

NACHO TORNEL

ENPAREJARTE

EL ARTE
DE VIVIR CON ÉXITO
TU RELACIÓN



Índice

PORADA

Gracias

¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

PRIMERA PARTE. LA COMUNICACIÓN

1 ¿Y QUÉ TAL NOS COMUNICAMOS?

Escucha, pregunta y sigue escuchando
Déjate sorprender por el otro
¿De verdad sabes preguntar?
¡Ojo con el yo acusador!
Pero ¿de qué hablamos? ¿Y por qué es tan importante hablar?
Como gotas de silicona

2 TIEMPO BLINDADO PARA LOS DOS

La marea les ha alejado de la orilla
Necesitan tiempo a solas
Un necesario parón

3 NO LE PROTEJAS DE TUS PROBLEMAS

4 TE CONOZCO Y CONFÍO EN TI

5 PERO A VECES HAY QUE CALLAR

Un pasado demasiado presente
Tras la decepción
De los tuyos hablarás pero no oirás
El silencio como antesala

6 CON LAS TUBERÍAS BIEN LIMPIAS

SEGUNDA PARTE. EL COMPROMISO

7 ABRE BIEN LOS OJOS Y DESPUÉS CIÉRRALOS PARA SIEMPRE

8 TE ELIJO A TI

9 UN TRÍO

10 HA LLEGADO EL MOMENTO DE ABDICAR

Aparte del vaso para el cepillo de dientes, ¿qué compartimos?

11 YA NO ME SIENTO VINCULADO A TI

12 ¿PARA SIEMPRE?

13 ACT AS IF YOU HAD A RELATIONSHIP...

14 SE ME HA COLADO ALGUIEN

Si el terreno es resbaladizo...
¡Agárrate a la barandilla!

15 ANTE LA INFIDELIDAD

¿Y ahora qué?

16 CIERRE RADICAL. SI NO, NO HAY MANERA

17 ¡HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO!

18 COMO EL AVE FÉNIX

TERCERA PARTE. RESPECT

19 ANDA, ¿Y ESO? ¡CUÉNTAME!

20 CON MIRADA POSITIVA

Haz una lista

21 EN CASA: DE GUANTE BLANCO
22 RUIDO INTERNO
 Déjate de humor inglés
23 LAS COMPARACIONES SIEMPRE HAN SIDO ODIOSAS
24 CUIDA TU LENGUA
 Identifica tus sensores
25 NOS HEMOS SALTADO VARIAS VALLAS
 ¿Cómo pudiste hacerme esto a mí?
26 NUNCA CIERRES LOS OJOS
27 PORQUE ESTAREMOS SIEMPRE JUNTOS...
28 DOS CAPITANES DE UN MISMO BARCO

CUARTA PARTE. AFECTIVIDAD

29 ACEITE LUBRICANTE
30 CÓMPlices Y DESNUDOS
31 DO NOT DISTURB, NOS ESTAMOS COMUNICANDO
32 HABLEMOS DEL AMOR, QUE ES DE LO QUE SE TRATA
33 PERO ¿DE VERDAD SOMOS TAN DISTINTOS?
 Se ha perdido la conexión
34 EL PRIMER ESCALÓN: TERNURA Y CARIÑO
35 EL SEGUNDO ESCALÓN: CARICIAS DE ALTO VOLTAJE
36 SOBRE TODO, NO TE APARTES DE LA ESCALERA
37 ¡ENEMIGO A LA VISTA!
 ¿El porno ayuda?
 Que el cuerpo acompañe, porque si no...
 Habladlo, habladlo, habladlo
38 O SE TRATA DE ECHAR UN POLVO
 Más vinculados, ¡hasta hormonalmente!
 ¡En esto sí que somos distintos!
 Suavemente
39 UN ADAGIO MÁS QUE UN ALLEGRO
40 ¡SI LO HUBIÉRAMOS SABIDO!

CONCLUSIÓN. LUCES EN EL SALPICADERO

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

¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

Hoy me siento y me pregunto por qué este libro. ¿Qué hago yo aquí, encerrado, aporreando el teclado de mi ordenador? Con bastante poca maña, por cierto; para teclear, quiero decir.

Me he resistido hasta hace poco porque no iba a encontrar el tiempo necesario para escribir; ni el aislamiento preciso. Es casi imposible entre llantos de bebé, carreras de enanos de tres, cuatro, seis años... Tampoco encontraría la energía. Queda poca después de una jornada de pluriempleado.

Sin embargo aquí estoy, avanzando con la escritura a base de algún que otro fin de semana de escapada, porque en casa no hay manera.

¿Y por qué escribo sobre el amor y la relación de pareja si ya muchos lo han hecho? Sólo se me ocurre una respuesta: porque estoy profundamente enamorado y soy inmensamente feliz al lado de mi mujer. Pronto cumpliremos diecisiete años de casados y un torrente de niños llena nuestras vidas. Sin embargo, los dos nos bastamos el uno al otro. Y sin el otro nada tiene sentido, ni siquiera ellos, y mira que los queremos con el alma.

La felicidad que encuentro en mi relación y el hecho de que trabajo como *mediador familiar* tratando de hacer que la vida de otras parejas sea mejor es lo que me ha animado a escribir. Por ese orden. Es más, seguramente si mi vaso no estuviera tan lleno no me atrevería a trabajar con otros tratando de ayudar a que llenen el suyo.

Estoy tan convencido de que se puede ser inmensamente feliz al lado de otra persona toda tu vida, lo experimento tan intensamente cada día, que no puedo dejar de comunicarlo y tratar de transmitir a quien tengo alrededor que ¡claro que es posible!

A lo largo de estos años, he recibido en mi despacho a cientos de parejas con problemas. En este libro te contaré historias de muchas personas. Personas que luchan día a día por sacar adelante su relación. Personas que han tropezado con algo que les ha hecho y les hace daño. Personas que sufren, y mucho. Porque para quienes hemos puesto toda la carne en el asador por otra persona, ver como se oscurece nuestro sueño, nos destroza por dentro.

Si te cuento estas historias es porque creo que sus experiencias, reales como la vida misma, nos pueden ayudar a todos. Bueno, en realidad no te voy a contar *su historia*, que es suya, de ellos y de nadie más, sino que vamos a tejer una serie de historias hechas a retazos de muchas historias reales.

Este libro es un tributo a las parejas que han pasado por mi despacho y que me han brindado la oportunidad de trabajar con ellas descubriendome su intimidad, ante la cual yo me inclino con profundo respeto y admiración.

Admiración al ver como dos personas hechas y derechas son capaces de desnudarse por completo, delante de un extraño, abriendo en canal su vida y destripando sus problemas a golpe de lágrima, taquicardia y sudor en las manos. Todo para tratar de mejorar y en no pocos casos salvar su relación. Dime si no es para quitarse el sombrero.

No vamos a recorrer historias de fracaso, tampoco necesariamente de éxito. Son historias de lucha. Ejemplos que te remuevan, que te cuestionen, que te hagan pensar sobre tu vida de pareja. Si esas situaciones que describimos las has vivido o las estás viviendo, quizás puedas tomar nota y aprender algo de la experiencia ajena.

En fin, se trata —ni más ni menos— de acercarnos a la realidad de la pareja, tratando de identificar cuáles son los pilares fundamentales de una relación sólida.

Sobre esos cuatro pilares he desarrollado este breve libro. Por supuesto que podría haber más; de hecho, inicialmente pensé en incluir más, pero he decidido centrarme en los que creo que son fundamentales y sobre ellos ir hilando historias de gente de carne y hueso. Gente normal, como tú y como yo, que se equivoca, que mete la pata hasta el fondo y quiere sacarla. Gente que grita, que no es capaz de pedir perdón, que llora, que piensa en abandonar, que se siente culpable. Gente que es capaz de cambiar, de mejorar, de resurgir... y hacer que su relación cobre vida, aunque estuviera casi en fase vegetativa.

Ayer mismo me escribía desde muy lejos un antiguo cliente que me contaba que están esperando su segundo hijo, y en su día ¡nadie hubiera apostado por su relación! Y también me viene a la memoria aquella llamada telefónica que se tuvo que convertir en mensaje de voz:

—Nacho, te llamamos porque hoy estamos celebrando nuestro aniversario y nunca pensamos que fuéramos a hacerlo.

Es enorme la satisfacción que da ver estos frutos.

La mejoría es de ellos, yo no hago más que acompañarles y guiarles en ese rato semanal que estamos juntos, pero luego se van y la vida continúa, la pelea es suya, de los dos. Los desafíos diarios deben afrontarlos ellos solitos. Por eso cuando mejoran, y muchos lo hacen, el mérito es suyo.

Cuando llegan al despacho, les digo a veces que ya tienen el setenta por ciento logrado. Porque el hecho de estar de acuerdo en acudir a buscar ayuda externa es ya un paso que les hace adelantar mucho en el proceso de mejora. Ya están juntos en eso. Ya han logrado el primer gran acuerdo que es levantar la bandera roja pidiendo ayuda. Aunque normalmente uno esté más convencido que el otro. Ya han reforzado su compromiso de luchar por sacar a flote la relación.

Vamos a escucharles. Hablarán ellos, yo les presto mi voz a través de estas páginas. Haremos como en las fotos antiguas, pasaremos del negativo al positivo. Partiremos de situaciones complicadas, duras muchas veces. Narradas con frecuencia en primera persona. Y trataremos de darles la vuelta y ver qué puede hacer una pareja que quiere

sortear esas mismas dificultades que nos acaban de contar y que a todos en un momento de la vida se nos pueden presentar. O en varios.

Ojalá te sirva, por favor, no dejes de contármelo.

ignacio@mediacionenfamilia.com

PRIMERA PARTE

LA COMUNICACIÓN

¹ ¿Y QUÉ TAL NOS COMUNICAMOS?

Escucha, pregunta y sigue escuchando

Recuerdo un curso sobre amor conyugal que hicimos mi mujer y yo hace ya unos cinco años. Estuvo muy bien. Eran cerca de diez sesiones, creo recordar, y muy interesantes. El ponente nos presentaba la cuestión, apoyándose en un caso práctico y luego en grupos pequeños de seis o siete parejas nos reuníamos otro día para debatir la cuestión. Sandra invariablemente solía apuntar: «Es un problema de comunicación» y realmente era así, por más que la cuestión afectara a un ámbito específico de la vida de pareja. Por eso, porque la comunicación es modular en la relación de pareja, empezamos por aquí. Si el libro habla de encontrar el arte de vivir con éxito tu relación, está claro que debemos empezar por poner la lupa en nuestras habilidades comunicativas.

¿Sabemos comunicar bien? Vamos a tratar de verlo en las próximas páginas. Para comunicar necesitamos algo que contar: un mensaje. Alguien que lo cuenta y alguien que lo escucha. Estos elementos no nos faltan en nuestra vida de pareja.

Pero ¿qué es comunicar bien? Siempre que pensamos en un buen comunicador nos imaginamos a una persona locuaz que sabe hacer llegar su mensaje a todos de forma clara y eficaz. Sin querer, ponemos en segundo plano la recepción del mensaje haciendo hincapié en quién lo emite.

En la pareja resulta tan importante o más que la capacidad de expresarse, la capacidad de escuchar. La capacidad de atender y entender lo que el otro nos dice. ¿Por qué te lo dice ahora y de esa manera? Eso exige un ejercicio muy atento de escucha. No importa si el emisor del mensaje, quien está hablando, tiene las dotes de oratoria de JFK o es tartamudo. Es, sin duda, la persona a la que mayor atención debemos prestar. Eso basta.

Al escuchar no nos quedaremos necesariamente callados. Iremos preguntando aquello que nos sirva para entender mejor y para hacerle llegar al otro el mensaje: «Te estoy entendiendo». Una vez contestada la pregunta que hemos hecho, continuamos escuchando hasta que el otro agote el tema. Hasta que se quede tranquilo. Hasta que veas que ha «desaguado» en ti.

Pero no sólo le hacemos preguntas al que habla. Nosotros mismos nos preguntamos al escuchar: «¿Por qué me dice lo que me está diciendo? ¿Cómo se siente para hablarme así? ¿Qué le estará pasando?».

Se trata de empatizar. Ponerte en los zapatos de la persona a la que escuchas. No juzgues ni pienses por ella.

Déjate sorprender por el otro

Cuando escuchamos, nunca podemos partir de la base de que ya sabemos lo que le pasa al que habla. Debemos acercarnos al otro con sencillez, sin ideas preconcebidas. Como si fuéramos ignorantes acerca del otro. Aunque no lo seamos, claro, y menos aún si llevamos años juntos. Pero debemos evitar «ir de listos». Las personas pueden cambiar. En sus vidas pueden ocurrir cosas que provoquen pensamientos, sentimientos, necesidades, emociones totalmente desconocidos para nosotros. Por eso debemos escuchar en blanco, dejando que quien habla vaya escribiendo el libro.

Pero ¿qué pasa cuando uno está escuchando —por decir algo— a la espera de que el otro acabe para empezar a contarle su historia?

No habrá preguntas para asegurarnos de que estamos entendiendo. Tampoco habrá preguntas dirigidas a nuestro interior que nos ayuden a conectar por dentro con la persona que tenemos delante. Habrá más bien comentarios del tipo:

—Ya, ya, pues anda que si teuento lo que me ha pasado hoy. Resulta que esta mañana...

Y no hace ni mención de lo que el otro le acaba de relatar.

El mensaje que recibe el otro es: «No le importa nada lo que le acabo de contar, la próxima vez mejor me ahorro contarle nada, total...».

Los efectos que ha generado esta «no conversación» son: sensación de soledad, de aislamiento, de falta de comprensión y de interés por parte del otro. Retroalimentación negativa que nos desanima a volver a tratar de compartir algo con esa persona.

Por lo tanto, acerquémonos a nuestra pareja con una cierta capacidad de sorpresa, con sencillez, con ganas de saber, de escuchar.

¿De verdad sabes preguntar?

El otro se abrirá sin pensarlo, sobre todo si sabemos preguntar bien.

Si eres bueno preguntando encontrarás el camino hacia una comunicación densa y personal. A veces las cosas fluyen sin más, pero hay personas a las que les cuesta más salir de dentro a fuera y unas preguntas bien deslizadas pueden ser el catalizador perfecto. Pero no vale cualquier tipo de pregunta.

En primer lugar preguntamos para saber, no para confirmar lo que ya sabemos: no estamos en posesión de la verdad. Nos interesa algún aspecto concreto y estamos dispuestos a dejarnos sorprender incluso por lo que escuchemos. Pero no escuchamos preparados para disparar con nuestra versión acerca de lo que el otro piensa, desea, siente o pretendía en una determinada situación.

En segundo lugar, ponemos corazón, afecto, interés. Demostramos con el tono que nos importa lo que le pasa. No estamos haciendo el tercer grado a nadie, por eso el fondo agrio o crítico invalida la pregunta y seguramente producirá el efecto contrario al deseado: se cerrará completamente. No habrá más diálogo, o lo que es peor: responderá defendiéndose con un ataque y entraremos en una discusión que nos llevará a una situación peor de la que teníamos antes de sentarnos a dialogar.

No hace mucho hablaba con una pareja en la que él se negaba a hablar con ella acerca de su familia de origen.

—Mira, Belén, cuando preguntas por mi familia no pones nada de cariño y se nota. Preguntas para meterte, para opinar, para decir lo que crees que deberían hacer, lo que sea menos para interesarte de verdad por ellos. Si están bien, cómo les podemos ayudar..., eso nunca se te ocurre o al menos no lo manifiestas. Y por eso me cierra y no quiero ni entrar en esos temas porque sé que acabamos mal.

Belén la mayoría de las veces no pretendía criticar. Pero, desgraciadamente, Carlos guarda dentro acontecimientos pasados muy desafortunados en los que Belén sí que criticó abierta y amargamente a su familia. Por eso tiene esa percepción y hasta que no la cambie no habrá modo de avanzar.

Conclusión: cuando nos sentemos a hablar y sobre todo si se trata de «esos temas» que sabemos que suelen complicarse, nos esforzaremos en escuchar con unas orejas muy grandes; con una anatomía diferente, en la que las trompas de Eustaquio están directamente conectadas al corazón, y que se note. Prestando toda la atención posible, vibrando dentro de nuestro carácter y conectando a través de preguntas que nos aseguren que estamos entendiendo bien lo que nos dice.

¡Ojo con el yo acusador!

Hemos hablado de la actitud necesaria en quien escucha, y hemos hecho hincapié en que en la pareja escuchar es tan importante o más que la capacidad para expresarse. Pero evidentemente también tenemos que atender al modo en que conviene decir las cosas a nuestra pareja.

Cada uno comunica como Dios le da a entender, no caben generalizaciones. Sin embargo, hay elementos básicos que conviene considerar.

En primer lugar, es mejor que hablemos en primera persona del singular.

—Me he dado cuenta de que...

—Llevo un tiempo pensando que...

—Fíjate, esta mañana me he quedado hecha polvo cuando...

Para que nos entendamos: debemos tratar de explicar las cosas desde la primera persona. Explicando cómo me he sentido, qué he percibido, cómo me ha afectado, etc. Y en la medida de lo posible dejarlo ahí. Evitemos cruzar el río y empezar a comentar lo

que esperábamos del otro en esas circunstancias, cómo hemos interpretado su silencio o sus comentarios y menos aún atribuirle malas intenciones.

Quizás esto suene muy teórico, pero verás que en cuanto pongamos el oído a lo que nos cuentan Inma y Pepe lo entenderás perfectamente.

Es jueves a última hora del día y suena el teléfono. Es la madre de Pepe que convoca a una merienda familiar en su casa el domingo. Pepe habla con su madre en presencia de Inma:

—¿Cómo, mamá? ¿Que también vienen Gonzalo y Teresa? ¡Ah, fenomenal! Cuenta con nosotros. Llegaremos hacia las seis, ¿vale? Sí, sí, no te preocupes, que podemos recogerle nosotros de camino. Un beso, mamá, adiós.

Pepe acaba de cerrar el plan de mañana en casa de sus padres sin ni siquiera cruzar una mirada con Inma buscando su asentimiento. Cuelga y estalla el polvorín. Porque además llueve sobre mojado.

—Pero vamos a ver, ¿te vas a enterar de una vez de que no estás solo? Nunca me tienes en cuenta, siempre decides, haces y deshaces. Y después me lo cuentas, si hay suerte. Nunca te paras a pensar lo que yo prefiero hacer. ¡Eres un egoísta! ¡A lo que diga tu madre siempre dices que sí, y a mí que me zurzan! ¡Sigues como si estuvieras soltero!

Inma no ha parado de decirle «tú, tú, tú». Está señalando con el dedo a Pepe y acusándole de un sinfín de cosas porque ha aceptado una invitación sin contar con ella. Y además es para ir a casa de su madre, pero de esto ya hablaremos en otra ocasión.

Pepe se siente acorralado, injustamente acusado. Sorprendido por la actitud de Inma, porque no había mala fe en su «sí» al plan de su madre. Y encima se ha comprometido a recoger a su hermana de camino, y vive a veinte minutos, por lo que habrá que salir antes de casa y aguantar otro discurso:

—Seguís mimando a tu hermanita como si tuviera doce años...

¿Qué pasaría si transformamos el discurso? Veamos ahora la misma escena pero con un importante cambio de registro. Fíjate en que ahora Inma habla en primera persona. Una persona, la suya, que siente, que se ofende, que se considera dejada de lado, que ve frustradas sus expectativas, que no entiende nada y que está cansada de explicar siempre lo mismo.

—Pepe, cuando veo que reaccionas así: confirmando a tu madre sin decirme nada, me siento un cero a la izquierda en esta casa. O al menos en los planes que tú montas, que no quiero exagerar. Como si mi opinión no contara para nada. Te veo totalmente centrado en ti, en tus cosas, en tu familia... y te siento lejos, muy lejos de mí. Me da la sensación de que soy lo último, como si asumieras que estoy ahí y siempre voy a estar.

»Sigo echando de menos poder sentir que realmente somos una familia independiente, ya te lo he dicho muchas veces, porque en éstas y otras tantas situaciones me da la impresión de que no tenemos peso propio. Parece que siempre tenemos que

bailar al son que nos tocan. Me entristece mucho pensar que no cuentas conmigo. Que sigues actuando por tu cuenta, como antes de casarnos.

»Necesito ver que gestionamos estas situaciones juntos y de manera distinta. Que se note en lo que haces eso que me dices siempre; que yo también soy para ti lo primero.

Vemos que las ideas son prácticamente las mismas y, sin embargo, ¿cuánto más digeribles para Pepe serán estas palabras de Inma?

En esta segunda versión, Pepe no se siente acusado, al menos no de manera frontal. No estamos ante un choque de dos trenes de mercancías. Pepe se sentirá sin duda incómodo y sobre todo responsabilizado de los sentimientos de Inma. Pero eso es muy distinto.

Esos sentimientos de soledad y menosprecio que manifiesta Inma seguro que no son ni de lejos los que él buscaba al responder así a su madre. Por lo tanto, en cuanto se dé cuenta de verdad de cómo se siente Inma reaccionará. Porque la quiere, y mucho. Empezará a pensar con rapidez en qué hacer para paliar los efectos de su torpeza por no haberla tenido en cuenta.

Así no tardarían en resolver ese desencuentro y seguramente saldrían de este lance con la lección aprendida. Irán a casa de su madre juntos y con buena cara, si esa es la voluntad de ambos después de hablarlo. O llamará Pepe a su madre explicándole que, ¡mira tú por dónde!, al final no van a poder ir. Y aquí no ha pasado nada.

En la primera versión del diálogo, la del «yo acusador», Pepe se pondrá en guardia desde el minuto cero. Probablemente como haríamos cualquiera de nosotros. En cuanto perciba el tono de dura acusación y reproche se bloqueará y dejará de escuchar. Aguantará el chaparrón hasta que amaine. No habrá encuentro ni aprendizaje de cómo está el otro ni de cómo reacciona el otro ante nuestras acciones, ni nada de nada.

Y fíjate que la que tiene razón es Inma en este caso, pero por haber empleado ese lenguaje tan negativo, al que suele llamarse *crítica*, ha perdido la oportunidad de hacerle ver a su marido cómo se deben hacer las cosas.

Y Pepe no ha aprendido la lección. Y es probable que vuelva a caer en lo mismo la semana siguiente o la otra. Y la reacción de Inma será aún peor, porque lo recibirá como una tomadura de pelo. Así hasta donde queramos.

Me dirás que hay que mostrarse muy templado para ser capaz de articular esos fabulosos mensajes que manifiestan cómo me he sentido yo. Evitando caer en esos otros mensajes de acusación y reproche, que son los que de verdad brotan espontáneos. Y seguramente sí que haya que ser bastante templado, o habrá que aprender a serlo. Porque con frecuencia la sangre que corre por nuestras venas nos lleva a la respuesta destructiva y no a la que invita a la reflexión. Esto exige entrenamiento. Requiere rectificar una y otra vez. La primera respuesta será la acusadora, pero más tarde, habiéndolo pensado bien, podemos llegar a la otra.

No debemos desistir porque nadie ha dicho que sea fácil llevar adelante una convivencia de largo recorrido. Es preciso modificar nuestro modo de actuar para que

esa convivencia pueda perdurar en el tiempo.

Pero ¿de qué hablamos? ¿Y por qué es tan importante hablar?

Me acuerdo de Ramón, que me decía delante de Teresa:

—Vamos a ver, no sé a qué viene ese empeño en hablar más. Yo creo que, cuando tenemos algo que decirnos, nos lo decimos, yo por lo menos lo hago. Si estamos enfadados no, pero eso ya es otro problema. Entonces ¿por qué empeñarnos en que hablamos poco?

A lo mejor tú eres un poco como Ramón, o vives con alguien que lo es. Pues hay que entender a Ramón y ayudarle a comprender la importancia del diálogo fluido entre los dos, y no porque lo digan los libros sobre la pareja. Que lo dicen, por cierto.

Es verdad. A veces nos encontramos con personas, más hombres que mujeres, que cuestionan la necesidad de hablar; o al menos no lo ven como algo tan importante. O, en el mejor de los casos, parece que en la comunicación llenan su vaso muy rápidamente y a partir de ahí sobran las palabras.

No te tiene que sorprender si esa es la actitud de tu pareja. Es evidente que hay personas con mayores necesidades comunicativas que otras. Es cuestión de temperamento: los hay más habladores y más taciturnos. Y con esto hay que contar para saber qué esperar del otro.

Sigue hablando Ramón, que aunque le cuesta, una vez que se suelta no hay quien le pare. Sobre todo porque tocamos su fibra sensible. Se siente cuestionado por hablar poco con Teresa y nos dice:

—Tampoco tengo tanto mundo interior. Muchas veces no estoy pensando en nada en particular ni tengo nada que me ronde la cabeza como para tener que contar.

A lo que Teresa, que sabe qué paño toca, le responde:

—No hace falta hacer reflexiones profundas todas las tardes, Ramón. Se trata de hablar de todo lo que llevamos dentro. Preocupaciones, disgustos, ilusiones, ambiciones, proyectos, emociones... Todo eso tiene que formar parte de nuestra comunicación.

—Pero ¿por qué? ¿Nos vamos a querer más por eso? —dice Ramón, que sigue sin entender.

—Pues sencillamente porque tú eres la persona que más debe saber de mí y que mejor me tiene que conocer. Y yo a ti igual. Así, conociéndonos más y mejor, seremos más capaces de hacernos felices el uno al otro —afirma Teresa con contundencia. Esto lo tiene muy claro y lleva muchos años de batalla tratando de hacérselo entender a Ramón. Por eso ahora, un tanto frustrada ya, acude en busca de ayuda externa para avanzar en esto, porque se siente mal.

Efectivamente, ésta es una de las finalidades prácticas de la comunicación: darte a conocer, llegar a conocer al otro para saber cómo hacerle feliz de la manera más eficaz.

Si no es así, podremos equivocarnos una y otra vez. Lo que pasa es que hay personas como Ramón que no sienten la necesidad imperiosa de compartir lo que les pasa. Sin quererlo crean ciertos «vacíos comunicativos». Ramón ya tiene identificado su campo de batalla personal: abrirse más y vencer su tendencia natural al silencio.

Bien, ya hemos visto una buena razón para comunicar: un principio de eficacia. Es una herramienta necesaria para conocernos mejor y poder hacer más feliz al otro.

Como gotas de silicona

Pero, además, la persona con la que compartimos todo es la persona en la que más confiamos. La persona en la que nos apoyamos siempre que sea necesario. La persona que buscaremos en cada momento importante de nuestras vidas. Porque se ha convertido en un confidente permanente; un apoyo inquebrantable.

Cada cosa que compartes es como un punto de silicona que añades y que hace que la fusión entre las dos piezas sea mayor. Del mismo modo, cada silencio, cada ocasión desperdiciada de compartir algo es un pequeño hueco que se va abriendo entre los dos y que si te descuidas puede provocar que las piezas se despeguen y se acostumbren a funcionar cada una por su lado.

Compartiendo cada vez más y más cosas se solidifica la relación porque cada vez son más los puntos de unión entre los dos.

2 TIEMPO BLINDADO PARA LOS DOS

—Me aterra la llegada del verano. Durante el curso no paramos de correr, también el fin de semana. Llevamos y traemos a los niños, del deporte a casa, cumpleaños, guardería. Y por las noches solemos estar ocupados con asuntos profesionales, correo electrónico, bla, bla, bla. Total, que casi no tenemos tiempo de mirarnos a la cara, y así nos va como nos va.

Nos lo cuenta Sonia pero es la historia de muchos. Su relación de pareja pierde sentido, pero prefieren pisar el acelerador: la velocidad hace que nos fijemos en la carretera y no en el paisaje. No hay tiempo para hablar, para parar un poco, para escuchar. Cierran los ojos ante algo que no funciona, y no hay tiempo, fuerzas o coraje suficiente para arreglarlo. No quieren o no saben cómo abordarlo y buscar el modo de mejorar.

Han dejado de hablar mirándose a los ojos. Han sustituido el diálogo por mensajes y correos, repasando citas médicas y demás compromisos: «Cariño, pierdo cobertura».

Llegan las vacaciones y el horizonte se presenta menos recargado de actividades, al menos de esas que nos hacen correr y mirar al reloj una y otra vez con sensación de no llegar. Sonia no quiere ni pensar en lo que serán esos días en los que tendrán que convivir de manera más cercana e intensa.

—¡No sé ni de qué vamos a hablar! Me refiero a conversaciones normales, porque para discutir nos basta cualquier pretexto.

Es verdad que este último año no ha sido bueno para Alberto y Sonia. Sin razón aparente, cada vez discuten más. Cualquier cosa que diga uno será contestada por el otro sin tardar. Viven en un estado de agitación permanente el uno respecto del otro, crispados sin poder evitarlo, alejados, sin expresiones de afecto, sin ternura.

La comunicación está rota.

—¿Por qué empezamos a tratarnos de esta manera? Antes él no era así. Ahora todo lo que digo lo critica, o hace un comentario irónico. Quizás él diga lo mismo de mí y tenga razón, no lo sé.

Alberto parece tener más claro el motivo:

—Reconozco que evito toda ocasión de hablar. Hace tiempo que sólo escucho reproches. Parece que tengo la culpa de todo, de los atascos, del tráfico o de la lavadora que no funciona. Cuando llego a casa me espera un chorreo de quejas y, de verdad, no estoy para eso. Por eso me refugio en mi silencio.

Sonia y Alberto viven lejos del centro de la ciudad. Las jornadas son largas y la logística compleja: dejar al hijo mayor en el colegio en un municipio cercano, después al pequeño en casa de la madre de Sonia.

—Te aseguro que me siento culpable. Sé que mi madre no está para estos trotes, pero ¿qué puedo hacer? —dice.

Por la noche Sonia vuelve en coche para recoger a los niños. Alberto llega algo más tarde en transporte público. Baños, cenas y a la cama.

Los fines de semana llevan a los chicos a natación y a otras actividades en el colegio y en el polideportivo municipal. Muchas tardes vienen los abuelos.

—Total, que no queda tiempo para nada.

Ante la llegada de las vacaciones tocaba decidir el lugar de veraneo.

—Lo que habíamos ahorrado no daba para mucho y Alberto tenía cada idea que...

El caso es que al final hemos alquilado un apartamento pequeño en la playa y que sea lo que Dios quiera. Eso sí, ya le he dicho que habiendo pagado la quincena yo no me marcho ni medio día antes.

Alberto no quería ir a la playa. Al final se ha dejado convencer: «Los chicos estarán bien allí». Bueno, más bien, ha cedido. Él quería haber alquilado una casa rural con amigos en la montaña.

—Y, aunque cedo, una vez más ha tenido que acusarme. En esta ocasión de egoísta, ¡cómo no! Que sólo pienso en mí, que me dan igual los chicos, que ella no me importa... Ni me ha escuchado. Ha seguido adelante con su plan. En ningún momento me ha preguntado por qué prefiero el plan de la casa rural, sencillamente, le da igual.

Sonia por su parte no se ha quedado satisfecha con su *victoria*. En el fondo sabe que son decisiones que hay que tomar en pareja y se siente incómoda.

—Como no hemos hecho lo que él quería me hace sentir culpable con sus comentarios. Me lo veo venir: todo lo que no salga bien, si los niños se aburren en algún momento o si tenemos el menor problema, le va a faltar tiempo para echármelo en cara. Ya me lo conozco yo. Estará de brazos cruzados sin interesarse por nada. Vamos, que me va a castigar por haber venido a la playa, y si no ya lo verás.

La marea les ha alejado de la orilla

Esta pareja vive aprisionada entre la casa y el trabajo. Entre las obligaciones familiares y las actividades de sus hijos. Él y ella han dejado de pensar en el otro como lo más importante de su vida. Han dejado de reservarse tiempo y energía para estar juntos. Ya no se tratan como antes.

El cansancio además está cobrándoles peaje a Sonia y Alberto. Padecen todos los síntomas de ese agotamiento que causa no parar a lo largo de la semana. Se les escapa la posibilidad de disfrutar de lo que tienen día a día.

Es una paradoja: ponen todas sus fuerzas en sacar adelante su proyecto. Sin embargo, por perderse de vista el uno al otro en ese esfuerzo, se alejan. La pareja se desintegra y con eso naufraga su proyecto.

Las distancias y los ritmos de trabajo no han ayudado nada. Se ha reducido el tiempo para hablar y estar juntos. Ahora, su comunicación, cuando la hay, se ha vuelto muy negativa; casi siempre para reprocharse algo. La crítica sale fácil cuando no sientes cerca a la persona a la que enjuicias.

La marea ha ido subiendo y les ha alejado de la orilla. Han perdido la ilusión por crear un hogar juntos. Dedicarse tiempo uno al otro se ha caído de su lista de prioridades y a fuerza de no hacerlo ahora ya no hay ni ganas de intentarlo.

Además, al no compartir tiempo hablando de lo que quieren para su familia, han entrado en rutinas no necesariamente positivas. No aprovechan el tiempo libre para disfrutar todos. Improvisan, se dejan llevar.

Necesitan tiempo a solas

Sonia y Alberto, al igual que todas las parejas, necesitan tiempo para estar solos. Ellos nos han servido como ejemplo de hasta dónde nos puede alejar de nuestro proyecto el abandono del trato diario, frecuente y cercano entre los dos. Pero no son distintos de ti. Ni de mí.

Todas las parejas necesitamos momentos en los que desaparecer y hablar de las cosas que queremos y debemos compartir. Y esto no se improvisa. Porque el ritmo diario es tal que, si no blindamos ese tiempo, se nos puede escapar.

A diario, ¡qué bueno es tener un rato al final del día para encontrarnos! Nos lo debemos. Como cuando empezamos a salir y quedábamos a última hora para tomar algo. Debe existir un rato en el que los dos se tengan el uno al otro sin interrupciones de ningún tipo, ni teléfonos, ni pantallas del tipo que sea, nada que les reste atención hacia el otro.

Y cada semana un rato a solas. Habrá que tenerlo previsto: habrá que buscar cobertura familiar o un canguro. Este último supone un presupuesto, así que también hay que prever. Lo que haga falta para poder dejar detrás a los niños (si los tenemos) y salir con cierta frecuencia. Es necesario para la subsistencia de la pareja. Hay que poder hablar tranquilamente varias horas, aislados, ahora sí, mirándose a los ojos. Deben poder decirse todo, lo bueno y lo malo, con tiempo y con calma. Es el momento para dejar que el corazón se esponje. Para dejarnos llevar hablando y escuchando.

No valen las excusas. Ni la falta de dinero, se saca de donde haga falta. O buscad un trueque: hoy me los cuidas tú y mañana lo hago yo. Ni la falta de tiempo. ¿Cómo no vamos a tener tiempo para cuidar los cimientos de nuestra vida en común, de nuestra felicidad? Y menos aún pueden ser los hijos la excusa, por pequeños que sean.

¿Qué puede beneficiar más a nuestros hijos que ver que sus padres se quieren y tienen una relación sana y robusta? Ésa es la mejor y mayor fuente de felicidad y seguridad para ellos.

Siempre recuerdo una sesión para parejas en Nueva York. El orador decía con convicción: «¡Mujeres, lo mejor que podéis hacer por vuestros hijos es querer mucho a vuestros maridos! ¡Maridos, lo mejor que podéis hacer por vuestros hijos es querer mucho a vuestras mujeres!».

Simple, ¿verdad? Sin embargo, encierra una gran verdad y es que lo primero es ella. Lo primero es él. Los niños, si vinieron, llegaron después. La familia, el hogar ya éramos nosotros.

Veamos más excusas: el cansancio, la falta de energía. «Es que estoy muerto, mejor salimos otro día, de verdad, cariño.» Sin embargo, para otras muchas cosas sí que encontramos las energías necesarias. ¿No será que una vez más la cuerda se rompe por el lado más delgado? ¿No será que estamos dando por hecho que nuestra relación es ya «terreno conquistado» y por lo tanto no nos tenemos que batir el cobre para mantenerla viva, fresca, estimulante y vibrante?

Es tan fácil caer en este error..., somos tan del momento. Nos pude tanto lo inmediato, el famoso *urgente* que se lleva por delante lo *importante*.

Mira, tu relación de pareja es una relación horizontal. Entre dos adultos libres que han decidido caminar juntos y entregarse el uno al otro, porque les ha dado la gana. Por eso es tan necesario hacer vivo ese querer estar juntos todos los días de nuestra vida. Porque la relación no se mantiene sola.

Las relaciones verticales, como las que nos unen con nuestros hijos o con nuestros padres son distintas. Esas sí que sobreviven normalmente aunque no les hagamos mucho caso. Aunque no conviene abusar, pero ya me entiendes. Son vínculos que no se debilitan tanto por la falta de dedicación, hay un tejido que las une por la sangre, el agradecimiento, la dependencia, el sentimiento de deuda incluso; lo que quieras, pero es, sin duda, diferente de ese proyecto de vida en común entre dos seres independientes y libres como es tu relación de pareja.

No hay excusas, ya lo tenemos claro. ¡Tenemos que buscar ese tiempo blindado a solas con la persona que comparte nuestra vida! ¡Lo necesitamos para mantener viva esa relación que libremente iniciamos hace tiempo quizás! Y buscando, buscando el modo de secuestrar horas para escapar, a lo mejor nos damos cuenta de que debemos podar algunas cosas en nuestra vida y en la vida de nuestra familia para dejar espacio y tiempo a lo que de verdad importa.

¿De verdad es imprescindible que los niños estén apuntados a esta actividad que nos trae a todos de cabeza? ¿Seguro que no puedo salir del trabajo una tarde a la semana a una hora decente para poder ir los dos juntos a tomar algo? Por mal que estén las cosas en el trabajo, ¿no puedo recortar de otro lado, al mediodía o cuando sea, y reservar ese tiempo para los dos? ¿No podríamos desprogramar un poco el fin de semana y dejar tiempo para el descanso sin más, para poder ir más despacio y saborear lo que tenemos; o para hacer cosas más relajadas como salir en bici o sencillamente a pasear? ¿Podemos

prescindir de ciertas «hipotecas» en las que nos hemos metido como ir a comer a casa de tus padres o de los suyos, o a merendar a casa de la abuela?

Un necesario parón

Fíjate que curioso: Sonia está aterrada ante el exceso de tiempo para los dos. ¡Justo lo que necesitan! Pero, claro, es normal, les da miedo. Sin embargo, las vacaciones son una oportunidad para tratarse más, para descansar y pasarlo bien, y hacer que el otro descansen y lo pase bien. Es un parón más que necesario. Así, más relajados, es un buen momento para hacer balance. Juntos y serenos pueden podar el árbol de todas esas ramas que lo único que añaden es peso al árbol y peligro de que el viento haga doblar el tronco y se acabe rompiendo.

Serán las vacaciones o será un largo paseo para hablar con tranquilidad. Lo importante es fomentar esa disposición interior hacia el encuentro, hacia el parón. Sin olvidar los *microparones*: reservar, «blindar» un tiempo al final del día sencillamente para hablar, veinte o treinta minutos en los que, todos los días nos tengamos el uno para el otro.

Así iremos invirtiendo día a día en la *cuenta de confianza*, que crecerá sin parar. ¡Y nos haremos ricos! En poco tiempo habremos atesorado millones. De esta forma, si en algunos momentos necesitamos sacar del cajero más de la cuenta, tendremos un buen colchón del que tirar. Es decir, si el ritmo de trabajo en una época concreta aprieta y nos deja poco tiempo para estar juntos, esos días podremos vivir de las reservas. Nada se pondrá en duda porque tendremos las alforjas bien llenas.

NO LE PROTEJAS DE TUS PROBLEMAS

En ocasiones la barrera a la comunicación viene de una mal entendida protección hacia el otro. Un cierto paternalismo que nos lleva a no querer bombardear a nuestra pareja con nuestras preocupaciones. Queremos ahorrarle disgustos y decidimos dejarle al margen de lo que nos está pasando.

Las tentaciones para *no hablarle de esto* pueden ser muchas:

- Es que no quiero inquietarle con estas cosas, ya las gestiono yo y le ahorro el disgusto.
- Si, total, son cosas de mi trabajo que no va a entender, ¿para qué contárselas?
- Estoy tan cansado cuando llego a casa que hablar de todo lo que ha pasado en el día es lo que menos me apetece, prefiero evadirme un poco.

Y hay un sinfín de excusas más. Seguro que tú podrías responder a cada una de las excusas con buenas razones por las que no debemos caer en estas trampas. Resultan bastante evidentes cuando se trata de aconsejar a otros.

Fíjate en lo que les pasó a Pedro y Ana.

Pedro es autónomo, tiene su propia empresa, muy centrada en el ámbito nacional, que lidera con bastante éxito dentro del contexto actual. Siempre ha estado solo como responsable y ha trabajado bien con su reducida plantilla de cinco personas. Hace casi un año, a través de Luis, un íntimo amigo compañero de colegio y que no tiene nada que ver con su área de negocio, entró en contacto con un empresario de otro país. Esta persona, de confianza según Luis, le propuso ampliar negocio y entrar juntos en una *joint venture* con la que llegarían lejos.

Pedro no es particularmente ambicioso pero esto le pareció un reto. Ese punto de cambio desafiante podía venirle bien ahora que estaba bastante *apoltronado* en su negocio en España. Así que decidió ir adelante. No entraremos en detalles, pero pronto se fue complicando todo. Lo que parecía claro era cada vez más oscuro y en cuestión de semanas se dio cuenta de que había sido un error y que le podía acarrear problemas incluso con la ley en el país del que era originario su nuevo socio.

Asustado, decidió mantener al margen de todo esto a Ana. Contaba con manejar la situación y evitar que la sangre llegara al río. No podía imaginar el torrente de llamadas que iba a tener que hacer y atender a horas intempestivas, por la diferencia horaria, ni el número de viajes relámpago y no programados que iba a realizar para afrontar cargos y declaraciones ante las fuerzas de seguridad y justicia de aquel país. La obsesión con el móvil casi enfermiza en la que terminó cayendo, siempre pendiente de alguna noticia

tranquilizadora, o no, de los abogados que le asistían en esta cuestión. Atención al móvil que por supuesto tenía que hacer a espaldas de Ana para no dar ninguna explicación.

Pedro es un hombre sereno y a pesar de la tensión consiguió capear el temporal y mantener la calma aparentemente. Pero claro que se le notaba. ¡Hasta perdió unos cuantos kilos! Por desgracia, otra de las manifestaciones de su tensión fue la inapetencia sexual. No se encontraba relajado como para iniciar un acercamiento en este terreno. Y ante la iniciativa de Ana, él no se sentía bien. En realidad sabía que le estaba ocultando algo. Su subconsciente le jugaba esa mala pasada, como si no le estuviera siendo fiel al cien por cien, y no se sentía bien entregándose físicamente a Ana. Los desencuentros y malas experiencias se sucedieron en varias ocasiones y Ana se iba preocupando cada vez más ante las torpes explicaciones de Pedro.

Ana empieza a atar todos los cabos y la conclusión es clara: Pedro está con alguien desde hace meses. Eso explica todo lo que está pasando.

—¡Estás con alguien! ¿Quieres hacer el favor de darme alguna explicación que me haga entender esta vorágine de llamadas, viajes y mensajes? ¡Estás rarísimo, callado como una tumba, más de lo normal! Te ha dado por adelgazar y no te acercas a mí ni por equivocación! ¡Vamos, que no soy idiota! ¡Ni siquiera ahora que esto se acaba quieres ser sincero?

Fíjate dónde ha llegado esta ocultación tan bien intencionada de Pedro. Pensarás que es una situación extraordinaria, pero realmente la falta de datos sobre la otra persona puede abonar fácilmente el terreno de la desconfianza. Y eso sí que no tiene nada de extraordinario.

Pedro decidió empezar por el principio y contar todo. Pero lo más importante es que se comprometió a no volver a mantener a Ana al margen de su vida nunca más. Ana estaba atónita. No se lo terminaba de creer del todo. Desconfiaba y pensaba que había más cosas que Pedro todavía ocultaba. En todo caso, ahora Ana necesita tiempo para recuperar la confianza. Pedro lo entiende y está dispuesto a ser paciente y dar explicaciones hasta la saciedad si es necesario.

Y es que cuando se rompe la confianza cuesta mucho recuperarla al cien por cien. Es un tejido delicado y una vez que se desgarra hay que coser los rotos con mucha paciencia.

Entremos un poco más en la confianza, consecuencia principal de la comunicación.

4 TE CONOZCO Y CONFÍO EN TI

Está claro que, a medida que hablamos más, nos vamos conociendo más a fondo. Esa comunicación fluida es el mejor modo de generar confianza, un bien muypreciado en toda relación de dos. A medida que vamos creando esos puntos de fusión se cimenta más y mejor la relación y nos apoyamos totalmente en el otro.

Para eso es necesario que compartamos prácticamente todo. No decimos *todo* porque siempre hay espacio para la intimidad absoluta, pero sí que deberá abarcar casi todo lo que llena nuestro día a día. No dejaremos de lado cuestiones de nuestra familia de origen. Ni temas económicos que nos afectan a los dos cabezas de familia. Ni temas relacionados con nuestras relaciones, sin caer en el tópico de: «¿Para qué le voy a contar si total no le conoce de nada?».

Esta transparencia en relación a las personas que tratamos y conocemos nos evitará cualquier malentendido. Porque de esos polvos podemos tener ciertos lodos...

Por no hablar de esa persona, por no contar esa llamada o ese encuentro fortuito..., por cosas como éstas pueden aparecer unos sentimientos que hacen sufrir al que los experimenta e incomodan mucho a quien es objeto de ellos: los celos.

Fíjate lo mal que lo han pasado Marta y Luis por los malditos celos.

—¡Parezco idiota, pero no puedo evitar sentirme así! ¡No puedo ver cómo trata Luis a Paula! Con una confianza y un afecto que ya me gustaría a mí a veces!

Marta exagera un poco, porque ella recibe mucho más de Luis y lo sabe.

—No soporto ese modo tan abierto que tiene Luis de comportarse con las personas del otro sexo —insiste Marta.

—Y del mismo sexo porque yo soy así con todo el mundo y siempre me lo has dicho —replica Luis.

Hablando con Marta a solas, se desahoga y cuenta:

—Luis es un encanto y además está muy bien. Tiene la virtud, o el defecto, de hacer caso a todo el mundo. Cada vez que hay un sarao, el que sea, él es el último en irse y el primero en apuntarse a lo que sea y en atender a quien sea. Esta forma de ser tan suya hace que muchas chicas se sientan muy a gusto con él y a mí me pone muy nerviosa.

Luis y Marta trabajan juntos, no sólo juntos sino en el mismo departamento de una gran empresa, por lo que se ven constantemente, tanto trabajando como comiendo.

—Él me asegura que ni ha habido ni habrá ningún tipo de intención de nada con Paula y me lo creo por parte de él, pero no tanto por parte de ella. Está sola, le encanta que le hagan caso y no para de halagar a Luis, que tiene su punto *vanidosillo*, por lo que sonríe más ancho que largo cuando la otra le dice lo bien que ha hecho esto o lo otro.

A Luis, que pudiera levantar alguna sospecha su modo de tratar a Paula ha pasado de resultarle cómico a hacerle sentirse incómodo por las insinuaciones de Marta. Él nos cuenta cómo ve la situación.

—Ahora mismo ya estoy muy incómodo porque me siento observado constantemente y juzgado por Marta en todo lo que hago. Si sonrío demasiado, si he estado trabajando con Paula un buen rato a solas, si el otro día en el café estuve viendo las fotos de sus vacaciones, etc. Además, ahora es Paula, pero antes fue otra compañera, nuestra anterior jefa. En fin, que el problema lo tiene Marta, qué quieras que te diga. Nunca le he dado motivos y me acosa con esos comentarios.

Claro que el problema principalmente lo tiene Marta. Los celos, cuando son infundados, son sobre todo una manifestación de inseguridad personal y pueden tener un componente de obsesión difícil de llevar. Pero Luis tiene que saber estar a su lado y ayudar a Marta a superarlo.

Marta, es cierto que tiene un problema de inseguridad, por eso se siente desplazada ante el carácter tan extravertido de Luis. En cierto modo teme que Luis vea en esas chicas cosas que no encuentra en ella. Teme no ser lo suficientemente atractiva para Luis. Por eso ve posibles amenazas con cierta frecuencia. Luis por su parte no quiere dejar de ser espontáneo. Entiende que no hace nada malo y por lo tanto no debe cambiar.

Cuando los sentimientos de celos y desconfianza llegan y se instalan, hacen sufrir mucho. Generan ansiedad y un dolor estéril. Estéril porque normalmente no obedece a nada. Pero explícaselo tú a quien lo padece, que a su vez no es culpable de padecerlos. En fin, una complicación enorme para la pareja; porque aquel a quien se cuestiona su conducta se siente injustamente tratado y se encuentra ante la necesidad de dar explicaciones por cosas que no tienen ninguna segunda intención y sobre las que no considera que deba explicarse.

Pero debe hacerlo, ¡y vaya si debe hacerlo! Porque, si no, la otra persona ve confirmadas sus sospechas y crece ese globo de inquietud y sospecha que tanto daño hace, dentro y fuera. Dentro por el sufrimiento personal y fuera porque habitualmente tensa la relación y provoca discusiones difíciles de cerrar.

Cimentar la confianza entre los dos será el único antídoto que podamos encontrar para remontar situaciones como ésta. Derrochar horas de conversación en las que nos abramos en canal el uno al otro. No para tratar el tema que ha provocado los celos sino todo en general. Es momento de invertir en hablar y hablar mucho. En compartir de verdad nuestras vidas. En poner en escena la máxima: «Tú eres lo principal en mi vida».

Así, con ese rodaje de horas juntos hablando a fondo, se irán disipando los nubarrones de las dudas y susceptibilidades.

Además, probablemente será bueno que, cuando quien padece los celos empiece otra vez con las dudas, inquietudes, preguntas sin fin, el otro sepa desdramatizar. Evite sentirse ofendido por esas sospechas que, en realidad, con frecuencia sólo manifiestan

inseguridad de quien las padece. Además de restarle importancia, si están ya retejiendo su confianza a base de diálogo profundo, quizás pueda decirle:

—Oye, vale ya, que de esto ya hemos hablado y sabemos que no lleva a ninguna parte...

Así quizás ayude a su pareja a cortar con esos pensamientos, que como decíamos pueden fácilmente convertirse en obsesivos.

A nivel personal, quien padece los sentimientos de celos tendrá que trabajar el autocontrol: cortar con esos pensamientos obsesivos que le hacen sufrir tanto. Entender y aceptar de verdad que es mucho más lo que la cabeza puede armar que lo que de objetivo y real podamos encontrar. Se trata de hacer un verdadero ejercicio de STOP a los pensamientos negativos. Cortar con ellos en seco, como si nos asaltaran terribles pensamientos suicidas, y buscar la distracción de la cabeza en esas circunstancias. Por supuesto, será clave hacer todo lo posible por llenarse del otro cada vez que estemos juntos, llenar bien la mochila. Todo esto puede ayudar a ir superando esta pesada losa.

Por último, en situaciones como ésta, la persona cuyo comportamiento está bajo escrutinio, a veces tendrá que modificar algo su conducta externa. Sin caer en la camisa de fuerza que le oprima y le asfixie, podrá intentar que su modo de actuar no desencadene gratuitamente esos fatales sentimientos en su pareja. A veces, controlando un poco la expresividad con las personas del otro sexo; en otras ocasiones, será importante cuidar la vanidad; tratando de no ir por la vida despertando admiración; y, lo que es mejor, buscar sobre todo en nuestra pareja el reconocimiento y el halago que realmente nos hace sentir tan bien. Porque la admiración mutua es un valor esencial en las relaciones de pareja más robustas; por eso, fomentando esa actitud entre los dos, matamos muchos pájaros de un tiro.

PERO A VECES HAY QUE CALLAR

En la comunicación a veces hay silencios y está bien que los haya. De hecho, a veces los silencios pueden ser muy comunicativos, y además necesarios. Vamos a acabar esta parte refiriéndonos a algunas de estas situaciones en las que es mejor callar.

Un pasado demasiado presente

Aun a riesgo de resultar quizás contradictorio con todo lo dicho hasta el momento, me gustaría presentar ahora una declaración hecha por Julio sobre lo que está experimentando, que es ni más ni menos que una terrible falta de confianza por elementos del pasado que no le dejan en paz. Escuchémosle en primera persona.

Me doy cuenta de que yo mismo soy mi peor enemigo en todo esto, me dedico a darle vueltas a las cosas y a obsesionarme con ideas que lo único que hacen es quitarme la tranquilidad y llevarme a preocupaciones que yo sé que no tienen una base cierta.

Nos casamos hace diez meses, después de un corto noviazgo. Creo que nos conocíamos poco, pero nos queríamos y nos queremos mucho. El caso es que yo tiendo a ser curioso por naturaleza y pregunto mucho, quizás demasiado, y Cristina, mi mujer, se siente fiscalizada constantemente por mis preguntas.

Pero el problema va más allá. Si fuera sólo por los interrogatorios me mordería la lengua y punto, pero es que mi bombardeo de preguntas tiene un fondo de desconfianza tremendo. Una desconfianza para la que en cierto modo tengo motivos, porque en varias ocasiones Cristina me ha dicho alguna verdad a medias o alguna mentira, en temas no trascendentales, es verdad, pero me inquieta. Ella dice que fue para salir del paso del interrogatorio. El caso es que a veces ha llegado a tapar algunas cosas de ese modo, con mentirijillas que no van a ningún lado; pero es lo que me falta para desconfiar más.

Soy celoso, lo reconozco, y cualquier referencia a compañeros o amistades masculinas del pasado me ponen nervioso. El hecho, además, de que antes de conocernos Cristina tuviera bastantes historias fallidas me afecta también mucho. No porque dude de que me quiera, ni de que yo sea diferente, después de todo se casó conmigo, sino porque le doy vueltas y me altera. Si me altero, discutimos y nos decimos cosas que no vienen a cuento..., y ya está lanzada la crisis.

En fin, no quiero seguir equivocándome, no quiero caer en esas marañas que yo mismo tejo, pero no sé cómo hacerlo bien.

A Cristina todo esto le hace sentirse mal. Se siente culpable por hechos pasados sobre los que en realidad no tiene razón alguna para creerse responsable ahora. Sin embargo, la insistencia de Julio y el modo de plantear las cosas ponen todo en pie y le ha llegado a atormentar. Además, al ver sufrir a Julio tanto por todo ese pasado que ahora parece cobrar vida, se siente de verdad culpable, sin que haya habido juicio ni sentencia condenatoria, ¡ni nada que se le parezca!

Nos sentamos con Julio y tratamos de ayudarle a tener paz por dentro:

Julio, es muy buen comienzo que reconozcas que necesitas ayuda, no es fácil de admitir este hecho y te honra. Además demuestra que deseas arreglar las cosas y que de verdad quieres a Cristina.

Has encontrado a la mujer de tu vida y te has casado con ella. Y lo que debes hacer es quemar las naves de verdad, partir de cero, olvidar el pasado, que pasado está, y vivir y disfrutar el presente planificando vuestro futuro.

Dices que os conocíais poco al casaros, no tengo idea de hasta qué punto os conocíais o no, pero lo que está claro es que conocer a una persona no es sinónimo de saber su pasado pulgada a pulgada. De hecho, ni es necesario ni es positivo en muchos casos. Quizás ese afán tuyo por preguntar ha puesto en presente cuestiones antiguas que han levantado mucho polvo que te ha nublado los ojos y te lleva a pensamientos obsesivos sobre fantasmas que ya no existen. Cuidado con eso. No dejes que ese pasado torpedee tu presente. Rechaza esos pensamientos internos, ahógalos en el presente. Llena tu día a día de buenos momentos con Cristina y hazte el firme propósito de no volver a hablar nunca más de temas pasados.

En cuanto al presente, tienes que desarrollar más el músculo de la confianza ciega en tu mujer. Repito, confianza ciega, porque, si no confías ciegamente en ella, ¿en quién vas a confiar? Y para desarrollar esa confianza ya conoces la receta: sinceridad total por ambas partes, pídesela a Cristina, dile que no te trate como a un niño dándote explicaciones de tapadera, seguro que su intención era precisamente la de no inquietarte, pero el efecto es el contrario. Debéis firmar un «contrato» de veracidad total, aunque en ocasiones os lleve a discutir. Pero veracidad sobre lo que realmente importa que es el aquí y el ahora. No más preguntas sobre el pasado. Así, generando confianza, manteniendo una buena y sana comunicación en la que sepas que siempre os vais a decir la verdad, irán desapareciendo tus miedos.

Ya ves, hay ocasiones en las que hay que saber pasar página y no hablar, aunque en nuestro interior bullan un sinfín de preguntas.

Tras la decepción

Este bullir interno se da con frecuencia cuando estamos ante casos de infidelidad. La persona que ha sufrido el engaño suele sentir unas ansias insaciables de conocer todo lo que pasó. Quiere apurar el vaso de los hechos que le han partido en dos.

No vamos a entrar aquí de lleno en el modo de abordar estas situaciones porque de la infidelidad hablaremos más adelante. Pero sí quería señalar que, incluso en estos casos en los que la regeneración de la confianza pasa por una comunicación descarnada, a fondo, sin tapujos, es preciso marcar un «hasta aquí». A partir de entonces, y una vez que hayan hablado de todo lo que la persona que ha sufrido la deslealtad considere oportuno, cierran las compuertas y comienzan a embalsar agua limpia en un nuevo recipiente. Porque, si no marcan ese punto y final, el constante bombardeo de preguntas sin fin sólo producirá desgaste, agotamiento y desesperación, y hará tambalear el edificio una y otra vez, impidiendo la reconstrucción definitiva.

Además, tras la infidelidad, la persona engañada se torturará con los detalles, y realmente esos detalles no añaden más que una morbosa cadena que nos pesará cada vez

más. Por lo que, si decidimos perdonar y seguir adelante, lo mejor es soltar esa cadena cuanto antes y no dejar que nos lastre.

En fin, de este tema hablaremos con más detenimiento en páginas posteriores, pero valga como caso en el que hay que saber dejar entrar el silencio en ciertas conversaciones para evitar un daño mayor.

De los tuyos hablarás pero no oirás

—¿Qué tal en casa de tus padres comiendo hoy, Ana?

—Bien, bien, es que como salí antes de la reunión les llamé y me acerqué a comer con ellos, que hacía días que no sabía nada.

—¿Y cómo están?

—Bien, mi madre dale que te pego con lo del campamento de Luis. Que si es muy pequeño, que si ya verás como os toca ir a recogerle porque no aguanta allí. Que no entiende por qué nos hemos empeñado en que vaya a ese campamento con todos los que hay más cerca y de menos días. En fin, que me ha *torrado* bien. No sé qué manía ha cogido con el tema del campamento.

—Sí desde luego, qué más le dará. Si tuviesen el tiempo más ocupado sería mejor, porque así, como tienen poco que hacer y en que pensar, se dedican a poner la lupa en cosas que en realidad no les afectan nada.

—Oye, Carlos, perdona, no sé si tendrán mucho que hacer o no, pero te recuerdo que nos viene estupendamente que nos recojan a los niños a la salida del cole y les lleven a la piscina, ¿verdad? Así que te agradecería que el tono fuera otro al hablar de mis padres, que bien agradecido que les deberías estar.

—¡Y les estoy agradecido! Sólo digo que no tienen que meterse en cómo organizamos la vida de nuestros hijos, que ellos ya hicieron lo que quisieron en su día y...

—Que te repito que ellos precisamente están bastante metidos en la organización de nuestros hijos, porque nos ayudan todas las semanas, a ver si algunos toman ejemplo.

—¡Oye, no empieces, ya sabes que mi madre no tiene paciencia para eso y además está muy liada con...!

—¡Sí, claro, como los míos están mano sobre mano...!

Ya está. Ya se ha liado la discusión más gratuita que podíamos tener. Gratuita porque realmente están los dos de acuerdo. No hay más que leer las primeras líneas del diálogo en las que la propia Ana se refería a su madre en tono de «qué pesada con el tema campamento». Lo que pasa es que Carlos ha cometido el craso error de abundar en el tema uniéndose a la crítica de Ana hacia su madre. Algo que ella se puede permitir hacer pero que no le va a tolerar a nadie, ni siquiera a Carlos. Por eso hemos tenido este *in crescendo* de tensión.

Carlos debería haber mantenido un respetuoso silencio, por más que él estuviera de acuerdo en que su suegra tenía poco que decir sobre el plan de verano de su hijo. No tenía nada que ganar al intervenir, porque Ana ya opinaba como él, y sin embargo sí que tenía mucho que perder: la paz y la buena relación con Ana en este punto.

Así es, hay situaciones de conflicto, sobre todo con la familia de origen, en la que el otro es mejor que se quede al margen y esté ahí para recoger, consolar, apoyar o lo que sea necesario. Pero nunca para opinar, sentar cátedra y, menos que nada, desautorizar o criticar comportamientos o personas.

—Y ¿por qué? ¿Acaso no puedo opinar yo?

Pues, mira, no. Por respeto, porque está en juego la relación con personas con las que a ti no te une un vínculo de sangre y a tu pareja sí. Porque lo que tú quieras es la felicidad de tu pareja, ¿verdad? Pues en la base de su felicidad se encuentran también las relaciones con su familia de origen y por lo tanto a ti te toca preservar esas relaciones; sumar y no dividir; y, desde luego, en ningún caso ahondar en la división.

Si no puedes o no sabes decir nada positivo, mejor guarda silencio. Por su felicidad. Te lo agradecerá siempre aunque nunca lo sepas.

El silencio como antesala

Después de estar viniendo por aquí unas cuantas semanas, poco a poco Juan se convenció de que efectivamente nos faltaba diálogo, comunicación en lo ordinario y en lo más íntimo. Y nos dispusimos a cuidar esos tiempos de encuentro, como tú nos aconsejabas. Momentos a solas, sin interferencias de ningún tipo para poder hablar con tranquilidad. Lo hemos hecho. Nos hemos organizado y lo estamos logrando. No con tanta frecuencia como queríamos, pero bastante bien. Lo que pasa es que me he dado cuenta de que no le dejo hablar. Bueno, no es eso. Quiero decir que es mucho más lento que yo. En fin, que necesita elaborar lo que dice mucho más; a veces me impaciento y acabo por hablar yo. Me doy cuenta de que así me como muchos de los espacios en los que él probablemente debería intervenir.

Esta situación que nos narra nuestra anónima amiga representa otro momento de necesario silencio, precisamente para que la comunicación sea mutuamente satisfactoria.

Es verdad, hay personas que necesitan más tiempo, como más fuelle para coger aire y empezar a soltarse. Sin ese margen necesario para ellos, no hablarán. Entonces sus conversaciones de pareja serán monólogos de uno salpicados por asentimientos o monosílabos del otro.

Por eso, en estas circunstancias es importante que quien lleva el verbo cantante entienda que debe mantener silencio en distintos momentos de la conversación para dar pie a que el otro tercie. Deberá superar la tentación de llenar esos lapsos, que se le harán interminables, con intervenciones suyas. Deberá aprender a respirar hondo y a mantenerse en silencio, dejándole espacio al otro para aterrizar.

Es otro silencio de gran valor.

⁶ CON LAS TUBERÍAS BIEN LIMPIAS

Acabamos aquí esta primera parte del libro. No tenía duda de que había que empezar con la comunicación porque realmente es el comienzo de todo. ¿O no es verdad que cuando chico busca chica, en ese primer acercamiento lo que importa son los signos de comunicación entre ellos? Una mirada, un gesto, lo que sea, pero se deben comunicar para arrancar. Eso es lo que hemos hecho ahora. Empezar revisando cómo están los canales de comunicación entre los dos.

Me imagino a nuestras parejas como dos grandes depósitos, de esos que vemos desde la carretera en las cementeras y otras fábricas, en los que cabe de todo, y veo también muchas tuberías. Grandes y pequeñas, que van de un depósito al otro canalizando el contenido casi constantemente. Asegurando que fluyan los líquidos que contienen los depósitos.

Si una de esas tuberías que comunica ambos depósitos se obstruye o, peor aún, se rompe, tenemos un verdadero problema. Porque el atasco en la tubería puede provocar un reventón y, si la tubería revienta y se rompe, empezará a salir todo el líquido que contenía el depósito, que acabará vaciándose. Un desastre. Un desastre que podía haberse evitado si hubiéramos mantenido bien cuidadas las tuberías.

Por eso hemos querido pasar revista a los elementos más importantes de la comunicación:

- Hacer del otro nuestro confidente siempre y compartir con él esas cuestiones que más dentro llevamos, sin miedo a que nos hiera con ellas en el futuro. Fomentamos así la confianza.
- Hablar desde el yo que siente, manifestar deseos, añoranzas, esperanzas y no quejas, reproches ni críticas.
- Hay que saber callar cuando sea necesario y comunicar entonces de otra manera, quizás apretándole la mano, quizás distrayendo su atención...
- ¡Blindar tiempo para los dos solos! Alimentarnos en esos ratos de intimidad. Redescubrirnos y reactivar nuestro enamoramiento. Sacudirnos el polvo del camino y sacar brillo a las cosas que de verdad importan en nuestra vida.
- Decir no a las excusas, que siempre nos saldrán al paso: cansancio, necesaria atención a los hijos, presupuesto, ¡todo es salvable!
- Ese rato sagrado al final del día para estar, tranquilos, juntos y solos.
- Podar lo que sobra en nuestra vida e impide que las ramas de la comunicación crezcan fuertes y robustas.

- Fomentar esa disposición interior hacia el encuentro, hacia la comunicación íntima con el otro.
- Acercarnos a nuestra pareja con cierta capacidad de sorpresa, sin creer que ya lo sabemos todo sobre ella.
- Por último, escuchar siempre con el corazón. Tratar de entender lo que me dice, por qué me lo dice, cómo está al hablarme así, etc.

SEGUNDA PARTE

EL COMPROMISO

ABRE BIEN LOS OJOS Y DESPUÉS CIÉRRALOS PARA SIEMPRE

Hablemos del compromiso y de lo que esto supone. Déjame que empiece haciendo algo que no suelo hacer. Te voy a contar una anécdota personal que viene muy al caso.

Pocos meses antes de mi boda, me encontraba en la fiesta de otra boda, de un familiar, a la que no había venido mi novia entonces y hoy mujer. Recuerdo que una prima mía, entrada ya la noche, entre copas y música me dijo:

—Mira, Nacho, ahora abre bien los ojos y después ciérralos para siempre.

Efectivamente, hay un antes y un después en el matrimonio, que es una expresión muy concreta de compromiso. Es una elección a la que uno acude porque le da la gana pero que obviamente supone cerrar la puerta a otras opciones. Por eso es necesario estar plenamente convencido y, una vez que das el salto, cerrar los ojos para siempre.

Si te dedicas a abrirlas de vez en cuando para comparar, si sigues explorando el *mercado* —valga la vulgar expresión—, aunque sea esporádicamente, seguramente encuentres aquí y allá elementos que te atraigan en esa persona o en aquella. Entonces puedes entrar en el absurdo camino de la comparación que te lleve a replantear tus decisiones. Digo absurdo porque estamos comparando una parte del todo con el todo. Es decir, un aspecto de una persona que nos gusta, que nos atrae, comparado con toda una vida en común con otra. No es justa la comparación, ni equitativa.

En esas circunstancias, no queda más que un paso para empezar a pensar lo siguiente: «Quizás me precipité», «En realidad no nos conocíamos tanto»...

Con estas ideas se va debilitando en tu cabeza la noción de compromiso. Empiezas a cuestionarlo seriamente. El compromiso es todavía más que esto, pero quizás ésta sea una plasmación muy clara, muy concreta, muy gráfica. El compromiso es decir un sí que es un siempre. Es poner toda la carne en el asador, es quemar las naves por ti y contigo. Es elegir a una persona y comprometerte a hacerla feliz el resto de su vida. A convertirla en lo primero. Por delante de todo y de todos.

Compromiso es apostar los dos juntos en la partida de la vida; crear un hogar común, poner unas bases sólidas para establecer una familia. Es asegurarle que siempre estarás ahí, a su lado. Que puede contar siempre contigo. Que nada ni nadie se le antepondrán, ni ahora ni nunca.

—Bueno, bueno, pero entonces esto del compromiso resulta un tanto aterrador, ¿no? Yo qué sé cómo vamos a estar dentro de unos años. Ahora nos queremos, pero el día de mañana...

—Es imposible comprometerse de por vida, ¡yo no estoy tan seguro de mí mismo como para hacer eso!

Claro, la vida nos traerá situaciones que ahora desconocemos, pero debemos mirar el futuro con confianza y afrontándolo con espíritu positivo. No con miedo. Claro que nos puede faltar seguridad en nosotros mismos. Primero, porque si nos analizamos y vemos lo inconstantes que podemos ser, lo que podemos fallar cuando nos proponemos algo, seguramente nos desanimemos. También podría desanimarnos echar un vistazo alrededor y fijarnos en las parejas que se rompen, muchas, demasiadas, pero ni todas ni la mayoría, ¿eh? Tampoco caigamos en el fatalismo.

En definitiva, ¿de dónde sacaremos la necesaria seguridad? Pues la seguridad nos la da, sobre todo, estar juntos. Muy cerca. Peleando codo con codo, día a día, y sabiendo que siempre que mires a tu derecha estará ahí. Así os ponéis el mundo por montera y no temeréis el futuro. Superaréis todas las barreras que se os presenten. Si estáis juntos y si cada día os esforzáis en hacer efectivo ese compromiso que en su día asumisteis con alegría, no habrá losa que os sepulte.

Alejémonos de esa visión un tanto determinista de «Yo qué sé cómo vamos a estar dentro en unos años». Como si el tiempo y los acontecimientos fueran a marcar el destino de nuestra relación. Como si nosotros no fuéramos los dueños del caballo. Como si no llevásemos las riendas bien ceñidas.

A veces, cuando se oyen planteamientos de este tipo: «A ver qué tal nos va», «Han tenido mucha suerte», «Fíjate, les ha ido bien», me recuerda a la compra de un melón. Tiene buena apariencia, pero, hasta que uno no se lo lleva a casa y lo abre, no sabe si le ha salido dulce y jugoso o duro y apepinado. «¡Ah! ¡Mala suerte! Te ha salido malo.»

Cuando nos comprometemos con alguien de verdad es porque estamos plenamente convencidos, no seducidos por la apariencia verde y lustrosa de un melón. Por eso le firmamos el cheque en blanco de nuestra vida a esa persona. Y, a partir de ahí, queda ya en nuestras manos el cuidar la relación, hacer que sea algo especial de verdad, hoy, mañana y siempre.

Así es en la mayoría de los casos. Cada uno de nosotros hará de su relación lo que quiera. Y querer de verdad, no lo olvidemos, es poner toda la energía, todo nuestro interés, nuestro esfuerzo, nuestra ilusión y ¡¡hasta nuestro presupuesto!! en hacer que esa relación funcione. Si no ponemos todo eso, si no estamos poniendo todo eso, no podemos quejarnos de si el motor hace mucho ruido y parece que se va a parar en cualquier momento, o, peor aún, ¡que va a explotar!

8
TE ELIJO A TI

El compromiso es dar un paso al frente cuando estás convencido de que quien tienes delante es la persona de tu vida; es hacer una apuesta cerrada por la otra persona; jugártela a una carta sin dudarlo; poner todos los huevos en una cesta sin temor a que se rompa.

El ser humano en sus afectos tiende a la totalidad. Es ley natural. Del mismo modo que buscamos la felicidad como tendencia natural, buscamos también un amor completo, sin orillas. No se quiere a alguien «bastante» o «hasta el verano que viene». Se ama con el corazón y este órgano no conoce de plazos ni condiciones. Es un músculo que se pone en marcha, se activa y confía en el buen gobierno de la cabeza sobre él.

El amor comprometido sin duda sale al paso del deseo más profundo del corazón humano que anhela amar y ser amado sin condiciones. Que me quieran como soy y por quien soy es lo más fabuloso que nos puede pasar, ¿no crees?

Carlos se quedó en paro hace casi año y medio. Tanto él como Ainhoa estudiaron una carrera técnica y no les ha faltado el trabajo desde que salieron de la escuela, pero la empresa en la que estaba Carlos tuvo que cerrar y él se fue a la calle. Desde entonces busca y busca. Entrevistas, puertas cerradas, palabras amables que no iban más allá. Se le estaba haciendo muy duro. Tiene treinta y siete años y cada vez le pesaba más la situación. Por dos razones principales: su responsabilidad ante los dos hijos que tienen y por ver que era Ainhoa la que salía y entraba, y aportaba ingresos.

Consiguió algunas clases particulares por las tardes que le hacían ganar algo. Pero lo cierto es que su ánimo estaba por los suelos: incapaz de sonreír, cada vez más irascible, menos paciente con los niños. Tenía insomnio, contracturas musculares, falta de apetito sexual...

¿Sabes lo que sacó a Carlos de esa situación de total decaimiento que casi apuntaba a una depresión? La actitud perseverante de Ainhoa, que en todo momento le animó, le valoró y le quiso más que nunca. A él le costaba aceptarlo, casi le indignaba que su mujer le quisiera así, en esas condiciones en las que él se veía tan poco *amable*. Pero Ainhoa estuvo al pie del cañón y supo transmitirle seguridad en todo momento. Carlos se fue dejando convencer y puso oídos atentos a las frases de Ainhoa: «Estás haciendo lo que puedes. Esas clases nos vienen fenomenal como ingresos extras. Antes o después aparecerá algo porque tienes una formación y un currículum muy bueno. Mientras tanto, es estupendo que puedas estar más cerca de los niños. A mí me encanta pensar que les

recoges todos los días, haces los deberes y juegas con ellos hasta que llego yo. ¡Aprovéchalo!, que luego no podrás hacerlo y ellos siguen creciendo».

Sentirse valorado de verdad y muy respaldado y unido a Ainhoa salvó a Carlos de la caída libre de negatividad en la que estaba entrando y que, como círculo vicioso, le hubiera mantenido aún más tiempo desempleado. Y, lo que es peor, empeorando cada vez más su vida personal y familiar.

Creo que es un buen ejemplo de compromiso. Ainhoa lo ha vivido al cien por cien y los frutos no se han hecho esperar.

La eficacia del compromiso depende de que lo vivamos en primera persona: «Yo me comprometo contigo, voy a estar a tu lado, te aseguro mi amor y mi apoyo constantes. Haré todo lo que esté en mi mano para vivir cada día de acuerdo con esta afirmación que ahora te hago». En primera persona, sí. Y, si los dos lo viven así, ya tenemos mucho terreno ganado.

9
UN TRÍO

Hace poco vino a verme una pareja que lo está pasando verdaderamente mal. Se quieren, desean seguir juntos pero no lo consiguen y además ha aparecido otra persona en el horizonte.

Llevan juntos cinco años. Los dos superan sobradamente la treintena, pero no han visto todavía el momento de dar un paso al frente para crear un hogar común. Menos aún ahora, con todo lo que les está pasando en estos meses.

Juanjo y Raquel han tenido desde siempre una relación turbulenta cuajada de discusiones y enfrentamientos frecuentes, fruto principalmente del temperamento de ambos y de la falta de madurez en ciertos aspectos. El caso es que a menudo discuten y se va cada uno por su lado una temporada, para luego volver a estar juntos, porque se quieren.

El problema es que en uno de esos intervalos de la relación Raquel conoció a un chico que se llama Luis, que desde el principio le gustó. Aquello era recíproco y en pocos días eran ya mucho más que amigos. Sin mayores planteamientos, pero estaban bien juntos y arrancaron con la relación.

Pocas semanas después, Raquel y Juanjo volvieron a hablar, se acercaron, resolvieron diferencias y retomaron la relación. Raquel le contó a Juanjo la existencia de Luis. Lo explica así: «Como hemos hecho siempre, porque a nuestra edad estas cosas nos las contamos sin más, lo comprendemos, en ese sentido somos una pareja muy abierta».

Pero los enfrentamientos aparecen de nuevo y Raquel vuelve a irse del lado de Juanjo. Al verse sola y acordarse de Luis, le llama y se va otra vez con él, porque él comprende lo que le está pasando y Luis quiere estar con Raquel.

Al poco tiempo, Juanjo y Raquel vuelven a hablar y a retomar la relación. Y de nuevo se enfadan por lo que Raquel retorna a los brazos de Luis, creando así lo que Juanjo denominaba con indignación «un trío», porque esta situación se sigue repitiendo en el tiempo unas cuantas veces. Algo insostenible, porque lo que falla de raíz, entre otras cosas, es la noción de compromiso, que es el tema que nos ocupa ahora.

Comprometerse es elegir. Tomar un camino libremente, sabiendo que eso supone dejar otros caminos sin conocer. Decir que sí a algo o a alguien sabiendo que estamos diciendo no a otras opciones.

Es algo que la economía llama coste de oportunidad, es decir, lo que uno deja de hacer por ejecutar aquella opción que le parece la más interesante. Claro que tiene valor lo que dejamos de lado, por eso hablamos de coste, y por eso la elección y el compromiso tienen un mérito enorme. Porque demuestran la madurez de decir un SÍ en

mayúsculas. Y cuesta, a veces cuesta mucho. Sobre todo, necesita claridad de mente, cosa que Raquel había perdido hace tiempo, por lo que al final toma una sabia decisión: ella ahora no está para ninguna relación. Necesita sentirse tranquila. Necesita ver las cosas claras y, cuando entienda dónde está su lugar, dar un paso al frente y cerrar filas al lado de la persona que elija. Si es que ese es el caso. O quizás deba permanecer sola.

En definitiva, comprometerse con alguien requiere tener el cien por cien de uno mismo para poder entregarse de verdad.

10

HA LLEGADO EL MOMENTO DE ABDICAR

Uno asume un compromiso haciendo pleno ejercicio de su libertad. Porque le da la gana, elige a una persona y se compromete con ella, dejando de lado a las demás.

Al elegir a una persona con la que compartir la vida, la unión es total. Por eso se habla de una sola cosa. Todos hemos visto parejas muy unidas que actúan de una manera tan coordinada, están tan suavemente engarzados el uno en el otro, que de modo muy natural se manifiestan como una unidad.

Eso no es fácil, ni viene solo. Es el resultado de una fusión en la que él y ella se han mirado constantemente y se han colocado el uno al otro en el primer puesto siempre. Por eso se ha convertido en segunda naturaleza pensar: «¿Qué le parecerá a él?» o «¿Estará ella de acuerdo en esto?». Sin agobios, sin sensación de sometimiento. Sencillamente, porque sabemos que para caminar juntos hay que ser permeable respecto del otro. Hay que tenerle en cuenta. Es preciso escucharle. Sabiendo que me habla la persona que más me quiere. Por eso voluntariamente me dejo influir. Bajo las barreras, desactivo las defensas y pierdo *poder* en su favor.

Ahora bien, perder poder a veces cuesta. Se podría decir que al hombre le cuesta más porque históricamente ha estado más aferrado a él y está menos acostumbrado a ver otros puntos de vista. Pero ¡no nos quedaremos con los clichés! Cada uno y cada una somos distintos y las estadísticas no sirven, aunque vale la pena conocerlas...

Esto que acabamos de ver, lo hemos experimentado en carne propia todos los que tenemos una relación de convivencia. Sabemos que la convivencia exige ceder, dejarse influir por quien me quiere, y además ¡tan contento! Aunque a veces no sea fácil.

Somos dos personas maduras, inteligentes, hechas y derechas, y eso de ceder y amoldarse...

Y, si no, veamos lo que nos cuentan Miguel y Silvia.

Es verdad que en su caso las dificultades en ese ceder y dejarse influir pueden aparecer con más facilidad porque ya no son precisamente unos chavales. La decisión de formar una familia les ha llegado pasadas ya algunas décadas de vida.

En parejas como ésta, hay que tener muy presente que ante ellos se presenta un fabuloso reto que les rejuvenece sin duda porque les llena de ilusión y de proyectos, pero también tienen que superar las viejas costumbres e inercias a veces muy afianzadas por el tiempo.

—Encajar en la pareja es como hacer compatibles mis rarezas con las tuyas, ¿no? Es decir, que todo lo que de mí pueda resultar molesto tú lo puedas tolerar y viceversa. Bueno, claro, además está toda la parte positiva, como es el amor, la pasión, la compañía que nos hacemos...

Así se expresaba Miguel al comenzar a hacernos entender lo que les estaba pasando a él y a Silvia. Llevan casados menos de un año y ambos han cumplido ya los cuarenta.

—Mira, Miguel, a ti lo que te pasa es que te has creído que podías seguir con tu vida de soltero sin más, porque realmente eso es lo que haces. Sigues tomando decisiones solo, todo se hace según lo habéis hecho siempre en tu casa y, lo que es peor, esperas de mí que cumpla con el papel de mujer complaciente que alguien te ha debido de dibujar como imagen de la esposa ideal. Te equivocas en todo esto que te acabo de decir; te equivocas una vez más.

Después de poco más de un año saliendo, se han casado convencidos de que después de tanto tiempo habían encontrado a la persona ideal. Sin embargo, la convivencia del día a día ha presentado más dificultades de las que podían imaginar.

Miguel y Silvia son muy distintos. A él le encanta la calle, el bullicio, la vida social, y a Silvia, sin embargo, lo que más le atrae es una tranquila velada de conversación serena e íntima. Miguel es muy familiar, está siempre pendiente de sus padres, ya mayores, y en función de ellos organiza muchos de sus planes. Silvia sólo tiene madre y además vive en otra ciudad, por lo que sus lazos familiares no están en el entorno más cercano. A Silvia le encanta el arte. Miguel puede estar horas viendo competiciones deportivas. Silvia es muy sentimental; Miguel es mucho más frío. Ella es muy independiente, vuelo libre. Él espera más atención y cercanía, cuando no trata de ejercer un cierto control. Pero se quieren, seguramente cumplen el cliché de que los polos opuestos se atraen, porque podríamos decir que son casi opuestos. Y esas formas de ser tan distintas en gustos, costumbres, modos de hacer y preferencias hacen que su convivencia sea difícil, porque a los dos les cuesta ceder y lo admiten.

—Vamos a ver, ¿por qué voy a ser yo el que tenga que acostumbrarme a tu modo de cocinar? Por poner un ejemplo, que no se da, pero igual nos sirve para entender mejor. Si de verdad pensaras en mí, tratarías de agradarme y hacer lo que me gusta, ¿no? En vez de hacer lo contrario. Otra cosa, ¿por qué debo acostumbrarme a los planes tan aburridos que hacéis con tu grupo de gente? Yo me lo paso mucho mejor y creo que es preferible que seas tú la que te apuntes a algo que es objetivamente más divertido.

A Silvia no le dejan de girar los ojos en sus órbitas mientras resopla.

—Mira, Miguel, que no, que no tienes ni idea, que estar juntos no es eso. Que no se trata de imponer al otro, en este caso a la otra, tu modo de ver la vida, tu modo de divertirte, de vivir la vida de familia, de vestir o de opinar en política, arte o lo que sea. Si me quieres, me aceptarás tal como soy y no pretenderás hacerme a tu medida, porque te aseguro que eso sí que no va a funcionar.

—Pero ¿cómo que imponer? Si haces tu voluntad de la mañana a la noche y además pretendes que yo te siga o si no que vayamos cada uno por nuestro lado, ¿es ese tu modelo de vida de familia?

A parte del vaso para el cepillo de dientes, ¿qué compartimos?

Miguel y Silvia se han conocido, se han enamorado y se han casado, pero en buena medida continúan viviendo como dos solteros que han puesto el cepillo de dientes en el mismo vaso. Les falta un proyecto de vida en común real. Deben hablar de cómo van a organizarse y no continuar actuando cada uno en una dirección, esperando que el otro le siga.

Es necesario que se convenzan de que deben converger. Deben encontrar un terreno común por más que sean muy distintos. Tienen que hablar y hablar, con la intención de diseñar juntos su presente y su futuro. Deben elaborar juntos ese proyecto de vida en común al que nos referíamos, que es algo que no se improvisa. No podemos ir simplemente reaccionando a lo que nos va llegando en la vida sin más. Y mucho menos podemos seguir deliberadamente con nuestros planes personales sin hablarlos y acordarlos con la pareja. No es que anulemos todo lo propio, lo personal, en aras de lo nuestro. Claro que no, pero ahora somos dos y debemos funcionar contando siempre con el otro, que para eso hemos decidido libremente —lo recordamos—, recorrer el camino juntos.

En fin, la historia de Miguel y Silvia es bastante normal y previsible en dos personas que han vivido ya muchos años de vida independiente. Es inevitable que se hayan anclado en ciertos modos de hacer y de entender las cosas. Por eso les costó más cambiar a los cuarenta, para hacer compatible su vida con los modos de hacer de la otra persona que ahora es su otra mitad.

Ser distintos no es ningún problema, como tampoco lo es el tener aficiones diversas. Lo que sí plantea un problema es querer mantener esas aficiones y gustos, incluso a costa del otro. La idea es la contraria: mantenemos gustos y costumbres, pero siempre pasados por el filtro del otro; es decir, asegurándonos de que para el otro está bien que hagamos tal o cual cosa. Y, en caso de no ser así, tener la flexibilidad suficiente para cambiar lo que sea necesario, porque evidentemente habrá que modificar cosas.

Cuarenta años es media vida, y los dos han tenido ya ocasión de hacerse de una determinada manera; y ahora, por amor, tendrán que amoldarse a la forma de ser del otro cediendo en lo que sea necesario para poder convivir. Quizás sea un *más difícil todavía*, pero nadie dijo que fuera fácil y, por otro lado, esto es algo que ocurre con más frecuencia en la actualidad, porque la edad a la que nos decidimos a formar un hogar propio es cada vez más avanzada.

Así que: juventud de espíritu para rediseñarse en lo que sea necesario e incluso renacer en lo que fuera preciso. Es posible y compensa el esfuerzo.

11 YA NO ME SIENTO VINCULADO A TI

Comprendido, ya está claro lo que es el compromiso y la fuerza que tiene. La verdad es que es impresionante pensar que puedes contar con alguien que sabes que estará siempre a tu lado, sin fallarte. Y pelear tú, cada día, por hacer lo mismo es fabuloso. No me extraña que se haya dicho que esto es el mejor antídoto contra la depresión. Es un verdadero *boost* de autoestima. Pero dime una cosa: ¿qué pasa cuando los sentimientos dejan de acompañarnos? O sea, cuando no sentimos ganas de seguir adelante, haciendo algo a lo que nos hemos comprometido.

¿Si ahora ya no siento lo que hago, tiene algún sentido continuar haciéndolo?

Álvaro acaba de situarnos ante el dilema de los sentimientos y el deber.

En las relaciones de pareja una situación así puede llegar a agotar las fuerzas y la motivación para seguir adelante. Si el *periodo de prueba* se dilata demasiado en el tiempo, el sufrimiento puede ser serio. No se trata de tirar la toalla a la primera porque ya no siento lo que sentía. Pero tampoco podemos poner el corazón en la despensa de manera indefinida y tratar de vivir así.

Sigamos escuchando a Álvaro, que tiene algo que contarnos sobre este tema.

Quizás sea por educación o quizás por el entorno, pero el caso es que creo que estoy más acostumbrado a funcionar con sentido del deber que por sentimientos. Es decir, pocas veces en la vida me he cuestionado mis sentimientos. Sencillamente, he hecho lo que creía que debía hacer en cada momento y hasta puedo decir que no me ha ido mal. Excepto ahora, con mi relación. Cuando nos lanzamos y decidimos iniciar una vida en común, lo hice convencido, de manera incondicional, para siempre, y Cristina igual. Por eso, en cuanto empezamos a tener dificultades, demasiado pronto, adopté esta actitud de seguir adelante a pesar de todo. ¡Había dado mi palabra!

Fui dejando de lado mis sentimientos. Probablemente este modo de congelar los sentimientos se ha cobrado también su peaje en términos de manifestación de cariño y ternura, algo que en los últimos tiempos ha ocurrido de manera muy esporádica, pero yo he obrado así para sobrevivir. Sin embargo, hoy veo que me pesa demasiado este modo de actuar. Tengo la sensación de haberme estado equivocando todo este tiempo.

Álvaro no puede culparse ahora por lo que ha hecho en el pasado, porque entonces había unas circunstancias y hoy son otras. Nada es extrapolable y seguramente desde el presente no se pueda analizar por qué actuó así. En cualquier caso, ese ejercicio sería útil si nos enseñara lecciones para el presente y el futuro. Si no, más vale pasar página y seguir viviendo sin dejar que el pasado nos atormente. Lo que sin duda merece la pena evaluar es adónde les ha llevado esa forma de comportarse el uno con el otro y qué han dejado en el camino. Con vistas, claro está, a buscar el modo de rectificar lo que sea necesario y recuperar todo lo posible.

En cierto sentido la actuación de Álvaro ha sido contraria a la tendencia habitual que podríamos resumir en: «Lo que no siento no existe ni merece por mi parte ninguna

atención o esfuerzo». Está claro que esa fórmula es la condena a muerte de una relación, porque todos sabemos que los sentimientos pueden acompañar con fuerza en muchos momentos y estar nublados en otros. Ahora bien, tratar de sacar adelante tu relación sólo a fuerza de músculo es algo muy duro.

No debemos dejar de atender al corazón. Por eso a Álvaro le diríamos que busque, que busquen, el modo de reactivar algo que quizás lleve demasiado tiempo en letargo.

El verdadero amor consiste en quererse de verdad y no deben conformarse con llevar una vida respetuosa el uno con el otro e incluso una convivencia apacible, aunque en determinadas épocas este pueda ser ya un objetivo deseable y no fácil de alcanzar. Superados esos momentos más críticos, el esfuerzo debe llevarnos siempre a crecer, a reanimar la relación en los términos en los que en su día la fundamos.

Porque anclarse en una actitud defensiva que nos lleve a mantener los sentimientos bajo control para no hacer una tontería y no precipitarse puede ser algo recomendable en un determinado momento, pero no debe convertirse en el modo habitual de conducta. Porque muy probablemente nos hará mucho más fríos, más distantes y menos dispuestos al afecto sensible y a las muestras de cariño. Esta manera de funcionar, que no es más que un mecanismo de defensa, se convierte en el modo de tratarnos, en el mensaje que le llega a nuestra pareja cada día.

Álvaro tendrá que hablar con Cristina y decirle lo que le está pasando para que le comprenda y sepa ver que esa frialdad es un mecanismo de defensa. Para que entienda que no está con ella sólo porque se comprometió, sino que de verdad quiere, con voluntad y con corazón, aunque sus latidos a veces casi no se oigan. Sin duda será muy doloroso para Cristina escucharle decir que está frío. Que no encuentra dentro de sí el empuje ni la ilusión para sacar a flote la relación.

Pero seguro que ella ya ha notado cómo está y es mucho mejor que él mismo le cuente. Porque así, entre los dos, podrán buscar las claves para reactivar la relación. Para regalarla y cuidarla. Y Álvaro tratará de recuperar esos sentimientos que ahora aparecen tan desdibujados, pero que quiere recuperar.

12
¿PARA SIEMPRE?

En esas circunstancias en las que la permanencia y la estabilidad se ponen en cuestión, cuando uno de los dos comienza a actuar dejando de considerar a la persona con la que se había comprometido como lo primero y el esfuerzo diario por vivir pendiente del otro pierde puestos en el ranking, podemos aplicar una fórmula que, lejos de ser mágica, va a requerir esfuerzo pero puede aportar mucha luz: volver a los inicios, al punto de arranque de la relación. Esa es la fórmula de la que te estaba hablando.

¡Qué bueno es volver a los comienzos! Cómo nos recoloca retornar a la casilla de salida donde todo estaba muy claro. No sabes lo bien que funciona esta receta de recordar los porqués del origen de la relación. Este ejercicio, bien hecho, puede devolver la alegría de estar juntos. La ilusión por llegar a casa. Las ganas de escaparse los dos solos. Podemos así recuperar, en definitiva, el buen sabor de una entrega personal que llene y sostenga nuestra vida.

—Pero ¿por qué debería proteger mi amor de los vaivenes? Si se tiene que acabar, que se acabe, ¿no? ¿Por qué te parece que es bueno que la relación dure?

—A ver, Diego, cuando estás muy muy bien con alguien, ¿qué es lo que te apetece? ¿Que eso se acabe rápido? ¿Empiezas a pensar en alguien distinto?

—Pues no, obviamente. Si estoy bien quiero que dure y no me pondré a pensar en nadie más.

—Pues eso se llama permanencia, exclusividad, y lleva a una relación más y más sólida que va fortaleciéndose en el compromiso mutuo, ¿no crees?

—Sí, bueno, pero ¿por qué metes ahí ya el compromiso? ¿No se puede estar bien sin más? Y seguir mientras estés bien, mientras dure.

—Claro que sí, somos libres. Lo que pasa es que una parte importante de ese *estar bien* es precisamente la seguridad que te da saberte querido, poder pensar en un futuro, estar seguro de que a la otra persona el resto de las relaciones le han dejado de interesar. Entonces el uno al otro os decís: «Ahora sí que lo sé. Tú eres la persona que estaba buscando. Estaré siempre contigo».

Diego es un chico de diecinueve años a quien conozco y trato hace años, y que se hace preguntas, muchas preguntas.

—Sí, pero eso quiere decir: estaré contigo siempre que seamos felices, ¡no como un yugo que te pones en el cuello y sigues así hasta la muerte, estés como estés!

—Entiendo lo que dices, pero date cuenta de que ese planteamiento pone en peligro el *siempre y la felicidad*, al mismo tiempo.

—¿Cómo? No te entiendo.

—Es que no es fácil: si la permanencia la condiciona a que me sienta feliz, estoy hipotecando mi relación. Podría caer en una trampa: poner el foco en que YO me sienta feliz, en vez de ponerlo en que la otra persona sea feliz día a día. Ahí está la clave: querer quererse día a día, con buen tiempo y con nubes, cansados y pletóricos, si no, ¿qué gracia tiene? ¿Quererse sólo mientras me sienta bien?

—¡Entonces es una condena!

—La condena no es fruto de la libertad y aquí de lo que hablamos es de dos personas que deciden buscar la felicidad juntos. ¿Hacerse felices el uno al otro no es una finalidad principal de la pareja? Como se comprometen a buscar siempre la felicidad juntos, su relación tiene muchas papeletas de triunfar a lo largo de los años, ¿no crees? ¿Y no ves que eso es distinto a condicionar la estabilidad de la relación a tu sentimiento de felicidad?

—No sé qué decirte.

—¡Que sí, hombre! Y esto cambia la manera de afrontar la relación. Imagínate una carrera importante, una maratón. Lo tienes claro, quieres correr bien, acabar la carrera y disfrutarlo. Sin embargo, a lo largo de la carrera pasa de todo: te sientes pletórico y animadísimo, después te medio deshidratas, repones fuerzas, disfrutas del paisaje y de los aplausos de la gente, te fallan las fuerzas, te empiezan a dar pinchazos en los gemelos, pero te reconforta constatar que otros están peleando como tú. Te anima a seguir, ver entre el público a amigos que te jalean, y así perseveras. Y qué alegría al cruzar la línea de meta. Si hubieras cedido al cansancio o al desfallecimiento cuando te costaba dar las zancadas y hubieras hecho caso a esa voz interior que te decía: «Déjalo, no vale la pena, no es para tanto», ahora no estarías disfrutando de la alegría que da cumplir tu proyecto

—Bueno, no es lo mismo. No es tan sencillo. Sobre todo hay que recordar que cada uno es libre de hacer lo que le dé la gana.

—Por supuesto. Es que en todo este planteamiento partimos de la libertad de cada uno por encima de todo. Libertad para seguir corriendo apretando los dientes o para abandonar la carrera.

Ya te he dicho antes que los dos asumen, si quieren, ese compromiso. Y luego no sé si darte la razón o no en que es un planteamiento muy sencillo. Porque la verdad es que las personas nos complicamos la vida muchísimo. Pero, si lo piensas, la pareja cuando nace lo tiene todo a su favor: se quieren, se gustan, tienen ilusiones en común, proyectos, casi siempre juventud y energía, y lo que tienen que hacer es cuidar esa relación para no perder todo eso que hace de combustible, de modo que la relación tire millas. Cuidar la relación supone reservarse tiempo el uno para el otro, para hablar y compartir lo que tienen. Tratarse con delicadeza, cultivar la admiración mutua. Darse muestras de afecto siempre en todas sus expresiones...

—Bueno, ya, ¡la pareja perfecta!

—No, Diego, la pareja feliz. Y te aseguro que conozco muchas. Además, la felicidad se retroalimenta. Es decir, cuando nuestra relación nos llena de satisfacción, nos estimula a invertir cada vez más y más en ella. A cuidarla más y mejor. Así, en ese *círculo virtuoso*, aseguramos la supervivencia de la relación ante los problemas y dificultades de la vida, que a todos nos pueden llegar.

ACT AS IF YOU HAD A RELATIONSHIP...

Creo que llevo un año pensándolo, pero la decisión de separarme la he tomado en las últimas semanas y acudo a ustedes más para que me orienten en cómo hacerlo del mejor modo posible que por otra cosa.

Aunque tampoco me quiero cerrar a nada. Sobre todo ante la insistencia de Felipe, que no deja de decirme que hará lo que haga falta por sacar la relación a flote. Yo no sé si esto se puede reflotar o no, tengo la sensación de que no, pero tampoco quiero darle el disparo de gracia a nuestra relación.

Nos casamos hace diecinueve años y hemos tenido dos hijos que ahora tienen catorce y diecisésis años. Ellos, que también nos ven tan distantes, nos persiguen para que hagamos algo para recuperar la relación. En buena medida por eso estoy aquí. En nuestra vida no ha pasado nada de particular: mi marido siempre me ha respetado, no nos ha faltado de nada, dentro de un orden; tenemos salud, jamás hemos mirado a otra persona, pero lo cierto es que ya hace años que vivo totalmente desmotivada mi matrimonio. No le veo aliciente alguno, es como si se hubiera apagado la chispa entre nosotros. Sonará absurdo pero creo que es importante: nunca nos reímos, no sabemos divertirnos juntos. No sé, estoy muy decepcionada, no esperaba que la convivencia se convirtiera en algo tan gris, monótono y aburrido con el paso de los años. En cierto modo preferiría que nos hubiera pasado algo importante para por lo menos tener a qué echarle la culpa, pero no es así. Y poco a poco, languideciendo, he tocado fondo, creo que merezco otra cosa y por eso he decidido romper.

Personas de mi entorno que me quieren me han ayudado a ver las cosas así y me han animado a que busque mi felicidad y a que dé un paso que no es nada fácil pero que creo que necesito dar.

A Carolina y a su marido se les ha desdibujado el sentido de su relación por el efecto de la maldita rutina. Digo maldita rutina porque hay una rutina buena. La que nos lleva a hacer cosas que nos estimulan, que nos aportan día a día. La que nos asegura buenos hábitos. Sin embargo, a esta pareja se le ha metido el tedio, el aburrimiento en grado sumo en su vida en común. El deterioro es enorme sin que haya habido causas aparentes más allá del descuido, del abandono del trato mutuo, vivo y activo, como debería haber sido.

Ante situaciones como ésta podemos dar el caso por perdido. O podemos actuar con la cabeza y aplicar técnicas de reanimación a nuestra relación. Aunque el corazón no acompañe de momento, hay una vieja máxima del mundo de los negocios que puede funcionar también en las relaciones:

Act as if you had a business, and you'll have one! Que en el idioma de Cervantes quiere decir: actúa como si ya tuvieras un negocio y lo acabarás teniendo. En este caso, cambiamos sólo una palabra para decir.

Act as if you had a relationship, and you'll have one! O sea, compórtate como si tu relación estuviera viva, vibrante, llena de energía, y la tendrá.

Ya sé que suena muy voluntarista, y lo es. Pero puede funcionar. Déjame que te explique.

A lo largo de la vida de nuestra relación, estamos expuestos a todo tipo de sensaciones, percepciones, incluso sentimientos. O ausencia de ellos. Esto último nos desconcierta y nos puede dejar abatidos. ¿Y qué hacer?

En primer lugar habrá que ver cómo de en serio te lo tienes que tomar, es decir, si eres muy de altibajos..., pero, si no es así, tendrás que mirar hacia atrás y hacia dentro, para ver en qué momento has descuidado tu relación, y ésta ha perdido la prioridad.

Qué otras hierbas han podido crecer. Escúchate.

Las cosas no ocurren porque sí. Seguro que encuentras pistas. Ponte a trabajar, éntrale al trapo a esas cosas que has visto.

No te resignes. Sonríe, sé optimista. Y empieza a funcionar como si ya tuvieras una relación boyante, verás que a fuerza de echarle oxígeno cada vez respirará mejor.

Vuelve a darle un beso cada vez que os veáis. Gasta tiempo en pensar y plantear algo juntos, algo que sepas que os gusta a los dos. Una apuesta segura.

Abraza y déjate abrazar, con fuerza, de verdad.

No tengas miedo a engañarte. Vuestros sentimientos siempre fueron verdaderos. Y actuando así sólo ayudarás a que la verdad emerja.

14
SE ME HA COLADO ALGUIEN

Hasta ahora hemos visto cómo la noción de compromiso puede perder fuerza en nosotros quizás por abandono y dejadez... Como esa planta que se nos mustia al haberla dejado de regar y abonar. Además, hemos abordado juntos cómo se nos puede instalar con facilidad la rutina, cómo puede hacerse fuerte la resistencia a compartir *áreas de poder* con el otro... En fin, estamos recorriendo juntos el mapa de peligros para el compromiso que, efectivamente, puede verse afectado por estas y otras muchas situaciones que probablemente no quepan en un libro.

Pero ¿qué ocurre cuando subimos un peldaño más de la escalera y nos encontramos a nosotros mismos dejando entrar a otra persona en nuestro corazón? Es como si fuéramos perdiendo de vista lo que tenemos y, por esa vía de amnesia incipiente, se empieza a colar otro afecto en paralelo. Es como si, al haber empezado a dejar de vivir en primera persona nuestro compromiso, hubiéramos dejado un hueco. Y nuestro corazón, ese que busca amores totales, ¿te acuerdas?, ha desplegado el radar y ha detectado algo en el horizonte.

Entonces nos podemos encontrar en una situación similar a la de Marta, que se desahoga en las siguientes líneas y nos relata de manera muy directa su situación.

Aprovechando el anonimato de estas páginas, permitidme que os cuente lo que me está pasando, porque ni yo misma acierto a explicarme nada, a lo mejor al escribirlo consigo poner algo en claro, poner orden a todo lo que me hierve dentro:

Creo que me estoy enamorando de un compañero de trabajo al que veo todos los días y a quien tengo presente en la cabeza en muchos momentos. Me acuerdo de él sin quererlo. Admiro en él cosas que siempre me han gustado y atraído. Pero al mismo tiempo no hago planes de una vida en común ni nada parecido. Bueno, sí, a veces sí que fantaseo con otra vida, con él. Pero es como una ensoñación, nada basado en la realidad que vivo. No sé, me veo casi como una adolescente que se ha fijado en el chico de la tercera fila.

Me siento culpable, pero realmente no he hecho nada de lo que deba avergonzarme ni nada para que ocurriera esto. No puedo mirar a mi marido, le quiero y no quiero hacerle daño, pero al mismo tiempo me siento una hipócrita a su lado. No sé si debo decírselo. Quizás él me ayudaría. Pero quizás me dejara y no quiero eso.

¿Y mis hijos? Adoran a su padre, no puedo imaginarme cómo podría explicarles que su padre no va a vivir en casa y menos aún cómo podría hacerles entender que iba a aparecer otra persona en mi vida.

Perdonadme, creo que he ido demasiado rápido y demasiado al grano. Me he puesto a contaros lo que realmente me quema dentro sin daros más antecedentes. Os cuento un poco más acerca de quién soy:

Tengo treinta y nueve años, estoy casada desde hace doce años con un hombre maravilloso que se llama Juan. Mi primer y, en realidad, único gran amor, del que siempre he estado enamorada. Tenemos dos hijos de nueve y seis años por los que nos desvivimos los dos. Son niños muy felices, lo vemos y lo ven.

Por lo demás, trabajo en una empresa de servicios muy volcada en el cliente, somos bastante esclavos, la verdad, de las exigencias del cliente: viajamos, nos reunimos cuando y donde quiere el cliente, etc. Lo que hace que, aunque me gusta el trabajo, a veces veo que interfiere más de la cuenta en mi vida personal y

familiar. Pero supongo que nos pasa a todos y no quiero quejarme. Al fin y al cabo, esto lo elegí yo. En realidad me considero una privilegiada por haber ido tomando decisiones en mi vida laboral que he podido ejecutar a mi gusto, y eso hoy no es fácil. Por ejemplo, cuando me quedé embarazada de mi primer hijo, como fue un embarazo de alto riesgo, decidí marcharme de mi puesto de trabajo de entonces y dejar de trabajar fuera de casa durante un tiempo. Cuando mi hijo menor ya tenía cuatro años y estaba en el cole, pensé que me necesitaba menos durante el día y a mí me apetecía cambiar de aires. Así que decidí volver al mercado laboral.

Fue entonces cuando entré en esta empresa, de la que comprenderéis que no dé datos, y conocí a esta persona que, en principio, me pasó inadvertida, pero que poco a poco se ha ido metiendo en mi vida. Él está casado también. Pero, al contrario que yo, hace ya años que no es feliz con su mujer. Siguen juntos porque dice que le da lástima dejarla, pero nada funciona entre ellos. Todo esto lo supe a raíz de un viaje en el que nos tocó pasar más de cuarenta y ocho horas juntos. Tuvimos tiempo de hablar de todo. En esas largas confidencias me descubrió su realidad personal y conyugal pidiéndome consejo. Le vi mal de verdad. Yo quería ayudarle y por eso empecé a implicarme más y más. En ese momento, lo recuerdo perfectamente, no sentía nada especial por él. Pero poco a poco nos fuimos tratando e intimando más. En el tono de las conversaciones quiero decir, nada más. Eran conversaciones ya más cercanas en las que también yo le conté alguna cosa de mi relación con Juan. No por nada, no es que yo necesitara desahogar nada. Más bien lo que pretendía era quitarle un poco de importancia a lo que él me contaba. Aquello de «En todas partes cuecen habas».

Ahora soy yo la que está hecha un lío y me siento muy atraída y unida a él de un modo que no sé explicar. Repito, no ha pasado nada ni tengo planes de ningún tipo, y al mismo tiempo siento que estoy viviendo una auténtica farsa que ni mi marido ni mis hijos se merecen. A veces me siento tan mal conmigo misma, tan hundida que lo que querría es desaparecer, marcharme lejos y que ellos no me vieran nunca más, porque me siento indigna de ser su mujer y su madre. Su padre cuidaría de ellos. Pero luego pienso que no y sigo.

Me gustaría hacer algo para que las cosas vuelvan a ser como antes, pero no sé cómo.

Si el terreno es resbaladizo...

He pensado que valía la pena escuchar a Marta con detenimiento, porque tengo el convencimiento de que lo que le ha pasado a Marta nos podría ocurrir a cualquiera, ¿no te parece?

Marta ha ido cayendo por un terreno resbaladizo. Se ha adentrado en la boca del lobo, poco a poco. Así han ido surgiendo en ella unos sentimientos que han escapado de su control y que le hacen sentir mal.

Con la mejor de las intenciones, sin buscar nada, se ha encontrado en una situación de la que no sabe cómo salir y que puede poner fin a su vida familiar con Juan y sus hijos. Muy probablemente haya un fondo de rutina en su vida que la haya llevado a buscar algo diferente, de manera inconsciente, en lo sentimental. Igual que en un momento determinado quiso cambiar su realidad laboral. Con la diferencia de que en aquel caso fue de manera plenamente consciente.

El cuadro que presenta en el plano de los sentimientos es muy complejo: por un lado, un sentido de responsabilidad y de coherencia la lleva a mantenerse en su sitio como pareja y madre. Rechaza por tanto lo que podría entenderse como un *escapar a*

esas responsabilidades. Por otro lado, no existe un sentimiento de culpabilidad porque *no ha pasado nada* ni ha buscado esa nueva relación y se plantea si ante lo inesperado debe reaccionar rechazándolo aunque pueda ser la puerta de la verdadera felicidad.

Al albergar sentimientos que de algún modo la hacen sonrojar, su autoestima baja y baja hasta llevarla a planteamientos que de otro modo nunca concebiría, como son los de abandonar a su marido y sus hijos y marcharse lejos.

¡Agárrate a la barandilla!

Si sientes que pisas terreno inestable, resbaladizo decíamos antes, ¡no lo dudes! ¡Agárrate a la barandilla de lo real! ¡Con fuerza!

No sé qué piensas tú, querido lector, pero me parece que construir un proyecto de vida en común es algo serio, comprometido y costoso. Por eso, si cuestionamos su continuidad, no debería ser por impulsos y sentimientos que nos confunden. Cuando sintamos que se tambalean los cimientos de nuestra relación en este aspecto, antes de que el terremoto llegue a escala siete, deberíamos pararnos a considerar seriamente lo que está en juego: un hogar, una relación sólida y estable, unos hijos unidos a su padre y a su madre... Y en el otro lado de la balanza encontramos una relación de momento casi platónica. Una fantasía que está en la cabeza de quien construye en su imaginación cómo sería su vida al lado de esta nueva persona, sin que en realidad lo pueda saber. Es decir, una certeza frente a una hipótesis, que además nacería lastrada con un cierto sentimiento de culpabilidad por el abandono y la deslealtad oculta durante un periodo de tiempo.

Es preciso por tanto hacer este tipo de valoraciones, con la cabeza lo más fría que seamos capaces. Es necesario volver a aterrizar en la realidad. Y para eso es preciso comenzar analizando qué está pasando en esa relación de años. Ver si se nos han metido esas malas hierbas de la rutina: la desidia, la falta de emoción, etc., y ponerse manos a la obra para invertir como nunca en nuestra relación. Con más o menos ganas: es la hora de la cabeza, hay demasiadas cosas en juego.

Me dirás que uno no entra en una relación para funcionar a golpe de reflexión racional y de objetivos a corto plazo. Que eso se lleva por delante toda la pasión y el romanticismo. Que un enfoque así no tiene nada que ver con la felicidad que todos merecemos en nuestra relación. Y te contesto que claro que no es ésta la velocidad de crucero en la que se debe mover vuestra relación. Estamos sencillamente desembarrancando el barco para llevarlo mar adentro y dejar que navegue desplegando bien las velas y que éstas se llenen del viento favorable. Y ese viento a favor sí que es la ilusión de estar juntos, la pasión, la admiración por el otro, etc. Lo que pasa es que ahora mismo, estamos atrapados en unas rocas y necesitamos ir a remolque un tiempo hasta llegar a alta mar.

Esto en caso de que queramos recuperar la hoja de navegación y continuar. Porque, si no queremos, podemos abandonar la nave entre las rocas y desembarcar utilizando un bote de apoyo que nos lleve a la orilla. Somos muy libres de hacer eso. Lo que pasa es que nunca sabríamos si esa nave podría haber recuperado el ritmo de navegación y retomado el rumbo que se había marcado inicialmente.

Si nos decantamos por la primera opción, pediremos ayuda, echaremos los cabos a quien pueda sacarnos de entre las rocas y pondremos todo nuestro empeño y nuestras fuerzas en salir de ese atolladero.

¿Lograremos ver el barco con sus hermosas velas navegando a toda marcha?

No lo sabemos, pero sí sabemos que queremos hacer todo lo que esté en nuestras manos para salir adelante.

Una cosa más, si decidimos dar una oportunidad a nuestra relación actual, es preciso tener el entendimiento despejado para poder ir tomando las decisiones más acertadas. Esto requerirá distancia de los elementos que nublan el entendimiento, y se traducirá normalmente por el establecimiento de un *cordón sanitario* con la persona que se nos ha colado en la cabeza y en el corazón. No será fácil, obviamente, porque es ir contra nuestros deseos inmediatos. En muchos casos, desde el punto de vista logístico, quizás sea poco viable, por relaciones laborales, etc. Pero lo que está claro es que debemos levantar la vista y mirar al horizonte soleado. Allí donde querríamos ver a nuestro barco surcar las aguas. Porque, si seguimos contemplando las rocas en las que hemos encallado, no conseguiremos salir de allí.

Podríamos decir que, por honradez intelectual incluso, necesitamos despejar la mente y ponernos en condiciones de funcionar correctamente con el intelecto. Para eso, si somos rigurosos y queremos ser eficaces, tendremos que eliminar los elementos que impidan analizar la realidad que tenemos delante con claridad antes de dar un paso que cambiaría nuestro destino y el de nuestra familia.

15
ANTE LA INFIDELIDAD

Compromiso es exclusividad. Soy todo entero para ti. Nadie como tú en mi vida. Por eso la entrada de una tercera persona en nuestras vidas echa todo por tierra. Se considera una enfermedad mortal de la relación. Sólo curable si se extirpa el tumor cortando por lo sano. Pero que, incluso en los casos curables, debilita tanto las fuerzas y destruye tanto a su paso que se requieren grandes dosis de tiempo y dedicación para recuperar lo más dañado tras la infidelidad: la confianza.

Guillermo y Lola han contraído esta enfermedad, han sufrido sus dolores y ahora tratan de curarse. Escuchémosles:

—Cuando me despierto por las mañanas sigo creyendo, por unos instantes, que se trata de una terrible pesadilla, que nunca ocurrió, que no es real, pero dura eso..., segundos. Pronto aterrizo y me doy cuenta de que sí ocurrió y no hay forma de borrarlo, por eso cada vez que le veo no puedo evitar pensar en ello.

Lola sabía que su matrimonio no iba bien, de hecho, habían buscado ayuda, más o menos informal, en amigos y familiares. Pero que Guillermo le fuera infiel era algo que en ningún momento hubiera podido concebir.

Llevan trece años juntos y tienen tres hijos de cuatro, siete y once años. Trabajan los dos fuera de casa y llevan una vida bastante desahogada en todos los aspectos.

—Pero ¿qué ha podido fallar? Hemos hecho siempre lo que él quería, no le he puesto pegas a nada. Ha seguido haciendo prácticamente todo lo que hacía antes de tener hijos. Nuestros hijos están sanos y fuertes, no nos dan ninguna preocupación. Y ahora me viene con esto...

«Esto» es que hace poco más de un mes Lola descubrió que Guillermo mantenía una relación, desde hacía casi medio año, con una chica a la que veía de manera esporádica.

—No lo he buscado ni me lo hubiera podido creer si me hubieran dicho que esto podía ocurrirme a mí. Esto se lo he explicado cien veces a Lola, pero no me quiere creer. Lo que pasa es que se me ha cruzado en el camino alguien que me ha hecho sentir importante. Alguien que ha sabido valorar lo que le doy. Alguien en quien he encontrado cariño, ternura... Por desgracia, ese alguien tuvo que venir de fuera, porque la mujer con la que comparto mi vida hace mucho que dejó de transmitirme estos sentimientos.

Guillermo se muestra indignado al hablar de esto. Está disgustado consigo mismo, como si sintiera que ha traicionado no sólo a Lola, sino a buena parte de sí mismo que le dice que nunca debió pasar.

—Sé perfectamente que cometí un gravísimo error cuando inicié esta relación. He ido en contra de mis propios principios, me he sentido mal en muchas ocasiones y no he

sabido dar marcha atrás. Pero más rabia me da pensar que Lola, a quien he querido como a nadie en mi vida, me haya tratado de tal modo que me haya hecho vulnerable a frases y muestras de cariño, que en circunstancias normales nunca hubiera tolerado. Ahora me toca ser el malo y a Lola, la víctima inocente. Lo siento, pero no estoy de acuerdo. Yo también soy víctima en todo esto. Lo he pasado mal en casa. Y también me he sentido mal al mantener esa relación a espaldas de Lola. ¡Qué más quisiera yo que nunca hubiera ocurrido!

Guillermo admite que en los últimos años se ha dejado absorber más de la cuenta por el trabajo, descuidando su vida de familia en general y de pareja en particular. Siempre lo vio como algo pasajero y un precio que debía pagar al haber iniciado su carrera como empresario independiente, lanzando su propio negocio.

—Todo por mi familia, para que tuviésemos más posibilidades en la educación de los hijos. Para que pudiésemos vivir más desahogados, no por criterios egoístas. Por eso no podía tolerar que me reprochara el estar trabajando doce horas al día. Que me hiciera sentir como un irresponsable ante la educación de nuestros hijos. Como un egoísta por dejarle siempre sola. ¡Como si yo me estuviera dedicando a jugar al golf todas las tardes!

Ese alejamiento durante la jornada por sobrecarga de trabajo ha cobrado peaje a la relación haciendo que sus conversaciones fueran cada vez más breves o inexistentes, y siempre cargadas de reproches.

El modo de tratarse se volvió cada vez más frío y el rechazo de Lola hacia Guillermo no dejó de crecer; también en el terreno físico, por lo que sus relaciones pasaron de ser escasas a muy escasas y casi inexistentes en los últimos meses.

Con este caldo de cultivo, Guillermo desarrolló una relación con una amiga de la infancia con la que retomó el contacto a través de una conocida red social. Fue de menos a más con bastante velocidad. Hasta que Lola, que ya sospechaba algo, entró en el ordenador de Guillermo, que en un descuido se había dejado la sesión abierta, y descubrió todo.

—Si yo no me hubiera enterado, ¿hasta cuándo hubiera seguido con esta farsa? ¿Qué es eso de que él lo pasaba mal? No es lo que se desprende de los mensajes que he leído. No puedo creerme que, si tenía una mínima conciencia del daño que estaba haciendo, no haya tenido un momento de lucidez para frenar y salir de esa mentira.

Guillermo le ha pedido perdón de manera sincera muchas veces. Ha tratado sin éxito de hacerse entender. Hasta cierto punto, porque ni él mismo comprende lo que le ha pasado. Pero al mismo tiempo no consigue dejar de responsabilizar en parte a Lola. Algo dentro de sí le repite que, si no se hubiera sentido tan alejado de ella y tan incomprendido en su ritmo de trabajo, nada hubiera ocurrido. Al mismo tiempo piensa que se está justificando...

La pareja se muestra confusa ante el camino que deben seguir. Por un lado, se dan cuenta de que habría mucho que enmendar si decidieran seguir adelante intentándolo de nuevo; por otro lado, pasar página de tantos años de relación es algo que no acaban de

ver. En todo caso entienden que lo que ha pasado es lo suficientemente grave como para que haya un antes y un después.

En el fondo de toda esta historia, vemos sentimientos de culpabilidad en ambos. Guillermo hace un análisis de su falta de dedicación a su mujer e hijos que le pone frente a una realidad: que no ha estado en el lugar que le correspondía como padre ni como pareja. Sabe que él mismo ha perdido su orden de prioridades con argumentos bien intencionados y de peso como son el bienestar familiar. Pero nadie le pedía que fuera un *top business man* y que doblara los ingresos, como hizo. Sin embargo, lo que sí le reclamaban era más tiempo de dedicación a la familia.

Lola sabe que ha cargado las tintas muchas veces más allá de lo razonable, al ver a un marido ausente y embebido en su vorágine laboral. Es consciente de haberle dado con la puerta en las narices en el terreno afectivo en numerosas ocasiones. Sabe que le ha hecho sentir culpable, incluso miserable, porque Lola sabe cómo manejar el lenguaje para ir a degüello si lo desea, y vaya sí lo ha hecho...

Se encuentran bloqueados ante la doble opción de seguir con la relación o sencillamente pactar de la mejor forma posible la separación. Pero ninguno de los dos quiere dar el paso, porque seguramente lo ven como asumir una responsabilidad que no les corresponde. Guillermo porque realmente no quiere separarse. Quiere seguir con Lola aunque no sabe si Lola podrá sobrevivir a su infidelidad. Y Lola porque dice:

—¡Lo que faltaba, además voy a ser yo la mala de la película que no le perdona y que deja a estos niños sin padre en casa!

Lo cierto es que en el fondo de tanto dolor todavía le quiere y por eso le hiere tanto su deslealtad. No sólo por orgullo, del bueno, y sentido de dignidad, que también los ha sentido vapuleados.

¿Y ahora qué?

Lo primero que debe entender quien pasa por una situación así es que el proceso es lento, muy lento. Los primeros días, semanas, para quien ha sufrido el desengaño son como un huracán. Como un incendio que ha quemado todo lo más importante en su vida. Su seguridad, su afecto, sus proyectos..., y con eso hay que contar. Probablemente no tenga fuerzas, energía ni ilusión para nada. En esas condiciones hay que pensar primero si conviene o no seguir viviendo juntos en el muy corto plazo. Es muy razonable que aquel que ha sufrido la deslealtad no quiera despertarse y que lo primero que vea sea la cara de su pareja.

Si son capaces de seguir conviviendo, normalmente es una opción mejor, porque puede facilitar el acercamiento, pero repito que sería razonable que Lola pidiera una cierta separación física que de algún modo sirva para despejar el horizonte y ver claro. Y, sobre todo, para recuperar la paz. En ese caso lo mejor es buscar una fórmula temporal

en la que Guillermo salga de casa, explicándoles a los hijos algo acorde con lo que pueden y deben saber y comprender a su edad. En este periodo deben buscar ayuda para lograr reencontrarse, ya que solos les va a resultar muy difícil, por las profundas heridas que presenta una situación como ésta.

El proceso de recomposición arranca con una sentada larga en las que traten de abordar el tema en profundidad. Tendrán que decirse absolutamente todo lo que quieran que el otro sepa. Tendrán que pedir perdón y transmitir un profundo arrepentimiento y asegurarse de que la petición de perdón sea sincera, sentida, desde muy dentro. Esto es muy importante. Si no partimos de este punto no podremos avanzar. A veces el que ha cometido la infidelidad se siente tan mal que no consigue pensar en el otro y en cómo se encuentra. Por eso no calibra la necesidad de ser muy explícito y convincente al manifestar ese arrepentimiento. Además, es difícil porque es habitual que reciba del otro todo tipo de machetazos y cualquier cosa que diga se le podrá volver en su contra. Aguantar el chaparrón en esas condiciones es duro y complicado y cabe la tentación de introducir un *pero*.

—Sé que lo que hice está fatal y no voy a tratar de justificar nada, pero...

Ahí ya lo hemos estropeado, en cuanto introducimos un *pero*, todo lo dicho anteriormente queda más o menos eliminado, en cualquier contexto, o si no pensemos:

—Estás muy guapa con ese vestido, pero el otro te queda mejor.

Ya vemos que el piropo de la primera parte de la frase queda anulado por el *pero*. Pues en este terreno mucho más, debemos evitar cualquier *pero* que suene a justificación o excusa.

Deberá tratar de explicárselo, aunque ni la persona que habla encuentre una explicación a lo que ha pasado, a lo que ha hecho. No se trata de dar con el razonamiento perfecto, que no existirá, es tan sólo un modo de transmitir al otro los sentimientos, pensamientos, emociones que tenía en ese periodo.

Con el paso del tiempo y a medida que la serenidad vaya abriéndose camino, quizás poco a poco se enciendan algunas luces en el oscuro túnel y vaya abriéndose la puerta de la comprensión. Aunque sea en un diez por ciento. Eso ya será algo frente a la total incomprendición. Así los dos juntos irán haciendo el camino hacia el perdón sanador. Ese que nos brinda una nueva oportunidad para hacerlo bien, mejor que antes. Entonces el objetivo será volver a reconstruir poco a poco su confianza y con ella su relación.

Pero muy poco a poco, porque ese tejido, el de la confianza, es más delicado que la seda más ligera. Y los desgarrones son complicados de retejer. Cuando parece que ya empezamos a remendar... ¡¡Zas!! Un tirón se lleva por delante la tela echando por tierra todo el trabajo de semanas de hilar.

Un largo camino, sí, y los compañeros de camino serán la sinceridad, el diálogo más presente que nunca, el cariño y el afecto, y quizás nada más, porque es normal que exista un rechazo físico durante un tiempo. Así, hay que ir avanzando hasta sentir que poco a poco pisamos terreno firme. Que vamos recuperando sensaciones del pasado. Que

volvemos a mirar como lo hacíamos antes. Todo eso puede volver, no hay que desesperar. Pero sí que habrá que estar dispuestos a remar con fuerza durante bastante tiempo y a veces con la corriente en contra.

16

CIERRE RADICAL. SI NO, NO HAY MANERA

Decíamos antes que la infidelidad es una enfermedad que puede ser mortal, pero también puede ser curable. Casi todo es superable en una pareja, con voluntad se pueden remontar todas las crisis por muy mal que se haya pasado y que se pase en el proceso de curación. Pero cuando la crisis tiene nombre de una tercera persona hay un requisito esencial para que se produzca esa curación y remontada: cortar radicalmente con la situación que llevó a la infidelidad. Si no, ni se recupera la confianza ni se reconstruye un proyecto común en el que le firmamos al otro un cheque en blanco, porque la confianza, gran damnificada en el proceso, no levantará cabeza de ninguna manera.

Pedro decidió abrir la caja de los truenos y trató de salir del lance en el que se encontraba, pero no le está resultando nada fácil...

Hace menos de un año le confesé a mi mujer que le había sido infiel, que había mantenido una relación con otra persona durante varios meses. Bueno, en realidad se lo confesé porque ella descubrió algunas cosas que no encajaban. Me vi en la tesitura de urdir una vez más una mentira para salir del paso o decir la verdad. Decidí hacer lo segundo. Era consciente de que aquello podría poner punto y final a nuestra relación. Podía dar al traste con mi vida familiar junto a ella y a los dos hijos que tenemos. Sin embargo, cuál fue mi sorpresa al comprobar que mi mujer reaccionaba de forma bastante positiva. Muy dolida pero bastante comprensiva. Incluso me agradeció la confidencia. Hablamos largo y tendido, y acabó perdonándome y pidiéndome por favor que fuera siempre sincero con ella, que le contase todo lo que había pasado y que le asegurase que no volvería a ocurrir.

Así lo hice y a partir de entonces las cosas entre nosotros han ido bastante bien. Ella está triste a veces. Se desmorona y llora, pero consigue reconducirlo. Yo, desde luego, me vuelco en muestras de cariño y atenciones con ella. Trato de compensarle y de despejar las dudas y temores que aún tiene.

El problema es que yo mismo también tengo mis dudas y mis miedos. Han pasado unas semanas después de aquel episodio y he vuelto a entrar en la dinámica de llamadas, mensajes, visitas a esa persona con la que tuve una relación. No porque vayamos a reanudarla. No ha pasado nada. Pero de alguna manera veo que la sigo necesitando. Es como si me faltara algo en mi día a día y lo tratase de colmar con este modo de comportarme. Creo que no hago nada malo porque no estoy siendo de nuevo infiel, pero al mismo tiempo me siento mal. No sé si lo que me pasa es normal y necesito un periodo de adaptación hasta que consiga cortar del todo con esa persona, o si sencillamente en el fondo no quiero cortar o no consigo hacerlo, o no sé o no soy capaz.

¿Te das cuenta? Pedro está haciendo un buen auto-diagnóstico: la actitud comprensiva y casi heroica de su mujer le ha descolocado inicialmente y le ha conmovido. Seguramente esperaba algo distinto, como que montara en cólera y le pusiera la maleta en la calle. Su reacción le ha reconfortado mucho ante su sentimiento de culpabilidad y habrá sentido más cercana a su mujer. Pero, a medio plazo, parece como si esa comprensión de su mujer le hubiera servido para decirse a sí mismo: «No es

tan grave» y de algún modo se ha concedido ciertas licencias y ha vuelto a las andadas que le llevaron a ser infiel. Es verdad que hoy esa infidelidad no se traduce en una relación física, pero sí que es una deslealtad y otro modo de serle infiel a su mujer al mantener un engaño, puesto que sigue viendo a esa otra persona a sus espaldas. Sigue manteniendo viva una relación que ha hecho tanto daño a su mujer y a su relación.

Pedro tendrá que tomar una decisión: o está con su mujer y se compromete al cien por cien a luchar y poner todo de su parte o pone las cosas en claro y comienza una nueva vida lejos de ella. Tratar de nadar entre dos aguas no es posible en este terreno y el daño que puede provocar con un segundo desengaño es muy fuerte. En una infidelidad el cónyuge engañado sufre tanto o más por el hecho de que haya estado con otra persona como por la falta de lealtad y de sinceridad de la persona en la que más confía del mundo. Por eso en el proceso de curación y recuperación es tan importante cuidar la claridad, la transparencia, y generar confianza. Lo que Pedro está haciendo ahora va en el sentido contrario. No se trata de juzgarle, sino de analizar los hechos y ver sus consecuencias.

En definitiva, en situaciones similares, es muy recomendable y puede servir de verdad hacer un planteamiento a fondo de la propia vida: ¿qué quieres hacer? ¿Cómo quieras estar el día de mañana? ¿Hasta qué punto es importante tu familia y qué es lo que estás buscando fuera de ella?

Cuando hablamos de lealtad, o se es leal o no se es. Es necesario actuar con cierta radicalidad. No son tiempos de medidas a medias sino de demostraciones claras de que apostamos por el futuro, por un futuro en común.

¡HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO!

Empezamos esta parte estableciendo qué es el compromiso y lo que supone en nuestras vidas. Pues bien, en el punto más alejado se encuentra la ruptura. La muerte del compromiso. Decimos no a la persona a la que nos habíamos unido. Ponemos fin a la convivencia y con ello al proyecto de vida en común.

Pero ¿es razonable que algo que se construyó entre dos sea aniquilado por uno de manera unilateral? Si somos dos los que nos hemos comprometido, ¿es recomendable que uno solo rompa las condiciones libremente, sin dar explicaciones, y salir de la relación sin más?

Recibir una demanda de divorcio sin previo aviso en nuestra casa es algo que seguramente nos resulte a todos absolutamente improbable, casi ciencia ficción. Sin embargo, la legislación sobre el divorcio hace posible que esto pueda ocurrir. No se requiere ya que haya habido un periodo de separación, ni causas para pedir el divorcio, ni el acuerdo del otro cónyuge. De hecho, por desgracia seguimos encontrándonos con rupturas contenciosas en las que, lejos de un acuerdo, él y ella se enfrentan en los tribunales representados por sus abogados.

Julio y Carmen están a punto de engrosar la lista de las rupturas contenciosas, a menos que sepan reaccionar a tiempo.

Me encuentro en estado de shock, literalmente, no me puedo creer que Carmen haya podido planear todo esto manteniéndome al margen, mientras estaba a mi lado. Lo encuentro demasiado frío, demasiado medido todo como para venir de ella. No la reconozco. Pero me doy de bruces con la realidad que me llega en forma de citación judicial. Mi reacción inicial fue salir de casa corriendo para tratar de serenarme, cosa que no he logrado hasta ahora y han pasado ya tres semanas. Lo cierto es que, transcurridas unas horas de deambular, decidí volver a casa y plantarle cara, por decirlo de algún modo, porque mi respuesta ha sido el silencio total. No soy capaz ni quiero hablar con ella. Es como si fuera a pedirle explicaciones, ¿no? Ha hecho lo que ha hecho y está claro, ¿qué más explicaciones necesito que las que me dé el juez? Que tampoco me las dará, ya lo sé.

Por supuesto que las cosas no iban bien. Sé que no he prestado la atención debida a nuestros problemas; siempre pensé que era una mala racha y que se pasaría, pero así llevamos casi tres años. Reconozco que he hecho poco por sacar adelante nuestro matrimonio, pero ahora me veo atado de pies y manos, y sin poder hacer nada. No se me ha dado la oportunidad de argumentar, de explicar. No hemos buscado puntos de encuentro entre los dos, tampoco hemos pedido ayuda profesional externa. En definitiva, parece que a Carmen no le interesa ya ver qué hay de salvable en esta relación, parece decidida a pasar página y continuar con su vida.

Yo estoy destrozado. Pienso en nuestros hijos y me hundo. Pienso en ella, después de todo lo que hemos pasado juntos, y siento que la quiero y que estoy perdiendo lo más valioso de mi vida. Me doy cuenta y al tiempo me desespero porque me veo impotente, sin capacidad para hacer nada que pueda cambiar las cosas.

Es verdad que Carmen puede tramitar su demanda de divorcio de manera unilateral. Seguramente le han aconsejado que lo hiciera a espaldas de Julio para no entorpecer el proceso. Carmen está pasándolo mal, sin duda, y todos sabemos que en momentos de vulnerabilidad somos muy influenciables. Por eso dice Julio que no reconoce a Carmen, que nunca hubiera esperado de ella una traición a sus espaldas de este calibre. Sobre todo le duele que no le haya dado la oportunidad de defenderse ante el desahucio, de luchar por el matrimonio.

Hubiera querido hablarle al corazón. Decirle que aún la quiere y que sabe que se ha equivocado al no atender a su relación en crisis. Querría decirle que quiere ponerlo todo de su parte, si le deja. Que quiere luchar para que su casa siga siendo el hogar de ambos. Le suplicaría que le dijera lo que debe cambiar. Le imploraría que se desahogara con él y que le hiciera saber todo lo que quiere reprocharle. Julio pondría las orejas y trataría de meterse en sus zapatos para intentar entender por qué lo dice y qué siente cuando lo dice. Escucharía, tomaría nota y trataría de aplicar cambios de conducta para salir al paso de sus necesidades, de sus demandas. Lucharía sin descanso por demostrarle que es capaz de cambiar por ella. Y le animaría a buscar juntos ayuda externa para remontarlo.

Pero ya nada de esto es posible. Todas esas conversaciones y declaraciones con las que Julio sueña se van a quedar en eso: sueños y deseos. Carmen ya no va a escuchar.

Poner en marcha la maquinaria judicial, iniciar los trámites legales, suele teñir la historia con tintes ya prácticamente imborrables. Suele adentrarnos en caminos casi irreversibles, o de difícil marcha atrás. Por eso debemos pensarlo muy muy bien antes de iniciar el camino legal y hacer todo lo posible para que, si esa es la fórmula, podamos al menos ir juntos en ese proceso.

¹⁸
COMO EL AVE FÉNIX

Ya hemos dicho antes que una pareja puede salir de donde quiera. También de la sala de espera del juzgado de familia, si quieren. Esa es la grandeza de la libertad del hombre. Esa es la fuerza colosal del amor que nos convierte en Ave Fénix y nos lleva a resurgir muchas veces de las cenizas más polvorrientas. Si soplando y soplando resulta que al final aparece un resollo, podemos seguir dando aire a esa brasa minúscula, sepultada en sacos de ceniza, y quizás consigamos que vuelva el calor y con él una llama débil y tintineante. Entonces deja de soplar y protégela. Cuídala. Evita que llegue la más mínima brisa que pueda apagarla. Vete a buscar ramitas pequeñas, bien secas, de las que prenden rápido. Trata de que vuelva a cobrar vida el fuego. Si lo consigues, construye un muro alrededor, cúbrela con un buen tejado que impida que las lluvias de otoño lo empapen. Levanta cerca un almacén en el que tener siempre leña preparada para echar un buen tronco, robusto, oloroso, que asegure que ese fuego no se apaga. Acuérdate cada mañana de tu vida de levantarte temprano para ir a por leña y revisar con frecuencia el tejado, no vaya a ser que el granizo haya hecho un agujero por el que se pueda colar el agua. Y procura que nada ni nadie derribe ese muro con el que proteges tu hoguera permanente.

¡Cuánta dedicación y cuántos desvelos! Ahora entiendes que mantener un compromiso supone esfuerzo. ¡Las llamaradas de tres metros no llegan solas! Pero qué calor, qué luz y qué alegría dan a nuestras vidas.

TERCERA PARTE

RESPECT

No es que me haya equivocado y se trate de una errata de imprenta, es que el término en inglés me gusta más, y de verdad que no es esnobismo, o eso creo. Ahora te lo explico.

Cuando hablamos del respeto en la pareja, parece que sin querer nos vamos a la parte más negativa, que son las faltas de respeto. Desgraciadamente, la actualidad y las noticias no dejan de recordarnos cómo él y ella pueden llegar a límites impensables si dejan de respetarse. Pero el respeto es mucho más que no hacerse daño, ¡sólo faltaría! Y por eso me gusta más ese concepto de respeto en inglés *respect*, que habla de admiración, honor... Tener *respect* por alguien es admirarle profundamente, rendirle tributo, honrarle de alguna manera. La Real Academia Española nos habla de veneración, acatamiento, miramiento.

En fin, el concepto anglosajón me parece más enriquecedor y mucho más próximo a lo que queremos tratar aquí, que son las relaciones saludables entre hombre y mujer.

Empezaremos esta parte hablando de cómo mostramos respeto y admiración hacia el otro demostrando interés en lo que hace. Prestando atención a lo que tiene en la cabeza, en el corazón.

19
ANDA, ¿Y ESO? ¡CUÉNTAME!

—Ahora le ha dado a Alicia por la *nouvelle cuisine* y se ha apuntado a un curso de Cordon Bleu al que tiene que ir todos los sábados por la mañana ¡durante todo el curso! ¡No sé qué interés le ha entrado por la cocina!...

Pues ve enterándote, Nacho, porque parece que te estás perdiendo algún capítulo de lo que Alicia lleva dentro. No te asustes, pero hazte las siguientes preguntas:

¿Por qué necesita ahora esa nueva motivación o distracción? ¿Será que en su trabajo el horizonte se le ha quedado plano? ¿Quizás tiene ganas de conocer gente nueva? ¿A lo mejor está un poco cansada de que el fin de semana recaiga demasiado sobre sus espaldas?

Más allá de la anécdota, sea un curso de Cordon Bleu o de alfarería, lo jugoso de esta situación es que a Nacho parece no hacerle mucha gracia que Alicia le dedique tiempo a otras cosas fuera de la familia. Quizás no le gusta porque le toca a él lidiar a solas con la casa y los enanos. Este punto egoísta ya requiere cierta atención, porque ya sabemos que hemos entrado en la relación para hacer feliz a nuestra pareja, ¿verdad? Y eso de rebote nos hace a nosotros muy felices.

A nuestro protagonista quizás le ocurra algo que puede ser todavía más importante: no comprende del todo lo que está pasando a su alrededor porque le faltan datos. No se ha interesado genuinamente por esa nueva afición de Alicia, no lo ha valorado en su justa medida, no le ha dedicado la atención que merecía. En cierto modo, no se lo ha tomado en serio, no se ha tomado en serio a Alicia. Y eso molesta, incluso puede llegar a ofender. Por eso hemos comenzado diciendo que es vital mantener el radar muy atento a los intereses de nuestra pareja, a sus aficiones, emociones, ganas de hacer cosas, no porque vayamos a tener que decir que sí a todo lo que proponga, sino porque detrás de cada anhelo, de cada deseo, normalmente habrá un interés, un sentimiento que seguramente compensa explorar y que, en todo caso, hay que conocer.

Si no es más que una ocurrencia pasajera, también es interesante conocerlo para saber qué pájaros pululan por la cabeza de nuestro querido compañero o compañera de viaje.

—De acuerdo, ya he comprendido, estaré atento a esos movimientos por lo que puedan aportar —concluye Nacho.

Sí, pero no te olvides de lo ordinario. De aquellos aspectos de la vida del otro de los que debemos estar siempre al día. Además de sus iniciativas, proyectos e ilusiones en general, de los que ya hemos hablado, tendríamos que atender, seguro, al menos a otros dos campos importantes.

—Ah, sí, y ¿cuáles son?

El mundo laboral y la familia de origen de nuestra pareja.

No se trata de que nos convirtamos en consultores profesionales del ámbito laboral en el que se mueve. Pero debemos conocer y querer conocer a qué dedica sus desvelos fuera de casa durante unas cuarenta horas a la semana normalmente.

La ignorancia, en este caso, más que atrevida sería culpable, porque al perdernos eso que vive a lo largo de su jornada estamos perdiéndonos mucha parte de él, de ella, y con eso nuestra fusión, ¿te acuerdas?, podría decrecer. Además no estaremos en condiciones de valorar en su justa medida lo que le preocupa, interesa, planea, etc.

Nacho se agobia un poco y exclama:

—¡Puf! Pues va a ser complicado dar abasto.

A ver, como en casi todo, tenemos que tener medida y equilibrio. Tanto por parte del que se interesa como por parte del que informa, porque todos estamos hasta arriba de cosas y el afán por que el otro conozca más de nuestro entorno de trabajo no puede llevarnos a llegar a casa por la tarde diciendo:

—Saca el proyector, que te voy a poner un *power point* que les he presentado hoy a los clientes y se han quedado alucinados, ¡ya verás!

Eso no hay quien lo aguante. Ni para el que ha hecho la presentación porque le puede agotar ir repitiendo lo mismo también en casa, ni para el que la tiene que ver, porque ya tiene lo suyo y no le interesan los pormenores de la oferta comercial en cuestión.

Conocer, sí, valorar también, pero aburrir al otro no. Dar lecciones tampoco. A veces quien escucha se puede implicar tanto que puede acabar haciendo ¡una consultoría no solicitada!

Verás por qué te digo esto a continuación, cuando nos acerquemos a Alberto y Ana.

Alberto es un hombre discreto, reservado, tímido en general y no especialmente comunicativo. Ana siempre le ha reprochado que cuente poco de sí mismo. Ella es una botella de cava agitada, burbujeante y muy expresiva. Por lo que el terreno de la comunicación lo suelen tener siempre como asignatura pendiente.

—Me dices que le hable de mi trabajo, pero es que prefiero no contarle nada, porque rápidamente empieza a decirme lo que debía haber hecho esta persona o como debía habérselo planteado yo, y me pone muy nervioso. Primero, porque no sabe de lo que habla, ella es enfermera y su trabajo no tiene nada que ver con el mío. Y segundo, porque me transmite una enorme falta de confianza en mí, ¡como si yo fuera bobo y no supiera gestionar mi trabajo, después de casi veinte años!

El bueno de Alberto tiene razón, resulta que Ana, por impulsiva más que por otra cosa, intervenía a cada paso cuando Alberto le contaba cosas de su trabajo, sentenciando y opinando de todo. Alberto, mucho más reflexivo y pausado, se bloqueaba y había dejado de contarle nada de nada. Ante lo que se encontraba con el reproche de Ana:

—¡Hijo, es que no sueltas prenda de lo que hacéis!

A Ana le costó mucho, y creo que aún hoy le cuesta, no dar rienda suelta a su impulso de opinar y dar soluciones cada vez que Alberto le cuenta algo. Pero ha llegado a comprender que eso a Alberto le bloquea y le frena su ya escasa iniciativa de contar las cosas. Identificada la barrera, sólo queda dedicarse a entrenar mucho para saltarla.

—Decías que había otro segundo campo que no hay que perder de vista, ¿no?

Sí, Nacho, el segundo campo al que me refería antes es la familia del otro, su familia de origen. También es una muestra de respeto el interés por lo que le pasa a las personas que ella lleva en su corazón, además de ti. Mantenerse al margen, como postura militante, puede ser considerado como ofensivo, como una actitud de desprecio.

«Es su familia, ¿no? Pues que se ocupe él», sería el tipo de frases que nunca debemos pronunciar ni pensar. Pero el exceso de celo en este terreno puede ser letal también. Es decir: hay que conocer, estar al corriente, saber qué está pasando, pero no fiscalizar, enjuiciar, opinar y dictaminar, porque normalmente no se espera eso de nosotros.

Además, al hablar de su familia es importante hacerlo siempre con delicadeza y respeto. Si es posible, que casi siempre lo será, también con cariño; que se note que hay un interés genuino, que te importa, sobre todo, por lo que le ocupa en el corazón y en la cabeza a ella. Que no es curiosidad ni muchísimo menos ganas de enredar.

Esa *puesta en valor* de las personas o situaciones que nos son muy cercanas nos hace sentir bien. A todos nos agrada ver que lo que para ti es importante también lo es para tu pareja. Ver que tu pareja se interesa por tus cosas te hace sentir que eres importante, que se te tiene en cuenta, que eres querido, y todo esto son puntos a favor de nuestra relación, claro está.

Es en casa donde debes encontrar ese reconocimiento, ese interés real por lo que pasa en tu vida.

20
CON MIRADA POSITIVA

Nos interesamos por su vida, por sus cosas, con ganas de conocernos más y mejor. Ya hemos hablado de esto en la parte dedicada a la comunicación. Al interesarnos, nos implicamos más en la vida del otro. Esto nos lleva a descubrir muchas cosas valiosas en lo que el otro hace, dice o piensa. Así vamos alimentando en nuestro interior algo tan importante como es la admiración por el otro, que es muy positivo y necesario en la relación.

Sí, sí, he dicho admiración. Si sonrías al leer que debemos mantener una alta admiración por nuestra pareja, podemos decir que se te acaba de encender una luz roja en el salpicadero. Hay que ir al manual de instrucciones y ver qué está pasando.

—A ver, en qué página está..., admiración, admiración... ¡Aquí está!

Enamorarse es entusiasmarse, sorprenderse ante lo que vale el otro, pasmarse de que alguien pueda ser tan maravilloso.

Evidentemente, en el proceso del enamoramiento hay fascinación, hay admiración; y por lo tanto en el amor, en la relación amorosa, también debe haber admiración. Si no la hay, habrá que fomentarla, no digo inventarla, pero sí que habrá que quitar el polvo, limpiar bien. Para que su nombre vuelva a brillar.

Lo contrario es abdicar de estas ambiciones y acomodarse en el comentario rutinario que menosprecia o ironiza acerca de nuestra pareja. Casi en tono de broma, como algo socialmente exitoso por la gracia que pueda tener, pero maldita la gracia que tiene estar al lado de alguien a quien realmente no admirás. Por lo tanto, mejor no hacer bromas ni comentarios gratuitos, más bien habrá que tratar de encontrar el antídoto a ese sentimiento. Porque es verdad, genera tristeza sentir que has perdido la admiración. Supone como pasar un duelo por la pérdida de alguien. Fíjate cómo se encuentra Lourdes ante esa pérdida de la que estamos hablando.

A Lourdes se la ha caído Pepe del pedestal. Quizás es que nunca debió estar ahí, pero lo cierto es que ella echa de menos tenerle más alto.

—No puedo decir que sea nada nuevo, porque en realidad las cosas que me sacan de quicio ahora son sus mismos defectos de siempre. Pero, no sé por qué, se me hacen mucho más presentes y me han agotado. No veo en él más que esos defectos, que serán tonterías, o no: su falta de responsabilidad, lo poco ambicioso que es en el trabajo, lo torpe que resulta en la cama, lo inoportuno que puede ser a veces, etc. En fin, no sé si la que está mal soy yo y por eso le veo así, pero se me hace todo muy cuesta arriba.

El problema es que no solamente le ve ella así. El propio Pepe ha asumido sus defectos con demasiada tranquilidad. Incluso hace risas acerca de ellos, lo que a Lourdes le pone enferma. Ver el concepto que él tiene de sí mismo empeora las cosas, ahonda y

acelera el proceso destructivo de la imagen que tenía ella de Pepe. Ahora le cuesta mirarle como antes.

—Yo me acuerdo de cómo era cuando le veía y pensaba ¡qué suerte tengo! Incluso me veía poca cosa para él, ¡fíjate qué tontería! Me encantaba, me hacía gracia y estaba deseando estar con él. Pero, ahora..., la situación no tiene nada que ver. Daría lo que fuera por volver a mirarle como antes.

Ahí está la cuestión, en la mirada. No es tanto lo que ocurre como el modo en el que lo vemos. Quizás si pensamos en un ejemplo dirigido al mundo de los niños nos ilustre más:

Llega Tomás, cuatro años, con los pantalones rotos por la rodilla, unos berretes tremendos en la boca y por supuesto unos pelos de loco. Ante ese panorama podemos reaccionar con mirada crítica diciéndole:

—Pero ¿dónde vas así, con esas pintas, todo sucio? Ahora tengo que volver a peinarte, ¿no? Como si no tuviera otra cosa que hacer... Y ese pantalón, ¡te lo has cargado! ¡Te vas a quedar castigado sin jugar con los playmobil toda la tarde!

O bien podemos cambiar la mirada y decirle:

—Anda, ¿de dónde sales? Ya veo que te lo has pasado bien, ¿eh? ¿Qué has estado haciendo? ¿Paradones de rodillas? ¿Y te han colado algún gol o no? Seguro que no, porque menudo portero estás hecho. ¿Has merendado? Ya veo que te has puesto las botas, ¿eh?

Es el mismo niño y la misma escena, pero la mirada ha cambiado. Es una mirada indulgente frente a una mirada exigente e implacable con los errores ajenos. Una mirada que busca lo positivo frente a una mirada empeñada en ver lo que no va. Una mirada que realza los valores del otro frente a una mirada que pone la lupa de aumento en sus defectos.

Pues eso mismo lo podemos aplicar a nuestra pareja.

Hablando de niños, si tenéis hijos, es esencial que esa admiración corra como el agua entre los chicos. En casa el clima tiene que ser de *¡uala!* ante lo que ha hecho mamá o papá. Los primeros promotores de ese clima debéis ser vosotros: papá *sponsor* de mamá y mamá *sponsor* de papá. Ellos lo necesitan, necesitan mirar con orgullo a sus padres. Y a vosotros os viene muy bien, porque generáis ese ambiente de mirada positiva hacia el otro de la que antes hablábamos.

Si queremos saber por dónde empezar a buscar elementos que valorar en el otro, quizás sea bueno poner el punto de mira en todo lo que hace por la familia. Incluso si nos parece que es insuficiente, merece la pena sacarlo a la luz porque si no, entre quejas, podemos perderlo de vista.

—¿Sabes que mamá trabajaba antes para una multinacional farmacéutica que la explotaban con horarios terribles? Tenía un sueldazo, pero lo dejó para estar más tiempo con vosotros por la tarde.

—Papá trabajaba antes en consultoría y ganaba mucho más dinero, pero viajaba constantemente, así que cuando teníais pocos años lo dejó para dormir siempre en casa y poder despertarlos por las mañanas y desayunar juntos.

Al decírselo a ellos, también nosotros lo ponemos en activo, lo recordamos y volvemos a valorar. Con eso aumenta la mirada positiva.

Haz una lista

Si nos paramos a pensar y nos damos cuenta de que no tenemos en la cabeza los puntos fuertes del otro, conviene hacer algo para recordarlos y ponerlos en presente. No sabéis lo bien que les vino este ejercicio a Paco y Marta.

Habían contactado conmigo tras quince años juntos, tres hijos y una época de cierta intensidad. El desempleo de Paco durante casi un año, una operación delicada de Marta y la muerte de dos de sus padres habían hecho mella en su relación.

—No es que haya cambiado nada en particular, pero el caso es que parece que todo lo que hace me molesta. No sólo lo que hace, sino cómo es, también me molesta. Podría pensar que me he vuelto rara, pero lo cierto es que sólo me pasa con Paco, con el resto del mundo no tengo ni medio problema.

Paco se muestra vitalmente aburrido. Escucha a Marta sin especial pasión. Ni siquiera muestra cierta complacencia al escucharla cuando reconoce que se dedica a machacarle, como dice él.

—No sé ni qué hacer, porque no hay modo de acertar. Reconozco que por eso mismo ya casi no hago nada para mejorar las cosas. No creo que esté *depre*, pero en el terreno de la pareja casi sí. Marta ve todo malo en mí y no sé si me ha contagiado, pero yo ya estoy también en la misma longitud de onda.

Claro. Se han dejado llevar por la marea; la marea de «nos va mal» y entonces nada en el horizonte parece indicar que el cielo se despeje, al contrario.

En estas condiciones les propuse un ejercicio, pero para ese mismo momento. A veces les asigno tareas para la siguiente sesión, pero en este caso no quería que pasaran ni un minuto más con este espíritu, así que los separé, les puse a cada uno en un sofá en habitaciones separadas, después de haberles hecho un encargo:

—Tenéis que elaborar una lista de las cosas que os gustan del otro. ¡No pongáis esa cara! Fijaos que he utilizado el tiempo presente, y vuestro presente es la relación que lleváis adelante desde hace quince años. Así que háblame de él, y tú háblame de ella. Cuando os conocisteis, al casaros, cuando nacieron vuestros hijos... Recordad todo lo bueno que os aportó estar juntos en esos momentos. Con esos datos en la cabeza, que no son recuerdos que nunca volverán porque aquí nadie se ha muerto, elaborad vuestra lista. Tranquilos, tomad el tiempo y el espacio necesario, pero no menos de veinte minutos, ni menos de ocho líneas.

Les puse estos criterios mínimos para que no sucumbieran a la tentación de «hala, ya está» y que dejaran la actividad después de tres líneas.

El resultado fue bueno. Después vi la lista a solas con cada uno por separado. Al reunirme con cada uno en su sala, me encontré unas caras que reflejaban mezcla de nostalgia, tristeza, ilusión, desencanto, esperanza, deseo de cambio. Todo eso me valía para remover las piedras y ver si salían bichos de debajo. Todo menos anclarnos en el hoy desesperanzado. Si ayer había entusiasmo y admiración, ¿por qué hoy no podemos recuperarlo? Sigues con la misma persona, ¿recuerdas?

Creo que es una buena idea, de verdad. Si crees que lo puedes necesitar, piénsalo, quizás también tú puedas dedicarle un rato a elaborar una lista.

21
EN CASA: DE GUANTE BLANCO

Tenemos que cuidar mucho el terreno en el que nuestra relación de pareja crece y se desarrolla. Debe reinar un clima de consideración del uno hacia al otro. Delicadeza, educación y respeto, claro que sí. Es como el marco del cuadro, la antesala de todo lo que estamos revisando en este capítulo, el caldo de cultivo en el que crecerá nuestra admiración mutua.

—¿Y has dicho buena educación? Pero qué es esto, ¿un manual de protocolo?

Por supuesto que debemos limar todo lo que haya que limar en nuestra educación, porque no todos hemos nacido príncipes ni princesas, ni falta que nos hace. Pero esto, como casi todo, también se aprende. Es el arte de la convivencia entre dos adultos. Hay que querer, hay que esforzarse y hay que dejarse ayudar. Pero claro que es de vital importancia saber pedir permiso, dar las gracias, no olvidar el «por favor», o el «te importaría». Estas expresiones deben ser de uso habitual en casa. Lejos de ser fórmulas protocolarias de cortesía, expresan el profundo respeto por la persona con la que compartimos nuestra vida. Es precisamente con esa persona con la que debemos ser especialmente delicados.

Con frecuencia caemos en la trampa de pensar que no es necesario ser tan cortés en casa, que ahí es donde nos podemos relajar frente a otros entornos como el laboral o el de las relaciones sociales, en los que debemos cuidar mucho más las formas. Craso error. Es justo en casa, el lugar en el que vamos a pasar presumiblemente las próximas décadas de nuestra vida, donde debemos preservar al máximo un buen ambiente de cordialidad, educación y cortesía. Sin que nada de esto resulte artificioso.

—Es que voy a parecer un invitado en mi propia casa con tanta palabrería.

En primer lugar, no debe ser palabrería, sino expresión de respeto y atención; y, en segundo lugar, más vale pasarse que quedarse corto en este contexto. Porque la tentación siempre será la de «ir al grano» saltándose los cumplidos y buenas palabras; especialmente en situaciones de tensión.

Nuestra casa es el ámbito de convivencia más íntima. Allí se darán las conversaciones más intensas. Por estar más desinhibidos, por tener mayor confianza, por abordar cuestiones mucho más personales, porque están en juego aspectos fundamentales de nuestra vida.

El terreno doméstico es sin duda el más resbaladizo y donde pueden aparecer con más facilidad minas antipersonas que exploten en cuanto las pisemos. No es normal que en el vagón de metro, en el ascensor o haciendo unas compras suba la intensidad. A veces sí, podemos enfadarnos con el dependiente de tal tienda, pero normalmente

pondremos poco de nosotros mismos en ese conflicto tan irrelevante. A los pocos minutos estará olvidado, será historia.

Hay más probabilidades de alterarnos y perder las formas en una reunión de trabajo o en una cena con amigos; más posibilidades de alta tensión cuanto mayor sea el nivel de confianza y cuanto más personal sea la conversación.

De ahí que en casa alcancemos el cenit.

Así que no tengamos miedo a resultar cursis o ceremoniosos, porque de esto nunca pecaremos por exceso, salvo caricaturas que no serían genuinas. Sin embargo, es muy fácil dar por hecho cosas que nunca debemos obviar en la convivencia.

Hagamos un inciso para un apunte intercultural. Cada vez son más frecuentes las parejas formadas por personas de distintas nacionalidades. Yo he tenido la oportunidad de tratar a unas cuantas y en el terreno del que estamos hablando resultaba curioso ver que había notables diferencias:

La madrileña casada con un africano del África subsahariana, ¡que gritaba muchísimo! Y no es que estuviera enfadado, sino que en su pueblo era la manera normal de hablar.

O esa pareja portuguesa a la que por el contrario prácticamente no se les oía cuando hablaban. Por eso para ellos ¡cualquier inflexión en la voz era desagradable!

Y aquel nórdico con una manchega. Ella un polvorín al hablar, él pausado y reflexivo como un druida...

Ese castellano recio, que al hablar resulta un tanto seco, cuya mujer, venezolana, mucho más dulce, le encuentra demasiado brusco.

En fin, que tampoco hay que perder de vista las diferencias culturales, además de las temperamentales.

22
RUIDO INTERNO

Del mismo modo que la cara es el espejo del alma, el modo de tratarnos, es decir, nuestra conducta externa hacia el otro, también refleja lo que sentimos por dentro. Cómo percibimos a nuestra pareja. Cómo la consideramos internamente, aunque quizás no lo verbalicemos.

Pasemos ahora, pues, del comportamiento externo, de los modos y maneras entre los dos, al ámbito interno. Analicemos cómo vemos a nuestra pareja en lo más hondo de nuestro corazón y nuestra cabeza, porque si alguna de las cuestiones que hemos tratado en los capítulos anteriores se debilita, sobre todo la admiración mutua, se nos puede meter un germen que, si empieza a crecer en nuestro interior, complica de verdad la relación: es el germen de la actitud crítica interna.

—Pero eso no ocurre de la noche a la mañana, ¿no? Entonces, ¿qué ha pasado para que por dentro empieces a rumiar cosas que antes no pensabas?

Pues que hemos perdido de vista todo eso que nos enamoró. Hemos descuidado la actitud positiva hacia al otro, hemos perdido interés por sus cosas, hemos dejado, sin querer, de admirar lo que el otro vale por no considerarlo con más frecuencia. Por darnos licencia para hacer según qué comentarios..., y así se nos puede colar fácilmente una disposición interna, más o menos permanente, de crítica hacia al otro.

Está bien ser crítico, incluso sabemos que podemos ser constructivos siendo críticos y ayudar a crecer, a mejorar. Pero estamos hablando de una crítica que se convierte en crónica, endémica, sistemática, hacia todo o casi todo lo que el otro hace.

Comenzamos a enjuiciar internamente sus actitudes, sus acciones, sus respuestas... Y lo que es peor: la crítica se traslada a la persona, no ya a sus actos, sino a la propia persona, que es objeto de nuestra mirada más dura.

Se nos ha caído la admiración. Cosas a las que antes hubiéramos dado un voto de confianza merecen ahora nuestra censura implacable. Situaciones en las que en otro momento hubiéramos pensado «sabrá por qué lo hace» ahora nos llenan de indignación porque no lo entendemos.

Por eso es tan importante, y perdóname si insisto, fomentar la admiración por nuestra pareja. Poner en mayúscula, y si es preciso con neones, sus virtudes, aquellas cosas que hace realmente bien, las cualidades que nos enamoraron, si es que se nos han desdibujado. Todo aquello que nos resultó atractivo cuando nos conocimos, y que era real, debe recobrar brillo en nuestra relación. No olvidemos que un buen método es transmitir a nuestros hijos, si los tenemos, todas aquellas cosas en las que destacan su madre o su padre. Generar ese ambiente de admiración en casa es sanísimo, incluso para cada uno de los miembros de la pareja a nivel personal. A veces es necesario que él y ella

tengan más presentes sus propias virtudes. Si nuestra autoestima no flota bien segura, pueden hasta habérsenos olvidado.

Todo ese ruido interno va subiendo de volumen dentro de nosotros y pide expresarse pronto hacia fuera. Los comentarios negativos y las críticas hacia lo que el otro dice o hace no tardan en aparecer. Las desautorizaciones a nuestra pareja delante de otras personas, incluso delante de nuestros hijos, que es de lo peor que podemos hacer en este terreno, se convierten en algo posible. Y en ocasiones todas estas actitudes entran bajo la capa de un invitado nada deseado en la relación de pareja: la ironía.

Déjate de humor inglés

La ironía, el sarcasmo, la burla, en sus distintas manifestaciones y niveles de intensidad introducen un lenguaje y un modo de tratarse que, si bien no se presenta directamente como agresivo, puede ser aún más hiriente que un insulto claro, y por supuesto abona el terreno para el lenguaje, ya sí, ofensivo y violento.

Deberíamos desterrarla en nosotros mismos y en nuestra pareja, porque ni siquiera como broma debe asentarse en nuestro modo de dialogar.

Es cierto que hay personas de natural más irónicas que otras, pero también éstas deberían saber que ahí tienen su talón de Aquiles. Su principal punto de lucha será precisamente ahorrarse los comentarios irónicos que tan mal abono son.

Recuerdo lo que me decía Laura en relación a Pedro:

—¡Es que no soporto que se haga el gracioso a mi costa! Me hace quedar como la tonta de turno con tal de conseguir una sonrisa, y si es una risa, ¡mucho mejor! Después me viene con cariñitos y dice que ¡era broma! Como si yo fuera idiota o como si tuviera ocho añitos. Pedro insiste en que es su forma de ser, su humor, pero yo no lo aguento más. Lo malo es que muchas veces, por no montar un número y quedar yo de histérica, me he callado y le he dejado seguir. Ese es el fallo. Tenía que haberle parado los pies antes.

Es verdad que Pedro no tenía una intención hiriente en absoluto, pero resultaba intolerable su modo de ser ocurrente en grupo a costa de Laura.

Ironizar tiene distintas caras. En el mejor de los casos, ironizar es como mínimo no tomarse en serio al otro. Quitar valor a lo que dice o hace, cuestionarlo o dudar de su rectitud de intención. Se convierte en falta de respeto en el momento en el que quien recibe la ironía no se divierte con la broma. Aquí estamos refiriéndonos a la ironía como tal; no al comentario divertido y desprovisto de maldad que puede surgir y con el que todos nos divertimos. Eso es una broma sin más. Ante todo, debemos mantener la naturalidad en nuestra relación de pareja. Si somos bromistas y socarrones de modo habitual, también lo seremos con él, con ella. ¡Naturalidad, buen humor y cintura!

Cuando la ironía va más allá, no es que dejemos de tomarnos en serio a nuestra pareja, es que directamente atacamos de manera más o menos disimulada. Estamos hablando de comentarios del tipo: «Ya, seguro que te han elegido a ti por lo bien que haces tu trabajo, ¿verdad?». Cuando él acaba de anunciar una promoción y ella insinúa que ha sido gracias a quedarse a tomar cañas y demás con los jefes un día sí y otro también.

Otro ejemplo: «Qué vestido tan bonito llevas, seguro que será el comentario de la cena», insinuando que el vestido es un tanto exagerado y que quizás ella se lo pone más para ser mirada esa noche que para gustarle a él.

Vemos que de manera más o menos sutil, y a veces nada sutil, se pone en cuestión lo que el otro hace o dice. Puede haber un mensaje importante detrás de ese tono burlón. Muchas veces es así, pero otras es sólo una metedura de pata que requiere una aclaración y una petición de disculpas ante el legítimo:

—Pero ¿qué insinúas?

Así que, seamos directos, evitemos las ambigüedades y el lenguaje sarcástico para dar a entender nuestros mensajes. Respetemos al doscientos por cien a nuestra pareja y desterraremos la ironía.

¿Qué necesidad de complicarnos la comunicación con mensajes con doble sentido?

23

LAS COMPARACIONES SIEMPRE HAN SIDO ODIOSAS

Ahora que estamos revisando conductas que pueden afectar al respeto que nos debemos el uno al otro, no podemos dejar de lado las comparaciones. Me refiero a la comparación de nuestra pareja con otra persona que ha estado o está en nuestro entorno cercano y de quien destacamos tal o cual aspecto o virtud. Es una actitud que nos lleva a contrastar lo que tengo con lo que tuve, normalmente. Analizo a mi pareja y veo en qué medida hay cosas en él o en ella que no encuentro y que sí valoraba o valoro mucho en...

El estadio más complejo y que nos lleva por caminos verdaderamente tortuosos es aquel en el que la comparación se hace con exparejas. Eso es dinamita pura para la relación. Cualquier referencia a las bondades añoradas de otra relación es un torpedo en la línea de flotación de nuestra pareja. Es muy probable que le afecte en su seguridad personal y en su confianza acerca de tus sentimientos.

Si queremos hacer llegar un mensaje de ese tipo, si realmente echamos de menos algo que teníamos y no tenemos, no podemos plantearlo en clave personal, con nombres y apellidos. Debemos abordarlo como una necesidad o deseo nuestro sin más. En lugar de decir algo como esto:

—Mira, Pedro, yo estoy acostumbrada a que me traten como una reina. Los chicos con los que he salido antes me venían a recoger, me acompañaban a todas partes, tenían detalles conmigo, y tú me tratas como a un colega, ¡o incluso peor!

Sería mucho más recomendable convertirlo en:

—Pedro, quisiera pedirte que, por favor, cambies un poco y procures ser más detallista. A mí me llegan mucho los detalles de atención, ¡de verdad! Que vengas a buscarme, que me acompañes, que estés pendiente de mí... Quizás a ti te parezcan tonterías, pero para mí son muy importantes.

No hay mención a relaciones anteriores. No hay amargura en la comparación y en el señalamiento culpable. Es mucho más fácil para Pedro escuchar la segunda versión, y desde luego hay muchas más probabilidades de que cambie y mejore.

Otro estadio, menos comprometido pero también incómodo, es aquel en el que la comparación se hace con un miembro de la propia familia. Con frecuencia se trata de alguien del mismo sexo que nuestra pareja. Es decir, ella tiende a compararle a él con su padre o hermano, y él tiende a compararla a ella con su madre o, en menor medida, con su hermana.

Atiende a la historia de Berta, que nos sitúa bastante bien en el tema que estamos tratando.

Berta es la segunda de cuatro hermanos. Sus padres han sabido conjugar en su casa un ambiente de orden y exigencia con el cariño y la atención debida a cada uno de los hermanos. Todos ellos han continuado estudiando después de la secundaria y se van instalando en el mundo laboral sin problemas.

Podríamos decir que entre su padre y su madre, Berta siempre se ha identificado más con su padre, al menos en ciertos aspectos de su modo de ser. Luis se acaba de jubilar en una gran empresa en la que ha prestado sus funciones como ingeniero durante más de treinta años. Hombre metódico y ordenado, pero al tiempo afectuoso, a su manera, ha sabido marcar el ritmo en casa y ha apretado las tuercas cuando ha sido necesario, sobre todo en cuestiones de orden. No a Berta, que de natural es ordenada como su padre. Más al resto de la tropa, en quienes la genética no había tenido un impacto tan directo.

Lo cierto es que Berta siempre ha admirado en su padre ese espíritu de orden y responsabilidad, ese estar en lo que haces y hacer lo que debes tan emblemático de su conducta. Y, ¡vaya por Dios!, se ha ido a enamorar de Germán, que es un alma libre, no sujeto a horarios ni calendarios. Es bueno en lo suyo, pero a su manera y a su ritmo. Afortunadamente, hasta ahora, no le ha ido nada mal. Trabaja en un estudio de diseño y está hasta arriba de trabajo. Sobre todo en vísperas de una entrega le pueden dar las uvas, acabando lo que tiene que presentar a las nueve de la mañana.

Será aquello de que los polos contrarios se atraen. Hasta aquí todo bien, y de hecho en la relación de Berta y Germán, durante años este modo tan distinto de funcionar no ha sido problema. Pero ahora es distinto. Han tenido un hijo y para Berta el caos es incompatible con la crianza y educación de los hijos, por lo que ha dejado de encontrar gracioso el espíritu casi anárquico de Germán y ha empezado a soltar frases como ésta: «En mi casa siempre estaba claro a qué hora se cenaba y, si no estabas, era asunto tuyo, así que se acabó eso de ponerse a cenar a las doce de la noche; necesitamos un horario, el niño lo va a necesitar y yo también» o «Mi padre siempre se encargaba de montar y desmontar todos los cacharros de los bebés: la trona, la silla, la cuna... Además, los arreglaba y estaban siempre en buen estado, y mira nosotros, con la hamaca rota desde hace semanas y no has podido ponerte con ello», etc., etc.

Este tipo de frases, una tras otra, cada vez con más intensidad, incluso virulencia a veces. No le llega a llamar inútil, pero casi. El caso es que Germán percibe todo ese tono comparativo, incluso cuando no es explícito, como aquello de «en mi casa», y le recuerda rápidamente:

—Oye, que tu casa es ésta si no me equivoco, ¿no?

—Bueno, quiero decir... —responde Berta.

Germán se siente molesto.

—Tú ya sabías que yo soy así, ¿no? Si querías un clon de tu padre, haberte casado con otro, o con ninguno, porque clon de tu padre no ibas a encontrar.

Este tipo de comparaciones son más habituales que las anteriores, las referidas a parejas previas, y en ocasiones salen sin querer. A veces nos pueden venir a la cabeza ese tipo de pensamientos y comparar, pero verbalizarlo es un problema, porque sin quererlo puede ofender y molestar de verdad.

Decimos que es lógico pensarla, pues sin querer uno crea hogar en base a lo que lleva a las espaldas, que es la vivencia del propio hogar en el que se ha nacido. Pero, de ahí a querer replicar en nuestra casa lo que teníamos antes, hay un abismo. Esperar de nuestra pareja un comportamiento similar al de algún miembro de nuestra familia es un error que debemos evitar en todo caso. Cada uno queremos ser queridos como somos y en ningún caso el referente debe estar fuera.

El referente somos nosotros mismos pero mejores. Es decir, está muy bien pedirle a tu pareja que, dentro de como es él o ella, traten de mejorar en esto o aquello, por ti, por la relación, por vuestra familia, por lo que sea. Pero no para estar a la altura de no sé quién, porque es totalmente contraproducente y además, si lo piensas bien, no tiene ningún sentido.

24
CUIDA TU LENGUA

Hasta ahora hemos venido hablando de lo importante que es cuidar las disposiciones internas, fruto de lo que percibimos y valoramos en el otro. Esas disposiciones internas emergen hacia el exterior de manera verbal con comentarios que pueden ser, como decíamos, irónicos, comparativos de manera más o menos desafortunada, críticos en mayor o menor grado, etc.

Cuidado aquí. Porque estamos ante un *in crescendo* peligroso. Cuidado con lo que hablamos, porque todo lo que vamos diciendo nos va encadenando y nos puede llevar más lejos de lo que hubiéramos previsto y deseado.

Las palabras de crítica manifiesta pueden dirigirse hacia la conducta de nuestra pareja o hacia su persona. Enseguida nos damos cuenta de que es mucho más grave la segunda situación, porque ahí ya hemos focalizado en él, en ella, haciéndole el blanco de nuestra ira, cargando contra su persona toda nuestra negatividad, todo eso que nos está desagradando. Y por esta vía es fácil que los decibelios puedan ir subiendo, el tono agriándose y el léxico empeorando más y más. Entonces es cuando ya podemos estar seguros de que hemos cruzado la línea roja.

Hemos empezado a decir cosas que nunca hubiéramos querido decirle. Hemos empleado un tono que sabemos que es incompatible con el trato que nos debemos como pareja, como compañeros decididos a hacer juntos el viaje de la vida; y con tantas cosas a nuestras espaldas, con tantos proyectos en común, con tantas responsabilidades compartidas, con tanta historia detrás.

Eso no hay quien lo aguante. Nadie merece ser tratado así, por muy en desacuerdo que estemos o por muy grande que haya sido su equivocación, su metedura de pata o lo que sea. Nos damos cuenta. Por eso cuando nos comportamos así nos sentimos fatal con nosotros mismos en primer lugar.

Si tenemos hijos, pensamos en cómo hemos tratado a su padre o a su madre y nos llenamos de vergüenza. ¡Si lo hubieran visto u oído! Se sentirían destrozados, asistiendo al peor espectáculo que se les puede presentar: sus padres, lo que más quieren en el mundo, sus pilares básicos, su seguridad, sus referentes, se están destrozando mutuamente diciéndose de todo.

Perdóname si soy estas pinceladas de escenas terribles para situarnos, pero ¡es tan importante que entendamos el daño que podemos hacer por una falta de autocontrol! Por haber ido descuidando el trato entre los dos, por haber olvidado todos esos elementos de admiración y respeto.

Por si faltara algún daño más, no sólo dejamos sin suelo debajo de los pies a nuestros hijos, si los tenemos; no sólo golpeamos fuertemente en los fundamentos de

nuestra relación de pareja, sino que con conductas así nos perdemos el respeto a nosotros mismos. No nos reconocemos ni de lejos. Nunca imaginamos que fuéramos a portarnos así con nadie, menos aún con nuestra pareja. Nos defraudamos a nosotros mismos profundamente y podemos hundirnos y desesperarnos en esta situación. Como quien ya ha roto un vaso que no hay modo de restaurar.

¡Levántate y reacciona! ¡Echa el freno en seco y cambia! Comprométete, contigo mismo lo primero, a desterrar para siempre ese tipo de lenguaje. Después díselo a tu pareja cuanto antes. Rectifica, pide perdón. Retrocede todas las casillas anteriores para volver al guante blanco.

Identifica tus sensores

Sí. Es posible. Puedes regenerarte y comportarte como tú quieras. No eres un animalito que responde de manera casi automática a estímulos externos y que se sabe presa de sus pasiones. No puedes afirmar que no sabes cómo reaccionarás en una futura ocasión. Pon los medios, conócete bien a ti mismo. Identifica tus sensores. Esos que te avisan cuando estás empezando a entrar en ebullición. En cuanto los detectes, ¡corta! Vete, desaparece, cambia de escenario. Mantén siempre las riendas bien agarradas. Que el caballo no se desboque, porque si no puede arrancarse y lanzarse a galope tendido, y entonces sí que ya no hay quien lo pare.

Esa es la grandeza de la persona, que somos capaces de remontar partiendo de menos mil. Que, a pesar de los terribles errores que hayamos cometido, podemos resetearnos y volver a empezar, porque cada día sale el sol y tenemos la posibilidad de hacer las cosas bien. Sólo necesitamos la oportunidad de hacerlo, que a veces pasa por el perdón de nuestra pareja, pero de eso hablaremos luego.

NOS HEMOS SALTADO VARIAS VALLAS

—Si alguien me hubiera preguntado hace unos años cuáles son las cosas que nunca pasarías a tu pareja o, dicho en positivo, cuáles son los principios fundamentales de una relación, hubiera contestado precisamente que son aquellos puntos en los que hoy hacemos aguas. No puedo creer que hayamos llegado a hacernos todo lo que nos hemos hecho. No quiero ni recordar lo que nos hemos dicho, porque me hace daño ver de lo que hemos sido capaces. Me humilla entrar en detalles y comprenderás que no me entretenga en pormenores.

Lola tiene treinta y dos años y lleva tres casada con Miguel, de treinta y cinco. No tienen hijos. Lola necesita hablar y la dejamos que relate su situación sin más.

Ahora hay muchas cosas que empiezan a encajar. Por ejemplo, de novios, Miguel era un chico apasionado, muy cariñoso y detallista, impetuoso, lleno de iniciativas interesantes, creativo, siempre pensaba algo nuevo, pero también tuvo algunos detalles que me hicieron sufrir mucho. Una noche que habíamos salido de copas a un bar abarrotado de gente, yo estaba en la barra y él, varias filas de personas más atrás, me gritaba sin que yo le pudiese oír por el ruido y la música. Finalmente consiguió estirar el brazo por encima de los hombros de los demás y me dio un manotazo en la espalda. Supuestamente para avisarme, pero lo hizo con fuerza, como con rabia. Me dolió el golpe y me preocupó su salida violenta. Su manera de gestionar su frustración por algo tan tonto. Me explicó que se estaba agobiando porque no le oía y me pidió perdón. Lo olvidé rápidamente.

Meses después, estábamos en el aeropuerto con prisas por coger un avión. En éstas me doy cuenta de que me he dejado la cartera en el coche, ¡con toda la documentación! Se lo digo y salgo corriendo a por ella. Al volver me empieza a gritar con todas sus fuerzas, diciendo que no puedo ir a ningún lado, que soy una inútil, todo ante la mirada atónita del resto de los pasajeros. Yo me puse roja de rabia y me dirigí a la puerta de embarque sin cruzar palabra con él. Estuvimos bastante rato en silencio. Más tarde, ya en el avión, se disculpó. Me costó mucho más digerirlo en esta ocasión, pero unos días después habíamos pasado página. Al fin y al cabo nos casábamos a los pocos meses y estas cosas eran normales en esos períodos de estrés. Al menos eso creía yo, o eso quería creer.

Después de la boda, con la convivencia, seguía teniendo un marido encantador, divertido, cariñoso, etc. Hasta que tropezábamos con algo y ahí empezaba a bloquearse. Se mostraba incapaz de dialogar con normalidad. Incluso pensamos desde el principio en buscar algún tipo de ayuda para que él aprendiera a dialogar con calma. En caliente decía que sí, pero al día siguiente aseguraba que no hacía falta, y así hasta hoy.

Me fui dando cuenta de que al discutir cada vez elevaba más el tono de voz. Si se lo hacía notar, peor aún. «¿Me estás llamando histérico?», podía ser su respuesta. Pero lo malo fue cuando empezó a comportarse así también en público. Con la excepción del aeropuerto nunca había ocurrido, pero llegó un momento en que no le importaba contestarme mal o gritarme en casa de sus padres, en una cena con amigos, y eso si que no lo podía soportar. ¿Recuerdas lo que te decía sobre las cosas que nunca hubiera tolerado? Una noche que volvíamos de una cena, yo estaba indignada por como me había tratado. Se lo dije y le amenacé con que si volvía a tratarme así nos separábamos. No pensaba en separarme en ese momento, pero me pareció el único modo de hacerle entender que no aguantaría eso nunca. Él se enfureció y empezó a

insultarme, utilizando un lenguaje que nunca le había escuchado. Me fui llorando, me encerré en un dormitorio y pasé así la noche. Al día siguiente, flores, disculpas y promesas, una vez más. Y una vez más, y otras cuantas posteriores, se ha seguido repitiendo la escena. Hasta el punto de que llegué a pensar que había empezado a beber por lo colérico que se ponía. Pero pude averiguar que no; eran *cosas de mi carácter*, como decía él.

En uno de esos arranques, hace algo más de cuatro meses, yo empecé también a gritarle con los nervios ya rotos y mucho cansancio acumulado. Nos dijimos absolutamente de todo. Él ya me había amenazado y con gestos muy duros en otras ocasiones, pero esta vez me enfrenté a él y le desafié. Su reacción no se hizo esperar y me lanzó con violencia contra el sofá. Yo me quedé paralizada. No creo que fuera miedo, más bien no daba crédito a lo que me estaba ocurriendo.

Se fue de casa unas horas. Volvió más calmado. Yo me había refugiado en otro dormitorio una vez más. Me negué a hablar, encerrada en la habitación. Le pedí que saliera de casa inmediatamente. No lo hizo y se acostó. Pero a la mañana siguiente, antes de que yo saliera a desayunar él ya se había marchado. Vi que se había llevado una maleta, ropa y sus cosas. Esta vez las disculpas tardaron cuatro días en llegar y no hubo flores ni muestras de cariño.

Cuatro semanas después y cediendo ante tantos abogados defensores como le han salido a Miguel, accedí a que volviera a casa. Seguimos conviviendo, por supuesto en habitaciones separadas. Hemos vuelto a discutir y yo he sentido miedo. No tiene ningún sentido seguir juntos. Esto se ha terminado.

¿Cómo pudiste hacerme esto a mí?

Vemos como el *in crescendo* ha dado lugar a una escalada en la violencia que de verbal ha pasado a ser gestual y finalmente física. Al haber transigido en un deterioro cada vez mayor en el trato, faltas de respeto, modos de hablar, etc., se ha ido instaurando un cierto clima de permisividad ante los malos modos que ha llevado a una situación insostenible. Al no haber dado un frenazo en seco marcando de manera nítida los límites, Miguel ha avanzado por la funesta ruta del maltrato.

La confianza mutua es prácticamente inexistente por las repetidas faltas de respeto. Los niveles de autoestima son muy bajos. En ella, por el mal trato que está recibiendo. En él, porque por su educación y sus valores se reprocha su comportamiento, se avergüenza probablemente y no se reconoce a sí mismo en tales actitudes. De ahí que no quiera ni oír hablar de acudir a una ayuda profesional en la que quedaría en evidencia.

Para lograr destensar la situación y para proteger la integridad física y psíquica de los dos, en una situación así lo recomendable será una separación física. Así escenificamos el establecimiento de un punto de no retorno. Queda claro y evidente que no pueden volver a producirse esas situaciones. Para retomar la convivencia, si esa es la voluntad de los dos, es preciso que se den garantías de que nunca va a haber violencia.

Probablemente los dos van a requerir una intervención profesional individual antes de poder abordar el conflicto de pareja como tal. Cuando los dos se encuentren en condiciones de sentarse cara a cara y destapar todo lo que han estado pasando, será el momento de que intervenga un profesional experto en gestión de conflictos. Entonces deberán valorar hacia dónde caminar con esa relación y evaluar si es reconducible dentro

de un irrenunciable clima de respeto mutuo. El compromiso inicial debe incluir un pacto de *tolerancia cero* hacia cualquier gesto inadecuado entre ellos. Por eso, los dos deben haber aprendido las pautas de conducta a seguir en situaciones de tensión.

26

NUNCA CIERRES LOS OJOS

La violencia doméstica está presente con frecuencia en nuestros medios, por desgracia. Seguimos sin saber si antes no se conocía pero ocurría tanto o más, o si es que ahora sucede más a menudo que antes. En todo caso, se trata de un verdadero cáncer en la relación. Por eso, porque no se trata de un catarro, ante el menor síntoma es necesaria una intervención de urgencia. Sobre todo, no hay que echar tierra encima tratando de no verlo. Es bueno que los dos tengan la piel muy fina en este terreno.

Mira, a mí me resulta muy difícil hablar de esto, sobre todo porque ni yo misma me lo creo. Debo confesar que en las últimas discusiones he utilizado la función grabadora de mi móvil para grabar las barbaridades que me dice y de qué manera me amenaza. Grabo para no olvidar y creer que las cosas son de otra manera, que estoy sobredimensionando la situación, que soy una exagerada, porque esto me lo he dicho a mí misma muchas veces, pero ya no puedo más.

Le quiero y, por amor a él y por proteger a mis hijos, he tendido muchas veces a justificarle, a pensar que le he sacado de sus casillas por mi modo de ser. En fin, estoy hablando sin hablar del tema, ¿verdad? Ya te digo que me cuesta.

La historia es la siguiente: mi marido, extremadamente educado y agradable en su comportamiento habitual, cae en actitudes violentas en algunas ocasiones en las que la discusión sube de tono, y yo, lo reconozco, tengo muy poca mano izquierda, al discutir toco en las teclas que sé que le alteran. Esto ha ocurrido en unas cuantas ocasiones a lo largo de nuestros ocho años de casados, incluso de novios, aunque no llegó a ser nada físico; más adelante sí, y de forma realmente grave. Minutos después todo eran disculpas, perdones y promesas de no reincidir.

Ahora miro hacia atrás y pienso que yo trataba de minimizar la importancia que tiene para no hundirme, porque no podía creer que algo así pudiera ocurrirme a mí, y me decía: «Será algo pasajero, estaré nervioso y fuera de control».

La historia de Adela nos recuerda que a veces la cabeza nos juega malas pasadas. No sólo el corazón. Podemos caer en la trampa de tratar de justificar o argumentar sobre algo que no admite razonamientos. Nunca se debe justificar en modo alguno una conducta violenta.

Además, quería poner la lupa sobre un dato muy importante. A veces ocurre y es el caso de nuestra Adela, que la persona que sufre la violencia llega a considerarse culpable en cierta medida de lo que está pasando. Al menos en un pequeño porcentaje. Se echa encima cierta responsabilidad por unos actos que son, en sí mismos, injustificables. Atento a estas frases:

«Tengo poca mano izquierda»;

«Toco las teclas que sé que le alteran».

Cuando a una persona le falla el autocontrol en la gestión de los conflictos, es que necesita ayuda. Pero no la que su pareja puede darle, sino ayuda especializada, médica o

terapéutica, sostenida y dirigida a la curación de algo que en definitiva es anómalo, quizás patológico, y que no forma parte de lo que debemos tolerar como defectos de nuestra pareja.

La dignidad de la persona está por encima de todo y exige que cortemos de raíz con situaciones como éstas.

Un brote de mala educación, un «déjame en paz» mal dicho, o un «vete a la mierda» sí se pueden considerar conductas sobre las que cabe una petición de perdón y una promesa de que no se volverán a producir, sabiendo que ya nos hemos saltado varias vallas por haber empezado a hablarnos así y que, si seguimos transigiendo con nosotros mismos o con nuestra pareja, pueden ser el anuncio de que algo peor está por llegar.

Pero, cuando ya se franquea la barrera de la violencia, la recuperación pasa por una ayuda externa, por mucho que a ambos les cueste abrir el problema a un tercero y reconocer lo que ha ocurrido.

Habrá que poner tierra por medio y asegurar la integridad de todos los miembros de la familia. No es una vía sin retorno, aunque sin duda pueda parecerlo y en ciertos casos lo será. Pero sí es un proceso largo y complejo. La condición de partida es el compromiso inquebrantable de que no va a volver a suceder. Cualquier otro arreglo, me temo, queda envenenado desde su concepción.

Y claro está que requiere mucho coraje llamar a las cosas por su nombre, tomar medidas inmediatas y buscar ayuda para trazar una línea clara que no se ha de volver a cruzar nunca más.

27

PORQUE ESTAREMOS SIEMPRE JUNTOS...

Cuando tenemos un proyecto de vida en común, miramos al futuro convencidos de que nuestra relación perdurará. Precisamente por eso, necesitamos tratarnos muy bien y esmerarnos en el modo de comportarnos en casa.

Compartir lecho y techo hace necesario que cuidemos con exquisita delicadeza el trato que nos dispensamos el uno al otro. La costumbre, la mal entendida confianza y la dejadez pueden conducirnos por caminos que nos lleven a la falta de respeto. Ya lo hemos visto. Si empezamos a perdernos el respeto en lo cotidiano, de manera más o menos inocente, corremos el riesgo de perderlo en situaciones de crisis con las consecuencias que antes hemos tratado.

Veamos, a modo de conclusión, algunas ideas básicas para vivir en casa:

- Vivir la cortesía de igual modo que lo hacemos en el contexto social y profesional en el que nos movemos: por favor, gracias, sujetar la puerta, dejar paso, etc. ¿Por qué no? ¿Es que acaso esas lindezas son mera fachada? ¿Es un maquillaje que enmascara el verdadero yo que llevamos dentro? ¿Verdad que no? Entonces, ¿a qué viene dejarlos colgados en el perchero de la entrada cuando llegamos a casa? ¿Porque resulta más costoso y esforzado vivir así? Claro, y ¿quién ha dicho que la convivencia en casa no sea merecedora de todos los esfuerzos que sea necesario? ¡Si es ahí donde nos jugamos la felicidad!
- Controlar las discusiones: en casa no vale todo. Hay que evitar el peligro de pensar que podemos llevar la discusión hasta sus últimas consecuencias porque «siempre volvemos». Eso es una trampa y nos puede inducir a perder el control de la situación. Por fuerte que sea nuestro compromiso, eso no es excusa para ir al límite. No podemos actuar como el funambulista que realiza piruetas cada vez más complicadas y arriesgadas porque tiene una red debajo.

Nuestra relación de pareja no tiene red. Toda relación, por excelente que sea, podría tener su talón de Aquiles y acabar mal. Nuestra red somos nosotros mismos. Nuestro mejor antivirus es esa alerta interna que nos avisa cuando estamos pasándonos de la raya y nos estamos dejando llevar por la soberbia, el mal humor, la cabezonería o el orgullo de salirnos siempre con la nuestra. No podemos perder de vista lo que está en juego. Debemos mantener el control para echar un cubo de agua fría y salir corriendo. Mucho mejor eso que tener la «valentía» de seguir echando leña al fuego para que arda bien.

Al igual que en el monte, hay incendios que se descontrolan y arrasan.

- No provocar innecesariamente. Nos conocemos bien. Todos tenemos fibras sensibles en las que si nos tocan saltamos con más facilidad. En la medida de lo posible hay que tratar de evitar esos temas. Excepto en las situaciones en las que quien habla necesita desahogarse o manifestar una necesidad propia, una carencia. Entonces hay que referirlo como eso, como una petición, pero no como un reproche. Para abordar esos temas, buscaremos el mejor modo, en el mejor momento, asegurando que no salten chispas. Quizás elegiremos un entorno adecuado, dando un paseo, tomando algo...
- Identificar tus sensores. En todo caso, es conveniente ser muy conocedores de los indicadores que se encienden a nivel físico también y que nos hacen saber que nuestra adrenalina está subiendo y la situación está alcanzando el rojo vivo y puede escapársenos de las manos. Al menor indicio, se debe cortar y salir corriendo.
- Pedir perdón siempre que sea necesario. De manera expresa, sin darlo por hecho. Con sinceridad. En esto sí que nunca nos podremos pasar por exceso.

Me vienen a la cabeza situaciones en las que después de algo serio entre los dos, quien se ha equivocado más —porque asumimos que muchas veces el error no es sólo de uno al cien por cien— tiene serios problemas para pedir perdón de forma profunda, sentida y creíble. En ocasiones es por falta de costumbre, a veces por temperamento. No quiero decir que sea soberbio por temperamento, sino que no esté acostumbrado a manifestar sus sentimientos de manera muy clara, y por eso, a la hora de pedir perdón y hacer llegar ese mensaje de «lo siento de verdad», no lo consigue, no le sale bien, no comunica, no convence.

Otras veces la traba es un mal entendido amor propio. La persona que lo ha hecho mal se siente tan mal consigo misma que no sale de ahí y no consigue pensar en la otra persona que ha sufrido su mala acción; continúa enrocado en su mal concepto de sí mismo: «Si es que soy un desastre» y ahí se queda. Por lo que la otra persona se indigna más aún viendo que se sigue lamiendo sus heridas sin atender a las suyas.

El perdón es algo grande. Ser capaz de pedir perdón con todas las letras demuestra una enorme categoría personal. Un gran corazón y una gran capacidad de rectificar. ¿No es éste el sello de una persona en la que podemos confiar con los ojos cerrados?

Perdonar requiere también una magnanimitad fabulosa. Ser capaz de borrar el disco duro. Perdonar y olvidar eso que perdonas y no volver a utilizarlo nunca más.

Es ejemplar, heroico, porque puede costar mucho, pero es también la garantía para ser feliz. Un corazón que perdona y olvida es capaz de despojarse del pasado doloroso y vivir el presente disfrutando al máximo de todo lo que nos ofrece.

DOS CAPITANES DE UN MISMO BARCO

Y todo esto mirándonos a la cara, de igual a igual.

Acabamos esta parte hablando de igualdad. Claro. Hablar de respeto, consideración por el otro, etc., exige considerarse absolutamente al mismo nivel. Tenéis la misma graduación, no lo olvides.

—Hombre, ya lo sé, que el tiempo de la esclavitud y del sometimiento ya pasó, ¿eh?

Sí, sí, pero ¿a que muchas veces, sin querer, surge en tu interior el sentimiento de: «Es que lo mío sí que es importante de verdad»? Y lo mío puede ser esa reunión que tengo, que por nada puedo dejar y que me impide hacer tal o cual cosa que tiene que ver con nosotros o con nuestros hijos.

¿A que ese sentimiento no es tan raro ni tan propio de épocas pasadas de sometimientos? Pues hay que estar atentos, porque, en el momento en que creamos que lo nuestro es más importante, aunque no lo digamos, lo vamos a transmitir en nuestras actitudes y comentarios. Y eso se aleja a velocidades importantes de todo lo que hemos estado revisando en este capítulo, que empezaba haciéndonos sensibles hacia los intereses del otro, poniendo en valor todo lo que lleva dentro. Eso es igualdad de la buena. Compatible con todas las diferencias biológicas, temperamentales, psicológicas, etc., etc.

Uno frente al otro sois iguales en dignidad, derechos y demás. Y uno respecto al otro os queréis y os valoráis al máximo independientemente de vuestros blasones personales. Da igual que hablemos de un doctor *cum laude* frente a un graduado escolar pelado; de un top manager frente a un administrativo. Entre vosotros esto no es importante. Importan otras cosas que no llevan títulos ni referentes sociales.

En esas cosas que importan entre vosotros dos, tú debes ser su fan número uno y ella o él en su caso será tu fan número uno. A quien más le importe todo lo que haces, todo lo que te pase. Quien más se alegre de todos tus triunfos, por pequeños que sean. Quien más valore lo que eres, cómo eres y todo lo que haces. Sobre todo lo que has hecho y haces por tu pareja, detalles de servicio y de cariño. Cesiones a su favor, eso sí que genera gran admiración, y de la buena.

Admiramos más que nada un corazón grande y generoso. No nos engañemos pensando que te va a admirar más por el gran ascenso, por el éxito que tienes en las relaciones sociales o por lo bien que te has quedado después de la superdieta. Todo eso está bien, pero ver a tu lado a alguien capaz de entregarse y sacrificarse por los que tiene más cerca es merecedor del mayor de los tributos. ¿Te acuerdas del *respect* del que

hablábamos al principio como el tributo que rindes a alguien? Pues entre vosotros esto es lo que de verdad cuenta.

Creo que por ahí van los tiros.

CUARTA PARTE

AFECTIVIDAD

29
ACEITE LUBRICANTE

Me gusta pensar en la afectividad en la pareja como en un lubricante fabuloso en una máquina industrial. Imagino ese aceite denso, limpio, brillante, transparente, que se desliza gota a gota o a chorro desde la lata mientras vertemos una buena cantidad en el engranaje que queremos proteger. Así las piezas se mueven como si flotaran. No hay tiranteces, no chirrían, no se atascan. Todo gracias a ese aceite que por sí solo parece no servir para nada.

Fíjate en que acabo de darle a la afectividad en la pareja un rol meramente instrumental, como una ayuda para que la máquina funcione sin más. ¿Te lo crees? ¡Nooo! Es mucho más, pero quería empezar con esa imagen tan visual, creo, del lubricante necesario para que las piezas funcionen correctamente con el objetivo de situarnos rápidamente en la función tan necesaria que desempeña en nuestro día a día la afectividad.

También me sirve la imagen del aceite, que por sí solo no parece tener fin propio. Es como las muestras de afecto y las relaciones sexuales. Sin los otros componentes: compromiso, comunicación, respeto, etc., no tienen mucho sentido.

No hemos hecho más que empezar y vamos a ir de menos a más. Nos hemos detenido en esa primera función, casi instrumental, que no lo es, pero que en todo caso es necesaria para la supervivencia de la pareja. Y esto es lo menos que podemos decir de la afectividad.

La afectividad en la pareja es mucho más. Es el valor añadido de nuestra relación. Es aquello que la diferencia en esencia de todas las demás relaciones que podamos tener. Es lo exclusivo con nuestra pareja. Es aquello que no compartimos, de ese modo, con nadie más. ¿O es lo mismo un beso a tu mujer que un beso a la tía Enriqueta? ¡Por mucha corriente de afecto que derrochemos al besar a la tía Enriqueta en su octogésimo cumpleaños, no será nunca lo mismo!

Así que ya tenemos dos elementos fundamentales de la afectividad en nuestra relación. Volvamos al primero. La afectividad como aceite lubricante. Qué poco romántico, ¿verdad? Pero seguro que estamos de acuerdo en que, mientras haya afecto, cariño, amor, ternura, sexo, mantendremos el ánimo alto ante las dificultades que podamos encontrar en nuestra relación. Seremos capaces de superar obstáculos con bastante soltura. Obstáculos que de otro modo se nos harían montañas empinadísimas.

Las dificultades son múltiples, o pueden serlo. Desde aquellas que tienen nombre y apellido, como ese familiar político que nos resulta tan cargante, hasta el mero hecho de sufrir horarios de trabajo extenuantes que no nos dejan casi tiempo, y fíjate que he dicho casi, para disfrutar el uno del otro.

Dificultades como nuestro mal carácter, nuestra salida de tono poco adecuada en algún momento, nuestro olvido culpable de esa fecha o cita importante, nuestro tono de reproche al recordar tal o cual acontecimiento y un sinfín de situaciones que, cuando tenemos el termómetro de la afectividad a la temperatura adecuada, se salvan sin mayor desgaste y surge fácil el reencuentro si fuera necesario. Mientras que, si nos movemos en un frío helador, la gestión de esas mismas situaciones será mucho más compleja y dolorosa, además de lenta probablemente.

—Porque te quiero y sé que me quieres y te siento muy cerca estoy dispuesto a pasar por alto eso que has hecho y que me ha sentado mal. Me doy cuenta rápidamente de que no tenías mala intención, porque no puedo pensar eso de ti, y entonces me encuentro listo para pasar página.

—Porque me haces sentir querida de verdad me cuesta menos superar el enfado por el hecho de que te has vuelto a olvidar de eso una vez más. Me da la impresión de que se te olvida porque no te importa nada, pero, como sé que me quieres, en el fondo entiendo que no es así y por eso se me pasa rápido.

El segundo componente al que nos queremos referir ahora es ese punto de exclusividad que tiene el mundo afectivo con mi pareja. Nos da un sello distintivo. Nos aporta algo que de otro modo no disfrutaríamos porque no tenemos eso con nadie más. Nos lleva incluso a compartir ciertos secretos. Cosas que nadie más sabe ni sabrá y que sólo él y ella comparten en la intimidad.

30
CÓMPlices y desnudos

Este segundo componente nos aporta ese elemento tan importante en la pareja como es la complicidad. Es verdad que en el código penal eso de cómplice suena bastante mal. Es quien coopera con otra persona para hacer el mal. Aquí estamos hablando de algo muy distinto. Me permite utilizarlo porque el uso común en el terreno de las relaciones le ha atribuido a esta palabra un significado muy expresivo y para el que no encuentro otro término.

Esa complicidad que nos lleva a sentir que siempre estamos en el mismo barco; que nos hace saber que la otra persona estará ahí cuando la necesitemos; que hace necesaria sólo una mirada para entender ciertas situaciones; que nos permite hasta tener nuestro código verbal privado en ocasiones.

Pero no sólo nos hace cómplices, en el sentido que acabamos de ver, sino que también nos desnuda ante el otro. Nos quita la armadura, la defensa que podamos tener. Nos lleva a mostrarnos de verdad tal cual somos. Sin artificios, sin máscaras, sin tener que quedar bien; sin ser el más duro ni la más inteligente.

¡Qué descanso poder mostrarme tal como soy! ¡Qué tranquilidad saber que me quiere tal como soy! ¡Eso sí que es un subidón de autoestima! Poder quedarme en zapatillas y abrazarme a la persona que quiero y que me quiera así como soy, ¡en zapatillas!

Por eso no tenemos que tener nunca miedo a mostrarnos de verdad tal como somos ante la persona que queremos. No podemos dejarnos vencer por el mecanismo que evita que nos mostremos vulnerables ante el otro. Es una autoprotección que debemos desprogramar.

—Ya, pero es que tengo experiencias del pasado, y no muy lejano, en las que por haberme comportado así me he cavado mi propia tumba. Después ha utilizado todo lo que le había contado para atacarme donde más me duele.

Pues aun así reitero lo dicho. ¿O es que una mala experiencia va a invalidar un planteamiento de confianza y de unión plena entre los dos?

Desnudarse tiene su riesgo, claro está. Por eso nos cuesta tanto desnudarnos, exponernos ante la mirada ajena. Por eso cuidamos tanto ante quién nos desnudamos. Por eso necesitamos sentirnos tan seguros de la persona que tenemos delante antes de desnudarnos. Pero permanecer toda la vida tapándote las vergüenzas creo que no es una fórmula viable, ¿no es cierto? No si queremos vivir una relación plena en la que seamos los dos felices de verdad.

Además, si tu pareja cometió el error una vez, o varias, de utilizar en tu contra algo que le habías contado, ¿no le vas a permitir que rectifique? Quizás se ha dado cuenta de

que con el material que recibimos en la confianza íntima, con esas confidencias que brotan sólo en determinados momentos, tenemos que ser respetuosos al máximo y manejarlo con extrema delicadeza, como quien maneja una mercancía valiosísima. Que lo es.

31

DO NOT DISTURB, NOS ESTAMOS COMUNICANDO

Encontramos ahora una tercera dimensión de la afectividad, que es la comunicativa.

Las muestras de afectividad no son ni más ni menos que otro modo de comunicar, pero con el cuerpo. Decir «Te quiero», pero no verbalmente, sino con gestos físicos. Así es como debe entenderse siempre, como un diálogo con la otra persona, como un modo más de hablarnos.

Por eso, de la misma manera que no mantenemos un silencio sepulcral hasta que llega la hora de hablar tranquilamente, sino que mantenemos breves diálogos a lo largo de todo el día, también debe haber un continuo de comunicación afectiva a lo largo de todo el día. No tendría sentido mantener un mutismo total en este terreno a lo largo de la jornada y tratar de hablar con el cuerpo a última hora del día. No sería muy coherente.

Si lo entendemos como lo es, un modo más de comunicarnos, llegaremos fácilmente a la conclusión de que hay que conversar, escuchar y atender a través de este lenguaje corporal. Hay que lograr una conversación fluida, en la que los dos hablen; no puede ser que uno hable y otro sólo escuche.

Al igual que con la comunicación verbal, habrá notables diferencias de unas personas a otras; y en este terreno veremos que incluso podemos señalar diferencias más o menos específicas entre hombres y mujeres. En todo caso, él y ella tendrán que adecuar el lenguaje y el modo de intercambiar comunicación afectiva para que resulte gratificante y enriquecedor para los dos. Partiendo de la base de que habrá, también en este campo, personas más comunicativas y otras menos comunicativas.

Comencemos haciendo una clara matización: la afectividad no es sólo un modo de comunicar, es sobre todo la manifestación sensible, física, del amor. Lo que comunicamos es algo tan sublime como el amor por la otra persona. Es la plasmación en hechos concretos y en gestos humanos de un sentimiento interior que debe ser expresado al exterior para que sea conocido y actualizado cuantas veces sea necesario. Y cuando no sea necesario también.

Una vez hecha esta matización, entremos en materia.

32

HABLEMOS DEL AMOR, QUE ES DE LO QUE SE TRATA

Vamos a hablar de la comunicación afectivo-sexual entre dos personas que se quieren y que quieren quererse bien. Por eso tenemos que empezar hablando del amor. Del amor entre un hombre y una mujer, claro, porque hay muchos tipos de amores, ya lo sabemos, a nuestros padres, a nuestros amigos, a nuestro pueblo, ¡a nuestro equipo! Pero ahora nos interesa el amor entre él y ella.

Sabemos que el amor pasa por distintas escalas. En una primera se encuentra el descubrimiento. Aparece alguien en el horizonte, o nos empezamos a dar cuenta de que alguien que ya estaba en el horizonte nos resulta atractivo o atractiva. Aparece la inclinación hacia la otra persona, vamos descubriendo en ella cosas que nos gustan. Comienza el enamoramiento.

—¡Sí, ya! Ese estado mental transitorio en el que se nos nubla la mente, sólo pensamos en la persona amada y estamos dispuestos a lo que sea por ella. Pero, oye, eso dura poco, ya lo sabemos todos.

—¡Hombre, Diego, qué alegría verte! ¿Qué haría yo sin tus preguntas?

—Bueno, a ver. Dices que dura poco, ¿no? Es verdad que, en ese estado de alteración psicosomática, afortunadamente el enamoramiento no dura mucho. Digo afortunadamente porque ¡no sé qué sería de nuestro ritmo cardíaco ni de nuestra presión arterial si estuviéramos así años! Seguramente no llegaríamos a viejos. Sin embargo, claro que se puede y se debe aspirar a vivir enamorados siempre de la persona con la que compartimos nuestra vida.

—¿Ah, sí? Yo siempre había oído que lo que venía después era eso del amor maduro, sereno, tranquilo, pausado, seguro. Pero que siempre me ha sonado más aburrido...

—Desde luego, así planteado a mí también me suena aburrido. Y no es así. ¿Tienes prisa? Si te quedas un rato te cuento lo que pienso que debe ser un amor de verdad. Con fuerza, como el buen vino, que te deja la boca llena de sabor durante un rato cuando das un trago.

—Sí, sí, ¡dale!

—Volviendo al punto en el que me habías interrumpido, digo..., donde lo habíamos dejado. Ese enamorado empieza a amar a una persona con un amor erótico.

—Ya estamos, vas a empezar con aquello de ¿por qué lo llaman amor cuando quieren decir sexo?, etc. etc.

—¿Conseguirás estar calladito un rato y dejarme seguir?

»El amor erótico es un primer escalón, muy grande por cierto, del amor en el que el enamorado ama por todo lo bueno que la persona amada le aporta. Y eso tan bueno que la persona amada le aporta no es sólo el placer sexual, que también, sino el hacerle sentir bien: la seguridad que le aporta estar con su amada; la compañía, saber que no está solo; la autoestima que sube y sube al saber que hay alguien ahí que está loco por ti...

»*Eros*, para que te enteres, viene del griego y significa deseo, placer. Así que el amor erótico es ese que desea a la otra persona por el placer que le hace sentir. Y ojo que ya te he explicado que no se trata sólo de placer sexual. Que puede no haber tal placer sexual, sino que sean todas esas sensaciones placenteras de las que te acabo de hablar. ¿Comprendido?

—Sí, más o menos. Lo que pasa es que esto que cuentas me suena un tanto egoísta, ¿no? Yo pensaba que me ibas a hablar del gran amor, como el del caballero medieval que supera todos los obstáculos por la fuerza que tiene el amor que arde en su pecho y todo eso. Y me vienes con un tipo a quien le gusta alguien, se acerca, se conocen, le gusta más, se enamora y busca en ella satisfacción personal del tipo que sea. Vale, no sólo sexual, pero, al fin y al cabo, ese tipo va buscando que le hagan sentir bien, que le hagan sentir importante, querido, acompañado; repito, un enfoque egoístón, ¿no? Vamos, que yo esperaba un planteamiento más romántico del amor.

—Claro, porque este otro enfoque al que te refieres ya lo conoces bien, ¿verdad?

—¡No te pases!

—Vale, vale, es interesante que te haya decepcionado con este planteamiento, porque lo que ese tipo busca es su felicidad, ¿no? ¿No crees que tiene derecho a ella? ¿No crees que en realidad todos buscamos sentirnos bien y ser felices? Entonces, ¿por qué tacharle de egoísta al acercarse a una relación buscando su bienestar? ¿No es esa nuestra finalidad en la vida? Ser felices. Entonces, ¿qué está haciendo mal este buen chico?

—Me estás liando, Nacho, todo esto me suena a trampa, ¿dónde me quieres llevar?

—Cuando digo que eres un tío listo... ¡Sí, hombre, sí, era un poco pregunta trampa! Mira, ese modo de querer es completamente normal, es un primer escalón, razonable, no es el óptimo pero existe. ¿Acaso tú saldrías con una chica si es una tortura estar con ella? Claro que no, quieres divertirte, reírte, pasar buenos ratos, compartir tus cosas con ella, sentirte confiado, agradecer su compañía, que te diga lo guapo, lo bueno y lo listo que eres.

—¡Vengaaaa!

—¡Pero si es verdad! Además, está bien y es necesario. Nos refuerza como persona, nos hace ser mejores y luchar por ir a más y, por supuesto, nos anima a actuar a la recíproca. Es decir, hacer por ella todo eso también, aunque sólo sea por sentido de retribución.

»Pero es un amor muy incompleto todavía.

»El amor más perfecto es el que ama sin esperar nada a cambio. El que ama porque quiere tanto a la otra persona que desea su bien por encima de todo. Independientemente del bien que la otra persona me reporta a mí. Eso sí que es amor en estado puro. Es como decir “Te quiero aunque no reciba nada de ti”. O, peor aún, en el caso más extremo, “Te quiero aunque sólo reciba de ti puntapiés”. Sin caer en el masoquismo, ya me entiendes, pero ¿no se te ocurren algunos amores que pueden ser así? ¿Que de hecho son así?

—Pues..., la verdad, no sé.

—Mira, para que veas el paralelismo, piensa en las Hermanas de la Caridad en las leproserías de Calcuta. ¿No crees que ese es un amor-entrega en estado puro del que estábamos hablando antes? O más cerca aún; cuando tú tenías meses de vida, seguro que darías la lata de lo lindo, ¡tienes toda la pinta! No, en serio, con tus llantos nocturnos, las noches en vela porque estabas malito, etc. ¿No ves que tus padres te querían sin obtener nada a cambio, sin que tú hicieras nada por ellos? Porque ahora algo les aportarás, ¿no? ¿Algo harás por ellos por lo que te puedan querer? ¡Aunque sea poco! Pero es que en esa época, no hacías nada de nada.

—Vale, pero eso es distinto, no son relaciones de pareja.

—Ya, ¿y? ¿Quién ha dicho que en una relación de pareja uno no pueda llegar a querer tanto a la otra persona que haga todo por ella, por su felicidad, sin preocuparse de lo que obtiene a cambio? Te aseguro que he conocido parejas en las que uno de los dos miembros estaba ahí, al pie del cañón, amando cada día, desviviéndose por el otro, tratando de hacerle feliz, sin que el otro pudiera hacer nada para devolverle todo lo que estaba recibiendo de él. Por múltiples razones, físicas, psíquicas o anímicas. Porque estaba seco, porque no le salía nada afectivo hacia al otro y prefería ser honesto, porque le fallaba la salud física o mental.

»Claro que es una prueba del amor. Como prueba no puede durar siempre, pero el amor en la pareja debe ser tan fuerte como para superar una situación así, en caso de que llegue. ¿Qué te parece?

—Que ahora te has ido al otro extremo y me pones ejemplos de alguien enfermo o *depre* o algo así.

—Ya te he dicho que es extraordinario, pero he utilizado esa imagen para que entiendas cuál debe ser la disposición interior de alguien que quiere vivir un estado de amor casi perfecto.

—¡Y ser un desgraciado!

—En esas situaciones de prueba, por supuesto que el que las pasa sufre mucho, porque vive en una sequía total y por eso decíamos que, si ocurre, será un tiempo limitado. Pero en la mayoría de los casos, que no es una prueba sino una disposición interior de entrega al otro, ¡es la mayor fuente de felicidad! Dejar de pensar en ti e intentar hacer feliz a tu pareja, y que su felicidad sea la tuya. Entonces dejas de mirarte

el ombligo. Piensas en la persona que tienes al lado y sacas lo mejor de ti para que esa persona tenga la mejor pareja del mundo y sea así inmensamente feliz.

»¡Acuérdate de que la felicidad no está en recibir sino en dar!

Visto ya dónde tenemos que poner el listón en el amor —¡ánimo, Diego, que no te queda nada!—, hablemos ahora del modo de manifestar ese amor, que, además de ser un amor-entrega profundo, debe ser un amor sensible. ¡Vamos! ¡Que se entere de que le quieras, de que la quieras!

PERO ¿DE VERDAD SOMOS TAN DISTINTOS?

Ya hemos entendido que la afectividad es un modo de comunicar entre los dos. Eso sí, un modo especial y exclusivo, en el que se aprecian bien las diferencias en el modo de comunicar. Los hay más locuaces y más taciturnos. Del mismo modo, los hay más expresivos y más secos en el terreno afectivo.

Probablemente sea éste el terreno donde más se ponen en evidencia las diferencias entre hombres y mujeres. Es normal, porque la afectividad es algo tan esencial en nuestra persona que es lógico que los matices diferenciales se noten mucho más en este terreno que en otros.

Somos distintos en muchas cosas y similares en la mayoría. Si en algún momento nos detenemos más en las diferencias, no será porque sean mayores que las similitudes, sino porque son terreno fácil para el desencuentro, la incomprendición, la infelicidad, la insatisfacción y también para el distanciamiento. Por eso merecen nuestra atención. Para conseguir que éste sea un ámbito de crecimiento y acercamiento entre los dos. Conscientes, eso sí, de cómo es cada uno y en qué difieren a la hora de manifestarse amor.

No vamos a caer en los estereotipos ni en los clichés. Pero claro que hay modos más típicamente femeninos y otros más masculinos de hacer las cosas.

Si a Gerardo le hubieran explicado esto con detenimiento, y con todas las implicaciones que tiene para su vida de pareja, le habrían ahorrado muchos quebraderos de cabeza. Lo mismo podemos aplicarle a Anabel. Porque muchas veces el desencuentro está servido cuando él y ella tratan de pasar al otro por el molde propio, sin darse cuenta de que es un ejercicio frustrante, porque ni él encajará en el molde de ella, ni ella en el de él.

Gerardo tiene cuarenta y nueve años, está casado hace veintidós años con Anabel y tienen tres hijos ya crecidos. Veamos cómo nos cuenta él lo perplejo que está ante las *nuevas exigencias* de Anabel:

Soy de los que cree que uno a los casi cincuenta no cambia, ¿no te parece? Ni creo que haya cambiado mucho en los últimos decenios, la verdad. Te digo esto porque mi mujer parece haber cambiado y ahí está la clave de nuestros problemas, que los tenemos. Desde hace al menos dos años, que yo recuerde, mi mujer ha empezado a decirme cosas como: «No me haces ni caso», «No te importo nada», «Tú no me quieras», «¿Sientes algo por mí?», y cosas así. Te cuento esto porque no es cierto, claro que la quiero, claro que me importa. Lo que pasa es que me da la impresión de que ha empezado a ver muchas novelas rosas, o a mirar alrededor para ver qué hacen otras parejas y entonces se frustra porque yo no soy el protagonista de esas novelas. Y no lo soy, eso sí que lo admito. No soy especialmente romántico. Admito incluso que no soy muy expresivo en lo que se refiere a los sentimientos, pero Anabel no puede dudar de mi amor. Sabe que la quiero

y que siempre he sido así, por eso no entiendo sus reproches. Ahora bien, a fuerza de reprocharme eso, a mí me sale menos aún la expresividad, qué quieras que te diga. Si ya me cuesta, con una pistola en el pecho me resulta aún más difícil. La pistola la ha puesto ella al decirme que, si no funcionamos, lo mejor será dejarlo. Algo que yo no quiero ni pensar. Pero ¿qué ha pasado?

Anabel ha escuchado con atención y muy concentrada. Ahora le pedimos que nos cuente cómo ve ella las cosas.

La vieja historia de que «yo siempre he sido así», no me vale. Para empezar, no era así cuando empezamos a salir, ni tampoco en los primeros años. Sí que es verdad que con el tiempo se ha convertido en un modo de comportarse habitual, pero yo quizás estaba más pendiente de los chicos que de eso que me faltaba. Cuando digo eso, me refiero a la cercanía de mi marido. Saber que él está allí cuando le necesito. Me he sentido muy sola y con gran inseguridad a la hora de decirle las cosas. Le he sentido y le siento distante, lejos de mí. Como si no me tuviera en cuenta cada vez que intento contarle algo, veo en él un desinterés. —Gerardo cabecea en sentido negativo mientras Anabel, que le mira, continúa—: Vale, él dice que no, pues al menos una falta de conexión total, y no sé decir por qué, pero ahora ya no me sale hablar con él con naturalidad.

Luego hay otro tema. —Anabel duda un poco y mira hacia abajo antes de continuar—. La verdad es que yo no tengo pruebas del cariño de mi marido expresado hacia mí de forma clara y creíble, ¿me entiende? Ni muestras de afecto ni manifestaciones externas de que le intereso como mujer. ¿Es eso mucho pedir?

La tranquilizamos, hemos entendido perfectamente y ahora no hace falta que continúe.

Se ha perdido la conexión

Tenemos a una mujer que duda de los sentimientos de su marido porque no ve que los exprese del modo que ella lo haría, ni siquiera en unos términos de mínimos. A su lado, un hombre más bien frío, que desde esa frialdad quiere a su mujer pero no la está haciendo feliz.

La comunicación en la pareja es algo verdaderamente omnicomprensivo, abarca el diálogo en el coche, las miradas en una cena con amigos, la charla del sofá y la cama. Forma parte de un todo unitario, por eso, si faltan elementos del conjunto, tenemos problemas.

Anabel no se siente segura para hablar con su marido porque no ve que él tenga muestras de afecto y ternura con ella que la hagan sentirse querida y, por lo tanto, que la lleven a «esponjarse» y abrirse a su marido. Por eso se bloquea la comunicación.

Gerardo, desde su no romanticismo asumido y del que casi hace militancia, está dejando su relación conyugal para despachar los temas inminentes como los hijos, la casa y demás, pero olvidando los sentimientos.

¿Qué pueden hacer ahora?

Hombres y mujeres debemos tener expectativas razonables sobre lo que uno y otra pueden llegar a hacer, y no debemos construir «la pareja a la medida». Dicho esto,

Gerardo tiene que trabajar muy seriamente la expresividad afectiva sin barreras de ningún tipo, sin miedo a sentirse ridículo, con ganas de conquistar y de sorprender. Está en juego su relación, así lo ha dicho Anabel, por lo que hay que desempolvar las habilidades de seductor y lanzarse a la reconquista. Anabel lo está necesitando de forma imperiosa y resulta que, además, tiene derecho.

Anabel, por su parte, debe facilitarle las cosas a Gerardo, sabiendo que a él le cuesta dar ciertos pasos, pero que sigue enamorado de ella y no quiere, por nada, perderla. Debe evitar las comparaciones, porque, puestos a mirar, a todas las parejas les podemos sacar defectos, y la suya, que los tiene sin duda, también cuenta con cualidades de las que ella se enamoró. Será muy positivo que se las recuerde a Gerardo, para darle pistas sobre cómo recuperar esa tensión positiva en la relación.

EL PRIMER ESCALÓN: TERNURA Y CARIÑO

El caso de Gerardo y Anabel nos sirve para comenzar por lo básico. Dos personas que se quieren se manifiestan ese amor de manera ordinaria en muestras pequeñas y frecuentes de cariño que van sazonando su vida, dándole sabor. Ya sabemos que habrá personas más expresivas, más afectuosas y otras menos. Pero lo que parece evidente es que el grifo de la ternura y el cariño no debería cerrarse nunca.

Una mirada, un mensaje, un detalle insignificante, un abrazo, una caricia en el pelo, un beso, todo esto son muestras de cariño afectivo. Absolutamente necesarias para la supervivencia emocional de los dos. Sin esos detalles ni nos sentimos queridos ni nos sentimos valorados, y acabaremos dudando hasta de nuestra valía personal.

Así que ¡a cuidar estas muestras de cariño! Que, si bien no están dentro del catálogo de gestos exclusivos con mi pareja, sí deben hallarse entre los que nos entregamos de manera ordinaria.

Al iniciar esta parte del libro decíamos que podemos identificar diferencias en los modos de querer masculino y femenino. Esto no quiere decir que los hombres quieran de una determinada manera y las mujeres de otra, sino que existen patrones de comportamiento generalmente más presentes en ellos que en ellas.

En este sentido, podríamos decir que en general ellas son más sensibles ante estos gestos de ternura y cariño. Reaccionan de una manera más directa a su presencia y a su ausencia; los valoran más, les llegan más adentro y los tienen más en cuenta en su día a día. Quizás por esa dimensión más abierta y más relacional que en general caracteriza a la mujer, le resulta de mayor valor este tipo de intercambios.

Ellos, puede que tengan menos tendencia a mostrar el cariño. Es posible que valoren estos gestos en menor medida, que les resulten menos necesarios en su cotidianidad y puede presentarse la fácil tentación de no considerarlos como un fin en sí mismos. Es decir, que él quizás pueda tratar de avanzar de una inocente caricia a los prolegómenos de una relación sexual, ante el enfado de ella.

—¡Sólo te acercas a mí para eso!

Es como si él, en este caso, se hubiera saltado varios escalones de golpe progresando con demasiada rapidez, ante la sorpresa de ella. Hablaremos luego de las diferentes velocidades y necesidades sexuales que, de ordinario, nos encontramos en ellos y ellas. Pero está claro que el varón que se topa de vez en cuando con este comentario debe aprender a querer de manera tierna y desprovista de intencionalidad sexual. Quizás deberían redescubrir ¡o descubrir! la riqueza de las caricias y de las manifestaciones más tiernas y románticas del amor. Puede que deba trabajar la

sensibilidad hacia estas manifestaciones de afectividad si fuera necesario, porque nunca es tarde.

Ellas no deben sorprenderse si no entienden en algunas situaciones el avance tan poco paralelo que se da entre él y ella. La rapidez de su pareja en el proceso preparatorio ¡cuando tal vez ella ni siquiera ha comenzado! Si es así, sentirá quizás una enorme carencia en este terreno que la lleve a bloquear. Que la incapacita para avanzar en el terreno de los afectos ante la falta de muestras de ternura.

Te cuento a continuación una conversación que tuve con María en una visita que me hizo a solas para contarme su historia. Es uno de esos testimonios en los que nos encontramos con que el viento sopla en contra y no aparecen en el horizonte más que dificultades en la vida conyugal. En ese contexto resulta muy habitual la tendencia a replegarse sobre uno mismo y aplicar una política de mínimos en todos los aspectos, incluidas las manifestaciones de afecto, incluso las más básicas, como puede ser un beso de buenos días o cogerse de la mano. Este alejamiento físico, esta frialdad en los afectos se convierte en un problema como tal, independientemente de la causa que ha provocado esa situación.

Esto le ha pasado a María en su relación con Carlos. Ahora trata de salir del callejón. Veamos la conversación que tuvimos:

No sé cómo empezar, sinceramente, es una mezcla de vergüenza, falta de costumbre y también de orgullo, no lo voy a negar. El hecho es que si me planteo ser más cariñosa con Carlos, y entiendo que lo debería ser, me entran unos sentimientos que me frenan a dar el paso y siempre me quedo ahí. Muchas veces también pienso, y eso creo que es orgullo, que también podría dar el paso él y acercarse. Al mismo tiempo recuerdo que en alguna ocasión lo ha hecho y yo le he rechazado, no por mala voluntad, sino porque me ha salido así. No lo he podido evitar, o al menos no he sabido hacerlo.

Sé que tal y como nos va, con todos los problemas que tenemos en nuestra relación, no debemos descuidar este aspecto de las muestras de afecto, pero es que, realmente, ¡no sé cómo hacerlo! Ni siquiera en los momentos en los que estamos bien, porque obviamente cuando estamos mal me resulta imposible. ¿Cómo superar esa barrera que siento por dentro al intentar moverme hacia él? ¿Es normal esto o me habré vuelto tan fría que no lo voy a poder controlar? ¿Hasta qué punto debo esforzarme para que las cosas salgan?

—Probablemente, María, debáis poner los dos unas buenas dosis de esfuerzo, también en este ámbito, porque, si esperamos sin más a que surja con espontaneidad, quizás pase demasiado tiempo.

—Sí, pero es que forzar las cosas, hacerlo sin sentirlo, no creo que tenga sentido. Estaríamos mintiéndonos, añadiendo otro defecto más a nuestra relación; ahora, además, ¡la falsedad!

—No, María, ten muy claro que no se trata de fingir: las muestras de afecto de las que estamos hablando, que son las más básicas, las puedes tener y de hecho las tienes con muchos seres queridos que te rodean: tú no te cuestionas darle o no un fuerte abrazo a una amiga, o un beso a alguien a quien felicitas por su cumpleaños, por lo tanto, a tu

marido, a quien sin duda quieres más que a esas personas, a pesar de vuestros problemas, no le puedes negar ese trato.

—Ya, pero es que a veces creo que dar muestras de afecto en momentos de problemas puede resultar hasta cínico o frívolo. Como si estuviéramos mirando hacia otro lado. Ignorando lo que realmente está pasando; echando arena por encima de manera irresponsable, porque en cuanto nos descuidemos la arena se va y vuelven a aparecer los problemas que tenemos, ¡que siguen ahí!

—Claro que sí, pero no olvides que tan real como los problemas que tenéis es el afecto que sentís el uno por el otro, y por eso conviene manifestarlo. Es necesario y no supone cubrir con una manta los problemas que tengáis. Ahí están y deben ser abordados, pero sin que eso evite que vosotros os tratéis como lo que sois: una pareja que quiere seguir caminando junta.

—Sí, pero hacer eso me parece como entrar en una especie de esquizofrenia: ahora estamos cariñosos, luego volvemos a discutir y alejarnos... Además, eso desgasta mucho. Es casi menos cansado aislarse en el frío y tratar de no pensar mucho en que parecemos compañeros de piso.

»Pero tú sabes que eso sí que es una parodia, y de las malas, porque no sois compañeros de piso. Una relación enfocada así nunca os acercará a la felicidad que debéis buscar y os merecéis como pareja.

»Por otro lado, si lográis mantener ese nivel de afectividad aunque sea mínimo entre vosotros, las discusiones transcurrirán de otra manera también, vuestros afectos actuarán como bálsamo en los momentos de fricción y os resultará más fácil reencontraros tras un enfrentamiento.

—Ya. Pero, mira, es que yo creo que estamos ya tan anquilosados en este terreno que no sabría ni por dónde empezar, ¡de verdad que me siento ridícula tratando de mover ficha!

—Es lógico, es como si hubieras estado años sin hacer deporte y un día te pusieras las zapatillas y te echaras al campo. Al principio son zancadas irregulares, desgarbadas, sin fuerza, ¡a lo mejor hasta te caes! Por no hablar de las agujetas. Por eso hay que ir poco a poco.

»Lo primero es tenerlo claro en la cabeza, interiorizar que se trata de algo que debéis daros el uno al otro. Ese cariño está muy en primera línea de lo que tú esperas de él y él de ti. Después será muy bueno que te pares a pensar en detalles que sean especialmente agradables para él en el plano material y ejecutarlos. Comprarle esa revista o ese postre, recordarle que ponen ese programa que le gusta, lo que sea. Porque esos gestos, que aún no son físicos, resultan los mejores mensajes de “me importas”, “he pensado en ti” y es un modo fabuloso de ablandar la tierra seca y dura. Son esas primeras gotas que mojan el terreno y lo preparan para fases posteriores.

»Otro modo también muy eficaz de calentar los motores es que dejes volar tu memoria hacia momentos mejores y recuerdes lugares o situaciones que puedan tener

una carga afectiva para los dos y que os ayuden a rememorar buenos momentos. Planea ir a esos lugares: puede ser una ciudad, un restaurante o una tienda, algo relacionado con una parte de vuestra historia que os guste recordar. Así estarás recreando el contexto adecuado para que fluyan las emociones más positivas y cercanas entre vosotros.

»En este *in crescendo*, no dudes en introducir, o reintroducir, buenas rutinas: dale un beso cada vez que salgas o entres, llámale alguna vez durante la jornada “para nada”.

—Yo creo que ahora mismo ni se daría cuenta de si le doy un beso al irme o no.

—No le subestimes, seguro que él siente también ese secano en el que andáis metidos y echa de menos estar más cerca de ti. Y, hablando de cercanía, fomenta las situaciones de cercanía física, si es posible en solitario y con la mayor intimidad. Favorece la soledad en las mejores condiciones y facilita que tanto tú como él podáis crear el clima para los primeros movimientos: dar la mano, pasar el brazo por el hombro, una caricia...

María y Carlos tuvieron que hacer un rodaje largo y lleno de altibajos en este terreno. Pero iniciaron el camino siguiendo estas pautas, los dos en paralelo, y descubrieron que se sentían bien al compartir esos pequeños gestos. Así se iban retroalimentando de sus propias acciones y se animaban a ir a más. Cuando se enfadaban sentían cierto «arrepentimiento» por haber tenido esas muestras de cariño, o de algo más; como si se sintieran traicionados, pero luego en frío se daban cuenta de que, si no fuera por esas dosis de bálsamo que vertían de vez en cuando en su relación, quizás no hubieran podido seguir adelante, y hoy, ahí los tienes, superando obstáculos todos los días, pero juntos.

EL SEGUNDO ESCALÓN: CARICIAS DE ALTO VOLTAJE

Ahora sí que estamos en el catálogo reservado para vosotros dos. Son besos y caricias que a veces suponen el inicio del camino hacia una relación sexual, pero otras no, claro. Porque esos besos y esas caricias, en zonas erógenas normalmente, pueden ir a más o quedarse en eso. En este terreno, los dos tendrán que hablar y conocerse bien para saber hasta dónde pueden ir manteniendo bajo control la situación. Qué mensajes, luces rojas o verdes se deben transmitir para saber cómo actuar: marcha adelante o marcha atrás. O quizás punto muerto para dar marcha adelante más tarde.

Si ese lenguaje no está claro y ese código de conducta no queda acordado entre los dos, de manera tácita normalmente, ya me entiendes, corremos el peligro de que surjan situaciones de malentendidos y frustraciones.

Para él es más probable que la velocidad de aceleración sea alta y que con cierta rapidez pueda tratar de avanzar, aún cuando ella no haya evolucionado a ese ritmo. Por eso ella no pocas veces puede poner resistencia a esas manifestaciones de afecto, por temor a que desencadenen algo para lo que ahora mismo no está preparada o no le interesa, sin más. Ante eso, él se puede frustrar, enfadar e incluso «congelar» sus muestras de cariño en represalia.

Hemos hecho ya varias referencias al diferente modo de comportamiento del hombre en el terreno sexual. De hecho, hay un dato interesante y es que se ha afirmado siempre que el interés por la sexualidad es mayor en ellos que en ellas. Esto es algo que va mucho más allá de la representación del cerebro masculino y femenino en caricaturas de poco gusto. La neurociencia nos da mucha luz en este aspecto y hoy en día se puede apreciar con las resonancias magnéticas y otros medios de observación del cerebro que los núcleos del hipotálamo relacionados con la sexualidad son de tamaño superior en ellos que en ellas. O sea, que no es que él sea un pesado y, menos aún, un obseso.

Pero esta realidad tan física, tan anatómica, se queda muy corta cuando hablamos de un hombre y una mujer que se enfrentan al modo de quererse y para quienes la relación sexual es mucho más que un encuentro físico. Para lo único que nos sirve constatar esas diferencias entre él y ella es para saber que existen ciertos elementos en el cerebro masculino y femenino que influyen en el modo de avanzar en sus relaciones. Pero en ningún caso se puede considerar esto un condicionante definitivo ni una justificación de nada. Porque el hombre y la mujer dirigen su vida y su conducta de una manera racional y libre, que para eso tienen inteligencia y voluntad.

SOBRE TODO, NO TE APARTE DE LA ESCALERA

Estamos hablando de escalones y creo que el símil puede servir, así que, siguiendo con esa idea, quería apuntar que no hay que apartarse nunca de la escalera. Habrá que ver en qué peldaño estamos, o incluso si nos encontramos al pie de la escalera, pero no nos alejemos de ella. Forma parte de nuestra vida de pareja.

La relación hombre-mujer está compuesta a su vez de múltiples relaciones, entre las cuales se encuentran las relaciones sexuales, que necesariamente forman parte de la vida de una pareja. Y debe ser así, salvo en circunstancias excepcionales. Por eso en su ausencia se enciende la luz roja. No suele ser fruto de la casualidad o de otros factores más o menos azarosos, sino más bien consecuencia de algún fallo en otro ámbito.

Lo más peligroso en este terreno es que, por pudor a veces, por orgullo o incomodidad en otras ocasiones, o por la falsa idea de que «ya se nos ha pasado el momento para eso», algunas parejas esconden debajo de la alfombra sus desencuentros íntimos. Y van arrastrando ese lastre que, de un modo u otro, hace mella en el resto de sus relaciones diarias.

Veamos cómo nos lo expone con bastante claridad nuestra pareja protagonista, Julio y Belén.

—Soy plenamente consciente de que tenemos muchos más problemas que la falta de relaciones sexuales, y ya nos hemos referido a ellos en otras sesiones, pero también es verdad que ese distanciamiento físico me está perjudicando de verdad. Resultará ridículo, pero me siento hasta más fea, menos atractiva. No es que las relaciones sexuales sean algo esencial para mí, puedo prescindir sin ningún problema de ellas y sentirme muy a gusto conmigo misma, pero creo que esto de lo que te hablo hoy es distinto. Estamos casados, nos queremos, pero por una serie de razones que nos mantienen alejados no podemos unirnos como hombre y mujer. ¿Qué quieres que te diga? Me resulta muy frustrante.

—Sí, desde luego es éste un tema que os había dicho que íbamos a abordar aunque no fuera el primero en orden cronológico, pero es importante que ahora, que estáis más serenos y ha desaparecido casi la tensión en casa, entremos en materia.

»Como bien apuntas, Belén, entran en juego muchos más componentes que la mera relación física y de eso es precisamente de lo que me gustaría que hablásemos hoy, de cuáles son esas barreras que a fecha de hoy os impiden vivir esa parte de vuestra relación. Si te parece, Julio, cuéntanos tú lo que ves en este tema.

Sí claro. Vamos a ver, parece que a Belén se le olvidan algunos datos importantes y escuchando lo que dice, que se siente frustrada, daría la impresión de que soy yo el que se niega a tener relaciones. Sin embargo, en no pocas ocasiones ella me ha manifestado un rechazo físico total que impedía ya la simple aproximación. ¡Como para pensar en nada más! Que si me huele el aliento, y disculpa que descienda a estos detalles, que si no me he afeitado bien, etc. Como digo, rechazo total y en no pocas ocasiones.

Luego hay otra cuestión y es que a veces utiliza este tema como «castigo» después de una discusión en la que hemos terminado sin llegar a un acuerdo, especialmente porque Belén no se salía con la suya. Consecuencia: ni sueñas en tocarme. ¡Como si fuese a mí al único al que le interesase tener relaciones! ¡Como si fuera el premio que le das al animalito por haber saltado bien los obstáculos! ¡Hala, toma, un terroncito de azúcar! ¡No aguanto ese planteamiento!

Por eso ahora me sorprende tanto al oírle decir que le hace sentir mal que vivamos tan distanciados en lo físico. En el fondo me alegro, y no por verte sufrir, Belén, no me malinterpretes, sino por comprobar que a ti también te importa.

Yo creo que ya está bien de considerar al hombre como el que no puede prescindir del sexo y a la mujer la que sí. Yo personalmente puedo vivir sin tener relaciones sexuales contigo durante mucho tiempo, si me apuras también de modo indefinido, y no me pasa nada. O sea, que si lo busco y lo pretendo es por nosotros, por nuestra relación, no por una necesidad de desahogo físico.

Fíjate qué bueno es que Julio y Belén ventilen esta cuestión, porque salen cosas que quizás desconocían el uno del otro y que son importantes.

Vale la pena detenernos un poco en lo que está pasando aquí y en lo que hay detrás de esta historia de alejamiento físico, que va mucho más allá de lo que nos acaban de contar en unas pocas líneas sus protagonistas.

En primer lugar, estamos hablando de un modo más de comunicarse. Tener relaciones no es ni más ni menos que comunicarse con el cuerpo. Por eso les está costando tanto, porque han fallado previamente en la comunicación verbal de sentimientos, de miedos, de intereses, de preocupaciones, de ilusiones, etc. No han sido compañeros en eso y por eso no logran serlo en la cama. Toda esa comunión entre los dos la debemos vivir como una fase previa antes de abordar las relaciones sexuales. Por eso es preciso avanzar en la mejora de la comunicación, y luego dar los pasos para recuperar la normalidad en este terreno.

Se trata de recuperar rutinas de las buenas, hablando cada día un rato, compartiendo lo cotidiano, regalándose un tiempo a solas, generando cercanía y confianza. Así volverán a ser compañeros, a sentirse cerca de nuevo, y con eso facilitarán el acercamiento físico, por supuesto.

Por otro lado, esta pareja tenía ciertos conflictos en los que no entraremos ahora pero cuya gestión era muy deficiente. Se hablaban mal el uno al otro, llegando a faltarse al respeto con comentarios irónicos o hirientes. Introducían elementos de la familia de cada uno; en fin, se echaban en cara cosas que uno le había contado al otro de manera íntima y confidencial. Después de esas discusiones ni siquiera cerraban bien los conflictos, sencillamente los dejaban enfriar y hasta la próxima.

Por eso en ese clima resultaba imposible avanzar en el terreno sexual. Había demasiado ruido de fondo en el sistema. Fue necesario ir dinamitando esas posiciones

enfrentadas en temas concretos, de no gran envergadura pero que a ellos les daban mucha guerra. Entonces sí que poco a poco fueron bajando la guardia y acercándose más y más.

Antes de continuar, me gustaría que prestásemos atención a alguno de los enemigos que nos pueden salir al acecho. Para que todo salga bien, no sólo se debe contar con todos los elementos a los que nos estamos refiriendo, sino que hay que asegurarse de que no interfieren otros componentes que resultan perjudiciales.

¿El porno ayuda?

Jaime contaba con poco más de treinta años y Lucía no los había cumplido aún. Tenían un hijo de dos años y Lucía había venido a verme porque no soportaba más la indiferencia de Jaime en la cama.

—Da igual lo que haga, da igual lo que intente cambiar, ¡es que ni lo ve! ¡No le intereso en lo más mínimo! ¡Estoy harta!

Jaime a solas me reconoció desde la primera conversación que, efectivamente, pasaba por un periodo ya largo, en realidad desde que nació su hijo, de inapetencia sexual absoluta.

—Es cierto y no sé cómo disimularlo. No me atrae, no me resulta sensual, no me excita, siento ser tan explícito.

No es mi función hacer una valoración del físico de las personas a las que atiendo y si no fuera porque en el caso tiene su relevancia podría resultar hasta frívolo decir que Lucía es una chica espectacular. De esas que uno ve en las marquesinas del autobús o en las vallas publicitarias. Muy guapa, objetivamente. Así se lo hago notar a Jaime, que asiente sin dudarlo.

¿Qué está pasando?

Lucía no lo sabe, pero Jaime consume cantidades importantes de porno. Al principio como un juego, como una broma entre amigos que se envían tal o cual *link*, pero poco a poco reconoce que se ha instalado en su vida y no pasa un día sin pararse delante de esas imágenes un rato. El caso es que, a lo largo de las conversaciones con Jaime a solas, va saliendo este tema y la incidencia que tiene en su vida y en su relación hasta llegar a concluir que esas imágenes y esas relaciones sexuales fantásticas están y permanecen en su cabeza. Y, sin querer, cuando él se acerca a Lucía sufre cierto desencanto al darse de bruces con otra realidad. La suya, la de verdad, y se siente desmotivado.

La excitación a través de la contemplación de imágenes y vídeos pornográficos y la autosatisfacción mediante la masturbación tienen bastante que ver en su alejamiento de Lucía y en que la relación con ella sea mucho más fría, más distante.

El caso de Lucía y Jaime no es excepcional ni mucho menos. La adicción al porno —porque ya está tratado como una adicción— es algo que se presenta en ocasiones entre los problemas de las parejas y supone una interferencia muy potente en el modo en que abordamos las relaciones sexuales.

En primer lugar, porque recrea una situación inexistente y la presenta como real, generando así unas expectativas al que observa que nunca se van a dar en su vida, con la posible frustración que eso conlleva. Es un baño de irrealidad.

En segundo lugar, la pareja de quien consume porno, que suele ser el varón, siente que ese recurso habitual a ese estímulo es una deslealtad. Lo percibe como una búsqueda de algo que no encuentra con ella y genera inseguridad, a veces incluso problemas de autoestima. Y repito, sentimiento de deslealtad, por lo que el reproche está servido en cuanto lo descubra.

En tercer lugar, la vivencia en solitario de este tipo de experiencias que suelen ir acompañadas de la masturbación supone un aislamiento del otro. Nos lleva a vivir la sexualidad como algo distinto de lo que hemos venido describiendo, que suponía la apertura, la entrega, la muestra y manifestación de amor en la pareja, para convertirse en una fuente de placer momentáneo en solitario. Esta búsqueda de placer como fin en sí mismo y a nivel individual puede convertirse en un muro entre los dos, algo que les separe y les distancie.

Que el cuerpo acompañe, porque si no...

El cansancio es sin duda un enemigo clarísimo porque, si el cuerpo no responde, ¡difícilmente podremos hablar y amar con el cuerpo!

Es verdad y no hay que darlo por hecho. Necesitamos descansar y entregarnos en unas condiciones mínimas. Muchas veces la falta de actividad sexual en la pareja, más que a patologías o situaciones de carencias diversas, se debe sin duda a la falta del descanso necesario. Algo a lo que es complicado encontrarle solución, sobre todo si uno se levanta a las seis de la mañana para coger el metro, tiene algún bebé llorón en casa, está estudiando a la vez que trabaja, etc., etc. Tantas situaciones y tan cotidianas que realmente al final habría que ver ¡quién está libre de este desgaste diario!

Más allá del cansancio, a veces se presentan condiciones físicas que dificultan la vida sexual, como pueden ser la disfunción eréctil, el vaginismo, la anorgasmia, etc. Cuestiones todas ellas que requieren la intervención médica y ante las que no hay que dudar en acudir a la consulta correspondiente.

Habladlo, habladlo, habladlo

El tercer enemigo es el silencio.

Me sorprende mucho escuchar a parejas hechas y derechas, con varios decenios a la espalda, que, cuando empezamos a hablar de problemas en el terreno sexual y ante la pregunta: «¿Lo habéis hablado?», muchas veces las respuestas son:

«Casi nada», «Muy poco», «Alguna vez después de una mala experiencia», etc. Compruebo que, en cierta medida, ¡nos da apuro hablar de esto hasta con nuestra pareja! A veces es porque sencillamente no queremos darle más importancia, es como si pactáramos con el bajo nivel de satisfacción sexual con el que vivimos. Como si nos dijéramos a nosotros mismos: «Tendrá que ser así», «Será que esto es lo que hay».

Otras veces lo que nos frena para hablar es evitar ofender o molestar a nuestra pareja:

—Es que, si le digo que así no me gusta, o que prefiero esto otro o que me siento más frío o lo que sea, a lo mejor se lo toma mal y cree que ya no me gusta.

En otras ocasiones pensamos que quizás esos pensamientos o anhelos sean fruto de nuestra fantasía y no tenemos por qué meter a nuestra pareja en esos mares. Seguro que así planteado estás de acuerdo conmigo en que es un error no hablar por cualquiera de estas razones o de otras que podríamos comentar. ¡Pero si estamos los dos en lo mismo! ¡En saber amarnos con el cuerpo de la mejor manera posible! ¿Cómo nos lo vamos a guardar para nosotros mismos si es de los dos?

Es importante introducir, si fuera necesario, o revitalizar al menos la conversación sobre la sexualidad. Es importante que no haya silencios que provoquen malentendidos; que no seamos mediocres de planteamiento; que estemos dispuestos a buscar lo mejor en nuestras relaciones y a dárnoslo el uno al otro. Y que tengamos presente, como hemos dicho antes, que no buscamos el placer por sí mismo, sino que buscamos sobre todo hacerle feliz a él, hacerle feliz a ella, y por eso queremos saber qué le hace más feliz en este terreno, y punto.

NO SE TRATA DE ECHAR UN POLVO

Se trata de practicar algo mucho más complicado pero mucho más gratificante, que consiste en la donación total de uno al otro. Es darse sin reservas. Es todo lo que hemos dicho antes pero en grado superlativo: desnudarse, desprotegerse, inundar la relación de un ungüento oloroso y limpio que hace que todo transcurra bien. Ser cómplices al doscientos por cien, buscarse, quererse y manifestarse el amor con extrema delicadeza, sintonizar plenamente.

La unión de los cuerpos es una poderosísima imagen plástica, porque es una plasmación física de la entrega total del uno al otro.

Él y ella comparten su cuerpo, expresión de su persona, en su dimensión más íntima. Él y ella se entregan mutuamente lo que no entregan a nadie más. Lo que se reservan el uno para el otro. Él y ella se otorgan derecho de acceso exclusivo allí donde nadie más puede acceder. Se abren las puertas de par en par el uno al otro. Penetran en la intimidad más cerrada para compartirla y aprender a amarse más y mejor. Por eso une tanto, porque además de lo que se ve, que es la fusión de los dos cuerpos, está lo que no se ve, que es aún más importante: la unión íntima de dos personas libres que deciden libremente entregarse el uno al otro para manifestarse su amor y para hacerse mutuamente felices.

Ésta es la clave del éxito de la relación sexual: buscar la felicidad de la otra persona. Buscar que tu pareja disfrute al máximo de la relación. No porque queráis batir el récord del mejor orgasmo, sino porque quieres hacer feliz al otro. Quieres que en ese acto se sienta muy bien, porque le quieres, porque la quieres, y lo que más te importa es su felicidad. Por eso, así enfocado, la relación sexual es un gran acto de generosidad. Es salir de uno mismo para entregarse al otro buscando su felicidad, olvidándose de mí mismo por amor. Un desafío difícil, ¿verdad?

La paradoja es que finalmente la persona que actúa así, olvidándose de su propio placer, entregándose al máximo por la otra persona, vive una dimensión tan plena de su relación sexual que es mucho más feliz y disfruta mucho más.

Dicho esto, también es cierto que a veces el impulso sexual es muy fuerte, la libido está en sus momentos más altos y se presenta una imperiosa necesidad de sexo. En esas circunstancias es evidente que quizás estén como nubladas esas reflexiones; no hay tiempo ni capacidad de reflexión. Pero lo importante es que el planteamiento de fondo sea siempre ése, que la idea sea la mutua satisfacción. Por más que en momentos puntuales se nos pueda desdibujar el enfoque.

Más vinculados, ¡hasta hormonalmente!

Durante años he podido comprobar, por lo que me han comentado las parejas que he tratado, que las relaciones sexuales normalmente suponen una mejoría en su relación. Profundizan más en su unión. Se transmiten un poderoso mensaje de cercanía y compromiso. Cambia en ellos hasta el modo en que se miran, el modo en que se hablan. Genera entre los dos una corriente de unión que ninguna otra cosa puede generar.

Esto lo he visto en sus caras semana tras semana. Pero hasta hace poco no he sido consciente de que tiene incluso su base científica. Es decir, que es evidente que la relación sexual nos une, pero más evidente resulta aún cuando atendemos a lo que nos dicen los análisis de niveles hormonales en los dos durante el coito.

Resulta que ambos liberan oxitocina durante la relación sexual. La oxitocina, además de ser conocida en los partos porque provoca la contracción del útero para que se produzca el nacimiento del bebé, es también conocida como «la hormona del amor», porque es la hormona que aparece en el cerebro enamorado. Por lo tanto, la relación sexual en sí misma nos vincula más, incluso desde el punto de vista químico.

Ya vemos que no nos faltan razones para atender bien nuestras relaciones sexuales y no distanciarlas demasiado, porque es mucho lo que recibimos de ellas y mucho de lo que nos privamos al meterlas en el congelador. Por eso tiendo a animar a que avancen en este sentido siempre que se encuentren en situación favorable para hacerlo.

¡En esto sí que somos distintos!

Y también en esto se nota. Nos volvemos a encontrar aquí con una importante diferencia entre ellos y ellas. A la hora de plantearse una relación sexual con su pareja, ellas necesitan normalmente que estén alineados todos los planos interiores: plano afectivo, sintonía interior, paz estable (ausencia de conflictos), etc. Mientras que en ellos la relación sexual es compatible muchas veces con carencias en otros planos. Incluso a veces tratarán de colmar esas carencias, o de soslayar esos problemas viviendo con mayor intensidad su relación sexual.

Esta importante diferencia debe ser bien entendida en su totalidad. Quizás nos sirva incluso pensar en la dimensión física: en el hecho de que los genitales masculinos son externos y los femeninos internos. Esto nos puede llevar a consideraciones según las cuales la vivencia sexual sea más interna en ellas que en ellos. Comprometen más todo su ser, se implican más en todos los planos de su persona. Mientras que en ellos el elemento físico tiene una importancia mayor y puede compensar otros planos en los que falten elementos de unión.

Además, lo que sí está comprobado es que el cerebro masculino y femenino reaccionan de manera distinta ante los estímulos externos. En la mujer las múltiples

interconexiones neuronales hacen que todo se ponga en relación rápidamente. Todo está implicado, todo está relacionado. Mientras que el hombre funciona más con *compartimentos estancos* y por eso le resulta más factible aislar un ámbito, como el sexual, de los demás, mientras que ella necesita que todo esté razonablemente en orden.

Ni que decir tiene que esta diferencia es terreno de desencuentro entre él y ella en no pocas ocasiones. Porque ni él entiende que ella diga no, porque hay un asunto pendiente que le enreda en la cabeza y no le deja avanzar, ni ella entiende que él pretenda tener una relación sexual ¡justo ahora! que estamos tratando de resolver esto o aquello.

En fin, paciencia, empatía y, sobre todo, salvar las intenciones. Porque cada uno partimos de lo que somos y de cómo percibimos las cosas. A partir de ahí, actuamos sin más, sin pretender dañar ni castigar al otro.

Suavemente

Claro que es bueno avanzar en este terreno, pero en las circunstancias adecuadas. Y para estar seguros de que el mar es navegable, la delicadeza debe ser el sello de la casa. Delicadeza extrema, porque, si vamos a adentrarnos en el terreno más íntimo de la persona, debemos llamar a la puerta con mucho respeto y, atención, ¡sin aporrear! Y escucharemos la voz que sale de dentro de la casa y actuaremos en consecuencia.

La persona se pone en juego al máximo en la relación sexual, por eso la dignidad de la persona debe estar en el punto de mira en todo momento. Es decir, por más que esa relación sea beneficiosa para la pareja, va por delante la dignidad personal de los dos, y por eso habrá que caminar despacio y con atención para que ésta no sólo no se sienta afectada sino que, al contrario, ¡se vea engrandecida!

Engrandecida por la donación que la persona hace de sí misma libremente, porque le da la gana. Pero, repito, para asegurarnos de que no estamos entrando como elefantes en una cacharrería, no hay más remedio que ir de puntillas, tomar el pulso de la situación y progresar en función del mensaje recibido. No olvidemos que la puerta de la intimidad la abre cada uno desde dentro. Nunca se debe abrir empujando desde fuera.

La delicadeza es también esencial por razones físicas. Esa apertura del cuerpo del uno hacia el otro requiere que seamos delicados en el modo en que tratamos el cuerpo de la otra persona, porque puede doler o molestar, y no olvidemos que el dolor es el antídoto del placer sexual.

La precipitación, la intensidad del momento, por no decir la falta de delicadeza a veces, pueden provocar esos daños que, además de físicos, podrían llegar más adentro, aunque sean involuntarios, y generar una falsa sensación de incapacidad para disfrutar de la relación sexual. Pero de esto hablaremos más adelante, de la importancia de buscar entre los dos que la relación sea placentera para ambos.

UN ADAGIO MÁS QUE UN ALLEGRO

Hablemos ahora de los *tempos*, porque también aquí el camino a recorrer es distinto en hombres y mujeres.

En ellas la relación sexual es de más largo recorrido. Su preparación se inicia mucho antes de la cama. Con esos dos elementos con los que comenzamos: la ternura y las caricias de mayor o menor voltaje. Lo que no va a funcionar normalmente con ella es mantener una actitud fría y distante a lo largo de la jornada y ponerse muy cariñoso en el momento de acostarse. Claro que a veces encontraremos una respuesta positiva, incluso en esas circunstancias, pero en todo caso a ella le habrá faltado algo en esa relación, y algo importante.

Ellos, en cambio, no necesitan esa preparación remota. No tienen ninguna dificultad en pasar de cero a cien en pocos minutos y acometer una relación sexual altamente placentera. En cuestión de minutos todo habrá terminado y él estará satisfecho plenamente, mientras que ella...

Esto, ya te das cuenta, puede ser el origen de grandes desencuentros e incomprensiones.

¡Mimemos mucho la relación! Si venimos sobre todo a cuidar al otro, a entregarnos, a fundirnos en uno solo y a hacer feliz a nuestra pareja, ¿qué prisa hay? Es necesario acompañar los tiempos de acercamiento al orgasmo. Si no, seguiremos viviendo con mujeres insatisfechas en el plano sexual sin que parezca que haya nada que lo pueda paliar.

Permíteme que haga algunas consideraciones como profano en la materia, doctores tiene la medicina, pero es verdad que por mi profesión he querido aprender algo, y no sólo de lo que me cuentan. Es cierto que encontramos explicaciones muy sencillas a problemas que parecen muy complejos.

Por ejemplo, esta permanente fuente de frustración como es la falta de simultaneidad en el desarrollo temporal de la relación sexual tiene una explicación que al menos a mí me resulta esclarecedora y sencilla: en la erección del hombre y en la correcta lubricación y preparación genital de la mujer, al parecer juega un papel fundamental el flujo sanguíneo y resulta que es necesaria la concurrencia de mucha más sangre en la mujer que en el hombre. Eso nos daría una explicación de por qué ella tarda más en estar preparada para el coito con más probabilidades de alcanzar el orgasmo. Se habla de unos 15 minutos de promedio en la mujer frente a unos 3 a 5 minutos que necesitaría él. No es cuestión de cronómetro y da igual si esta cifra es estadísticamente correcta o no. Lo que está claro es que la proporción presenta una enorme diferencia

entre ella y él. Por eso, a no ser que él module su natural progresión, el desajuste está servido.

Atendiendo a estas razones, nos es más fácil comprender que, por razones de tiempo y ritmos, la curva del orgasmo es radicalmente distinta en ella que en él. Mientras no entendamos esto bien, tendremos relaciones sexuales totalmente desequilibradas en las que él disfrutará y ella no se enterará de nada.

Él puede y debe aprender a modular el avance durante la relación sexual retrasando todo lo necesario la penetración para que ella se encuentre preparada. Y, una vez iniciada la penetración, deberán escucharse para avanzar también al unísono. La fase de excitación y meseta deberán estar acompasadas y el orgasmo, en la medida de lo posible, también, pero como son sólo unos segundos es más difícil.

La mujer, además, en el periodo de resolución o vuelta a la normalidad que se dilata entre cinco y sesenta minutos, puede seguir experimentando placer, a diferencia del hombre, que ya está totalmente apagado. Por ello es conveniente continuar juntos un tiempo después de la resolución masculina. El hombre deberá luchar y sobreponerse a la somnolencia que le sobreviene de manera natural después de la eyaculación. Algo que también en ocasiones es malinterpretado como falta de interés y delicadeza. Algo así como no saber amar después de amar, como decía la canción.

40

¡SI LO HUBIÉRAMOS SABIDO!

Qué recomendable sería que hubiese más pedagogía en este tema: por ejemplo, en el tema de la excitación sexual del varón y la mujer, que muchas veces es totalmente incomprendido:

El hombre se excita con lo que ve. Es muy visual. Sin embargo la excitación en ella es normalmente mucho más auditiva. Por eso es tan importante qué ven ellos y qué escuchan ellas en la preparación de un encuentro íntimo.

—Cada vez que estábamos haciéndolo, ¡me decía unas burradas que se me bajaba todo a los pies!

Fíjate lo que me decía descorazonada esta clienta. Resulta que a él le animaba decir cosas un tanto salvajes mientras estaba en plena relación sexual y pensaba además que a ella también le gustaba, ¡que es lo peor! Hizo falta poner esto en claro, porque ella, cada vez que él empezaba a hablar así, perdía totalmente la libido y arruinaba por completo su relación sexual. Cosa que él percibía y le frustraba obviamente.

Una vez que hicieron el cambio la situación mejoró, aunque a él le costaba decirle frases más románticas, de otro tono, digamos, en esos momentos. Pero se esforzó por ella, para que disfrutara también de la relación.

Este sencillo ejemplo nos pone delante la necesidad de las parejas de hablar acerca de lo que les ayuda a avanzar y lo que les frena, para evitar esto último y tratar de estar atento a lo primero. Porque uno va a la relación sexual a que el otro disfrute al máximo. Si eso es así, saldremos muy fortalecidos de la relación, porque habrá sido un acto de generosidad; una manera más de pensar en la otra persona, hasta olvidándote de ti mismo.

Te dejo con un último comentario real, a ver qué opinas:

—A mí me dijeron antes de casarme que nuestras relaciones sexuales de recién casados serían como una broma frente a las que tendríamos diez años después.

Y sin entrar en testimonios personales, creo que todos podemos hacer una reflexión.

¡Es normal! ¡Ahora nos conocemos mucho más en todos los planos!

CONCLUSIÓN LUCES EN EL SALPICADERO

Terminamos aquí. No sé si hemos conseguido el objetivo que buscábamos o si quizás era demasiado ambicioso: un acercamiento a los puntos fundamentales en la relación de pareja en tan sólo un puñado de páginas. Pero sí que te digo que me daría por satisfecho si alguna de las ideas que hemos abordado te ha hecho pensar; si lo has reflexionado, mejor aún y si lo has llegado a hablar con tu pareja, entonces ¡sí que podemos dar el objetivo por cumplido! Porque esa es precisamente la idea: que seáis vosotros dos los que repaséis vuestra relación en aquellos aspectos que os parezcan fundamentales y veáis dónde hay que apretar o aflojar, según el caso.

Yo me despido haciendo un breve repaso a través del sistema de testigos rojos que recoge la idea de John Gottman y Nan Silver en su libro *Siete reglas de oro para vivir en pareja*.

Al igual que en el coche, en la pareja deberíamos tener un sensible sistema de testigos rojos en el salpicadero que se enciendan cada vez que algo va mal; de este modo, cuando las luces se vayan encendiendo y permanezcan así, tenemos razones para pararnos e ir al taller de reparaciones.

¿Cuáles son esos testigos? Lo vamos a dejar en trece, sin supersticiones. Revisadlos juntos y, si veis que os sentís identificados con uno o dos, habladlo, ése es el mejor taller de reparaciones. Seguro que lográis desatascar la situación o mejorarla. Pero si son varios los testigos encendidos, o si no sois capaces de repararlos, no dudéis en buscar ayuda profesional externa. Un terapeuta, un mediador, alguien que os ayude a resolver esas conversaciones que no conseguís cerrar bien, que no os permiten encontrarlos.

Ésta es mi propuesta de testigos rojos:

- Hablamos muy poco a solas de nuestras cosas, mirándonos a los ojos.
- Cuando hablamos siento que no me escucha. Ni me recoge ni me acoge.
- Estamos enfrascados en pantallas.
- Creo que, en realidad, no me fio del todo de mi pareja.
- Hacemos muy poca vida social.
- No nos damos muestras de afecto frecuente: abrazos, besos, caricias...
- Tenemos pocas relaciones sexuales.
- Con frecuencia nos hablamos en tono de reproche.
- A veces nos gritamos y empleamos un lenguaje vulgar.
- Ni me acuerdo de la última vez que nos reímos juntos.
- A veces busco la soledad. No le necesito a mi lado.

- Alguna vez me sorprende pensando en alguien con cierta ilusión.

EnPAREJArte

Nacho Tornel

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 este 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

© del diseño de la portada, Departamento de Arte y Diseño,
Área Editorial Grupo Planeta
© de la imagen de la portada, Anetlanda / Shutterstock

© Ignacio Tornel García, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Colección: PLANETA TESTIMONIO
Dirección: José Pedro Manglano

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2016

ISBN: 978-84-08-15674-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

Índice	2
¿POR QUÉ ESTE LIBRO?	6
PRIMERA PARTE. LA COMUNICACIÓN	9
1 ¿Y QUÉ TAL NOS COMUNICAMOS?	12
Escucha, pregunta y sigue escuchando	12
Déjate sorprender por el otro	13
¿De verdad sabes preguntar?	13
¡Ojo con el yo acusador!	14
Pero ¿de qué hablamos? ¿Y por qué es tan importante hablar?	17
Como gotas de silicona	18
2 TIEMPO BLINDADO PARA LOS DOS	20
La marea les ha alejado de la orilla	21
Necesitan tiempo a solas	22
Un necesario parón	24
3 NO LE PROTEJAS DE TUS PROBLEMAS	26
4 TE CONOZCO Y CONFÍO EN TI	29
5 PERO A VECES HAY QUE CALLAR	33
Un pasado demasiado presente	33
Tras la decepción	34
De los tuyos hablarás pero no oirás	35
El silencio como antesala	36
6 CON LAS TUBERÍAS BIEN LIMPIAS	38
SEGUNDA PARTE. EL COMPROMISO	40
7 ABRE BIEN LOS OJOS Y DESPUÉS CIÉRRALOS PARA SIEMPRE	42
8 TE ELIJO A TI	45
9 UN TRÍO	48
10 HA LLEGADO EL MOMENTO DE ABDICAR	51
Aparte del vaso para el cepillo de dientes, ¿qué compartimos?	53
11 YA NO ME SIENTO VINCULADO A TI	55
12 ¿PARA SIEMPRE?	58
13 ACT AS IF YOU HAD A RELATIONSHIP...	62
14 SE ME HA COLADO ALGUIEN	65

Si el terreno es resbaladizo...	66
¡Agárrate a la barandilla!	67
15 ANTE LA INFIDELIDAD	70
¿Y ahora qué?	72
16 CIERRE RADICAL. SI NO, NO HAY MANERA	76
17 ¡HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO!	79
18 COMO EL AVE FÉNIX	82
TERCERA PARTE. RESPECT	83
19 ANDA, ¿Y ESO? ¡CUÉNTAME!	86
20 CON MIRADA POSITIVA	90
Haz una lista	92
21 EN CASA: DE GUANTE BLANCO	95
22 RUIDO INTERNO	98
Déjate de humor inglés	99
23 LAS COMPARACIONES SIEMPRE HAN SIDO ODIOSAS	102
24 CUIDA TU LENGUA	106
Identifica tus sensores	107
25 NOS HEMOS SALTADO VARIAS VALLAS	109
¿Cómo pudiste hacerme esto a mí?	110
26 NUNCA CIERRES LOS OJOS	113
27 PORQUE ESTAREMOS SIEMPRE JUNTOS...	116
28 DOS CAPITANES DE UN MISMO BARCO	119
CUARTA PARTE. AFECTIVIDAD	121
29 ACEITE LUBRICANTE	123
30 CÓMPlices Y DESNUDOS	126
31 DO NOT DISTURB, NOS ESTAMOS COMUNICANDO	129
32 HABLEMOS DEL AMOR, QUE ES DE LO QUE SE TRATA	131
33 PERO ¿DE VERDAD SOMOS TAN DISTINTOS?	136
Se ha perdido la conexión	137
34 EL PRIMER ESCALÓN: TERNURA Y CARIÑO	140
35 EL SEGUNDO ESCALÓN: CARICIAS DE ALTO VOLTAJE	145
36 SOBRE TODO, NO TE APARTES DE LA ESCALERA	147
37 ¡ENEMIGO A LA VISTA!	151
¿El porno ayuda?	151
Que el cuerpo acompañe, porque si no...	152

Habladlo, habladlo, habladlo	152
38 O SE TRATA DE ECHAR UN POLVO	155
Más vinculados, ¡hasta hormonalmente!	156
¡En esto sí que somos distintos!	156
Suavemente	157
39 UN ADAGIO MÁS QUE UN ALLEGRO	159
40 ¡SI LO HUBIÉRAMOS SABIDO!	162
CONCLUSIÓN. LUCES EN EL SALPICADERO	164
Créditos	166