodrigo que fuera con ella a clases de baile, él respondió con un «sí con condiciones», ya que le dijo que la acompañaría con la condición de que hicieran juntos el Camino de Santiago. La respuesta de Catalina fue otro «sí con condiciones». Sus tres condiciones englobaban dos «síes parciales» (sólo quería hacer cien kilómetros en total y quince kilómetros al día) y un «no con alternativa», ya que, sabiendo que la gran mayoría de los peregrinos que hacían la ruta dormían en albergues, ella pidió que durmieran en hoteles. Rodrigo aceptó dos elementos de esta propuesta («sí parcial»), pero puso una condición («sí con condiciones»), ya que pidió que el recorrido fuera de ciento veinte kilómetros. Finalmente, Catalina aceptó la última condición de Rodrigo con un «sí».

Las negociaciones «amorosas» son totalmente diferentes de las que tienen lugar cuando se intentan pactar las condiciones de un divorcio: reparto de bienes, custodia de los hijos, pensión alimenticia, etcétera. A este tipo de negociaciones las llamo «no amorosas», ya que, normalmente, se desarrollan una vez que se ha roto la pareja y en ellas se manifiestan todo tipo de emociones negativas, que van desde la frustración y el rencor hasta los más profundos deseos de venganza.

Estas negociaciones «no amorosas» muchas veces podrían evitarse si, además de elegir una pareja compatible, fuéramos capaces de llevar a cabo negociaciones «amorosas» una vez iniciada la relación.

En realidad, las negociaciones «amorosas» son muy románticas porque su objetivo es evitar que los conflictos de pareja se transformen en hostilidad manifiesta y que ésta provoque la ruptura.

Las dos únicas condiciones para llevar a cabo una negociación en pareja son, por un lado, que exista compatibilidad en lo fundamental, es decir, en todo aquello que es realmente importante para cada uno, y, por otro, que los dos sean emocionalmente maduros.

Es altamente recomendable que, antes de iniciar la convivencia, las parejas negocien para prevenir posibles conflictos en determinados temas como son las finanzas domésticas, el reparto de tareas y responsabilidades, las reglas de convivencia, el espacio propio, etcétera.

La negociación preventiva resulta imprescindible para evitar situaciones percibidas

como injustas y malentendidos.

Las personas enamoradas no suelen plantear este tipo de negociaciones por diversas razones. En primer lugar, muchas veces no son conscientes de la necesidad de proteger sus propios intereses. Además, tienen miedo a perder el amor de su pareja si sacan a la luz estos temas. Asimismo, la mayoría de las parejas presuponen que, por el simple hecho de estar enamoradas, todo fluirá fácilmente y sin esfuerzo. Es decir, vivirán felices y comerán perdices...

Ya hemos visto un ejemplo muy típico de falta de negociación preventiva en el ámbito doméstico. Una gran mayoría de mujeres acepta que las responsabilidades domésticas y el cuidado de los hijos recaigan sobre sus espaldas. No se atreven a negociar con su pareja un acuerdo que sea justo para ambas partes. En lugar de ello, optan por la «queja», pero continúan realizando las tareas, a la vez que van acumulando resentimiento.

Por desgracia, no es posible anticipar todos los conflictos de intereses. Las circunstancias cambian y de estos cambios pueden derivarse situaciones problemáticas que habrá que resolver.

Una pareja que haya practicado la negociación preventiva ya estará preparada para negociar cada vez que surjan algún problema o alguna situación que lo requiera.

Negocia las reglas del juego

Negociar con la pareja no es lo mismo que regatear en un mercadillo. Sin duda, es mucho más complejo. Según los expertos, existen dos estilos básicos de negociación: la negociación competitiva y la negociación integradora.

En la negociación competitiva, los negociadores no tienen ningún interés en cooperar, puesto que consideran que la relación entre ellos no es algo valioso que merezca la pena conservar. Cada uno quiere conseguir la máxima ganancia posible a expensas del otro. Es decir, lo que uno gana el otro lo pierde. Se trata de un «modelo ganar-perder».

En algunas situaciones de nuestra vida, este tipo de negociación puede ser el más conveniente. Por ejemplo, si vamos a negociar la compra de un piso, es lógico que adoptemos un comportamiento competitivo, ya que queremos pagar lo menos posible.

Por el contrario, la negociación integradora es un modelo de cooperación recíproca que tiene como objetivo satisfacer tanto los intereses de una parte como los de la otra. Es decir, las ganancias de uno no tienen por qué producirse necesariamente a costa de las pérdidas del otro. Es un «modelo ganar-ganar».

Por lo dicho anteriormente, es evidente que en el marco de las relaciones de pareja deberíamos utilizar siempre la negociación integradora.

Los intereses son todo aquello que es verdaderamente importante para un negociador, es decir, sus necesidades más íntimas. En realidad, lo que el negociador quiere es satisfacer sus intereses y, para ello, plantea sus peticiones. Por lo tanto, es muy importante que la persona que negocia sea muy consciente de cuáles son sus intereses y, en consecuencia, sus propuestas y peticiones sean un reflejo de sus verdaderos intereses. Los dos miembros de una pareja pueden tener tanto intereses comunes como intereses diferentes.

Cuando en una pareja existe amor verdadero, ambos miembros comparten, como mínimo, los siguientes intereses:

— Sentirse amado y respetado por el otro.
— Hacer feliz al otro.
— Mantener la relación.

Además, cada pareja tiene sus particulares intereses comunes, que constituyen un nexo de unión entre los dos miembros. Por ejemplo, una pareja puede tener interés en practicar junta un determinado deporte o viajar a lugares exóticos o comer sano, etcétera.

Cuando hablamos de intereses diferentes, hemos de distinguir entre dos tipos: los compatibles y los incompatibles. Los intereses compatibles, como ya indica su nombre, pueden ser casi siempre satisfechos a través de la negociación. Sin embargo, no ocurre lo mismo con los incompatibles. En algunos casos, para resolver el conflicto podría recurrirse a criterios o procedimientos imparciales. Pero esto no garantiza que se llegue a un acuerdo favorable para ambas partes.

Un ejemplo de intereses incompatibles sería el de una pareja en la que uno de los miembros quiere intensamente tener hijos y el otro no desea tener ninguno. Este conflicto, así planteado, no tiene una buena solución. O bien la pareja se rompe, o bien uno cede para no romper la relación. Si el que cede es el que quería tener hijos, se sentirá frustrado, dolido y resentido con su pareja. Si el que cede es el que no quería, es muy probable que se sienta a la vez manipulado y resentido, a no ser que la experiencia de tener un hijo le resulte tan maravillosa que le haga olvidar la presión a la que se vio sometido.

Por ello, puesto que los intereses incompatibles son los que crean los conflictos más irresolubles, es muy recomendable que una pareja sea lo más compatible posible en aspectos que a la larga puedan resultar amenazantes para su estabilidad.

Una pareja emocionalmente inteligente que se plantea iniciar una relación de convivencia debería establecer toda una serie de acuerdos para facilitarla. Pero antes de negociar dichos acuerdos es necesario que los dos compartan una serie de premisas, es decir, que compartan las reglas del juego.

Primera regla: jugamos a «yo gano, tú ganas»

Teresa, de 38 años, y Hugo, de 39, ambos programadores informáticos, llevaban doce años juntos y formaban una pareja muy bien avenida. Los dos tenían largas jornadas de trabajo, pero se habían organizado muy bien para repartirse las tareas domésticas.

Después de seguir un tratamiento de fertilidad, hace tres años, tuvieron dos hijos gemelos que los colmaron de felicidad. A pesar de que su vida giraba enteramente alrededor de sus hijos, habían sabido mantener un espacio íntimo como pareja y, de vez en cuando, dejaban a los gemelos con la canguro y salían a cenar como si se tratara de una cita romántica.

Un día Hugo, a través de Facebook, contactó con un amigo del colegio al que no había visto desde hacía muchísimos años. Este amigo le invitó a formar parte de un grupo que salía todos los domingos por la mañana a correr y a entrenarse para la maratón que se celebraba cada año en su ciudad.

Hugo, que llevaba una vida muy sedentaria y últimamente había engordado algunos quilos, pensó que le vendría muy bien hacer un poco de ejercicio. Pero cuando le dijo a Teresa que tenía la intención de ir a correr los domingos por la mañana, ella no pudo disimular su descontento. Lo primero que Teresa pensó fue que tendría que quedarse sola con los niños. ¡Qué agobio! Así que, en un tono frío y cortante, le respondió: «Haz lo que quieras».

Hugo se sentía desconcertado. Precisamente, unos días antes habían estado hablando de la necesidad de cuidarse y hacer deporte...

No obstante, cuando Teresa se dio cuenta de que se había dejado arrastrar por sus emociones negativas, pidió disculpas a Hugo y, en un tono amoroso, le planteó lo siguiente: «Hugo, me parece muy bien que el domingo por la mañana te vayas a hacer deporte. Pero como ello implica que yo tendré que quedarme sola con los niños, te propongo que el sábado por la mañana te ocupes tú de ellos hasta las doce del mediodía. Así tendré tiempo para dormir unas horas extras, que buena falta me hace».

Tras escuchar las palabras de Teresa, Hugo experimentó una enorme sensación de alivio. Teresa volvía a estar contenta y, además, el intercambio que le proponía era muy razonable y beneficioso para ambos. Así que, muy sonriente, le respondió: «Por supuesto, me parece una idea excelente».

Es muy frecuente que en las relaciones amorosas se nos presente la disyuntiva entre complacer a la pareja y proteger los propios intereses. Es decir, pensamos erróneamente que no hay otras alternativas, sin darnos cuenta de que existe una tercera vía, la negociación, mediante la cual podemos ganar los dos.

Las personas que no utilizan la negociación tienden a comportarse según dos modelos contrapuestos. Por un lado, vemos que hay hombres y mujeres «dominantes» que, para proteger sus intereses, utilizan la manipulación (chantaje emocional) o comportamientos agresivos (maltrato físico o psicológico). Por otro lado, tenemos a los «sumisos» que, para evitar conflictos, renuncian a proteger sus intereses, esperando con ello una recompensa afectiva que nunca llega. El profesor de negociación Alfred Font, en su libro *Negociar con arte,* lo expresa con las siguientes palabras:

> Todos podemos comprobar que las personas que no saben defender sus intereses por miedo a los demás o, peor aún, por afecto a los demás, no sólo son explotadas y lo serán indefinidamente, sino que tampoco obtienen la benevolencia o el afecto de los otros, antes al contrario.

Tanto el modelo de comportamiento «dominante» como el «sumiso» son completamente disfuncionales. Es imposible disfrutar de una relación satisfactoria si no existe igualdad de poder entre los dos miembros de la pareja.

Segunda regla: tu tiempo vale tanto como el mío

Raquel, de 36 años, es periodista y trabaja en una editorial. Germán, de 41, es jefe administrativo en una empresa de servicios de consultoría. Cuando se fueron a vivir juntos, hace cinco años, Raquel dejó muy claro que las tareas domésticas tenían que repartirse entre los dos, y así lo hicieron. Hace dos años tuvieron un hijo y cuando el niño tenía seis meses lo llevaron a la guardería. Como tanto Raquel como Germán tenían largas jornadas de trabajo, tuvieron que contratar a una canguro para que fuera a recoger al niño a la guardería y se esperara en casa hasta que llegara uno de los dos.

Al cabo de unos meses a la canguro le salió un trabajo de fin de semana que le impedía ir los viernes a buscar al niño. Puesto que no querían cambiar de canguro, Raquel y Germán decidieron turnarse los viernes para recoger a su hijo. Pero resultó que cada vez que le tocaba a Germán, sucedía «algo inesperado» que le impedía salir del trabajo. Entonces Raquel tenía que cambiar precipitadamente sus planes para poder llegar a tiempo a la guardería.

Llevaban dos meses así cuando Raquel se dio cuenta de que tenía que hacer algo al respecto. ¿Cuáles eran sus opciones?

Evidentemente, la primera opción era aceptar la situación e ir todos los viernes a recoger al niño. Si la analizamos detenidamente en términos de costes y beneficios, a corto y largo plazo, tendríamos lo siguiente:

— Coste a corto plazo: Raquel no tiene tiempo para sí misma.

— Beneficio a corto plazo: Raquel disfruta estando con su hijo.
— Coste a largo plazo: Raquel sigue sin tener tiempo para sí misma. Germán se ha acostumbrado a que Raquel se ocupe del niño. Raquel se siente agobiada.
— Beneficio a largo plazo: ninguno. El agobio y el resentimiento hacia Germán impiden a Raquel disfrutar plenamente del tiempo que pasa con su hijo.

Vemos que esta opción no es conveniente a largo plazo, ya que es una fuente de insatisfacción para Raquel.

Sin embargo, es muy frecuente observar cómo muchas mujeres, ante una situación de este tipo, optan por esta opción para evitar sentirse culpables de ser una «mala madre».

La culpa es una emoción social que, al tener un valor adaptativo, ha sido favorecida por la selección natural. Sin embargo, hemos de distinguir entre dos tipos de culpa: la culpa funcional y la culpa disfuncional.

La culpa funcional es el sentimiento que nos invade cuando realizamos actos que no consideramos éticos o morales según nuestra escala de valores. Puesto que no deseamos sentirnos culpables, procuramos no hacer todo aquello que sabemos que luego nos hará sentir mal y hacer, en cambio, aquello que consideramos correcto según nuestros valores.

Si alguna vez hacemos algo que consideramos reprobable, la culpa nos lleva al arrepentimiento, a pedir perdón (si procede), a reparar el daño (si es posible) y, en definitiva, a intentar ser mejores personas. Todo ello es funcional y facilita la convivencia entre los seres humanos.

Sin embargo, la culpa disfuncional es una culpa cultural, transmitida de generación en generación a través de la familia, la escuela y los medios de comunicación, cuya vigencia consigue perpetuar el machismo y los roles clásicos de género. Entre sus diversas variantes, tenemos:

— Culpa por no poder complacer a todo el mundo.
— Culpa por no poder hacerlo todo (es decir, culpa por no ser una *superwoman*).
— Culpa por ser «mala madre».
— Culpa por decir *no* a las peticiones de los demás.

La culpa disfuncional es una potente herramienta de manipulación. Se trata de un auténtico chantaje emocional al que nunca deberíamos someternos.

Afortunadamente, Raquel optó por una opción mucho más estratégica y, en un tono de voz que transmitía mucha serenidad, le planteó a Germán lo siguiente: «Como los viernes nunca puedes ir a recoger a nuestro hijo a la guardería, y puesto que yo necesito tiempo para mí misma, te propongo hacerme cargo del niño los viernes por la tarde a

cambio de que tú lo cuides el sábado por la mañana».

Germán se mostró un poco sorprendido por la propuesta, si bien entendió que era justa. No obstante, tras meditarlo unos segundos, le dijo a Raquel lo siguiente: «A partir de ahora, voy a hacer todo lo posible para salir pronto del trabajo los viernes en los que me toque a mí ir a la guardería». Raquel, le respondió: «Me parece estupendo. De todos modos, si algún viernes no puedes llegar a tiempo y tengo que ir yo a recoger al niño, entonces tú lo cuidarás el sábado por la mañana». Curiosamente, a partir de entonces, Germán «consiguió» ir a recoger a su hijo cada vez que le correspondía.

Es fundamental que los dos miembros de una pareja tengan muy claro que ambos tienen los mismos derechos, las mismas obligaciones y los mismos privilegios.

En una relación satisfactoria cada miembro de la pareja quiere lo mejor para el otro, pero no a expensas de tener que sacrificarse por sistema.

Tercera regla: buscaremos criterios objetivos

Laura y Enrique se conocieron a través de un amigo común. La atracción entre ambos fue instantánea y, poco a poco, fueron descubriendo que sus valores y su visión de la vida eran muy similares. Tres años más tarde, cuando él tenía 34 años y ella 31, decidieron casarse con la intención de formar una familia.

La primera cuestión que tenían que abordar era el lugar donde vivir. Ambos eran de Girona, aunque únicamente Enrique trabajaba y vivía en dicha ciudad. Laura desarrollaba su actividad profesional en Barcelona (situada a unos cien kilómetros), donde residía de lunes a viernes en un piso compartido con dos amigas. Los fines de semana, Laura se desplazaba a Girona y se instalaba en el pequeño apartamento de Enrique.

En principio había tres opciones posibles: Barcelona, Girona o un lugar a medio camino entre ambas localidades. La opción de vivir separados de lunes a viernes la descartaron de antemano. Tampoco consideraron la posibilidad de que uno de los dos cambiara de trabajo, ya que ambos estaban muy satisfechos con sus respectivos empleos.

Puesto que Barcelona y Girona estaban muy bien conectadas gracias a la red ferroviaria, no creyeron necesario estudiar a fondo la opción de vivir a medio camino entre las dos ciudades y, en consecuencia, la rechazaron.

Para poder decidir cuál de las dos opciones era la mejor, acordaron fijar unos criterios objetivos que tuvieran en cuenta sus intereses comunes.

El primer criterio tenía que ver con sus preferencias para pasar el fin de semana. Ambos estaban de acuerdo en que preferían Girona, ya que allí tenían un nutrido grupo

de amigos con los que salían a menudo.

El segundo criterio era el precio de los alquileres en ambas localidades. A igualdad de precio, en Girona podían conseguir un piso mucho más amplio y mejor situado.

El tercer criterio, que era el más importante a largo plazo, estaba relacionado con su proyecto de tener hijos. ¿Quién tenía más flexibilidad laboral para llevarlos por la mañana a la guardería e ir a recogerlos por la tarde? Sin lugar a dudas, Enrique, que trabajaba en la empresa de su padre, era el que tenía más posibilidades de conciliar trabajo y familia.

Así que, después de considerar la adecuación de cada ciudad a los tres criterios, quedaron convencidos de que Girona era la mejor opción.

Es muy aconsejable que a la hora de tomar decisiones sobre temas importantes se consideren criterios objetivos consensuados por los dos miembros de la pareja. De este modo resultará mucho más fácil llegar a acuerdos satisfactorios para ambos.

RESUMEN

- El sentimiento amoroso y el comportamiento amoroso se potencian mutuamente, ya que el sentimiento amoroso de un miembro de la pareja se alimenta del comportamiento amoroso del otro, y viceversa.
- Una pareja se distancia emocional y físicamente cuando, por un lado, disminuye el número de comportamientos amorosos y, por otro, aumenta la frecuencia de los no amorosos.
- La igualdad de poder es imprescindible para que una relación de pareja sea viable a largo plazo. Sin igualdad de poder no es posible construir una verdadera intimidad. La desigualdad de poder no surge porque uno se coloque por encima del otro, sino que se origina porque uno otorga poder al otro en detrimento de su propio poder.
- Un déficit de poder personal es un indicador de falta de autoestima, de falta de estrategia o de una mezcla de ambas. Para aumentar el poder personal es necesario desarrollar una mentalidad estratégica y aprender a negociar con la pareja acuerdos que sean beneficiosos para ambos.
- Tener una mentalidad estratégica significa ser capaz de prever las consecuencias de nuestras acciones y elegir, entre diferentes opciones, la que más nos convenga. Eso implica la capacidad de evaluar los costes y los beneficios tanto materiales como emocionales, a corto, medio y largo plazo, de dichas opciones.
- Para ser feliz en pareja es necesario utilizar una comunicación asertiva, amorosa y estratégica. Hay que evitar la frase «tenemos que hablar de nuestra relación». Al ser tan ambigua, genera miedos e inseguridades y complica los problemas existentes.
- Negociar con la pareja significa expresarle nuestras propuestas o peticiones, escuchar las suyas, y, a través del intercambio, llegar a un acuerdo que sea satisfactorio para ambas partes. Es decir, un acuerdo del tipo «yo gano, tú ganas».
- Ante una petición o propuesta de nuestra pareja tenemos varias opciones de respuesta: sí, no, sí parcial, sí con condiciones, no con alternativa o una mezcla de alguna de ellas.

- Las negociaciones «amorosas» son muy románticas porque su objetivo es evitar que los conflictos de pareja se transformen en hostilidad manifiesta y que ésta provoque la ruptura. La negociación preventiva resulta imprescindible para evitar situaciones percibidas como injustas y malentendidos.
- Tanto el modelo de comportamiento «dominante» como el «sumiso» son completamente disfuncionales. Los dos miembros de una pareja deben tener muy claro que ambos tienen los mismos derechos, las mismas obligaciones y los mismos privilegios. Ambos deben compartir la premisa de que «tu tiempo vale tanto como el mío».

Capítulo 7

Mantén vivo el amor con pactos y acuerdos

*«*No todas las relaciones son conflictivas, pero toda relación tiene sus conflictos.*»*

ANTONI BOLINCHES, *Amor al segundo intento*

Por mi propia experiencia y por la de mis clientes, puedo afirmar que negociar con amor, de igual a igual, es la mejor manera para que una relación de pareja sea satisfactoria y viable a largo plazo. Esto es así porque la negociación es la única vía que permite satisfacer los intereses de ambas partes. Cada vez que una pareja inicia una negociación y llega a un acuerdo satisfactorio, su vínculo se hace más sólido y aumenta la confianza entre ambos.

Por desgracia, muchas parejas no son capaces de negociar porque su relación no se fundamenta en el respeto mutuo. En el momento en que uno de los dos pretende cambiar al otro o imponerle su voluntad, la pareja entra en una espiral de peleas y discusiones que deterioran profundamente la relación.

Nunca permitas que tu pareja te imponga lo que tienes que hacer, aunque te diga que es por tu propio bien. Conecta con tu dignidad, evita ponerte a la defensiva y, mostrando a la vez seguridad y empatía, pregúntale qué es exactamente lo que desea, deja que hable y luego autorízate a pedirle todo aquello que tú quieres. A partir de aquí, desde la confianza, la igualdad y el respeto, podéis iniciar un proceso de intercambio de concesiones hasta que lleguéis a un acuerdo que sea satisfactorio para los dos.

Recuerda que, tal como dice Alejandro Hernández en su libro *Negociar es fácil, si sabe cómo:* «Negociar no es rendirse y ceder, es intercambiar».

Una pareja que esté acostumbrada a negociar de forma amorosa desde los inicios de su relación tendrá mucha más facilidad para solucionar todos aquellos conflictos que pudieran surgir a lo largo de su convivencia.

En este capítulo podrás ver lo que han hecho algunas parejas para llegar a acuerdos satisfactorios en diferentes áreas y situaciones de su vida en común. Asimismo, se incluyen, al principio de cada apartado, casos de parejas que no han sido capaces de llegar a ningún tipo de acuerdo, ya sea porque eran incompatibles, ya sea porque uno de los dos no tenía la voluntad de negociar.

Las finanzas domésticas

«Si piensa con mayor amplitud de miras en las cosas que puede intercambiar, sus relaciones mejorarán.»

STUART DIAMOND, *Consiga más*

Elena, encargada de una tienda de muebles, de 23 años, y Rogelio, electricista, de 24, se conocían desde que eran adolescentes y pertenecían al mismo grupo de amigos. Cuando Elena rompió con su antiguo novio, Rogelio se convirtió en su confidente y principal apoyo. Unos meses más tarde, su relación se transformó, y pasaron de ser amigos a ser pareja.

Rogelio compartía piso con un amigo, y, cuando éste se marchó, le propuso a Elena que se fuera a vivir con él. Acordaron un reparto equitativo de las tareas domésticas y decidieron abrir una cuenta conjunta en la que ingresar la totalidad de sus respectivos sueldos, que eran muy parecidos. Dicha cuenta tenía asociadas dos tarjetas de crédito, una para cada uno, y servía para pagar tanto los gastos domésticos comunes (alquiler, agua, gas, electricidad, comida, artículos de limpieza, restaurantes, etcétera) como sus respectivos gastos individuales (ropa, calzado, cosméticos, factura del móvil, entre otros).

A pesar de que estaban muy enamorados, una vez iniciada la convivencia la felicidad les duró bien poco. Rogelio consideraba que Elena despilfarraba el dinero en ropa y zapatos, y se enfadaba muchísimo cada vez que la veía con algo nuevo. Elena, que era la responsable de controlar todas las facturas y el estado de la cuenta conjunta, estaba convencida de que su gasto en prendas de vestir era absolutamente normal.

Elena tenía mucha paciencia, pero no podía evitar ponerse de mal humor. Un día, harta de tanto reproche, le dijo a Rogelio que él gastaba más dinero que ella. Lo cual era cierto, ya que la suma del importe de la factura de la televisión de pago (para ver partidos de fútbol y otros deportes) más la cuota de socio del gimnasio daba como resultado una cifra ligeramente superior al gasto mensual de Elena en ropa. Rogelio, visiblemente irritado, le respondió que los gastos de él eran «justificados», mientras que lo que hacía ella era «tirar el dinero». Elena le miró con desprecio y ni siquiera respondió.

Unas semanas más tarde, Elena explotó de indignación cuando vio que Rogelio se había comprado un ordenador portátil último modelo, a pesar de que ya tenía uno relativamente nuevo. Esto fue la gota que colmó el vaso. Lamentablemente, ya no había vuelta atrás. Elena rompió la relación sintiendo más rabia que tristeza.

Las finanzas domésticas constituyen un tema delicado que hay que saber gestionar desde el principio. Muchos conflictos relacionados con el dinero podrían evitarse si se estableciera una separación clara entre los gastos comunes y los gastos individuales. Esto es factible si, además de la cuenta conjunta, cada uno dispone de su propia cuenta particular. Ello implica que cada miembro de la pareja sólo ingresa en la cuenta conjunta una parte del sueldo (la necesaria, y acordada, para cubrir los gastos comunes). De este

modo, ambos son libres de gastar el dinero que les queda disponible (después de ingresar la cantidad acordada a la cuenta común) como más les apetezca, sin tener que dar explicaciones.

Veamos cómo, a partir de este criterio, otras parejas han negociado acuerdos satisfactorios para ambas partes.

Cuando la pareja tiene ingresos similares

Victoria, de 31 años, fisioterapeuta en un centro de rehabilitación, y Gerardo, podólogo, de 33, se conocieron en la boda de un amigo común. Victoria se había divorciado hacía unos pocos meses y no tenía ninguna prisa en comprometerse. Gerardo también quería tomarse las cosas con calma, pues era consciente de que había elegido muy mal a sus anteriores parejas.

Día a día su relación se fue consolidando y, al cabo de un año, se plantearon seriamente ir a vivir juntos. En principio, tenían que elegir entre el apartamento de Victoria, más pequeño pero más soleado, y el piso de Gerardo, mejor comunicado, aunque sin ascensor. Las dos viviendas eran de alquiler y el importe que cada uno pagaba era similar. No obstante, como a ninguno de los dos le acababa de gustar la casa del otro, optaron por buscar otra vivienda que fuera del agrado de ambos. Además, puesto que iban a compartir los gastos de alquiler, podían conseguir un piso mucho mejor, pagando individualmente menos de lo que estaban pagando hasta ahora.

Una vez encontrado el piso, decidieron abrir una cuenta conjunta en una oficina bancaria próxima a su nuevo domicilio, y se pusieron de acuerdo en el importe que, a partes iguales, transferirían mensualmente a dicha cuenta para cubrir los gastos comunes (alquiler, luz, agua, gas, teléfono fijo más conexión a Internet, comida, etcétera). Asimismo, solicitaron dos tarjetas de crédito asociadas a esta cuenta común con el propósito de utilizarlas exclusivamente para los pagos de la compra del supermercado, restaurantes y otros gastos conjuntos, que previamente definieron.

Esta situación, en la que por un lado cada miembro de la pareja dispone de independencia financiera, con sus propias cuentas bancarias, y, por otro lado, los gastos comunes se gestionan a través de una cuenta conjunta, es muy aconsejable para evitar conflictos relacionados con el dinero. A pesar de ello, será necesario que la pareja sea capaz de gestionar y negociar las diferencias de criterio en lo que se refiere a gastos extraordinarios, tales como compras de electrodomésticos, muebles, viajes, etcétera.

Tanto a Victoria como a Gerardo les gustaba mucho pasar el domingo por la tarde en casa. Ella era una devoradora de libros, mientras que él, cinéfilo hasta la médula, tenía una magnífica colección de películas y series de televisión.

Cuando llevaban seis meses viviendo juntos, Gerardo propuso a Victoria comprar un televisor con pantalla panorámica, aprovechando que había una oferta muy interesante en un famoso centro comercial. A Victoria, comprar un televisor le parecía un gasto inútil. El que tenían, proveniente del antiguo piso de Gerardo, todavía funcionaba. Victoria prefería destinar este dinero a la compra de un armario más grande, ya que disponían de muy poco espacio para guardar la ropa. Por su parte, Gerardo consideraba que el armario podía esperar. A él no le hacía falta para nada.

Muchas parejas, ante una situación como ésta, empiezan a discutir defendiendo su posición e intentando convencer al otro. Sin embargo, estas discusiones no suelen acabar demasiado bien. Lo más estratégico es negociar. Para ello es muy importante que cada uno sea capaz de respetar la postura del otro, poniéndose en su lugar.

Victoria y Gerardo acordaron comprar el televisor, aprovechando la oferta del centro comercial, y también se pusieron de acuerdo en transferir una cantidad extra cada mes a la cuenta conjunta durante los siguientes seis meses para comprar el armario. Y así los dos consiguieron lo que querían.

En resumen, para las parejas con un nivel de ingresos similar, un posible régimen de actuación sería el siguiente:

— Apertura de una cuenta corriente conjunta, aparte de las propias cuentas bancarias de cada uno.
— Cada miembro de la pareja dispone de una tarjeta de crédito vinculada a dicha cuenta conjunta.
— Se definen cuáles son los gastos domésticos comunes que se domiciliarán a la cuenta conjunta (alquiler, agua, electricidad, gas, teléfono fijo, conexión a Internet, etcétera).
— Asimismo, se hace una previsión de otros gastos que también se pagarán conjuntamente (comida, productos de higiene y limpieza, restaurantes, etcétera), ya sea mediante las tarjetas de crédito asociadas a la cuenta conjunta o con dinero en efectivo proveniente de dicha cuenta.
— Se determina la cantidad mensual necesaria para cubrir la totalidad de los gastos comunes.
— Cada miembro de la pareja ingresa la mitad de dicha cantidad en la cuenta conjunta.
— Los gastos extraordinarios (muebles, electrodomésticos, viajes, etcétera) deberán pactarse previamente.
— Los gastos propios (ropa, calzado, cosméticos, gimnasio, factura del móvil, etcétera) son pagados individualmente por cada miembro de la pareja.

Cuando los ingresos de uno son muy superiores a los del otro

Isabel, cardióloga, de 42 años, divorciada sin hijos, y Damián, visitador médico, de 48, divorciado con tres hijos, se conocieron en el hospital donde ella tenía su consulta. Si bien la atracción mutua fue inmediata, mantuvieron un contacto estrictamente profesional hasta que un día Damián se atrevió a invitarla a tomar un café en el bar del hospital. A partir de este momento empezaron a salir juntos y su relación no tardó en consolidarse.

Isabel disfrutaba de una posición económica muy acomodada, ya que trabajaba tanto en la medicina pública como en la privada. Vivía en una preciosa casa, de su propiedad, en las afueras de la ciudad y, además, poseía un pequeño apartamento en la costa, en primera línea de mar, que le habían regalado sus padres.

Cuando llevaban casi un año de relación, tomaron la decisión de vivir juntos. Acordaron que Damián se trasladaría a la casa de Isabel y que la aportación de cada uno a la economía doméstica se establecería teniendo en cuenta sus respectivas situaciones financieras.

Por un lado, Damián ganaba mucho menos que Isabel y, además, tenía que pasar una pensión a su exesposa para la manutención de sus hijos, que estaban estudiando en la universidad y vivían con su madre. Por otro lado, Isabel quería seguir con el ritmo de vida al que estaba acostumbrada antes de conocer a Damián y que él, con su sueldo y sus gastos, no se podía permitir.

Dadas las circunstancias, Isabel era plenamente consciente de que su aportación a la economía doméstica debería ser superior a la de Damián.

Lo primero que hicieron fue elaborar una lista de los gastos domésticos «fijos» (agua, electricidad, gas, telefonía fija, conexión a Internet y televisión de pago, alimentos, señora de la limpieza, etcétera) y determinar su cuantía total de forma aproximada.

Asimismo, hicieron una estimación de los gastos derivados de las actividades de ocio a las que Isabel no estaba dispuesta a renunciar (restaurantes, cines, teatros, salidas de fin de semana, vacaciones a lugares exóticos, entre otras).

Una vez sumadas las dos partidas de gastos comunes (domésticos y de ocio), acordaron dividir esta cantidad en tres partes, de las cuáles Isabel pagaría dos y Damián una. De igual modo, convinieron que esta misma proporción se aplicaría para la financiación de los gastos extraordinarios que pudieran surgir (muebles, reparaciones, electrodomésticos, etcétera).

Obviamente, también acordaron que cada uno se haría cargo individualmente de sus gastos propios.

El impuesto de bienes inmuebles, el seguro de la vivienda y los gastos e impuestos del apartamento que Isabel tenía en la costa no se incluyeron en la categoría de gastos

comunes. Por lo tanto, correrían a cargo de Isabel.

Para facilitar la puesta en práctica de todo lo acordado, abrieron una cuenta corriente conjunta en la que cada uno ingresaría la parte que le correspondía. Decidieron que todos los gastos comunes previamente definidos y los extraordinarios se pagarían a través de dicha cuenta conjunta. Por lo tanto, las facturas del agua, electricidad, gas y teléfono, Internet y televisión de pago, se domiciliaron en esta cuenta común. Además, cada uno dispondría de una tarjeta de crédito vinculada a la cuenta mencionada para efectuar los pagos correspondientes a otros gastos comunes, tales como la compra en el supermercado o las actividades de ocio.

Por último, también acordaron que en cualquier momento su pacto podía ser revisado en función de las circunstancias del momento o de cualquier cambio que pudiera surgir. Era obvio que el día en que los hijos de Damián se independizaran, su situación económica mejoraría sustancialmente y podría aumentar su aportación a las finanzas domésticas.

Es muy importante tener en cuenta que todos los acuerdos deben ser revisados cuando cambia la situación de partida.

La corresponsabilidad en las tareas domésticas

*«*En la vida, uno no consigue lo que se merece, consigue lo que negocia.*»*

CHESTER L. KARRASS, www.karrass.com

Verónica, de 37 años, atractiva e inteligente, era directora financiera en una multinacional, ganaba mucho dinero y vivía en un precioso ático, que había comprado hacía poco a muy buen precio. Como le gustaba tener la casa siempre limpia y ordenada, pero detestaba hacer las tareas domésticas, había contratado los servicios de una señora de la limpieza dos veces por semana.

Verónica nunca había tenido una relación de pareja estable. Solía sentirse atraída por hombres egocéntricos y «alérgicos» al compromiso. A medida que pasaba el tiempo, iba aumentando su miedo a no encontrar pareja y a no poder formar una familia.

Su vida cambió por completo cuando conoció a Felipe en una fiesta organizada por un amigo común. Felipe, de 41 años, divorciado, sin hijos, era también un brillante ejecutivo en busca de pareja estable.

Felipe la llamó al día siguiente, quedaron para el fin de semana y, a partir de entonces, iniciaron su relación. Al cabo de unos pocos meses, tras pasar unas fantásticas vacaciones en Bali, decidieron vivir juntos. Como el apartamento de Felipe era muy pequeño, la mejor opción era que él se mudara al piso de Verónica.

Se pusieron de acuerdo en sus respectivas aportaciones a los gastos domésticos, pero no hablaron de cómo repartirse las tareas del hogar. Verónica no lo consideró necesario, puesto que ya contaban con los servicios de Marisa, la señora de la limpieza. Lo único que decidieron es pedirle a Marisa que se quedara una hora más para planchar las camisas de Felipe.

En cuanto a las comidas, al mediodía almorzaban fuera de casa, y para cenar compraban ensaladas listas para comer o algún plato preparado. Además, los fines de semana casi siempre iban a restaurantes.

Llevaban algo más de seis meses viviendo juntos y Verónica les decía a sus amigas que nunca había sido tan feliz.

Por desgracia, su felicidad se esfumó de un día para otro de una forma totalmente inesperada. Verónica recibió una llamada de Marisa diciéndole que no podría ir a trabajar a su casa durante un par de meses. El motivo era que tenía que viajar a Ecuador para cuidar a su madre, que había sufrido una aparatosa caída y no podía valerse por sí misma.

Cuando Verónica le comentó a Felipe la situación, él en seguida dijo que había que buscar rápidamente a otra persona. En cambio, Verónica consideraba que era mejor esperar a que Marisa volviera. Aunque detestaba hacer las tareas domésticas, no quería dejar las llaves de su casa a alguien desconocido. Así que le propuso a Felipe repartirse las tareas domésticas hasta que Marisa pudiera reincorporarse a su trabajo. No obstante, también le dijo que si pasados dos meses Marisa no volvía, entonces buscarían a otra persona. Entonces, Felipe respondió en un tono amenazador: «De acuerdo, como tú quieras, esperemos a Marisa, pero que sepas que yo no pienso limpiar nada. Tú misma».

A Verónica, la actitud de Felipe le molestó muchísimo, pero pensó que quizá él tenía su parte de razón. Al fin y al cabo era cierto que podían buscar a otra persona que sustituyera a Marisa hasta que volviera.

Verónica aceptó realizar todas las tareas de limpieza, pero cuando llegó la hora de planchar, decidió que sólo plancharía su propia ropa. Cuando Felipe se dio cuenta de que sus camisas seguían sin planchar se puso en plan agresivo. Verónica le respondió que ella no tenía ninguna obligación de plancharle las camisas y que si él no quería plancharlas, entonces podía llevarlas a la lavandería. No obstante, añadió: «Si quieres que te planche las camisas, entonces tú tienes que ocuparte de pasar el aspirador». Felipe le dijo que ni hablar e insistió en que él no estaba dispuesto a hacer nada.

A partir de este momento, la tensión entre ellos se volvió cada vez más insoportable. Verónica estaba a punto de ceder y plancharle las camisas, pero de pronto se dio cuenta de que el problema iría mucho más allá. ¿Qué pasaría cuando tuvieran hijos? ¿Estaría Felipe dispuesto a colaborar en todas las tareas relacionadas con su cuidado?

Cuando Verónica le planteó estas preguntas a Felipe, su respuesta fue muy

descorazonadora: «No me vengas con tonterías. ¿Tú me ves cambiando pañales y preparando biberones?». Ésta fue la gota que colmó el vaso. Verónica, llena de indignación, le dijo a Felipe que ya podía ir haciendo sus maletas y que no quería verle nunca más.

Antes de iniciar la convivencia, es muy importante establecer acuerdos respecto al reparto de responsabilidades domésticas que la vida en común comportará. Pensar que el tiempo corregirá las desigualdades es una utopía.

Por otro lado, cuando se delegan las tareas domésticas en una tercera persona, hay que tener presente que esta persona puede ponerse enferma, irse de vacaciones, etcétera. ¿Quién asumirá el trabajo doméstico si se da cualquiera de estas circunstancias?

Otra pregunta que hay que plantearse es la siguiente: ¿qué pasará si algún día uno de los dos se queda sin trabajo y no se pueden permitir pagar los servicios de la señora de la limpieza?

Veamos cómo otras parejas han llegado a acuerdos satisfactorios en el área doméstica.

Cuando las jornadas laborales son similares

Victoria y Gerardo, la fisioterapeuta y el podólogo que ya conocemos del apartado referente a las finanzas domésticas, eran muy conscientes de que el reparto de las tareas del hogar podía llegar a ser una causa de conflictos si no se gestionaba bien desde el principio. Por ello, decidieron abordar el tema antes de instalarse en el piso que habían alquilado, cuya superficie era de setenta metros cuadrados.

Su objetivo común era conseguir un reparto que fuera equitativo, es decir, que cada uno dedicara la misma cantidad de tiempo a las tareas domésticas. Asimismo, también se habían propuesto que el reparto tuviera en cuenta, en lo posible, las preferencias de cada uno.

En primer lugar, elaboraron una lista con todas las tareas que había que realizar durante la semana. Una vez confeccionada dicha lista, añadieron una segunda columna en la que introdujeron, al lado de cada tarea, una estimación del tiempo necesario para llevarla a cabo. En una tercera columna, indicaron el número de veces que aquella tarea debía realizarse a lo largo de la semana. En una cuarta columna, se mostraba el tiempo total semanal requerido para aquella tarea (multiplicando la segunda columna por la tercera). Finalmente, procedieron a repartirse los trabajos. En la quinta columna quedaban reflejadas las tareas asignadas a Victoria, y en la sexta, las asignadas a Gerardo. Según lo acordado previamente, la suma de los tiempos de la columna correspondiente a Victoria debía ser igual a la suma de la columna correspondiente a Gerardo. Es decir,

expresado en porcentajes, el tiempo total empleado por cada uno para realizar sus tareas debía representar el 50% de la suma de todos los tiempos indicados en la cuarta columna de la tabla.

TAREAS SEMANALES					
TAREA	**Tiempo (minutos)**	**Veces por semana**	**Tiempo total (minutos)**	**Victoria**	**Gerardo**
Limpieza y orden general					
Pasar el aspirador	20	2	40		40
Quitar el polvo	30	1	30	30	
Limpiar el baño grande	25	1	25	25	
Limpiar el baño pequeño	15	1	15	15	
Hacer la cama	5	6	30		30
Cambiar las sábanas	15	1	15	15	
Cambiar las toallas	5	1	5	5	
Barrer y fregar la terraza	30	1	30		30
Regar y cuidar las plantas	15	1	15	15	
Ropa personal y del hogar					
Clasificar la ropa y poner la lavadora	10	3	30	30	
Retirar la ropa y colgarla en el tendedero	15	3	45	45	
Recoger la ropa y doblarla	10	3	30	30	
Guardar la ropa limpia	10	2	20	20	
Planchar la ropa de Victoria	40	1	40	40	
Planchar la ropa de Gerardo	30	1	30		30
Planchar la ropa del hogar	20	1	20	20	
Compras y alimentación					
Comprar en el supermercado	90	1	90		90
Guardar la compra semanal	20	1	20		20
Comprar frutas y verduras	35	2	70	70	
Preparar la comida	30	7	210	60	150
Preparar la cena	30	6	180	180	
Poner la mesa	5	13	65		65
Retirar la mesa	5	13	65		65
Poner el lavavajillas	5	13	65	65	

Retirar y guardar el menaje del lavavajillas	10	4	40	40	
Lavar utensilios a mano y limpiar cocina	15	13	195		195
Guardar utensilios	5	13	65	65	
Limpiar el microondas	5	1	5		5
Limpiar el horno	10	1	10	10	
Guardar los envases para reciclar	5	2	10	10	
Ir a tirar la basura	10	7	70		70
TOTAL TIEMPO (minutos)			1.580	790	790
TOTAL TIEMPO (horas)			26	13	13
PORCENTAJE TIEMPO (%)			100	50	50

Asimismo, elaboraron otra lista con las tareas adicionales que deberían realizarse con una frecuencia mensual, bimensual, trimestral, semestral o anual. Siguiendo el mismo método empleado en la tabla anterior, procedieron a su reparto.

TAREAS ADICIONALES					
TAREA	**Tiempo (minutos)**	**Veces al año**	**Tiempo total (minutos)**	**Victoria**	**Gerardo**
Limpieza y orden general					
Fregar el parqué	40	6	240		240
Lavar las cortinas (descolgar y colgar)	40	2	80	80	
Limpiar la cocina a fondo	90	1	90	90	
Limpiar el baño grande a fondo	45	2	90		90
Limpiar el baño pequeño a fondo	30	2	60		60
Quitar el polvo de los libros	30	1	30	30	
Limpiar los cristales	60	4	240		240
Llevar los trastos a reciclar	25	1	25		25
Guardar las alfombras	20	1	20		20
Colocar las alfombras	20	1	20	20	
Limpiar las persianas	60	2	120	120	
Ropa personal y del hogar					
Llevar ropa de Victoria a la tintorería	15	2	30	30	
Llevar ropa de Gerardo a la tintorería	15	2	30		30
Llevar ropa del hogar a la tintorería	15	1	15		15

Organizar armarios otoño/invierno	60	1	60	60	
Organizar armarios primavera/verano	60	1	60	60	
Llevar ropa y zapatos a reciclar	20	2	40		40
Compras y alimentación					
Limpiar la nevera	15	12	180	180	
Comprar para la comida navideña	120	1	120	120	
Guardar la compra de la comida navideña	15	1	15	15	
Preparar la comida navideña	90	1	90	90	
Poner la mesa navideña	15	1	15		15
Recoger la mesa navideña	20	1	20		20
Poner el lavavajillas (comida navideña)	20	1	20		20
Retirar y guardar el menaje del lavavajillas (comida navideña)	10	1	10		10
Lavar a mano utensilios y limpiar cocina (comida navideña)	60	1	60		60
Guardar utensilios (comida navideña)	10	1	10		10
TOTAL TIEMPO (minutos)			1.790	895	895
TOTAL TIEMPO (horas)			30	15	15
PORCENTAJE TIEMPO (%)			100	50	50

Unos meses más tarde, Victoria y Gerardo hicieron algunas modificaciones en la distribución de las tareas, pero siempre manteniendo la premisa de que el reparto del tiempo total fuera al 50%. O lo que es lo mismo, respetando el criterio de que «tu tiempo vale tanto como el mío».

Cuando uno trabaja muchas más horas que el otro

Una vez acordadas sus respectivas aportaciones a la economía doméstica, Isabel y Damián (la cardióloga y el visitador médico que ya conocemos del apartado referente a las finanzas domésticas) tenían que plantearse cómo adaptar sus respectivas rutinas diarias a la vida en común y cómo abordar el tema del reparto de las tareas del hogar.

Damián terminaba su jornada laboral alrededor de las siete de la tarde y tres veces por semana acudía al gimnasio. Al mediodía comía en algún restaurante y por la noche, antes de irse a vivir con Isabel, solía prepararse una ensalada o un plato de pasta.

Isabel, por su parte, tenía una intensa jornada laboral. Empezaba a trabajar a las siete de la mañana, al mediodía apenas tenía tiempo para comer y nunca salía de la consulta

antes de las ocho y media de la tarde. Cuando llegaba a su casa, estaba agotada y no tenía fuerzas para ponerse a cocinar. Se preparaba un bocadillo y se sentaba en el sofá a mirar la televisión.

Lo primero que decidieron con respecto al tema doméstico fue continuar con los servicios de la señora de la limpieza que, hasta la fecha, iba dos veces por semana a casa de Isabel. De este modo, la limpieza y la gestión de la ropa (lavadoras, plancha, etcétera) quedaban solucionados. Por lo tanto, sólo faltaba organizar todo lo relacionado con las compras domésticas y las comidas en casa.

Consciente de que tenía que cuidar más su alimentación, Isabel le preguntó a Damián si no le importaría ser el responsable de preparar todas las noches una cena saludable que incluyera ensalada o verdura, y pescado o pollo a la plancha. A Damián le pareció una buena idea y le dijo que sí, pero con la condición de que los fines de semana o bien cocinara ella o bien salieran a comer fuera. Isabel aceptó encantada.

En cuanto a las compras domésticas de comida y productos de limpieza, acordaron lo siguiente: una vez al mes irían juntos al supermercado para hacer la «gran compra» y, entre semana, Damián se ocuparía de comprar los productos frescos (fruta, hortalizas, verduras, pollo, huevos y pescado).

Finalmente, también acordaron que cuando pasaran el fin de semana o las vacaciones en el apartamento que Isabel poseía en la costa, las tareas de la limpieza se dividirían entre los dos.

Cuando se da la circunstancia de que durante la semana uno de los dos trabaja más horas que el otro y llega muy tarde a casa, es normal que algunas tareas domésticas las realice el que tiene más disponibilidad. Sin embargo, siempre que sea posible, la situación debería compensarse durante el fin de semana.

Es muy importante recordar siempre la premisa de que «tu tiempo vale tanto como el mío». Es absurdo pensar que el hecho de ganar más dinero implique tener más privilegios.

Ahora bien, si la pareja se pone de acuerdo en que uno de los dos trabaje solamente media jornada, entonces es lógico que el que trabaje menos horas se ocupe de una mayor parte de las tareas. Sin embargo, el que trabaja más horas nunca debería eludir completamente las responsabilidades domésticas. En estos casos, la pareja debe ponerse de acuerdo para que ambos sientan que el reparto es razonable.

Finalmente, cuando se da el caso de que uno de los dos no trabaja y no aporta ningún ingreso a la economía doméstica, lo más justo es que las tareas del hogar las realice el que no trabaja, ya sea hombre o mujer.

Si se da la circunstancia de que el que no trabaja está buscando activamente empleo, la pareja deberá pactar un reparto de tareas y responsabilidades, teniendo en cuenta el tiempo real disponible de cada uno.

Tal como hemos dicho en anteriores ocasiones, los acuerdos deben ser revisados si las circunstancias cambian.

Las reglas de convivencia

«Al fin y al cabo, amar no exige aprendizaje, pero convivir requiere una universidad entera.»

PILAR RAHOLA, *La Vanguardia,* 22 de julio de 2012

Alejandro, profesor de Secundaria, de 29 años, y Patricia, fotógrafa, de 32, llevaban dos años de relación cuando decidieron vivir juntos. Alejandro se mudó al piso de Patricia, donde ella tenía su estudio fotográfico, y acordaron compartir los gastos de alquiler, así como los demás gastos comunes. En cuanto a las tareas domésticas, las repartieron de modo equitativo y mantuvieron lo acordado sin ningún problema.

Cuando se conocieron, ambos eran fumadores y nunca se habían planteado seriamente dejar de fumar. Pero aquel invierno Alejandro cogió un resfriado tan fuerte que estuvo una semana en cama con mucha fiebre y una tos horrible. Durante aquellos días no fumó ni un solo cigarrillo y, siguiendo los consejos de su médico, decidió dejar de fumar. Patricia, no obstante, siguió fumando como siempre.

A Alejandro, al igual que a muchos exfumadores, cada día le molestaba más el humo del tabaco y le pidió a Patricia que, por favor, evitara fumar dentro de casa y que, si quería fumar, lo hiciera en el balcón. Pero ella le respondió que, precisamente, lo que más le gustaba era fumar en el sofá leyendo una buena novela o mirando su programa de televisión preferido.

Alejandro aguantó unos meses más, pero al final se cansó de ser un fumador pasivo, y le dijo a Patricia que, o dejaba de fumar dentro de casa o, sintiéndolo mucho, él cortaba la relación.

Patricia no cedió. Prefirió seguir fumando en el sofá.

Aunque es muy difícil que una persona adulta se inicie en el hábito de fumar, sí que es probable que un fumador decida dejar el tabaco por motivos de salud.

Por lo tanto, cuando dos personas se conocen siendo fumadoras, antes de iniciar la convivencia deberían pactar qué van a hacer en caso de que uno de los dos abandone el hábito de fumar y le moleste estar expuesto al humo del otro.

Veamos cómo otras parejas han sido capaces de negociar acuerdos relacionados con sus diferentes hábitos y costumbres cotidianas.

Cenando con (o sin) el televisor

Sara, pediatra, de 37 años, y Miguel, químico, de 41, ambos solteros, se conocieron en un curso intensivo de inglés. Tanto ella como él deseaban tener una relación de pareja, pero hasta la fecha no habían encontrado a la persona adecuada. Lo cierto es que ya se habían acostumbrado a vivir solos.

Empezaron a quedar para ir al cine con la excusa de ver películas en versión original, y poco a poco se dieron cuenta de que se echaban de menos cuando no estaban juntos. Fue un enamoramiento paulatino.

Una vez iniciada la relación, los fines de semana Sara se trasladaba al piso de Miguel, que tenía unas preciosas vistas al mar, y se lo pasaban en grande preparando la comida, siguiendo las recetas de un libro de cocina publicado por un famoso chef.

Cuando Miguel le propuso a Sara que se mudara a su casa, ella aceptó, convencida de que sus respectivos estilos de vida eran totalmente compatibles.

Una vez acordada la contribución económica de cada uno, así como el reparto equitativo de tareas domésticas, Sara dejó su apartamento y se fue a vivir con Miguel.

Aquel primer lunes de convivencia, se despidieron por la mañana con la ilusión de volver a verse después de la jornada laboral. Al llegar a casa, Sara se encontró a Miguel sentado en el sofá delante del televisor. Sara se dispuso a preparar la cena, puesto que aquella semana le tocaba a ella, y seguidamente sacó un mantel y lo puso sobre la mesa del comedor. Cuando Miguel vio que Sara estaba poniendo la mesa, en un tono muy cariñoso le dijo: «Sara, no hace falta que pongas la mesa, comeremos en el sofá viendo las noticias».

Sara siempre había creído que una pareja o una familia debían aprovechar el rato de la comida para conversar de forma distendida. Era totalmente contraria a comer mirando la televisión. No obstante, como no quería estropear la velada, esperó hasta el día siguiente para plantear el tema.

Sara le propuso a Miguel lo siguiente: «Me haría mucha ilusión cenar sentados a la mesa sin el televisor encendido. Pero como sé que te gusta ver las noticias, ¿qué te parece si cenamos antes o después de las noticias?».

Miguel se quedó un poco sorprendido con la propuesta. Desde que vivía solo, siempre había cenado en el sofá mirando la televisión. Pero entendió que la convivencia implicaba adaptarse a los gustos y a las «manías» del otro, siempre y cuando fueran compatibles con los propios.

Así que Miguel le respondió: «Me parece perfecto, si te parece bien, podemos comer antes de las noticias. De todos modos, si tú prefieres comer más tarde, a mí también me va bien».

La convivencia no es fácil, cada persona es distinta, con sus propios hábitos y costumbres. Es necesario que los dos miembros de la pareja estén dispuestos a negociar,

sin imponer sus propios criterios al otro.

En principio, la propuesta de Sara de cenar sin el televisor encendido es totalmente razonable (y recomendable), ya que es muy importante que la pareja tenga cada día un espacio de tiempo para conversar. Sin embargo, esto no quiere decir que todas las parejas tengan que cenar así. Hay parejas que se sienten muy a gusto cenando con la televisión puesta.

En cualquier caso, sean cuales sean los hábitos de cada miembro de la pareja, lo que es verdaderamente importante es que los dos se sientan respetados.

El uso de las nuevas tecnologías

Noemí, profesora de instituto, de 41 años, y Gregorio, abogado, de 48, se conocieron en la sala de espera del veterinario. Ambos habían acudido a la consulta para vacunar a sus respectivas mascotas: un travieso fox terrier y un magnífico ejemplar de pastor belga. Estuvieron charlando amigablemente y, unos días más tarde, se volvieron a encontrar casualmente en un parque de aquella zona, paseando a sus perros. Gregorio se extrañó de no haberla visto antes, y ella le dijo que acababa de separarse de su marido y se había mudado a una vivienda situada dos calles más abajo. Gregorio, también divorciado, le propuso quedar un día para tomar un café. Noemí, impresionada por el porte y los buenos modales de Gregorio, aceptó encantada.

Noemí tenía un hijo de 5 años, que vivía con ella. Gregorio tenía una hija de 15 años y un hijo de 12, que pasaban con él los fines de semana alternos y la mitad de las vacaciones.

Tanto Noemí como Gregorio deseaban una relación de pareja estable y, además de la mutua atracción física, se dieron cuenta de que tenían muchos intereses, gustos y aficiones en común. Además, el hijo de Noemí congenió con Gregorio desde el primer momento, lo cual facilitó mucho las cosas.

Poco a poco, la relación se fue consolidando, y Gregorio y Noemí se sentían cada vez más unidos. No obstante, la primera vez que Gregorio se quedó a cenar en casa de Noemí, experimentó un cierto malestar, al ver que Noemí interrumpía con frecuencia la conversación para responder a los mensajes que iba recibiendo a través del móvil.

Gregorio consideraba que el hecho de no escuchar era una falta de respeto. Pero se dio cuenta de que Noemí lo hacía de forma totalmente inconsciente. Así que, en un tono muy amable, le propuso lo siguiente: «Noemí, ¿qué te parece si a la hora de cenar dejamos nuestros móviles en un rincón, y así podremos charlar tranquilamente sin que nos interrumpan?». De repente, Noemí comprendió que su comportamiento no era el más adecuado para fomentar la intimidad. Ella, que siempre se había quejado de que su

exmarido no la escuchaba, podía entender perfectamente cómo se sentía Gregorio. Un poco avergonzada, pero con una sonrisa pícara, le respondió: «Gregorio, me parece una idea estupenda, podemos dejar los móviles en la mesita de la entrada».

Tanto los hombres como las mujeres necesitamos que nos escuchen y nos presten atención. No hay nada más frustrante que sentirse ignorado.

Por desgracia, nuestra capacidad de prestar atención se encuentra cada vez más mermada debido al mal uso que hacemos de las nuevas tecnologías. Estamos tan acostumbrados a estar permanentemente «conectados» con el exterior, a través de nuestros móviles inteligentes, que muchas veces interrumpimos conversaciones con nuestros seres queridos para dar respuesta a mensajes completamente intrascendentes.

Por lo tanto, es conveniente que hagamos un buen uso de las nuevas tecnologías y de las redes sociales. De lo contrario, corremos el peligro de que nuestro mundo virtual adquiera un protagonismo desmesurado a expensas del empobrecimiento de nuestras relaciones más significativas.

La corresponsabilidad con los hijos

*«*Las opiniones y los sentimientos no son negociables, sólo se pueden negociar propuestas concretas.*»*

ALEJANDRO HERNÁNDEZ, *Negociar es fácil, si sabe cómo*

Cristina, odontóloga, de 32 años, y Vicente, técnico de sonido, de 35, se conocieron en una fiesta donde él ejercía de *disc-jockey*. Cristina le pidió una canción y empezaron a charlar. Vicente era un tipo muy divertido, y ella no paró de reír en toda la noche. Él le pidió el teléfono y la llamó al día siguiente.

Vicente era un apasionado de la música pop, rock y tecno. Siempre que surgía la oportunidad, se ofrecía para ejercer de *disc-jockey* en todo tipo de fiestas. Además, era vocalista y guitarrista de un grupo de rock, y dedicaba todos los viernes por la noche a ensayar con su banda. El gran sueño de Vicente era triunfar en el mundo de la música.

Desde los inicios de su relación, Vicente dejó muy claro que para él la música era su prioridad en la vida, por delante de la pareja y de la familia. Cristina, que nunca había estado tan enamorada, pensó que con el tiempo Vicente cambiaría.

Vicente, que compartía piso con un amigo, no tardó en mudarse al apartamento de Cristina. Al principio, se pelearon por las tareas domésticas, pero él la convenció para que fuera ella la que se responsabilizara de todos los trabajos del hogar. Le dijo que para alcanzar su meta tenía que dedicar todo su tiempo libre a componer y a ensayar, y que no podía perder ni un minuto limpiando o cocinando.

Pasaron dos años y Cristina le planteó a Vicente la posibilidad de tener un hijo. Él

intentó quitarle la idea de la cabeza, pero viendo que ella lo deseaba intensamente, le dijo: «De acuerdo, tendremos un hijo, pero piensa que yo no tendré tiempo para cuidarle, tendrás que arreglártelas tú sola, o que te ayuden tus padres». Cristina pensó que a sus padres, que estaban jubilados, les haría mucha ilusión ejercer de abuelos.

Al cabo de unos meses Cristina se quedó embarazada. Vicente siguió con su vida y nunca la acompañó a la consulta del ginecólogo. No tenía tiempo. Por si esto fuera poco, el día en que Cristina iba a dar a luz, Vicente no estaba en casa para llevarla a la clínica. Como no pudo localizarle por el móvil tuvo que llamar a sus padres para que la acompañaran. Vicente se excusó diciendo que no había oído el teléfono.

La llegada del bebé, un precioso niño de temperamento inquieto, cambió radicalmente la vida de Cristina. Se sentía completamente agotada. Afortunadamente, contaba con la colaboración de una canguro y con la ayuda de sus padres, que siempre estaban dispuestos a echarle una mano.

Cuando el bebé cumplió ocho meses, los padres de Cristina, viendo que su hija ya se había adaptado a su nuevo rol de madre, decidieron tomarse unos días de vacaciones para irse de crucero por el Mediterráneo. Pero, justamente, mientras se encontraban en pleno viaje, el niño se puso muy enfermo. Era un viernes por la noche y Cristina se encontró sola en casa sin nadie que pudiera ayudarla. Intentó localizar a Vicente, que estaba ensayando con su grupo, pero no respondió al teléfono. Desesperada, llamó a un taxi para que la llevara al hospital. Allí, presa de la angustia, se dio cuenta de que nunca podría contar con Vicente y que su vida con él era un desastre. Ella se había construido un autoengaño y lo iba alimentando a medida que justificaba el comportamiento irresponsable de Vicente. Pero ¿realmente estaba dispuesta a seguir así? La respuesta era un rotundo no.

Unos días más tarde, cuando su hijo ya estaba fuera de peligro, Cristina le dijo a Vicente que se sentía muy sola y que necesitaba una relación de pareja en la que existieran apoyo mutuo y corresponsabilidad como padres. La respuesta de Vicente fue muy simple: «Yo soy así y tú lo sabes desde el primer día. No voy a cambiar». Con un profundo dolor, Cristina puso fin a su relación. Estuvo varios meses deprimida, pero con ayuda profesional consiguió conectar con su dignidad y recuperar la alegría de vivir.

Veamos cómo otras parejas han negociado acuerdos satisfactorios con respecto al cuidado y la educación de los hijos.

El cuidado de los hijos

Paulina tenía 34 años cuando conoció a Armando, de 37, en el gimnasio al que ambos acudían con regularidad. Altos, guapos, inteligentes y emocionalmente maduros, parecían

hechos el uno para el otro.

Paulina había desarrollado una carrera profesional muy exitosa y era la directora general de una empresa de servicios, mientras que Armando era copropietario, junto con su hermano, de una asesoría fiscal.

Desde el principio, acordaron que querían una relación de pareja basada en la igualdad y que, en consecuencia, compartirían todas las responsabilidades domésticas. Aunque podían permitirse pagar a una asistenta que los ayudara con las tareas del hogar, prefirieron hacerlo todo ellos mismos. Lo cierto es que Paulina quería comprobar que Armando era capaz de asumir y realizar la parte que le correspondía.

Llevaban dos años viviendo juntos cuando consideraron que era el momento de tener un hijo. Eran plenamente conscientes de que la llegada de un bebé cambiaría sus vidas de forma significativa, y Paulina insistió en el hecho de que debían ser unos padres corresponsables. Armando asintió, pero no estaba muy seguro de lo que esto implicaba.

Tal como era de esperar, ser padres les llenó de una inmensa alegría, pero también significó una carga de trabajo muy superior a la que habían imaginado.

Cuando Paulina, tras la baja por maternidad, retomó su actividad profesional, contrataron a una canguro para que cuidara al bebé hasta que ella llegara de trabajar. Acordaron que Paulina se ocuparía de bañar al niño y darle la comida, y que Armando prepararía la cena para los dos y luego recogería los platos y limpiaría la cocina. De entrada, parecía un acuerdo justo, pero, en realidad, la tarea de preparar la cena y limpiar la cocina ya formaba parte de las responsabilidades de Armando antes de que naciera su hijo. Por lo tanto, el tiempo total dedicado por Paulina a las tareas del hogar (que ahora también incluían el cuidado del bebé) era muy superior al tiempo que le correspondía a Armando.

Paulina no tardó en darse cuenta de que el reparto de tareas no era equitativo y decidió proponer a Armando toda una serie de cambios para equilibrar la situación. Le dijo que, del mismo modo que al inicio de su convivencia se habían repartido las tareas domésticas, ahora debían negociar un nuevo convenio que incluyera todas las actividades relacionadas con el cuidado de su hijo. Y así lo hicieron.

Unos meses más tarde, el niño cumplió un año y decidieron llevarle a la guardería, lo que implicaba que debían replantearse el reparto de las tareas. Tras considerar diferentes opciones, se pusieron de acuerdo en que Armando se encargaría de vestirle, darle el desayuno y llevarle a la guardería por la mañana, mientras que Paulina iría a recogerle por la tarde.

En varias ocasiones Armando intentó convencer a Paulina de que fuera ella quien vistiera al niño y le diera el desayuno, pero nunca llegó a conseguirlo. Paulina, muy sonriente, siempre le respondía: «¿Te parecería justo que yo dedicara menos tiempo que tú al cuidado de nuestro hijo?».

En principio, el cuidado de los hijos debería ser una tarea compartida al 50%, a menos que se negocie otro tipo de acuerdo que sea satisfactorio para ambas partes.

A veces parece como si nos olvidáramos de que los hijos son tanto del padre como de la madre. Aunque a lo largo de los siglos han sido las mujeres quienes han ejercido el rol de cuidadoras de los hijos (y de toda la familia), hemos de ser muy conscientes de que los hombres están tan capacitados como las mujeres para cuidar a sus hijos (y ¡a toda la familia!). La única limitación de los hombres es que no pueden dar el pecho.

En cualquier caso, antes de tener hijos es recomendable que tanto el hombre como la mujer sean conscientes de todas las tareas que se tendrán que llevar a cabo y del tiempo que éstas exigen. En la tabla adjunta puede verse una lista con las diferentes responsabilidades diarias relativas al cuidado de los hijos, en función de su edad, así como una estimación aproximada de los tiempos empleados.

RESPONSABILIDADES DIARIAS EN EL CUIDADO DE LOS HIJOS			
TAREA	**Tiempo (minutos)**	**Veces al día**	**Tiempo total (minutos)**
De 0 a 6 meses			
Dar el pecho o el biberón*	40	8	320
Vestir	10	2	20
Cambiar pañales	5	8	40
Ir a pasear	60	2	120
Bañar	30	1	30
Tener en brazos* (llanto, cólicos, etcétera)	30	6	180
TOTAL TIEMPO (minutos)			710
TOTAL TIEMPO (horas)			11,8

* Los tiempos pueden variar considerablemente de unos bebés a otros.

De 6 a 24 meses (Suponiendo que no vaya a la guardería)			
Preparar y dar biberones o papillas	30	3	90
Preparar y dar la comida y la cena	70	2	140
Vestir	10	2	20
Cambiar pañales	5	6	30
Ir a pasear o al parque	60	2	120
Bañar	30	1	30
Jugar, leer cuentos, enseñar hábitos	40	6	240
TOTAL TIEMPO (minutos)			670
TOTAL TIEMPO (horas)			11,2

De 6 a 24 meses
(Suponiendo que vaya ocho horas a la guardería)

Preparar y dar biberones o papillas	30	2	60
Preparar y dar la cena	70	1	70
Vestir	10	2	20
Cambiar pañales	5	3	15
Llevar a la guardería	30	1	30
Recoger de la guardería	30	1	30
Bañar	30	1	30
Jugar, leer cuentos, enseñar hábitos	30	3	90
TOTAL TIEMPO (minutos)			345
TOTAL TIEMPO (horas)			5,8

De 24 a 36 meses
(Suponiendo que vaya ocho horas a la guardería)

Preparar y dar el desayuno	30	1	30
Preparar y dar la cena	70	1	70
Vestir	10	2	20
Llevar a la guardería	30	1	30
Recoger de la guardería	30	1	30
Bañar	30	1	30
Jugar, leer cuentos, enseñar hábitos	25	3	75
TOTAL TIEMPO (minutos)			285
TOTAL TIEMPO (horas)			4,8

De 3 a 6 años

Preparar el desayuno	10	1	10
Preparar la cena*	35	1	35
Llevar al colegio	30	1	30
Recoger del colegio	30	1	30
Jugar, leer cuentos, enseñar hábitos	25	3	75
Ayudar con los deberes	30	1	30
TOTAL TIEMPO (minutos)			210
TOTAL TIEMPO (horas)			3,5

* Si come igual que los adultos, este tiempo ya está contemplado en las tareas domésticas.

De 6 a 12 años

Preparar el desayuno	10	1	10

Llevar al colegio	30	1	30
Recoger del colegio*	30	1	30
Jugar, educar, enseñar hábitos	25	3	75
Ayudar con los deberes	60	1	60
TOTAL TIEMPO (minutos)			205
TOTAL TIEMPO (horas)			3,4

* El tiempo puede ser mayor si hay que acompañar al hijo/a a actividades extraescolares.

La educación de los hijos

Camila, de 41 años, dermatóloga de profesión, y Simón, veterinario, de 43, querían darle a su única hija la mejor educación posible.

A Camila, de pequeña, sus padres la llevaron al Colegio Alemán de Barcelona y estaba absolutamente convencida de que era el centro más idóneo para su hija. Simón, que fue al Liceo Francés, consideraba que éste era todavía mejor que el Colegio Alemán.

Normalmente no tenían muchos problemas para ponerse de acuerdo y les resultaba relativamente fácil llegar al consenso. Pero esta vez sus posiciones eran muy firmes y ninguno de los dos parecía dispuesto a ceder.

Camila y Simón ya llevaban un tiempo intentando convencerse el uno al otro de que su opción era la mejor. Un día la discusión empezó a subir de tono y, llegados a ese punto, acordaron que si no eran capaces de elegir entre una de las dos opciones, buscarían una tercera que fuera aceptada por ambos. En realidad, los dos deseaban lo mejor para su hija. Por lo tanto, sus intereses más profundos eran los mismos.

Así pues, decidieron elaborar una lista con todos los criterios y características que debía, según ellos, cumplir la escuela ideal. Cada uno escribió su listado por separado y después los juntaron, incluyendo los criterios de ambos. Seguidamente, seleccionaron las mejores escuelas de Barcelona y las sometieron a examen.

Al final, optaron por un colegio privado del que tenían muy buenas referencias, puesto que ofrecía una educación en valores, así como el aprendizaje de varios idiomas.

Actualmente, Camila y Simón se sienten muy satisfechos con su elección y su hija es muy feliz en este colegio.

Es lógico y natural que los dos miembros de una pareja difieran en sus respectivas preferencias. Este hecho no tiene por qué resultar problemático siempre y cuando sus valores fundamentales sean compatibles. Tal es el caso de Camila y Simón.

El verdadero problema surge cuando existe una incompatibilidad en los valores esenciales de cada uno. Un ejemplo sería cuando uno de los dos padres insiste en llevar a su hijo o hija a un colegio religioso y el otro se opone rotundamente a ello, puesto que es

un firme defensor de la educación laica. De ahí que, para evitar conflictos irresolubles, sea imprescindible que exista compatibilidad en lo fundamental.

Asimismo, es muy importante que el padre y la madre se pongan de acuerdo respecto a todo lo relacionado con la educación de sus hijos: las normas que deben seguir (horarios para hacer los deberes, jugar, ver la televisión, irse a dormir, etcétera), los permisos para salir con los amigos o por la noche, los criterios de actuación ante el mal comportamiento, las decisiones relativas a compras de productos tecnológicos (móviles y ordenadores, entre otros), el tipo de actividades extraescolares, y demás.

Cuando los hijos se dan cuenta de que los padres tienen criterios diferentes, entonces les resulta mucho más fácil conseguir todo lo quieren. Sólo tienen que pedírselo al progenitor más permisivo en aquella área en concreto. En consecuencia, las normas deberían ser muy claras para favorecer su cumplimiento y fomentar la responsabilidad personal de los hijos.

La carrera profesional

*«*Si desea usted que la otra parte tome en consideración sus intereses, explíquele cuáles son.*»*

ROGER FISHER, WILLIAM URY y BRUCE PATTON, *Obtenga el sí*

Celia, ingeniera industrial, de 31 años, y David, programador informático, de 29, se fueron a vivir juntos pocos meses después de conocerse. Acordaron compartir gastos y repartirse las tareas del hogar: limpiar, comprar, cocinar, planchar, etcétera. En líneas generales, los dos cumplían lo pactado y apenas discutían por temas domésticos.

Cuando llevaban un año de convivencia, Celia decidió estudiar un máster en dirección y administración de empresas en una prestigiosa escuela de negocios. Notaba que su carrera profesional estaba estancada y su objetivo era ser ascendida a un puesto directivo. Sin embargo, al terminar el máster, la empresa donde trabajaba fue adquirida por otra compañía del sector y, durante el proceso de reorganización, Celia fue despedida.

Debido a la crisis, y a pesar de tener un magnífico currículum, Celia no conseguía encontrar un buen trabajo. Muchos de sus compañeros de universidad, que se encontraban en la misma situación, habían decidido estudiar alemán y emigrar a Alemania, donde había muchas ofertas de empleo para ingenieros.

Celia nunca se había planteado la opción de marcharse a Alemania. Pero, de repente, empezó a considerar seriamente dicha posibilidad. Así que decidió hablar con David y preguntarle si estaría dispuesto a irse con ella.

David se sentía muy a gusto en la empresa donde trabajaba, y disfrutaba de la calidad

de vida que ofrecía Barcelona. No tenía ningún interés en cambiar de ciudad. Pero también veía que Celia era muy infeliz por el hecho de no tener trabajo ni muchas perspectivas de encontrar uno.

Celia, consciente de que David necesitaba tiempo para tomar una decisión, no quiso presionarle. Mientras tanto, se matriculó en un curso intensivo de alemán y se dedicó de lleno al estudio de este idioma.

Seis meses más tarde, Celia volvió a sacar el tema y le manifestó a David que ella ya había tomado la firme determinación de marcharse. David, tras meditarlo durante todo este tiempo, decidió quedarse en Barcelona.

En aquel momento, ninguno de los dos se planteó romper la relación. Estaban convencidos de que podrían mantenerla a distancia, viéndose uno o dos fines de semana al mes. No obstante, una vez instalada en Alemania, Celia entabló amistad con un grupo de compañeros de trabajo de diferentes nacionalidades, y empezó a sentir que se iba distanciando emocionalmente de David.

Sus encuentros de fin de semana se espaciaron cada vez más hasta que se hizo patente para ambos que lo único que quedaba entre ellos era una buena amistad.

Los tiempos han cambiado y, hoy en día, muchos hombres y mujeres están dispuestos a irse a trabajar a cualquier parte del mundo, ya sea para disfrutar de la experiencia, para conseguir una promoción profesional o, simplemente, para conseguir un empleo.

Por eso, cuando dos personas se conocen e inician una relación, deberían evaluar lo antes posible si sus respectivas carreras profesionales son compatibles y cuáles son sus planes de futuro. De este modo se evitarían muchas decepciones y rupturas.

Veamos cómo otras parejas han resuelto situaciones conflictivas relativas a sus carreras profesionales.

Estancias en el extranjero

Rita, de 37 años, ejecutiva en una multinacional farmacéutica, y Agustín, de 41, director financiero de la empresa familiar, se conocieron en un avión de vuelta a Barcelona, ciudad donde ambos residían. Intercambiaron teléfonos y direcciones de correo electrónico, y al cabo de dos semanas quedaron para cenar.

Su primera cita fue todo un éxito. Se sintieron muy atraídos mutuamente, tanto en el aspecto físico como en el intelectual. Tenían muchos intereses comunes y se sentían muy a gusto conversando sobre cualquier tema.

Tanto Rita como Agustín estaban muy satisfechos con sus respectivos trabajos y su futuro profesional parecía muy prometedor. Agustín ya sabía que, cuando su padre se

jubilara, pasaría a ser el director general de la empresa. Rita, por su parte, había solicitado un puesto en las oficinas centrales de la compañía, ubicada en Estados Unidos, y tenía muchas posibilidades de que se lo concedieran.

Para Agustín, Rita era la mujer perfecta, nunca había estado tan enamorado y pensaba seriamente en casarse con ella. Llevaban diez meses saliendo, habían pasado juntos las vacaciones de verano y parecía que su felicidad iba a durar para siempre.

Fue entonces cuando a Rita le ofrecieron un cargo de mucha responsabilidad y muy bien remunerado en la sede central de la empresa donde trabajaba. Era la oportunidad que había estado esperando.

Rita propuso a Agustín que se fuera con ella a Estados Unidos, pero él no tenía ninguna intención de marcharse y confiaba en que Rita no aceptaría la propuesta de su empresa.

Rita y Agustín se amaban y querían seguir juntos, pero Rita estaba decidida a aceptar la oferta. Su motivación no era tanto el puesto directivo, sino la experiencia de vivir en otro país, al menos durante un año. No quería renunciar a ello y pensaba que si Agustín la quería de verdad, podrían encontrar la manera de mantener la relación durante este período de tiempo.

Agustín no tuvo más remedio que aceptar que Rita se marchara. Al cabo de dos meses la fue a visitar a Estados Unidos y estuvieron una semana juntos. Después ya llegaron las vacaciones de verano y volvieron a verse.

En definitiva, el tiempo pasó volando y al cabo de un año Rita empezó a planificar su vuelta a Barcelona. Como en la empresa donde trabajaba no le podían ofrecer ningún puesto, decidió ponerse en contacto con varios cazatalentos. Muy pronto, le llegó una interesante oferta de otra multinacional y, tras varias videoconferencias, Rita y la nueva empresa se pusieron de acuerdo.

Rita y Agustín se casaron un año después, y siguen juntos y felices.

Hoy en día, con las nuevas tecnologías, es mucho más fácil mantener una relación a distancia, especialmente si la pareja tiene un proyecto de vida en común a corto o medio plazo.

Cuando cambia la situación de partida

Bárbara, diplomada en turismo, de 28 años, y Tomás, ingeniero industrial, de 35, se conocieron en el Salón del Automóvil que se celebraba en Barcelona. Él estaba visitando la feria y ella trabajaba como azafata en un *stand*. Lo suyo fue un auténtico flechazo. Al cabo de poco tiempo se comprometieron y planificaron su boda para el mes de mayo del año siguiente.

Cuando se casaron, Bárbara estaba embarazada de tres meses. Ella deseaba continuar trabajando, pero sólo encontraba ofertas para hacer de guía turística en el extranjero durante el verano. Dadas las circunstancias, Bárbara y Tomás creyeron que lo más conveniente sería que ella dejara temporalmente de trabajar, y se dedicara al cuidado del hogar y del bebé que estaba por llegar.

El nacimiento de su hijo hizo que Bárbara se sintiera la mujer más feliz del mundo. Su sueño de formar una familia se había hecho realidad. No obstante, cuando el niño ya tenía un año, Bárbara empezó a sentir el agobio de la rutina y de la falta de estímulos. Además, se sentía muy incómoda por el hecho de depender económicamente de Tomás. Su objetivo era volver a trabajar.

A través de sus contactos, Bárbara consiguió encontrar un empleo en una agencia de viajes, que se adaptaba perfectamente a sus necesidades.

El hecho de que Bárbara se incorporara a la vida laboral implicaba muchos cambios en la dinámica familiar. En primer lugar, Bárbara y Tomás tenían que revisar el acuerdo al que habían llegado cuando se casaron. Hasta ahora, su convenio había sido justo: él aportaba sus ingresos mientras que ella se hacía responsable de las tareas domésticas y del cuidado del bebé. Sin embargo, con la nueva situación, dejaba de ser válido.

El tema financiero lo resolvieron rápidamente. Puesto que ya habían creado una cuenta conjunta para los gastos domésticos, se pusieron de acuerdo en la cantidad que mensualmente transferiría Bárbara a dicha cuenta. La aportación de Bárbara sería considerablemente inferior a la de Tomás debido a que iba a ganar mucho menos que él.

El tema más complicado de gestionar era el de las tareas del hogar. Tomás ya se había acostumbrado a que Bárbara se ocupara de todas las responsabilidades domésticas y del cuidado del bebé. Además, Tomás llegaba muy tarde a casa, cansado y muerto de hambre. Dadas las circunstancias, optaron por contratar los servicios de una señora de la limpieza que fuera a su casa dos veces por semana.

Pero todavía quedaban varias cuestiones por resolver. ¿Quién llevaría al niño a la guardería por la mañana? ¿Quién lo recogería por la tarde? Acordaron que Bárbara lo llevaría por la mañana, pero como ninguno de los dos podía ir a recogerlo por la tarde, decidieron contratar a una canguro para que cuidara del bebé hasta que Bárbara volviera de trabajar.

Tomás, viendo que contratar los servicios de la señora de la limpieza y de la canguro les saldría muy caro, le preguntó a Bárbara si estaba convencida de volver a trabajar. Ella le respondió que necesitaba trabajar para sentirse bien consigo misma, ya que no soportaba la idea de depender económicamente de su pareja.

Otro punto que considerar era quién vestiría al niño por la mañana y le daría el desayuno, quién lo bañaría por la tarde y quién le daría la cena. De lunes a jueves sólo podía hacerlo Bárbara, pero el viernes Tomás llegaba antes de trabajar y podía

encargarse él de la cena. Así que Bárbara le propuso a Tomás lo siguiente: «Yo estoy dispuesta a ocuparme de nuestro hijo de lunes a jueves y el viernes por la mañana, pero a partir del viernes por la tarde y durante todo el fin de semana, tú deberías responsabilizarte de los cuidados del niño: vestirlo, darle el desayuno, la comida, la merienda y la cena, cambiarle los pañales y bañarlo».

Tomás intentó convencerla de que él no sería capaz de bañar a su hijo, pero Bárbara le dijo que no se preocupara, que ella estaría con él los primeros días para enseñarle cómo hacerlo.

Todavía quedaba pendiente el tema de quién prepararía la cena de lunes a viernes y todas las comidas del sábado y del domingo de ellos dos. Bárbara le propuso a Tomás lo siguiente: «Yo puedo preparar la cena de lunes a jueves, y el viernes y el domingo la preparas tú. El sábado por la noche la haremos a medias o bien saldremos a cenar fuera. En cuanto a las comidas del mediodía de sábado y domingo me ofrezco a prepararlas yo, siempre y cuando tú te ocupes de ir al supermercado y a la frutería. ¿Qué te parece?». Tomás, entendió que el acuerdo era justo y dijo que sí a todo.

Todos los cambios relacionados con la carrera profesional de uno o de ambos miembros de la pareja suelen repercutir de alguna manera en la gestión del hogar y en el reparto de responsabilidades. Por eso, es importante que la pareja sea capaz de revisar sus antiguos pactos y negociar nuevos acuerdos que se adapten a la nueva situación.

El sexo

> «Tanto los hombres como las mujeres acusan de forma progresiva a sus parejas de negarse a mantener relaciones sexuales, pero lo hacen más del doble de hombres que de mujeres.»
>
> DAVID M. BUSS, *La evolución del deseo*

Irene, de 32 años, y Nicolás, administrador de fincas, de 37, se conocieron en una cena organizada por un grupo de *singles*. Ella hacía dos meses que había roto con su novio y era la primera vez que iba a uno de estos encuentros. Nicolás, que estaba ansioso por encontrar pareja, le pidió el teléfono y la llamó unos días más tarde para quedar.

Se vieron varias veces y en su quinta cita hicieron el amor. Por desgracia, Nicolás resultó ser bastante torpe en el terreno sexual. Apenas unos besos y directo al coito... ¡Vaya decepción!

Irene, al igual que muchísimas mujeres, era incapaz de llegar al orgasmo con una simple penetración. Cuando, a los 17 años, empezó a tener relaciones sexuales con su primer novio, se sintió muy frustrada por no llegar al orgasmo durante el acto sexual. En aquella época, creyendo que era «anormal», fingía siempre sus orgasmos.

Afortunadamente, unos años más tarde, leyendo un libro de sexología, descubrió que para una gran mayoría de mujeres el placer máximo sólo es posible mediante la estimulación del clítoris. A partir de entonces, dejó de fingir orgasmos y, o bien pedía a su pareja que le estimulara el clítoris mientras hacían el amor, o bien, si notaba que el otro era poco habilidoso, se lo estimulaba ella misma.

Con 25 años recién cumplidos, su vida sexual dio un cambio radical. Durante las vacaciones de verano se enamoró de un chico guapísimo al que le encantaba estimularle el clítoris practicando el sexo oral. Con él, Irene experimentó, por primera vez, un placer indescriptible. Nunca había tenido unos orgasmos tan largos e intensos. Y, si bien el romance terminó, Irene tomó la firme determinación de que nunca saldría con chicos que no estuvieran dispuestos a hacerla gozar mediante el sexo oral.

Lo cierto es que tras pasar la noche con Nicolás, Irene no se podía creer que un hombre fuera tan negado en la esfera sexual. Pensó que quizá se sentía inseguro y que los nervios le llevaron a comportarse de forma tan incompetente. Así que decidió darle otra oportunidad.

Una semana más tarde volvieron a verse en el piso de Irene. Ella había preparado una cena romántica y esperaba que Nicolás se sintiera más seguro de sí mismo. Sin embargo, esta vez el encuentro fue todavía más decepcionante. Cuando Irene le pidió a Nicolás que «probara» el sexo oral, él la miró con cara de asco y le dijo que ni hablar, que a él le repugnaba «todo esto».

Irene no quiso perder más el tiempo y le pidió a Nicolás que, por favor, se marchara...

No hace falta insistir en lo importante que es la compatibilidad sexual para ser feliz en pareja. Si en los inicios de la relación te das cuenta de que el sexo no funciona y de que las perspectivas de mejora son nulas o escasas, es mejor que no pierdas el tiempo con esta persona. Recuerda que si los intereses son realmente incompatibles, no hay negociación que valga.

Veamos cómo otras parejas han sabido gestionar las dificultades surgidas en el terreno sexual.

Recuperando la pasión perdida

Rosa, jefa de exportación, de 41 años, y Arturo, experto en energías renovables, de 44, se casaron hace siete años muy enamorados. En aquella época, disfrutaban al máximo de su vida en pareja. Los viernes por la noche preparaban una deliciosa cena, a la luz de las velas, a base de *delicatessen* y un buen vino, y luego hacían el amor. Los sábados solían ir al cine, y los domingos, a pasear por la montaña. De vez en cuando realizaban

pequeñas escapadas de fin de semana, y durante las vacaciones de verano, hacían una gran ruta en coche por Europa.

Tres años después de la boda, con la llegada de su primer hijo, su vida cambió por completo. Debido a un problema intestinal, el bebé lloraba muy a menudo por las noches y apenas podían dormir. Jamás se hubieran imaginado que tener un niño fuera tan agotador. Si bien día tras día la situación se fue normalizando, su nuevo rol como padres transformó radicalmente su relación de pareja. El sexo, que siempre había ocupado un lugar prioritario en sus vidas, se convirtió en algo anecdótico, y el romanticismo se esfumó como por arte de magia.

Cuando el bebé tenía apenas dos años, Rosa y Arturo se plantearon ampliar la familia. Siempre habían hablado de tener dos hijos. El nuevo embarazo no tardó en llegar y esta vez nació una niña.

El día a día, cargado de tareas y responsabilidades para ambos, tuvo un impacto muy negativo en su ya deteriorada vida sexual. Si bien Arturo deseaba mantener relaciones, Rosa había perdido por completo el deseo sexual y se sentía muy incómoda cada vez que Arturo hacía intentos de «aproximación».

Arturo, al principio, se mostró comprensivo con la actitud de Rosa. Pero con el paso del tiempo empezó a sentirse molesto y resentido. ¿Por qué no podía ser todo como antes de tener hijos?

Decidido a recuperar la alegría y la pasión en su matrimonio, Arturo sacó de la estantería un álbum con las fotos del último viaje que hicieron juntos, antes de que naciera su primer hijo, y le mostró a Rosa una foto donde se la veía radiante de felicidad. Entonces Arturo le preguntó: «Rosa, ¿qué tengo que hacer para que vuelvas a sentirte así?». Rosa sonrió, se sentó al lado de Arturo y empezó a mirar las fotos de aquel viaje, que parecía olvidado. Él, sin esperar respuesta, prosiguió: «¿Qué te parece si le decimos a la canguro que venga el viernes por la noche y salimos a cenar los dos solitos?». Rosa le miró sorprendida y le respondió: «Me parece una idea estupenda».

Durante aquella cena, Arturo le propuso a Rosa ir a pasar un fin de semana a un balneario sin los niños. Podían dejarlos en casa de los padres de Arturo, que se habían ofrecido muchas veces para cuidarlos. Rosa siempre se había mostrado reacia a hacer una escapada sin los niños, pero esta vez aceptó dejarlos con los abuelos. Necesitaba descansar y, además, se daba cuenta de que se había distanciado de Arturo. Al fin y al cabo, si quería ser una buena madre, debía cuidarse física y emocionalmente.

A partir de entonces, Rosa y Arturo decidieron que una vez a la semana saldrían los dos solos a cenar para escapar de la rutina diaria y sentir que, además de padres, eran pareja.

A muchos matrimonios les sucede lo mismo que a Rosa y Arturo. El rol de padres, si bien les proporciona una gran satisfacción, también los lleva a descuidar su relación de

pareja. Por consiguiente, se pierde la pasión y se produce una gran disminución de la actividad sexual, entrando en un círculo vicioso muy negativo para la relación.

Si queremos mantener el romanticismo y la intimidad sexual, deberemos trabajar para lograrlo. Todos sabemos que lo que no se cuida se deteriora.

Aunque parezca que las relaciones sexuales deberían suceder de forma espontánea, a veces puede resultar más conveniente fijar un día, en plan cita romántica, para hacer el amor, especialmente cuando las agendas de ambos son muy apretadas.

Finalmente, debemos hacer hincapié en el hecho de que si uno o ambos miembros de la pareja experimentan resentimiento debido a que no se sienten queridos o respetados, o a que perciben un reparto injusto de tareas y responsabilidades, será muy difícil recuperar la conexión íntima. De ahí que sea tan importante negociar todos aquellos aspectos que puedan tener un impacto negativo en la relación.

En busca de la frecuencia óptima

Carolina, propietaria de una pequeña tienda de moda, viuda, de 53 años, y Lorenzo, profesor de autoescuela, de 58, divorciado y con dos hijos, se conocieron en un viaje organizado para *singles*. En seguida congeniaron, y se pasaron todo el viaje compartiendo confidencias y risas. Finalizadas las vacaciones, siguieron viéndose como amigos, hasta que un día Lorenzo le dijo a Carolina que se había enamorado de ella. Carolina también se sentía muy atraída por Lorenzo, y empezaron a salir juntos como pareja.

Desde que había enviudado, hacía ya más de cuatro años, Carolina no había salido con nadie y tenía cierto miedo a la intimidad sexual. Sin embargo, Lorenzo, que era un gran amante, con mucha suavidad y mucho cariño hizo que Carolina se sintiera relajada y segura. Los dos estaban disfrutando de una segunda juventud.

Un año más tarde, Lorenzo se mudó a casa de Carolina y, desde el primer día, la convivencia fue fácil. No obstante, muy pronto se hizo patente que él deseaba mantener relaciones sexuales con una frecuencia muy superior a la deseada por ella. Carolina no sabía qué hacer. Por un lado, no quería que él se sintiera rechazado, pero, por otro, no quería sentirse forzada a hacer el amor prácticamente a diario.

Carolina decidió afrontar el tema con mucha delicadeza y le dijo a Lorenzo lo siguiente: «Lorenzo, no sabes lo feliz que me siento cada vez que deseas hacer el amor conmigo. Me halaga que me veas atractiva y me encanta tu virilidad. Quiero que sepas que disfruto muchísimo haciendo el amor contigo. Sin embargo, yo no tengo la misma vitalidad sexual que tú. A mí me encanta que me abraces por la noche, cuando estamos en la cama, y con sentir este cariño, hay ocasiones en que ya me siento completamente

satisfecha y no deseo nada más. ¿Qué te parecería si disminuyéramos un poco la frecuencia en que mantenemos relaciones, para llegar a un punto en que los dos nos sintamos satisfechos?».

Lorenzo entendió perfectamente la petición de Carolina. Sabía, por experiencia propia y por comentarios de sus amigos que, en general, los hombres tienen un interés por el sexo superior al de las mujeres.

Carolina y Lorenzo acordaron hacer el amor dos veces por semana. No obstante, Carolina le pidió a Lorenzo que continuara «persiguiéndola» ya que esto la hacía sentir joven y deseable.

Catherine Hakim, doctora en Sociología y profesora en la London School of Economics, en su libro *Capital erótico* afirma lo siguiente:

> Todos los datos de las encuestas y otros estudios sobre sexo apuntan a que el deseo y la libido son mayores en los hombres que en las mujeres. La *obsesión* (según las mujeres) de los hombres por el sexo no es algo ficticio, sino muy real, y suele durar toda la vida, más allá de la edad en la que ya no tienen potencia sexual.

Cuando un hombre se siente continuamente rechazado por su pareja, deja de hacer intentos de aproximación y, como consecuencia de ello, la mujer acaba sintiéndose también rechazada. El resultado de este círculo vicioso es que, además de la pérdida de la pasión, también se destruye la intimidad.

Muchas veces a la mujer le apetecería acariciar a su pareja, pero no lo hace por miedo a que él lo interprete como que ella tiene ganas de hacer el amor. Para evitar que esto suceda, es importante que, desde el principio de la relación, se establezca la costumbre de abrazarse y acariciarse sin que este contacto físico tenga que conducir necesariamente al acto sexual.

En algunas parejas en crisis, puede darse la circunstancia de que sea el hombre el que nunca tiene ganas de hacer el amor. Pero esta aparente desgana sexual muchas veces esconde un fuerte resentimiento hacia la mujer, quizá porque ella es demasiado controladora, criticona o una combinación de las dos cosas.

Las parejas deben encontrar un punto de equilibrio en el terreno sexual. Es fundamental que ninguno de los dos se sienta rechazado por el otro. Si, por ejemplo, en un momento determinado el hombre (o la mujer) tiene muchísimas ganas de sexo y a su pareja no le apetece, entonces, en lugar de rechazarla, puede ofrecerse a masturbarla.

El sexo es un área muy importante de la relación. Cuando una pareja deja de hacer el amor, se produce un distanciamiento emocional que, a la larga, suele ser irreversible, a menos que se busque a tiempo ayuda profesional.

El tiempo libre

«Abriéndose usted a considerar múltiples opciones, puede crear nuevas posibilidades, una de las cuales podría satisfacer sus intereses y a la vez satisfacer los de la otra parte.»

WILLIAM URY, *Supere el no*

Sofía, de 27 años, y Bernardo, de 35, se conocieron en un *camping* de la Costa Brava, donde ambos estaban disfrutando de unos días de vacaciones. Bernardo, guapo pero extremadamente tímido, se sintió inmediatamente atraído por Sofía, la chica más simpática de todas las que había conocido.

Empezaron a salir juntos, y Sofía no tardó en introducir a Bernardo en su círculo de amigos. Bernardo, que estaba muy enamorado, vio en el hecho de ser presentado a los amigos de Sofía un claro indicador de que la relación iba en serio. Con gran satisfacción, semana tras semana, Bernardo iba conociendo caras nuevas. Nunca se hubiera imaginado que alguien pudiera tener tantas amistades.

Sin embargo, unos meses más tarde, Bernardo se dio cuenta de que resultaba prácticamente imposible quedar a solas con Sofía. Viernes, sábados y domingos se llenaban de actividades en grupo. Además, si Bernardo le proponía ir al cine, Sofía, rápidamente, enviaba un mensaje a varios amigos para que también vinieran. Si Bernardo le hablaba de ir a cenar a un sitio romántico, Sofía inmediatamente llamaba a otras parejas. En definitiva, para Sofía, la intimidad en pareja se limitaba a cuando hacían el amor.

Bernardo, finalmente, decidió hablar del tema con Sofía. Le dijo que se sentía muy a gusto con todos sus amigos, pero que echaba de menos estar a solas con ella. Bernardo le pidió que, de vez en cuando, salieran a cenar los dos solos, al igual que muchas parejas de enamorados. Sofía le respondió que ella era incapaz de divertirse si no estaba con un grupo de gente y añadió que no estaba dispuesta a renunciar a sus amigos. Bernardo le aclaró que él no le estaba pidiendo que renunciara a sus amigos. Simplemente le pedía un poco más de intimidad. Sofía se sintió muy incómoda y le dijo a Bernardo que era muy posesivo. Él, al oír estas palabras, experimentó una profunda decepción. En aquel momento vio con toda claridad que su relación no tenía futuro y, muy a su pesar, se despidió de Sofía deseándole mucha suerte en el amor.

Es evidente que si Sofía hubiera aceptado negociar con Bernardo, podrían haber llegado a un acuerdo satisfactorio para ambos. Pero Sofía no quiso negociar. Antepuso sus amigos a su relación de pareja.

Veamos cómo otras parejas han sido capaces de negociar aspectos relacionados con el tiempo libre.

Las actividades del fin de semana

Ingrid, de 36 años, alta, rubia y con mucha clase, vivía en Barcelona, donde trabajaba como asesora inmobiliaria. En la boda de su hermano conoció a Fernando, de 34, primo de la novia, simpático y atractivo, con un enorme parecido a Clive Owen, su actor preferido. Fernando, ejecutivo en una empresa de seguros, vivía en Sevilla, y se había desplazado a Barcelona expresamente para asistir a la boda.

Sentados uno al lado del otro estuvieron conversando animadamente durante todo el banquete y, mientras la mayoría de los invitados llenaban la pista de baile, ellos siguieron hablando como si fueran dos amigos que hacía mucho tiempo que no se veían.

Quedaron para el día siguiente. Era domingo y el avión de Fernando no salía hasta última hora de la tarde. Estuvieron paseando por el paseo marítimo y luego comieron en la terraza de un restaurante frecuentado por turistas. Se despidieron con dos besos y la promesa de que seguirían en contacto.

Un mes más tarde, Fernando aterrizaba otra vez en Barcelona. Fue un fin de semana, romántico y maravilloso. A partir de entonces, cada quince días se veían, bien en Barcelona, bien en Sevilla. Eran fines de semana llenos de pasión, en los que la mayor parte del tiempo transcurría en la cama...

Convencido de que Ingrid era la mujer de su vida, Fernando se puso en contacto con varios cazatalentos para encontrar un trabajo en Barcelona que se ajustara a su perfil profesional. Tres meses más tarde, vio cumplido su objetivo y se trasladó a Barcelona para vivir con Ingrid.

La convivencia fue fácil en todo lo referente al día a día, pero pronto surgieron divergencias a la hora de hacer planes para el fin de semana. Ingrid era una mujer extremadamente activa y se levantaba muy temprano para aprovechar bien el día. Le gustaba practicar todo tipo de deportes, ir de excursión, visitar exposiciones, ir al cine, salir con amigos, etcétera. En definitiva, prefería ir a cualquier sitio con tal de no quedarse en casa. Por el contrario, Fernando era muy hogareño y detestaba madrugar. Disfrutaba levantándose a las diez, desayunando tranquilamente, leyendo el periódico sin ninguna prisa y, por supuesto, nada de planificar la jornada.

Ingrid se ponía muy nerviosa cuando veía a Fernando sentado en el sofá, y él cada vez se sentía más agobiado ante la mirada inquisitiva de ella. Si continuaban así, su relación se iría al traste.

Ante una situación como ésta, lo primero que hay que hacer es manifestar a nuestra pareja que respetamos sus preferencias y que las consideramos tan válidas como las nuestras, a pesar de que sean completamente diferentes. Aunque, de entrada, pudiera parecer que nos encontramos ante un problema de incompatibilidad, no necesariamente tiene que ser así. Es posible encontrar una solución aceptada por ambas partes, siempre y

cuando cada uno haga algunas concesiones para complacer al otro. Se trata simplemente de una cuestión de flexibilidad y de habilidad para negociar.

Ingrid y Fernando, dispuestos a encontrar una solución a su problema que tuviera en cuenta las preferencias de cada uno, llegaron a la conclusión de que lo mejor sería que Ingrid aprovechara los sábados y domingos por la mañana para ir al gimnasio o a correr, así Fernando podría levantarse tarde y desayunar sin prisas. No obstante, a partir de la hora de comer planificarían la jornada incluyendo actividades que fueran del agrado de ambos.

También acordaron que una vez al mes saldrían de excursión, lo cual implicaba que Fernando tendría que madrugar. Asimismo, para complacer a Fernando, convinieron que un domingo al mes se quedarían toda la tarde en casa.

Las vacaciones

Carlota, de 34 años, y Juan, de 37, se conocieron en la empresa donde ambos trabajaban. Empezaron siendo amigos que compartían confidencias profesionales, hasta que un día se dieron cuenta de que el cariño que se profesaban iba mucho más allá de la amistad entre colegas. Fueron muy discretos durante su noviazgo, ya que no querían que sus compañeros se enterasen de su relación sin que ésta estuviera plenamente consolidada. Cuando llevaban diez meses juntos decidieron casarse y se fueron a vivir al piso de Juan, situado en una zona muy céntrica de Barcelona, pues les quedaba más cerca del trabajo.

Carlota había nacido en un precioso pueblo de Mallorca y aprovechaba sus vacaciones, tanto en verano como en Navidad, para visitar a su familia.

Juan era un viajero incansable y, después de casarse, esperaba que Carlota compartiera su pasión por conocer otras culturas. Estaba convencido de ello, ya que Carlota parecía muy interesada cada vez que él le hablaba de sus viajes y le mostraba las miles de fotos que tenía acumuladas tanto en álbumes como en el ordenador.

Se casaron en octubre y el verano anterior a la boda Juan había estado con Carlota en Mallorca para conocer a su futura familia política. Si bien había disfrutado mucho recorriendo las playas de la isla, tenía muy claro que prefería viajar por lugares remotos.

La primera Navidad casados la pasaron también en Mallorca, con los padres de Carlota. Juan, consciente de que ella estaba muy unida a su familia, estaba encantado de acompañarla, pues quería que se sintiera feliz.

En el avión, ya de vuelta a Barcelona, Carlota manifestó que tenía muchas ganas de volver a Mallorca por Semana Santa y a Juan le pareció muy buena idea. Entonces él aprovechó para preguntarle a Carlota qué lugares del mundo le haría ilusión conocer, de

cara a ir planificando las vacaciones de verano. Carlota le miró sorprendida y le dijo que ella deseaba ir a Mallorca, como siempre. Juan, todavía más sorprendido, le respondió que él quería hacer un largo viaje y que pensaba que a ella también le apetecía.

Aunque se conocían desde hacía mucho tiempo, nunca se habían planteado que el tema de las vacaciones pudiera ser una fuente de conflicto, quizá debido a que en todas las demás áreas de su vida eran perfectamente compatibles.

Es evidente que Carlota y Juan habían cometido un grave error al no hablar abiertamente del tema antes de comprometerse. Sea como fuere, ellos querían estar juntos y habían apostado por su relación. Por lo tanto, se hacía necesario encontrar una solución para gestionar este conflicto de intereses. Pero, en realidad, lo más importante era que los dos respetaran las necesidades del otro y que ninguno de los dos quisiera imponer su criterio.

Carlota deseaba ir a ver a sus padres porque los quería mucho y los echaba de menos. Para Juan, viajar era su gran pasión y estaba dispuesto a ir a Mallorca todas las veces que fuera necesario a cambio de poder realizar un largo viaje durante las vacaciones de verano.

En consecuencia, se trataba de evaluar diferentes alternativas para poder encontrar el modo de satisfacer los intereses de ambos.Una opción era que, además de ir juntos a visitar a los padres de Carlota en Navidad y Semana Santa, también fueran a Mallorca un fin de semana cada dos meses, y así tener las vacaciones de verano disponibles para realizar un largo viaje.

Otra posibilidad era dividir las vacaciones de verano en dos partes, de modo que pudieran hacer un viaje y también ir unos días a Mallorca.

Asimismo, tenían la opción de pasar el verano en Mallorca en años alternos.

De entrada, descartaron la opción de que cada uno hiciera sus vacaciones por separado. Acordaron que sólo la tendrían en cuenta si se daba la circunstancia de que Juan tuviera muchísimo interés en visitar un lugar al que Carlota no quisiera ir.

Tras considerar las diferentes alternativas, decidieron que irían a Mallorca cada mes y medio, además de en Navidad y Semana Santa, y que si después de volver de su viaje de vacaciones en verano todavía les quedaban algunos días, los aprovecharían para ir a Mallorca.

El espacio propio

«Una persona que se adapta completamente a otra al final ya no gusta tanto.»

GIORGIO NARDONE, *La mirada del corazón*

Olivia, administrativa, de 39 años, y Guillermo, propietario de un pequeño negocio, de 45, ambos divorciados y sin hijos, se conocieron en una discoteca. Guillermo le pidió el teléfono y al día siguiente la llamó para invitarla a cenar. A partir de entonces, empezaron a salir juntos. Olivia había puesto fin a una relación de pareja con un fóbico al compromiso y deseaba encontrar a un hombre dispuesto a comprometerse. Guillermo parecía el hombre ideal: la llamaba cada noche y quedaba con ella todos los viernes, sábados y domingos.

Olivia formaba parte de un grupo de siete amigas que desde hacía mucho tiempo tenía la costumbre de quedar cada tres o cuatro meses para cenar. Siempre iban al mismo restaurante y todas hacían lo posible para no faltar a la cita, puesto que la risa y la diversión estaban aseguradas. Tres de ellas estaban casadas y tenían hijos pequeños, dos tenían pareja estable y la otra tenía un novio en el extranjero. Olivia las quería mucho a todas y esperaba el día del encuentro con mucha ilusión.

Olivia y Guillermo llevaban unos dos meses saliendo juntos, cuando el grupo de amigas acordó una fecha para la siguiente cena. No era tarea fácil encontrar un viernes que les fuera bien a todas. Tan pronto como concretaron la fecha de la cena, Olivia se lo dijo a Guillermo. Ella ya le había hablado de sus amigas y de su costumbre de ir a cenar juntas de vez en cuando. Por eso, Olivia quedó muy sorprendida cuando Guillermo, que normalmente era muy educado, adoptó una actitud hostil y empezó a hacerle preguntas y comentarios del tipo «¿cómo es que quedáis un viernes por la noche?, ¿por qué no queréis que vayan vuestras parejas?, ¿por qué no os veis un día por la tarde? La verdad es que no me gusta nada que salgas con tus amigas por la noche. Si me quisieras de verdad, no lo harías...». Ella intentó tranquilizarle, diciéndole que se trataba de una simple cena de amigas, que preferían encontrarse sin sus respectivas parejas para sentirse más cómodas hablando de sus cosas y que quedaban el viernes por la noche porque entre semana algunas tenían que madrugar mucho. Pero Guillermo, lejos de calmarse, puso cara de enfado y permaneció callado sin dirigirle la mirada, hasta que finalmente, en un tono amenazante, le dijo: «Tú misma, haz lo que quieras, pero que sepas que yo no estoy dispuesto a seguir contigo si tú vas a esa cena».

Entonces, Olivia se dio cuenta de que estaba ante un «sapo controlador», incapaz de confiar en ella. Fue un momento muy duro, ya que pensaba que Guillermo era una persona equilibrada, pero tuvo que admitir que se había equivocado. Obviamente, no quiso continuar con un hombre que quería tenerla «bajo control».

Cuando una persona inicia una relación de pareja, no debería renunciar a su espacio propio, constituido por sus amigos, sus aficiones y un tiempo para estar consigo mismo. En su libro *Inteligencia social,* Daniel Goleman, doctor en Psicología y experto en inteligencia emocional, afirma:

> El objetivo del vínculo no consiste tanto en que nuestros pensamientos y sentimientos permanezcan

conectados de continuo, sino en disponer también del tiempo necesario para estar a solas cuando así lo necesitemos. Este ciclo de conexión-desconexión permite el adecuado equilibrio entre las necesidades del individuo y las de la pareja.

Evidentemente, como el tiempo es limitado, deberemos ser capaces de negociar con nuestra pareja para que los espacios propios de ambos sean compatibles con el hecho de mantener una relación amorosa.

Tan disfuncional es estar siempre pegado a la pareja, por miedo a perderla o por el simple afán de control, como hacer siempre lo que a uno le apetece sin tener en cuenta las necesidades del otro.

No debemos confundir el espacio propio, necesario para nuestro desarrollo personal, con el hecho de «pasar» de nuestra pareja o con la ausencia de compromiso.

Si queremos mantener una relación amorosa con los tres ingredientes del amor verdadero (pasión, intimidad y compromiso), necesitamos encontrar un sano equilibrio entre el espacio propio y el espacio como pareja.

Veamos cómo otras parejas han gestionado de forma satisfactoria el tema del espacio propio.

Las amistades

Julia, logopeda, de 37 años, y Benito, profesor de instituto, de 41, se conocieron en una cena organizada por la hermana de Benito, que era compañera de trabajo de Julia. Lo suyo no fue ningún flechazo, pero desde el primer momento se sintieron muy cómodos el uno con el otro. Descubrieron que tenían muchas aficiones en común y quedaron en volver a verse. Un día fueron al cine, otro día quedaron para ir a correr, un sábado salieron a cenar, y así, sin prisa pero sin pausa, se dieron cuenta de que estaban enamorados.

Benito era una persona muy afable y tenía una amplia red de amistades, especialmente del género femenino. La mayoría de sus amigas eran profesoras como él y las había conocido en el entorno laboral. De vez en cuando, se veía con alguna de ellas para tomar un café.

La anterior pareja de Benito era una mujer muy insegura y posesiva que tenía ataques de celos cada vez que él quedaba con alguna amiga. Benito no quería que la historia se repitiera. Por eso, decidió tener una conversación con Julia para tratar el tema del espacio propio.

Benito le explicó a Julia que a veces quedaba con sus amigas, pero que no debía preocuparse por ello. Eran amigas y punto. Julia no era una mujer celosa, pero consideraba que la fidelidad era un valor fundamental y quería dejar las cosas claras. Así

que, con serenidad, le planteó a Benito una serie de preguntas. En primer lugar, le preguntó si entre sus amigas había alguna exnovia, a lo que Benito respondió negativamente. Asimismo, quiso saber con qué frecuencia se veía con cada una de ellas. En realidad, Benito quedaba con sus amigas muy de vez en cuando, aproximadamente cada tres meses. Finalmente, le preguntó si solía quedar con ellas para cenar. Benito admitió que en las épocas de su vida en que no tenía pareja, había ido a cenar con alguna de ellas, pero que cuando tenía pareja estable sólo quedaba con sus amigas para tomar un café y, en contadas ocasiones, para comer al mediodía.

Una vez recabada la información, Julia le dijo a Benito que no tenía ningún problema en que se viera con sus amigas. Ella también tenía la costumbre de quedar con sus amistades, especialmente con excompañeros de trabajo o gente vinculada a su entorno profesional.

Lo que Julia no hubiera aceptado es que Benito quedara para cenar con sus amigas o que se viera con alguna de sus ex.

Tras esta conversación Julia y Benito acordaron que seguirían viendo a sus respectivos amigos, pero que reservarían siempre los fines de semana para salir los dos juntos, ya fuera en plan íntimo o con algunos de sus amigos más próximos.

Quedar con los amigos es algo natural y no debería resultar problemático en el marco de una relación basada en la confianza mutua. Algo bien distinto es quedar con los ex. Las exparejas pueden convertirse en amigos o amigas solamente si se dan ciertas condiciones. La primera es que la ruptura haya sido de común acuerdo, sin dramatismos de ningún tipo. La segunda es que ninguno de los dos tenga sentimientos amorosos hacia el otro. Finalmente, esta persona debe ser digna de nuestra confianza. No tiene ningún sentido quedar con una expareja que nos ha sido infiel o que nos ha traicionado. Si alguien nos ha hecho daño, no merece ser amigo nuestro. Ante todo, debemos proteger nuestra dignidad.

Cuando una persona queda con un ex, lo primero que debe preguntarse es para qué lo hace y qué le aporta esa relación.

Evidentemente, la situación es diferente cuando tenemos hijos en común con nuestro o nuestra ex. En estos casos, se hace necesario mantener el contacto para tratar temas referentes a los hijos. Pero, en principio, todo eso puede hacerse por teléfono, Whatsapp o correo electrónico.

A veces se da la circunstancia de que los padres separados organizan comidas o cenas con los hijos, pensando que esto es positivo para ellos. En realidad, lo único que hacen es alimentar falsas esperanzas en los hijos, que en el fondo siempre anhelan que sus padres vuelvan a estar juntos.

Las aficiones

Cintia, trabajadora social, de 28 años, y Luis, técnico en prevención de riesgos laborales, de 31, se conocieron porque ambos formaban parte de un grupo de teatro *amateur*. Los jueves por la noche, después de ensayar, Cintia y Luis se dirigían juntos hacia el metro y tomaban la misma dirección. Aprovechaban el trayecto para charlar animadamente hasta que ella llegaba a su destino, dos paradas antes que él.

Tras varios meses compartiendo el trayecto de vuelta, un día quedaron para ver una película que les habían recomendado, después se fueron a cenar y luego acabaron haciendo el amor en casa de Cintia. A partir de este momento iniciaron una relación que les llevaría hasta el matrimonio.

Durante todo este tiempo continuaron siendo miembros del grupo de teatro y asistían a todos los ensayos. No obstante, cuando Cintia se quedó embarazada dejó el grupo, puesto que por las noches se sentía muy cansada y lo que más le apetecía era acostarse pronto. Luis, por su parte, siguió ensayando todos los jueves hasta que nació su hijo.

Desde el primer momento, Luis actuó como un padre corresponsable, ocupándose del bebé al 50%, tal como lo había acordado con Cintia.

Cuando su hijo tenía dos meses, Luis le dijo a Cintia que echaba mucho de menos ir a ensayar los jueves con el grupo de teatro. Ella ni siquiera se lo había planteado, ya que todavía estaba amamantando al bebé.

A Cintia no le importaba que Luis se fuera a ensayar, pero ella también sentía la necesidad de disponer de un poco de tiempo para sí misma. Concretamente, deseaba poder disfrutar de la lectura de una buena novela sin tener que estar pendiente del niño. Así que le planteó a Luis lo siguiente: «Como los dos necesitamos tiempo para nuestros *hobbies,* pero no podemos dejar al niño solo, te propongo que tú vayas los jueves a ensayar, pero con la condición de que los martes y los miércoles, cuando llegues a casa, te ocupes tú del niño durante dos horas, después de que yo le haya dado de mamar. Así podré leer un ratito, que es lo que más me relaja».

Cuando hay un bebé o niños pequeños en casa, el espacio propio queda muy reducido, ya que los dos miembros de la pareja deben asumir muchas responsabilidades y obligaciones. Sin embargo, es conveniente que la pareja sea capaz de negociar acuerdos que faciliten que tanto él como ella puedan disfrutar, aunque sea durante un breve período de tiempo, de sus aficiones.

No obstante, el espacio propio nunca debería anteponerse al cumplimiento de las responsabilidades familiares.

Las relaciones con las respectivas familias

«La pareja adquirirá consistencia cuando, con el tiempo, logre afianzarse y ambos sientan que su vínculo tiene prioridad sobre los vínculos anteriores.»

JOAN GARRIGA, *El buen amor en la pareja*

Eva, nutricionista, de 33 años, y Daniel, funcionario de Hacienda, de 38, se conocieron en una fiesta organizada por el gimnasio del que ambos eran socios. Tras unos minutos de conversación descubrieron que compartían la afición de ir en bicicleta. Se intercambiaron correos electrónicos y teléfonos, y al cabo de unos días Daniel le envió un mensaje invitándola a una excursión en bicicleta junto con su grupo de amigos. Eva aceptó y, a partir de ese momento, empezaron a salir juntos.

Cuando llevaban tres meses de relación, Eva invitó a Daniel a una comida familiar, aprovechando que celebraban el cumpleaños de su madre.

Eva era la pequeña de tres hermanos. El mayor estaba casado y tenía dos hijos de corta edad. El mediano, de nombre Adrián, era homosexual y vivía con su novio desde hacía más de cinco años. Desde que era una niña, Eva se había sentido muy unida a Adrián. Era su hermano preferido y siempre habían mantenido una relación muy especial.

A la celebración familiar asistieron Eva, sus hermanos y sus respectivas parejas. Daniel se mostró muy amable con los padres de Eva, con el hermano mayor y con la mujer de éste, pero mantuvo una actitud muy fría y distante con Adrián y su pareja, ignorándolos por completo, como si no estuvieran presentes.

Eva se dio cuenta de la actitud de Daniel y después de la comida le preguntó por qué se había comportado así. Daniel primero intentó hacer creer a Eva que su percepción era errónea, pero como Eva insistía, al final admitió que no le gustaban los homosexuales. Cuando ella quiso averiguar el porqué de su rechazo, Daniel respondió que los gais no eran personas normales. Eva se indignó al oír semejante estupidez y le dijo a Daniel que el único «anormal» era él. En aquel momento, Eva dio por terminada su relación. No estaba dispuesta a compartir su vida con alguien incapaz de respetar a su hermano.

La base de cualquier relación es el respeto. Debemos procurar que nuestra pareja respete a nuestra familia y también a la inversa, que nuestra familia respete a nuestra pareja. Si se diera el caso de que algún miembro de nuestra familia tiene un comportamiento irrespetuoso con nuestra pareja, deberemos dejar muy claro que no estamos dispuestos a consentirlo.

Por otro lado, es aconsejable negociar y pactar con la pareja visitas y celebraciones conjuntas con las respectivas familias de origen.

En cualquier caso, hemos de ser muy conscientes de que las relaciones con la familia, ya sea la de origen como la política, pueden ser una fuente de conflicto si no se gestionan

bien.

Veamos algunos casos problemáticos y cómo sus protagonistas han llegado a una solución.

Cuando invaden tu intimidad

Emma, de 49 años, y Joaquín, de 56, vivían juntos desde hacía cinco años en un amplio dúplex propiedad de Joaquín. Los dos habían estado casados con anterioridad, aunque cuando se conocieron ya llevaban mucho tiempo separados de sus respectivas exparejas. Emma tenía una hija de 27 años totalmente independizada. Joaquín tenía dos hijos varones, de 21 y 23 años, que vivían con su madre.

Emma y Joaquín eran profesores universitarios y se habían conocido en el bar de la facultad donde impartían sus clases. Su vida era idílica y se llevaban estupendamente bien.

Un día sonó el teléfono por la noche. Era una llamada para Joaquín. Su madre, viuda de 84 años, que hasta el momento gozaba de buena salud, se había caído en la cocina de su casa y se había roto el brazo. Como su madre necesitaba a alguien que la cuidara mientras llevara el brazo escayolado, Joaquín, hijo único, pensó que sería mejor que estuviera en casa con ellos. Emma aceptó que su suegra se instalara en casa pensando que sería algo temporal.

Pero cuando el brazo ya estuvo recuperado, entonces la mujer sufrió un infarto de miocardio por lo que, después de pasar unos días en el hospital, volvió a casa con ellos. Emma siguió sin decir nada, pero no soportaba el hecho de tener a la suegra en casa con la consiguiente pérdida de intimidad que ello conllevaba.

Emma no se atrevía a plantearle a Joaquín que enviara a su madre a una residencia. Joaquín, por su parte, pensaba que a Emma no le importaba que su madre se quedara con ellos.

Así las cosas, la madre empezó a sentirse la dueña de la casa y a dar órdenes a Emma, tratándola como si fuera su criada.

Emma quería complacer a Joaquín y por eso había aceptado que su madre se quedara con ellos. Por un lado, se sentía culpable por no ser capaz de aceptar a la madre de Joaquín, pero, por otro, experimentaba mucha rabia hacia Joaquín por no ser capaz de darse cuenta de que aquella situación era insoportable para ella.

Finalmente, tras solicitar ayuda profesional, Emma se atrevió a hablar del tema con Joaquín. Más o menos vino a decirle: «O tu madre o yo». Joaquín se mostró sorprendido, pues no era consciente de lo mal que lo estaba pasando Emma. Pero una vez entendida la situación, estuvo de acuerdo en hablar con su madre y plantearle que

eligiera entre la posibilidad de ir a una residencia o bien volver a su casa, ahora que ya se encontraba bien. La madre no se lo pensó dos veces y eligió volver a su casa.

En muchas ocasiones, el miedo y la culpa nos llevan a aguantar situaciones que más pronto o más tarde explotan como bombas de relojería. Es mejor hablar claro desde el principio, sin miedos y sin culpas. Ceder para evitar conflictos alimenta el resentimiento y, a la larga, destruye la relación de pareja.

Uno debería considerarlo con detenimiento, valorando todos los pros y contras, antes de asumir cargas y responsabilidades relacionadas con la familia política.

Las costumbres de la familia política

Silvia, de 31 años, decoradora de interiores, y Raúl, de 35, ejecutivo de exportación, se conocieron un viernes por la noche en un bar de copas. Estuvieron un buen rato conversando animadamente, se intercambiaron sus direcciones de correo electrónico y se despidieron con un «hasta pronto».

Raúl había roto recientemente con su pareja y tenía muchas ganas de salir por la noche y divertirse. No obstante, al conocer a Silvia, su intuición le dijo que esa chica valía la pena. Al cabo de unos días, Raúl le envió un correo electrónico en tono amistoso y divertido. Silvia le respondió siguiéndole la corriente, con mucho sentido del humor. Tras unos cuantos mensajes, Raúl le propuso quedar un día para cenar y ella aceptó.

Su primera cita fue muy agradable, había mucho *feeling* entre ambos, pero tanto él como ella querían ir despacio. Tres meses más tarde, Raúl y Silvia estaban muy enamorados y convencidos de que su relación tenía futuro. Lo cierto es que sus estilos de vida y sus valores eran totalmente compatibles.

Raúl no tardó en proponerle a Silvia que se mudara a su piso, mucho más grande que el de ella. Pero como a Silvia le preocupaba el tema de la corresponsabilidad en las tareas domésticas, lo primero que hizo fue averiguar cómo se las arreglaba Raúl en este terreno. Afortunadamente, Silvia pudo comprobar cómo Raúl cocinaba, limpiaba y planchaba como un auténtico «amo de casa».

Se aproximaba la Navidad y decidieron que irían a pasar unos días a casa de los padres de Raúl, que vivían en otra ciudad a más de quinientos kilómetros y todavía no conocían a Silvia. Él ya había sido presentado «oficialmente» a los padres de ella y había participado en varias comidas familiares.

Raúl tenía una hermana y un hermano, ambos casados. Su familia celebraba la Nochebuena por todo lo alto, puesto que era la única ocasión en que podían estar todos juntos.

Ya en casa de los padres de Raúl, una hora antes de la cena, Silvia experimentó una

desagradable sorpresa. Vio que mientras la madre, la hermana y la cuñada de Raúl estaban superatareadas con los preparativos de la cena, su padre, su hermano y su cuñado estaban charlando animadamente en el sofá sin mover un dedo.

Raúl estaba a punto de sentarse al lado de su cuñado cuando Silvia, con una gran sonrisa, le cogió de la mano y le pidió que la acompañara a la cocina con la excusa de que quería mostrarle algo. Entonces, le dijo que necesitaba su ayuda para llevar los platos, los cubiertos y las copas... La madre de Raúl, al ver a su hijo en la cocina, le dijo que no hacía falta que ayudara, pero Silvia, con su sentido del humor, miró a la madre y, con actitud de súplica, le «pidió» que, por favor, dejara estar a su hijo en la cocina con el fin de que se fuera preparando para el día en que tuviera invitados en casa. Raúl comprendió el mensaje de Silvia y se dispuso a ayudar.

Después de la comida, Silvia hizo un gesto a Raúl para que se levantara y ayudara a recoger la mesa, mientras que el hermano y el cuñado permanecieron sentados sin inmutarse.

Una vez solos, Silvia le dijo a Raúl que no le parecía correcto que las mujeres hicieran de criadas y sirvientas de sus maridos, ya que, con este comportamiento, estaban perpetuando los roles clásicos de género. Silvia admitió que lo que hicieran el padre, el hermano y el cuñado de Raúl no era de su incumbencia, pero dejó muy claro que no consentiría que Raúl se comportara como ellos.

Silvia y Raúl habían hablado de tener hijos y, si querían educarlos en la corresponsabilidad doméstica, ambos debían actuar dando ejemplo.

Silvia fue muy estratégica, porque utilizando el sentido del humor consiguió lo que quería sin enfadarse con nadie.

Uno no puede ni debe intentar cambiar las costumbres de su familia política, pero sí tiene derecho a pedir a su pareja que se comporte de acuerdo con los valores compartidos por ambos, sea cual sea el entorno en que se encuentren.

¿Es negociable la fidelidad?

*«*En última instancia, lo que amamos es nuestro deseo, no lo deseado.*»*

FRIEDRICH NIETZSCHE, *Más allá del bien y del mal*

Natalia tenía 23 años cuando empezó a salir con Carlos, que acababa de cumplir los 27. Los dos vivían en una pequeña ciudad y se habían conocido en la discoteca frecuentada por los jóvenes del lugar. Natalia trabajaba en una guardería, y su sueño era casarse y tener muchos hijos. Carlos era el gerente de la próspera empresa familiar que había fundado su abuelo.

Tras tres años de noviazgo se casaron por todo lo alto y se fueron a vivir a una casa de ensueño, regalo de los padres de Carlos. Natalia se quedó encinta a los pocos meses y dio a luz a una preciosa niña. Entonces Natalia dejó de trabajar para ocuparse de su bebé.

Diez años después de la boda, Natalia y Carlos habían formado una familia numerosa. Tenían cuatro hijos, dos niños y dos niñas. Natalia estaba encantada con su vida y en ningún momento se había planteado volver a trabajar.

Carlos, alto, moreno y simpático, era un hombre extremadamente atractivo. Al menos esto es lo que comentaban todas las empleadas de la empresa. Un día, dos jóvenes administrativas estaban comentando lo guapo que era el jefe y medio en broma medio en serio hicieron una apuesta: «Vamos a ver cuál de las dos es capaz de ligárselo». Mónica, una de las administrativas, decidió ir a por todas con el fin de ganar la apuesta. Empezó a vestirse con ropa muy sexi, totalmente inapropiada para ir a trabajar, y cada vez que iba a su despacho para dejarle algunos papeles se contoneaba sin disimulo y le dirigía la mejor de sus sonrisas.

Carlos no podía evitar sentirse turbado ante el descaro de Mónica, mientras que ella disfrutaba al comprobar el impacto que ejercía sobre él. Un día, a principios de junio, Mónica entró en su despacho para dejarle la correspondencia. Iba con una camiseta de tirantes, una minifalda ajustada y unos tacones de vértigo. Carlos le pidió que se quedara un rato más con la excusa de que tenía que preparar un contrato urgente.

Estaban solos en el edificio y cuando Mónica entró con el documento, Carlos se acercó y la besó. A partir de aquel momento, todo se precipitó. Hicieron el amor en el sofá que había en el despacho y, al día siguiente, volvieron a verse en el apartamento de Mónica.

Carlos, cegado por el deseo, no era consciente de las posibles consecuencias de su infidelidad. Se había olvidado de que tenía una familia y de que podía echarlo todo a perder.

Aunque iban con mucho cuidado para que nadie sospechara, Mónica no pudo evitar contárselo a la compañera de trabajo con la que había hecho la apuesta. Ésta, a su vez, se lo contó a una amiga, y al cabo de poco tiempo todo el pueblo se había enterado de que Carlos y Mónica eran amantes.

Al principio, Natalia no sospechaba nada, pero un día que había quedado con sus amigas para merendar notó que cuando ella entró en la cafetería las demás se callaron de golpe. Al día siguiente, por la mañana, llamó a la que era su mejor amiga y le preguntó abiertamente qué pasaba. La amiga optó por decirle la verdad. Seguro que tarde o temprano se acabaría enterando de la historia.

Natalia no se lo podía creer. La rabia invadía todo su ser y estaba decidida a plantarle cara a Carlos. Por la noche, cuando él volvió del trabajo, Natalia le dijo que ya lo sabía

todo. Carlos enrojeció. Intentó mentir, pero al final confesó la verdad.

Para Natalia, la infidelidad de Carlos era imperdonable. Se sentía traicionada por el hombre en el que había confiado plenamente.

Aquella misma noche, Natalia le dijo que tenía intención de solicitar el divorcio. Carlos se puso a llorar suplicando que le perdonara, pero ella ya había tomado su decisión. A la mañana siguiente llamó a un bufete de abogados para iniciar los trámites del divorcio. Ya no había vuelta atrás.

La infidelidad es una de las principales causas de ruptura. Antes de cometer una infidelidad, uno se lo tendría que pensar dos veces, puesto que las consecuencias pueden ser nefastas.

Siendo un tema tan importante, es muy recomendable hablar de la fidelidad al inicio de una relación de pareja. Si una persona considera que la fidelidad es esencial y su potencial pareja no opina igual, entonces es mejor no seguir con la relación, si se quiere evitar el sufrimiento que la infidelidad conlleva.

Hay que dejarles muy claras a la pareja cuáles van a ser las consecuencias de una infidelidad. Las personas que consideran que la fidelidad es un valor fundamental es más probable que decidan romper la relación ante una infidelidad de su pareja. Asimismo, a mayor nivel de autoestima, mayor es la probabilidad de que no perdonen una infidelidad y, en consecuencia, rompan la relación.

Si los dos miembros de una pareja consideran que la fidelidad es fundamental y desean preservar la relación, deberían hacer todo lo posible para mantenerse fieles. En estos casos, la fidelidad también puede considerarse el comportamiento más estratégico, ya que el coste de la infidelidad (la ruptura de la pareja) siempre será muy superior a los posibles beneficios de una aventura (unos momentos de placer).

Carlos tenía una familia maravillosa y la perdió a causa de su infidelidad. Ahora echa de menos a Natalia y a sus hijos, a los que sólo ve en fines de semana alternos y un día entre semana. Además, se siente terriblemente culpable por el daño que ha hecho a toda su familia.

El prestigioso psicólogo Walter Riso, en su libro *Jugando con fuego*, afirma:

> El amor es condición necesaria, pero no suficiente para ser fiel. La fidelidad también es una decisión, un acto de la voluntad, que exige atención despierta y capacidad de discriminación para mantenerse alejado de lo que teóricamente no queremos hacer.

También es cierto que algunas personas son más permisivas con la infidelidad y no la consideran un motivo suficiente para romper la relación.

Además, hay hombres y mujeres que, aunque se sienten muy dolidos por la infidelidad de su pareja, prefieren perdonarla, pues no son capaces de sufrir el dolor de la ruptura.

Veamos cómo algunas parejas han podido superar la infidelidad de uno de sus miembros.

Una aventura fugaz

Sandra, de 31 años, y Pedro, de 30, se conocieron en la universidad mientras estaban realizando sus respectivas tesis doctorales. Empezaron siendo amigos y poco a poco se enamoraron. Decidieron vivir juntos, compartiendo gastos y tareas domésticas. Inmersos en sus respectivas tesis, pasaban muchos fines de semana en casa trabajando.

Tras finalizar su doctorado, Sandra encontró un buen trabajo y su vida en pareja cambió por completo. Mientras Pedro seguía volcado en su tesis durante todo el fin de semana, ella tenía muchísimas ganas de salir y disfrutar de su tiempo libre.

Muy pronto, Sandra entabló amistad con un grupo de compañeros y compañeras de trabajo, *singles* todos ellos, que organizaban diversas actividades cada fin de semana: salidas para ir al cine o al teatro, excursiones a la montaña, etcétera. Sandra no dudó en unirse al grupo.

A Pedro le parecía bien que Sandra saliera con sus compañeros de trabajo. Al quedarse solo, podía concentrarse más en su tesis.

Poco a poco, Sandra empezó a intimar con Basilio, uno de los integrantes del grupo. Hablaban del trabajo, de sus *hobbies* y de sus objetivos vitales. Un día, en lugar de apuntarse a la salida organizada por el grupo, quedaron los dos solos para ir a ver una exposición de pintura. Después se fueron a cenar y él le confesó que estaba enamorado de ella. Sandra también se sentía atraída por Basilio y se dejó llevar por la magia de aquel momento. Acabaron haciendo el amor en el piso de Basilio, y Sandra llegó a su casa a las tres de la madrugada. Pedro, que todavía estaba despierto, le preguntó de dónde venía, y ella, en aquel momento, se sintió terriblemente culpable y se puso a llorar.

Sandra confesó su infidelidad y Pedro se quedó destrozado. Sandra insistió en que había sido un error y suplicó a Pedro que la perdonara. Le juró que Basilio no significaba nada para ella y que nunca más volvería a suceder.

Pedro le dijo a Sandra que necesitaba tiempo para reflexionar sobre lo sucedido y tomar una decisión al respecto. Pasaron dos meses en los que prácticamente no se dirigieron la palabra. Ella porque no sabía qué decir y él porque no quería hablar con ella.

Finalmente, Pedro decidió darle a Sandra otra oportunidad. Le dijo que la perdonaba, pero con la condición de que nunca más volviera a salir con sus compañeros de trabajo (cosa que ella ya había dejado de hacer). Sandra aceptó esta condición, si bien, al cabo de unos días, le propuso a Pedro que salieran los sábados por la noche para cenar e ir al cine. A cambio, ella se ofreció a ayudarle a corregir el texto de su tesis. A Pedro le

pareció una buena idea y aceptó el trato.

Tal como ya hemos comentado, perdonar o no una infidelidad depende, en principio, de dos factores: de la importancia que demos a la fidelidad y de nuestro nivel de autoestima.

También es cierto que no todas las infidelidades son de la misma magnitud. No es lo mismo que un hombre o una mujer tengan relaciones con la mejor amiga o amigo de su pareja, a que lo hagan con una mujer o con un hombre que conocieron en una fiesta y sólo hayan mantenido relaciones sexuales una vez. Obviamente, el primer caso es mucho más grave. Es una traición tanto por parte de la pareja como por parte de la amiga o amigo. En mi opinión, una infidelidad de ese tipo es imperdonable.

En los casos en que, a pesar de la infidelidad, no se desea romper la relación, hay que hablar con la pareja, evitando caer en dramatismos, pero dejando muy claro que no se tiene ninguna intención de seguir soportando la infidelidad. Llegados a este punto, es muy importante ver cómo reacciona el que ha sido infiel.

Para que una pareja pueda superar la infidelidad de uno de sus miembros es imprescindible que el infiel se muestre totalmente arrepentido. Pero esto no es suficiente. Por un lado, tiene que prometer que nunca más volverá a ser infiel y, por otro, tiene que reparar el daño producido. La pregunta que hay que hacer al infiel, una vez que nos hemos asegurado de que está profundamente arrepentido, es la siguiente: «¿Qué estás dispuesto/a a hacer para compensar el daño que me has causado?».

Esta «compensación», sea del tipo que sea (un cambio de comportamiento, realizar una determinada actividad, algo material, etcétera), es muy importante. Si perdonamos sin condiciones, el mensaje que estamos enviando al infiel es éste: «Ser infiel no tiene consecuencias, puedes volver a hacerlo siempre que te apetezca».

Obviamente, si el infiel no está arrepentido o no quiere reparar el daño, nos está enviando un mensaje muy claro: «No me importas nada. Seguiré haciendo lo que me dé la gana».

Tras una infidelidad, es muy difícil volver a restablecer la intimidad y la confianza entre los dos miembros de la pareja. Sólo es posible si el que ha sido infiel hace todo lo posible para volver a ser digno de confianza. Cuanto más demuestre su amor hacia su pareja, más probabilidades habrá de sanar las heridas y reconducir la relación.

Asimismo, debe quedar muy claro que si se repite la infidelidad, no daremos a nuestra pareja una nueva oportunidad. Con todo, una vez que se ha perdonado al infiel, es aconsejable no volver a hablar del tema. Hurgar en la herida impide que ésta se cure y cicatrice.

Todos deberíamos ser muy conscientes de que una infidelidad o bien provoca la ruptura de la relación, o bien, en el mejor de los casos, deja una cicatriz. Solamente si el infiel, arrepentido, hace un verdadero esfuerzo para reparar el daño, es posible

reconstruir la relación. Si a pesar de las buenas intenciones no es posible volver a recuperar la confianza y la intimidad, entonces es recomendable solicitar ayuda profesional.

En cualquier caso, si una persona casada se entera de que su pareja le es infiel y decide pedir el divorcio, es preferible que antes de hablar con su pareja consulte con un buen abogado para que le aconseje sobre la mejor manera de proteger sus intereses.

El peso de la duda

Estefanía, auditora sénior, de 45 años, y Andrés, psicólogo experto en selección de personal, de 47, llevaban casados más de catorce años y tenían dos hijos en común.

Estefanía no era feliz. Sentía que su vida profesional no le aportaba grandes satisfacciones y que su vida familiar transcurría en la más absoluta rutina. A pesar de ello, nunca se había planteado proponerle a Andrés nuevas actividades que pudieran resultarle más gratificantes. En el fondo, Estefanía deseaba que Andrés fuera más romántico y tuviera más iniciativa.

Un día, a través de LinkedIn (la red social profesional), recibió un mensaje de Lucas, un antiguo compañero de universidad, del que hacía mucho tiempo que no tenía noticias. Lucas había sido promocionado recientemente y ocupaba un alto cargo directivo en una empresa multinacional. Estefanía respondió a su mensaje, felicitándole por su exitosa carrera profesional. En el siguiente mensaje, Lucas le propuso quedar un día para tomar un café y ponerse al día.

Se encontraron un jueves por la tarde en un céntrico café. Tras recordar los viejos tiempos, Lucas, que tenía tres hijos, le dijo a Estefanía que su matrimonio estaba en crisis y que deseaba separarse de su mujer. Asimismo, le confesó que en su época de estudiantes, había estado muy enamorado de ella, pero que, debido a su timidez, nunca se atrevió a expresarle sus sentimientos.

Finalizada la cita, mientras se dirigía a su casa, Estefanía empezó a fantasear y a imaginarse cómo hubiera sido su vida si, en lugar de haberse casado con Andrés, lo hubiera hecho con Lucas. Al día siguiente, le envió un mensaje a Lucas y él respondió diciendo que le encantaría quedar otro día. La perspectiva de esa cita produjo en ella una extraña sensación. Era consciente de que estaba entrando en un territorio peligroso.

Durante la segunda cita, Lucas se dio cuenta de que Estefanía emitía señales inequívocas de que se encontraba muy a gusto con él, más allá de lo que sería una simple amistad o una relación profesional. Dispuesto a ir tan lejos como ella le permitiera, le cogió la mano y la besó en la mejilla. Ella se ruborizó y cerró los ojos, deseosa de que Lucas la besara en la boca. Entonces él le propuso salir a dar un paseo. Se dirigieron

hacia el coche de Lucas y, una vez dentro, él la besó apasionadamente. Una semana más tarde, volvieron a verse y se fueron directamente a un hotel donde alquilaban habitaciones por horas.

Sus encuentros se repitieron varias veces, y Estefanía sintió el enorme placer de la transgresión. Por desgracia para ella, el placer se transformó en desasosiego. Sin darse cuenta, se vio ante una situación que no sabía cómo gestionar. Se estaba enamorando de Lucas y se preguntaba si su relación podría tener futuro. Pero, a pesar de que él le había dicho que deseaba separarse de su mujer, lo cierto es que no parecía tener ninguna intención de hacerlo. Por otro lado, ella también amaba a Andrés, un hombre generoso, en el que podía confiar plenamente, y que siempre la había apoyado en todas sus decisiones.

Completamente desorientada y sin saber qué hacer, Estefanía decidió solicitar ayuda profesional. No tardó en darse cuenta de que se había complicado la vida inútilmente y de que lo más estratégico para proteger sus intereses era trabajar para mejorar su relación con Andrés. En consecuencia, Estefanía decidió dejar de ver a Lucas y centrarse en sus propios objetivos, tanto en la esfera privada como en la profesional. Lucas sólo había sido un intento de huir de una realidad que no la satisfacía. Pero seguir con Lucas la hubiera llevado a una situación todavía peor.

Era cierto que Andrés no tenía mucha iniciativa, pero también era verdad que él siempre se mostraba dispuesto a complacerla. Estefanía dejó de culpar a Andrés y comprendió que ella, y sólo ella, era la responsable de su propia felicidad. Así que se puso manos a la obra y elaboró una lista con todas las actividades placenteras que se le iban ocurriendo. El siguiente paso era proponerle a Andrés algunas de las opciones de la lista.

Andrés, por su parte, se mostró encantado ante las propuestas que le planteó Estefanía: participar en una cata de vinos, ir a pasar un fin de semana en un balneario, quedar con unos amigos que hacía mucho tiempo que no veían, etcétera.

Estefanía tuvo la suerte de tomar la decisión adecuada antes de que fuera demasiado tarde.

El bienestar emocional es un tesoro extremadamente valioso. No lo echemos a perder tomando decisiones equivocadas, fruto de la inconsciencia o de no prever los costes materiales y emocionales de dichas decisiones.

RESUMEN

- Una pareja que esté acostumbrada a negociar de forma amorosa desde los inicios de su relación tendrá mucha más facilidad para solucionar todos aquellos conflictos que pudieran surgir a lo largo de su

convivencia.

- Para evitar conflictos relacionados con el dinero es aconsejable que los gastos comunes se gestionen a través de una cuenta conjunta y que cada miembro de la pareja disponga de su propia cuenta particular para sus gastos individuales.
- Antes de iniciar la convivencia, es muy importante establecer acuerdos respecto al reparto de responsabilidades domésticas. Pensar que el tiempo corregirá las desigualdades es una utopía.
- Cada miembro de la pareja debe estar dispuesto a negociar las reglas de convivencia, respetando los hábitos del otro y sin querer imponer su propio criterio.
- Antes de tener hijos, tanto el hombre como la mujer deberían ser conscientes de todas las tareas que se tendrán que llevar a cabo y del tiempo que éstas exigen.
- Los cambios relacionados con la carrera profesional suelen repercutir en la gestión del hogar. Los acuerdos referentes a las finanzas, a las responsabilidades domésticas y al cuidado de los hijos deben ser revisados cuando las circunstancias cambien.
- Las parejas deben encontrar un punto de equilibrio en el terreno sexual. Es fundamental que ninguno de los dos se sienta rechazado por el otro. Cuando una pareja deja de hacer el amor, se produce un distanciamiento emocional que, a la larga, suele ser irreversible, a menos que se busque a tiempo ayuda profesional.
- Tan disfuncional es estar siempre pegado a la pareja, por miedo a perderla o por el simple afán de control, como hacer siempre lo que a uno le apetece sin tener en cuenta las necesidades del otro. El espacio propio nunca debería anteponerse al cumplimiento de las responsabilidades familiares.
- Uno no debe intentar cambiar las costumbres de su familia política, pero sí tiene derecho a pedirle a su pareja que actúe según los valores compartidos por ambos, sea cual sea el entorno en que se encuentren.
- El posible coste de una infidelidad (la ruptura de la pareja) siempre es muy superior a los posibles beneficios de una aventura (unos momentos de placer).

Estimado/a lector/a,
Espero que este libro haya sido de tu interés y te deseo de todo corazón que encuentres el amor de verdad y seas muy feliz en tu relación de pareja.
Un afectuoso saludo,

Montserrat Ribot

Bibliografía

Alberoni, F., *Enamoramiento y amor,* Barcelona, Gedisa, 1988.

—, *El misterio del enamoramiento,* Barcelona, Gedisa, 2004.

Banús, M. C.; y Ribot, M., *De single a LP,* Barcelona, Urano, 2008.

Bauman, Z., *Amor líquido,* Madrid, Fondo de Cultura Económica de España, 2005.

Beck, A. T., *Con el amor no basta,* Barcelona, Paidós, 1990.

Beck, U.; y Beck-Gernsheim, E., *El normal caos del amor,* Barcelona, Paidós, 2001.

Béjar, S., *Tu sexo es aún más tuyo,* Barcelona, Planeta, 2006.

—, *Deseo,* Barcelona, Planeta, 2011.

Bermúdez, J.; Pérez, A. M.; y Sanjuán, P., *Psicología de la personalidad: teoría e investigación* (vol. II), Madrid, UNED, 2003.

Bolinches, A., *Amor al segundo intento,* Barcelona, DeBolsillo, 2014.

Branden, N., *Los seis pilares de la autoestima,* Barcelona, Paidós, 1995.

Buss, D. M., *La evolución del deseo,* Madrid, Alianza, 2004.

Calle, R., *Las zonas oscuras de tu mente,* Madrid, Temas de Hoy, 2002.

Castanyer, O., *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 1996.

Diamond, S., *Consiga más,* Barcelona, Conecta, 2011.

Dilts, R., *El poder de la palabra,* Barcelona, Urano, 2003.

Fisher, R.; Ury, W.; y Patton, B., *Obtenga el sí,* Barcelona, Gestión 2000, 1998.

Font Barrot, A., *Curso de negociación estratégica,* Barcelona, UOC, 2007.

—, *Negociar con arte,* Barcelona, Alienta, 2008.

García Ribas, C., *Miedo a ser,* Barcelona, Alienta, 2008.

Garriga, J., *El buen amor en la pareja,* Barcelona, Destino, 2013.

Goleman, D., *Inteligencia emocional,* Barcelona, Kairós, 1996.

—, *La práctica de la inteligencia emocional,* Barcelona, Kairós, 1999.

—, *Inteligencia social,* Barcelona, Kairós, 2006.

Gottman, J. M.; Gottman, J. S.; y Declaire, J., *Diez claves para transformar tu matrimonio,* Barcelona, Paidós, 2008.

Gottman, J. M.; y Silver, N., *Siete reglas de oro para vivir en pareja,* Barcelona, DeBolsillo, 2000.

Gracián, B., *El arte de la prudencia,* Madrid, Temas de Hoy, 1993.

Greenwald, R., *Cómo encontrar pareja después de los treinta y cinco,* Barcelona, Amat, 2008.

Hakim, C., *Capital erótico,* Barcelona, Debate, 2012.
Hazan, C.; y Shaver, P., «Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process», en *Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 52, núm. 3, págs. 511-524, 1987.
Hernández, A., *Negociar es fácil, si sabe cómo,* Barcelona, Alienta, 2011.
Liberman, R. P.; Wheeler, E. G.; De Visser, L. A. J. M.; Kuehnel, J.; y Kuehnel, T., *Manual de terapia de pareja,* Bilbao, Desclée de Brouwer, 1987.
Milanese, R.; y Mordazzi, P., *Coaching estratégico,* Barcelona, Herder, 2008.
Morgado, I., *Emociones e inteligencia social,* Barcelona, Ariel, 2010.
Nardone, G., *Corrígeme si me equivoco,* Barcelona, Herder, 2006.
—, *La mirada del corazón,* Barcelona, Paidós, 2008.
—, *El arte de la estratagema,* Barcelona, Herder, 2013.
Nardone, G.; y Balbi, E., *Surcar el mar sin que el cielo lo sepa,* Barcelona, Herder, 2009.
Nietzsche, F., *Más allá del bien y del mal,* Madrid, Alianza, 1997.
Norwood, R., *Las mujeres que aman demasiado,* Barcelona, Ediciones B, 2010.
Riso, W., *Amores altamente peligrosos,* Barcelona, Planeta/Zenith, 2008.
—, *Jugando con fuego,* Barcelona, Planeta/Zenith, 2010.
—, *Manual para no morir de amor,* Barcelona, Planeta/Zenith, 2011.
—, *Ama y no sufras,* Barcelona, Planeta/Zenith, 2015.
—, *Los límites del amor,* Barcelona, Planeta/Zenith, 2015.
Satir, V., *En contacto íntimo,* Madrid, Neo Person, 1998.
—, *Pasos para ser amado,* México, Pax México, 2002.
Sternberg, R. J., *El triángulo del amor,* Barcelona, Paidós, 1989.
Szuchman, P.; y Anderson, J., *El negocio del matrimonio,* Barcelona, Urano, 2011.
Ury, W., *Supere el no,* Barcelona, Gestión 2000, 2012.
—, *Obtenga el sí consigo mismo,* Barcelona, Conecta, 2015.
Yela, C., *El amor desde la psicología social: ni tan libres ni tan racionales,* Madrid, Pirámide, 2000.

Otras referencias

«Curso de actualización y supervisión en terapia breve estratégica», impartido por Roberta Milanese, Barcelona, 2012.
«Curso de experto en resolución de problemas individuales, de familia, pareja e hijos, a través de la terapia sistémica estratégica breve», impartido por Andrea Fiorenza, Barcelona, 2012.

Agradecimientos

Deseo expresar mi más profunda gratitud a las siguientes personas.

A Marta Sevilla, mi maravillosa agente literaria, que desde el primer momento se entusiasmó con este proyecto.

A Elisabet Navarro, mi editora en el Grupo Planeta, por su inestimable ayuda y sus brillantes aportaciones.

A Maite Sánchez-Mora, psicóloga *coach* de reconocido prestigio internacional, que me ayudó a mantener la motivación y la disciplina necesarias para escribir este libro.

A Diana P. Morales, escritora y *coach* de escritores, por sus magníficas sugerencias y propuestas de mejora.

A Antonia Álvarez, Sergi Aulinas, Maria del Carme Banús, Sacra Blanquer, la doctora María Rosa Blasco, Pilar Blasco, Cristina Bonet, la doctora Trinitat Cambras, Marcela de la Canal, Carme Carré, Àngels Casanueva, Esther Colell, Mercè Frías, Emma Gasol, Christine Hensel, Inmaculada Ihle, el doctor Ronald Isla, José Antonio López Veira, Cristina Marí, Julia Nueno, Susana Pagès, Patricia Pardo, Rosario Pérez, Elisabeth Puig, Marisol Ramoneda, Birgit Reinke, Azucena Rodríguez, Assumpció Sallés, Ramon Vallés, Carme Valls, Leonardo Vidal y Áurea Xumetra, por brindarme su apoyo, ofreciéndome valiosa información y sabios consejos.

A mis colegas psicólogos *coaches,* miembros y exmiembros de la Junta de la Sección de Psicología Coaching del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña: Victòria Conesa, Antoni Giner, Juan Carlos Jiménez, Roser Lladó, Mercè Moreno, Ana Cruz Pérez, Elvira Reche, Teresa Rodeja, Francisco S. Romero, Maite Ruiz, Carmen Santos, Marga Segarra y Sergi Torondel, por estar siempre dispuestos a compartir conmigo su sabiduría y sus conocimientos.

A todos mis clientes, proveedores, colegas, profesores, mentores, alumnos y amigos, que a lo largo de mi vida han contribuido a mi desarrollo personal y profesional.

A mi familia, porque sé que siempre puedo contar con su apoyo.

A Paco Trenzano, mi marido y compañero de vida, por demostrarme día a día que el amor de verdad existe.

Nota

[1] Los casos presentados en este libro se basan en historias verdaderas, pero se han modificado los nombres de las personas involucradas y ciertos detalles de su vida para proteger su identidad.

Amor de verdad
Montserrat Ribot

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta
Fotografía de la cubierta: © Cora Niele - Getty Images
Fotografía de la autora: © Miguel Sanbiaggio

© Montserrat Ribot, 2016
Publicado por acuerdo con Zarana Agencia Literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2016

ISBN: 978-84-08-15158-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Índice

Dedicatoria 5
Introducción 7
Primera parte: Ama con el corazón y también con la cabeza 11
Capítulo 1. Las trampas que nos alejan del amor de verdad 13
Capítulo 2. Amor y dignidad 31
Segunda parte: Encuentra el amor de verdad 44
Capítulo 3. Abre tu corazón al amor de verdad 46
Capítulo 4. Elige a una persona compatible 63
Capítulo 5. Maximiza tus probabilidades de éxito 81
Tercera parte: Ama y negocia 105
Capítulo 6. El amor desde la igualdad de poder 107
Capítulo 7. Mantén vivo el amor con pactos y acuerdos 129
Nota de la autora 179
Bibliografía 181
Agradecimientos 185
Nota 187
Marmosete 189
Créditos 191