

TOMÁS ANGULO

¿Eres mi

MEDIA

naranja

MEDIA

limón?



TOMÁS ANGULO



Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio o soporte sin el previo permiso escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

¿Eres mi media naranja o mi medio limón?
© 2015, Tomás Angulo

© 2015, Editorial Planeta Perú S. A.
para su sello Diana
Av. Santa Cruz 244, San Isidro, Lima, Perú.
www.editorialplaneta.com.pe

La editorial no asume ninguna responsabilidad por el contenido de la presente obra, e investigación respectiva, siendo el autor el único responsable por la veracidad de las afirmaciones o comentarios vertidos.

Corrección de estilo: Luigi Battistolo
Diseño e ilustración de interiores y portada: Taller Lov
www.tallerlov.com

Primera edición: julio 2015
Tiraje: XXXX ejemplares
ISBN: 00000000000000
Registro de Proyecto Editorial: 00000000000000
Hecho en el depósito legal
en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015-000000

Impreso en el Perú / Printed in Peru
Impresión: Metrocolor S. A.
Av. Los Gorriones 350, Chorrillos, Lima 9
RUC: 20262561781



A mi hija
Francis Alexandra Angulo Salguero.

**Algún día tendrás que elegir a quién
amar y con quién vivir; ese día será
un día especial para ti y con este
libro estaré acompañándote.**





1. ¿ESTAREMOS HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE?
2. ¿QUÉ ESTABA PENSANDO CUANDO TE ESCOGÍ?
3. ¿SEREMOS LO QUE PARECEMOS?
4. ¿TE QUIERO O TE NECESITO?
5. ¿QUÉ QUERÍAS TÚ Y QUÉ QUERÍA YO?
6. ¡A VECES NO ME PROVOCA ESTAR CONTIGO!
7. ¡A VECES QUIERO TERMINAR Y EN OTROS MOMENTOS DESEO LUCHAR POR NOSOTROS!
8. ¡QUÉ EXTRAÑO! ¿TE EXTRAÑO?
9. NADA CAMBIA SI TÚ NO CAMBIAS
10. SI NO ENCUENTRAS TU MEDIA NARANJA, ENTONCES BÚSCATE UN MEDIO LIMÓN, TEQUILA Y SAL...
11. SOMOS LO QUE SOMOS, ¡NI MÁS NI MENOS!



Hubo una época en que las parejas no se preguntaban con tanta frecuencia y temor a la vez: “¿Estaremos hasta que la muerte nos separe?”.

En esos tiempos no había muchas separaciones ni divorcios; por lo tanto, no era una preocupación de la gente pensar “¿hasta cuándo durará nuestro amor?”.

Por aquellos días, la frase “el amor es para siempre” no solo era un convencimiento generalizado, sino todo un himno de amor, casi un eslogan de esos contagiosos.

En telenovelas, la frase era escuchada en una escena intensamente romántica, donde la protagonista, que solía ser una mujer joven y bella, solía decir, con voz cándida y llena de ternura: **“Hasta que la muerte nos separe”**.

Y al otro lado, un apuesto galán recibía el más halagador de los cumplidos que le otorgaba aquella deliciosa mujer. Él, ni corto ni perezoso, respondía: “Yo también deseo lo mismo, amor”. Luego de mirarse sin parpadear y con gran entusiasmo, cerraban la escena romántica con un cálido y prolongado beso, mientras que en la parte inferior de la pantalla, en letras pequeñas, aparecía la palabra “FIN”.

Y, por supuesto, la televidente suspiraba y pensaba: “Eso es amor”. Aquí encajaba perfectamente la frase “hasta que la muerte nos separe”.

También existían las revistas romanticonas que describían momentos cumbres de amor. Una de ellas, llamada *Romántica*, publicada en 1962, era la favorita de las mujeres a las que les gustaba soñar despiertas.

En televisión, la frase surgía con espontaneidad y alegría desmedida: “Hasta que la muerte nos separe”. Era tan enternecedor escucharla de los labios de una famosa o de un famoso que provocaba besar o amar.

Todo esto marcó la época de oro del romance. Desde esos años se impulsaron y extendieron hasta nuestros días muchas frases comunes a los latidos profundos del corazón.

La expresión “hasta que la muerte nos separe” se fue transformando hasta la actualidad en un “quiero llegar contigo a viejitos”.

Sin embargo “hasta que la muerte nos separe” sigue teniendo vigencia, sobre todo en nuestra cultura latina, inclusive en países donde el estereotipo de pareja tiende a europeizarse.

La frase continúa siendo secretamente maravillosa, aunque menos creíble en el fondo de los corazones románticos.

¿Qué significó esta frase antaño? ¿Cuál puede ser el significado de estas simples pero preciosas palabras utilizadas por tantos locos y cuerdos enamorados? Pues significaba, para muchos, el deseo ferviente y vigoroso de permanecer unidos todo lo que pueda una persona durar físicamente.

La idea era que *el amor tenía que mantenerse firme y que solo podía finalizar con la llegada de la muerte.*

El valor de esta frase estaba asociado al valor emocional de la relación de pareja; es decir, si la relación era realmente verdadera, entonces iba a durar para siempre.

Esto explica por qué gustaba tanto esta frase, ya que en sí misma era como una misión de toda persona que consideraba que tenía un gran amor. Misión que, por cierto, muchos de nuestros antepasados lograron cumplir, ya que **“estuvieron juntos hasta la muerte”**.

Sin embargo, y sin ánimo de ser antipático, las preguntas que podríamos hacernos son estas: ¿Realmente nuestros antepasados fueron felices estando siempre juntos? ¿Es lo mismo estar juntos que unidos? ¿Se puede permanecer por mucho tiempo en una relación siendo también infelices? ¿Por qué antiguamente no había tantas separaciones o divorcios como hoy? ¿A los esposos les asustaba verse separados? ¿Era un tema censurado? ¿Eran otros tiempos y otros valores que participaban en la decisión de “continúo con mi pareja o me voy”?

Recuerdo haber escuchado a más de una mujer, pariente o extraña, decir: “Ni loca me separo. Prefiero estar mal casada que separada. ¡Eso nunca!”.

Entonces, ¿por qué separarse en aquel tiempo era visto como una mala señal o un mal presagio?, ¿qué le pasaba a una mujer que pretendía separarse y ser libre?, ¿cómo era vista por las demás mujeres?, ¿había una terrible censura de la sociedad?, ¿qué perdía esta mujer si lograba separarse o divorciarse?

¡Perdía mucho! Primero venía la crítica excesiva y humillante de sus propios parientes: “¡Cómo te vas a separar, piensa en tus hijos!”; “No eres una mujer buena”, “Eres una mala hija, vas a destrozar el corazón de tu madre”, “No te educamos para esto”, “¡Con qué cara vas a mirar a la familia!”. Después recibía la indiferencia y el distanciamiento de amigos y conocidos.

Era una sociedad muy conservadora, de valores más religiosos que sociales. Y uno de esos valores altamente religiosos era, justamente, que *el matrimonio es un lazo indisoluble, ningún humano lo puede destruir*.

Entonces, si te casabas, tenías que estar obligatoriamente para siempre, **“hasta que la muerte los separe”**.

Y se llegó a tal extremo que muchas veces había parejas que aceptaban no ser felices, pero no les importaba, igual permanecían unidas porque consideraban algo terrible separarse, y solo les quedaba tolerarse y continuar con la farsa socioemocional. Así, los veías sonreír para la foto familiar; salir a pasear, como corresponde a una buena relación de pareja; ocultar sus más hondos sentimientos, y jamás confesar que vivían infelices, pues pensaban que eso solo traería más problemas.

“Hasta que la muerte nos separe” era una promesa hermosa, y no solo en aquellos tiempos: en la actualidad sigue teniendo sentido y popularidad.



**Expresa nuevamente ese deseo de nunca
separarnos y seguir amándonos por
siempre, a pesar de todo y contra todos.**



Y, en realidad, si lo analizan bien, es un deseo de todos.

¿Quién no anhela ser feliz con esa persona que ama? ¿Quién no desearía vivir al lado de ese grandioso ser que hoy te cuida, te valora y te muestra lo mejor de sí? ¿Quién no quiere extender para siempre ese goce y placer permanente cuando se está amando rico y sabroso? ¿Quién es tan loco para no desear eso?

Sin embargo, aclarando el tema, tenemos que decir que esta promesa solo se activa en nuestros corazones cuando “la estamos pasando muy bien”, es decir, surge en la medida en que nos sentimos satisfechos y llenos de amor.

¿Acaso se puede desear vivir con una persona que se convierte en nuestro enemigo?, ¿es posible desear esto? Nadie quiere vivir mal. Felizmente, hoy guardar las apariencias no es tan importante como antaño.

Las preguntas serían: ¿queremos vivir para siempre con la persona que nos maltrata? ¿Deseamos pasar el resto de nuestra vida con una pareja que es indiferente y fría? ¿Realmente se puede continuar viviendo con esa persona cuando el amor ya finalizó?

Quédate un momento conmigo y analicemos juntos, a nivel personal, estas preguntas: ¿realmente seguirías al lado de una persona solo por tus hijos? ¿Hipotecarías tu felicidad personal por tu felicidad familiar?

Seguramente has visto muchos hombres y mujeres quedarse en una relación obsoleta, caduca y hasta patética bajo las premisas “Me quedo por mis hijos”, “Yo no sé qué haría sin mis hijos, me muero si no estoy con ellos”.

Algunos esposos, en pleno romance con la amante, suelen decir: “Yo solo me quedo con ella por mis hijos”, “Ya no tengo nada con ella”, “Ni siquiera dormimos juntos”. ¿Te parece familiar?, ¿lo has escuchado con frecuencia?

Por mi experiencia sé que resulta muy tormentoso y difícil tomar la decisión de separarse. Todos amamos a nuestros hijos y casi nadie quiere perderlos o alejarse de ellos por una posible separación. “Hasta que la muerte nos separe” es un proyecto al que todos aspiramos, pero también depende de las circunstancias y de los antecedentes de cada pareja.

¿Hasta que la muerte nos separe aun cuando mi vida está en riesgo? ¿Hasta que la muerte nos separe aun cuando mi pareja abusa del alcohol y me golpea cada vez que toma? ¿Hasta que la muerte nos separe aun cuando mi pareja mantiene constantes relaciones fuera del matrimonio o tiene una relación en paralelo, con hijos de otra mujer? ¿Hasta que la muerte nos separe aun cuando no me habla desde hace tres meses y cada vez que se molesta grita o insulta como le da la gana? Sin embargo, hay parejas que valientemente optaron por una separación, porque el único remedio ante tanta soledad y tragedia familiar era tomar caminos distintos. Es que casi nadie quiere quedarse sin esa maravillosa experiencia llamada “amor, ámame”, “amor, bésame”, “amor, cuídame”, “amor, quédate a mi lado”, “amor, te amo”.

Por otro lado, ¿será necesario separarse para cambiar la relación de pareja? A veces el único camino es finalizar la relación, ya que los intentos por rescatarla la hundan más. Otras veces solo es necesaria una separación temporal.

Algunas relaciones nunca volverán a unirse; en cambio, otras empezarán de nuevo, con una actitud diferente. *¿Qué pasó?*

¡Cambiaron!, y empezaron a relacionarse de otra manera, con nuevas formas de comunicarse, nuevos modos de pensar, otra actitud y, por lo tanto, una nueva manera de sentir su unión con la pareja.

¿Existen parejas que duran para siempre? ¡Sí existen! Y pueden ser muy diferentes o muy parecidas a las parejas que están intentando ser mejores. ¡No son la familia Ingalls, son

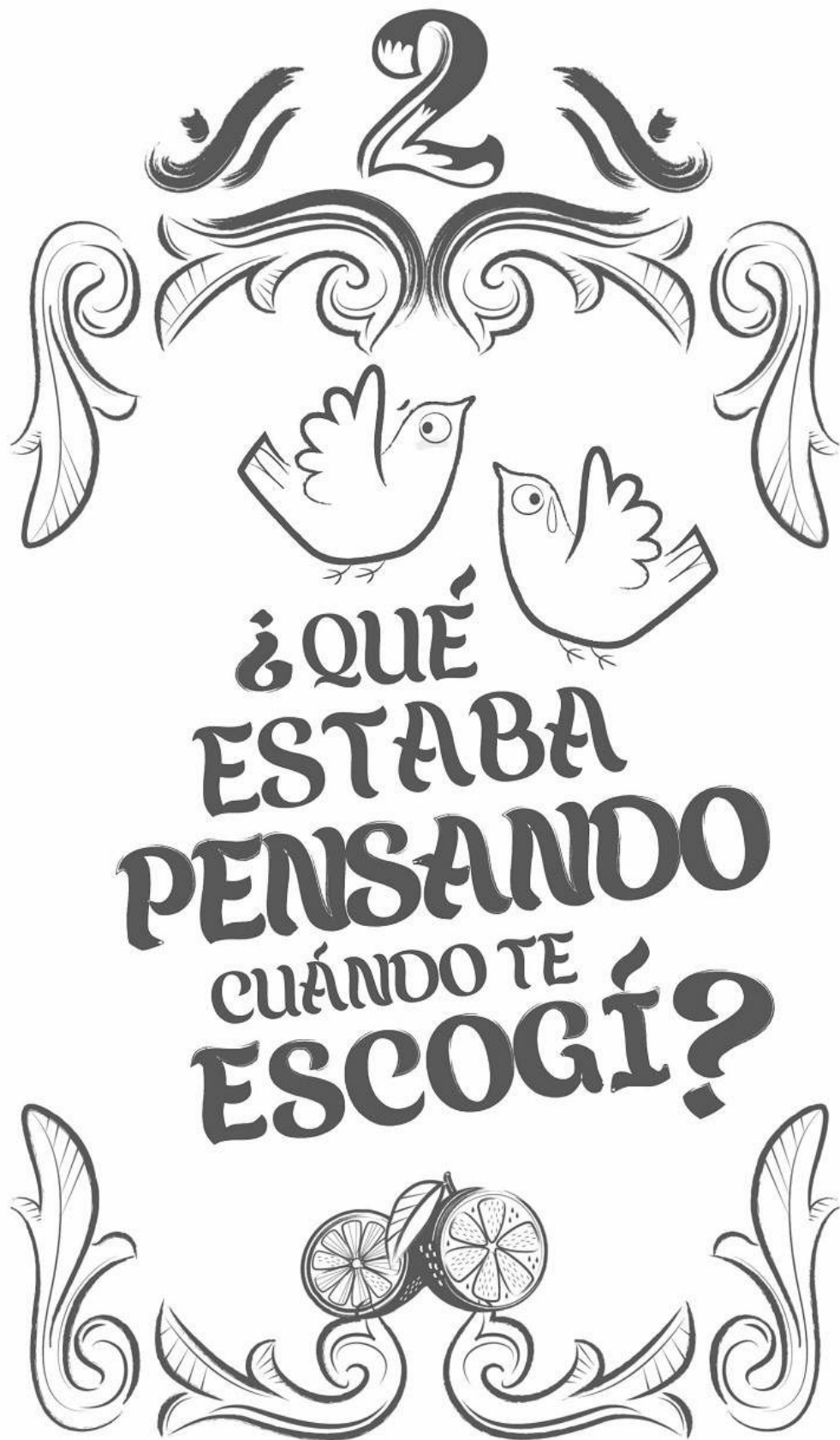
más parecidos a los Simpson! Pero siguen juntos porque se aman.

Son parejas que pelean como tú o como yo, pero que buscan cambiar para durar más tiempo.

Las parejas que cambian para mejorar, las que posiblemente tengan una relación más duradera, muestran las siguientes cualidades:

- ♥ Logran desarrollar una **actitud autocrítica**, de comprensión y reconocimiento básico de sus defectos y de la influencia negativa de estos defectos en su pareja.
- ♥ Alcanzan el **autoconocimiento de sus fortalezas** y sus debilidades emocionales. Visualizan todo el panorama emocional dentro de su relación de pareja.
- ♥ Enfatizan las cualidades de su pareja y **se concentran más en lo positivo**.
- ♥ No desean cambiar a la pareja, ni corregirla, ni educarla; **hay una completa aceptación de las virtudes y defectos de la otra persona**. Aprendieron poco a poco a vivir con lo mejor que su pareja puede ofrecerles. No están renegando ni criticándola eternamente.
- ♥ Han practicado la capacidad de **perdonar y ceder la posición emocional**, en lugar de mostrarse radicales e impositivos con la forma de ser de cada uno.
- ♥ Tienen muy en claro que no son perfectos, **no castigan el error de su pareja** con tanta vehemencia o crueldad. Tampoco son muy exigentes consigo mismos. Se aman y se valoran sin protestar.
- ♥ **Procuran más escuchar que hablar**. Eso los lleva a comprender los errores de su pareja, en lugar de buscar corregirla.
- ♥ Se concentran más en lo placentero que puede ofrecer la relación, según las cualidades o talentos que cada uno tiene: bailan, cantan, hacen bromas, ríen, viajan y conocen más amigos. Buscan construir en lugar de destruir.





**¿QUÉ
ESTABA
PENSANDO
CUÁNDO TE
ESCOGÍ?**

“¿Qué estaba pensando cuando te escogí?” resulta ser una pregunta tan impertinente como curiosa, porque tal vez es la interrogante que se convertirá en el punto de partida para explorar cómo se inició tu romance o matrimonio.

¿Cómo empezó todo? ¿Te acuerdas? ¿Recuerdas dónde estabas y dónde vivías? ¿Cómo te sentías en ese momento? ¿Qué anhelabas o deseabas en la vida? ¿Qué miedos todavía albergaba tu mente como algo amenazante o intimidante?

¿Por qué regresar al pasado? ¿Por qué tengo que volver al momento en que decidí estar contigo?

Es importante regresar tan solo por unos instantes. No te preocupes, “vamos y volvemos”. Será una experiencia que te servirá para que puedas entender cuáles fueron esas necesidades e ideas que te llevaron a escoger a tu pareja actual. Al recordar, comprenderás qué te motivó, qué has perdido desde entonces y cómo cambió la relación. Este conocimiento te indicará qué acciones seguir: ¿volver a empezar o terminar con tu media naranja porque ahora es más tu medio limón? ¡Tú decides!



ALGUNAS HISTORIAS TE PUEDEN AYUDAR:

Sheyla (30 años-psicóloga)

Cuando lo conocí, yo venía de una relación que me había causado mucho dolor. Me sentía profundamente lastimada, no quería conocer a nadie, ni salir con nadie. No quería saber nada del amor. Es más, odiaba haber estado enamorada. Me odiaba a mí misma por ese error en mi vida. También odiaba mi forma actual de vivir. “¿Dónde está esa mujer alegre que habitaba en mí? ¿Dónde quedó?”, me preguntaba frecuentemente.

Pronto descubrí que mis mejores amigas eran mi jardín y las margaritas que yo cuidaba con mucho esmero. Las regaba y acariciaba verbalmente, diciéndoles: “Crezcan sanas y hermosas”. En realidad, era una frase que yo necesitaba para mí misma: “Crezcan sanas y hermosas, no se dejen engañar por cualquier estúpido que pretenda enamorarlas”.

Mis mejores amigas siempre fueron aquellas que me acompañaron en las decepciones que toda mujer tiene que afrontar. Solían ocupar el rol de consejeras, enfermeras, maestras y hasta abogadas. Ellas solían consolarme y decirme: “Olvídalo, ese hombre no

vale la pena”, “Era un mujeriego, te libraste de un problema”. Pero algunas palabras o consejos no lograban quitarme ese gran malestar que tenía.

Era una especie de incomodidad continua, sentía rabia e irritación con solo saber de él o escuchar su voz, ya que aún teníamos que vernos para arreglar algunos asuntos económicos pendientes. Me molestaba haberme equivocado tanto, ¡y no superarlo!

Cierto día, Luciana, mi buena amiga y cómplice de mis mejores momentos, me lo presentó. No pude evitar la enorme atracción física que sentía con solo escucharlo o mirarlo. Su voz era firme y pausada, agradable a mis oídos.

Era un gran semental, como solían decir mis tías o abuelas. Un gran semental con cara de bueno, y creo que es justamente eso lo que me atrajo, “su carita de bueno”. Días después, conforme lo iba conociendo, también me agradaron sus buenos modales, además de que estaba muy pendiente de mí y de lo que necesitaba; a veces exageraba, pero para una mujer que está saliendo de un gran fracaso amoroso, es como volver a sentirse importante y única.

Además, repito, era muy atractivo físicamente, y a pesar de que mi consigna era “¡no al enamoramiento!”, me dije a mí misma: “Solo será un antojo, un delicioso bocadito como aquellos que se prueban en un *buffet* matrimonial”.

Así fue como nos conocimos. Dos semanas después salimos a bailar. Esa noche conversamos mucho, nos reíamos y jugábamos a criticar con ironía a los que se enamoran o a los que se casan rápidamente porque están muy solos y tienen hambre de marido o de mujer.

Él tenía una linda y seductora sonrisa, con solo mostrarme esos labios y hablar lo menos posible, me hechizaba. Mientras lo miraba, solía coger mis labios con mis dientes, en clara expresión de agrado, para corresponderle la señal de seducción.

Esa misma madrugada, con todas las ganas de “solo será un juego”, nos fuimos a la cama a dejarnos llevar y besarnos sin parar.

Al día siguiente almorcé con mi madre. Mientras comíamos, yo no podía ocultar una sonrisa de oreja a oreja. Mi mamá me observaba con curiosidad, como toda madre, ya que volvía a salir de noche después de varios meses; por lo tanto, tenía muchas cosas que contar. Yo solo pensaba: “¿Qué hice?, ¿realmente lo hice? ¡Me lo lleve a la cama!, ¿así de simple?”. Mi madre seguía observándome, y sonriente me decía: “Quien a solas se ríe, de sus mañas se acuerda”. Yo únicamente le respondía: “Ay mamá, por favor, no seas mal pensada”.

Así empezó todo, sin darme cuenta ya estaba envuelta en otra relación, aunque más que nada era pasión, una gran pasión desbordante. Lo demás ya lo sabe usted, doctor. ¿Qué hago? ¡Siento que no lo amo!, ¡solo lo quiero! ¿Es solo deseo?

Siento que todo fue muy apresurado, y aunque fue muy agradable al principio, no nos conocimos lo suficiente. ¿Por qué razón no puedo dejarlo? ¿Tengo miedo de quedarme otra vez sola?

Rafaela (26 años-secretaria ejecutiva)

Después de las siete de la noche, todos se marchan de la oficina, solo quedamos mi jefe y yo. Mientras él continua revisando su correo, yo aprovecho para distraerme. Sabiendo que está muy concentrado y que no va a darse cuenta de que no estoy haciendo lo que me pidió, entro a mi Facebook para seguir chateando con mi amiga.

De vez en cuando no puedo evitar mirar a mi jefe: hay algo en él que lo hace enigmático o sumamente atractivo y misterioso. Aún no sé qué es en realidad, pero confieso que me gusta y estoy segura de que yo no le soy para nada indiferente, ya que en ciertas ocasiones he notado cómo me mira. Mis amigas también piensan que yo le gusto, pero que no se atreve a nada porque es casado, aunque ganas no le faltan.

Algunos días quisiera quedarme más tiempo en la oficina, pero mi enamorado llega a recogerme. Tenemos tres años de relación, aunque ya no siento lo mismo de antes. A veces me gustaría terminar con él y salir con otros hombres, sentirme más libre, pero es mi primera relación seria. Yo me moría por él, no dejaba de pensar en él; fue una época maravillosa, porque la relación “tenía más ganas”.

Mis amigas me han dicho que él no es para mí, que me merezco alguien mejor. Estoy de acuerdo con eso, pero me cuesta dejarlo. ¿Será porque él fue el primero en mi vida? ¿Será costumbre lo que siento? ¿Debo quedarme con alguien solo porque no quiero estar sola?

Hemos terminado y hemos vuelto varias veces, pero él no cambia, solo cambia cuando lo amenazo con terminar. Es increíble cómo hace tantas cosas para no perderme, pero ese cambio le dura solo algunas semanas, luego vuelve a ser el mismo de siempre: frío e indiferente.

Cuando lo conocí, yo estaba muy triste porque hacía poco mi padre se había marchado de la casa. Después de 27 años de matrimonio, un día le dijo a mi mamá que se iba para siempre. Ellos peleaban mucho, ya no había tranquilidad en mi casa. Cuando se fue mi papá, acabaron las peleas, pero me sentía muy triste, porque él era con quien más afinidad tenía. A pesar de ser un hombre mujeriego, era bueno conmigo y me defendía

de mi madre. Ella no soportaba sus infidelidades, paraba acusándolo, gritándole y llorando. De manera que siempre estaba tensa o irritada con todos nosotros, sus hijos.

Cuando conocí a mi enamorado, sentí un gran alivio, porque él era muy bueno: me escuchaba, me acompañaba y siempre me preguntaba: “¿Cómo estás?”, algo que nadie en mi familia hacía.

Él fue más que un apoyo o un amigo. Sentía que por fin había encontrado la felicidad, y me entregué por completo.

A veces pienso en terminar, pero siento pena por él. Y cuando se pone a llorar, creo que lo estoy lastimando o traicionando. ¿Es costumbre lo que siento? ¿Es pena? ¿Por qué no soy capaz de terminar lo que ya no tiene futuro?

Mayte (40 años-diseñadora de interiores)

“¡Bésame, maldita sea!, ¿por qué ya no me besas como antes? ¡Explicame por qué eres tan frío! ¿Acaso no te gusto?

¡Mírame, cualquier hombre desearía besarme hasta el cansancio! ¡Cualquier hombre normal desearía pasar una noche conmigo!”. Así le reclamo constantemente, doctor.

Cansado de tantos gritos e insultos, él me responde: “Cualquier hombre común desearía besarte, yo no, yo no soy un hombre común. Ya estoy cansado de esta vieja discusión. Te he dicho mil veces que estoy cansado de tanto trabajo”.

Él es Carlos, mi esposo, un hombre muy trabajador y emprendedor. Actualmente tiene una cadena de ferreterías en varios puntos de la capital, y también sucursales en provincias. Su labor le exige tiempo y dedicación, pero ha convertido su trabajo en un refugio. En realidad no me perdona que me rebele como lo hago.

Cada cierto tiempo rompo en llanto, crisis y un desahogo profundo. Lloro, lanzo cosas y luego me deprimó por algunos días. Me quedo callada y busco las tácticas y estrategias que conozco para cambiar el ritmo de trabajo y la forma de ser de mi marido. Sin embargo, nunca tiene tiempo para mí. No tiene tiempo para nuestros hijos. No tiene tiempo para la familia. Solo tiene tiempo para sus reuniones y viajes. ¡Ya no lo soporto!

Cuando lo conocí era encantador y muy amable. Es cierto, nunca tuvimos mucho tiempo para nosotros; su trabajo era tan absorbente que viajaba seguido. Nos veíamos porque yo decoraba sus oficinas. Entonces él se las ingeniaba para encontrar un espacio y disfrutar del poco tiempo que teníamos. ¡Hoy no existe ese tiempo para nosotros!

Vernos era muy placentero, teníamos sexo en todos lados. Me quería tanto que al año de conocernos se divorció de su esposa. Yo sentía que lo hacía por nosotros, sentía que

realmente le importaba.

Él se quejaba mucho de su esposa, pues ella lo criticaba y le hacía escándalos públicos en la oficina. Yo solía escucharlo. Al principio fuimos amigos, pero pronto nos convertimos en pareja. Los primeros meses nos fuimos de viaje, no había teléfono, ni celular, ni agendas, ni directorios, ni reuniones.

¿Qué nos pasó luego? ¿Por qué cambió tanto? ¿Qué estuve pensando cuando decidí vivir con él?

Cecilia (32 años-asistente de gerencia)

Entrar y salir del ascensor a la hora de salida es siempre complicado, gracias a la gran cantidad de empleados, ejecutivos, secretarias y asistentes que se retiran de sus oficinas para regresar rápidamente a sus casas.

Pese a ello, hay algo que me gusta de esta rutina: encontrarme con un chico de camisa blanca y terno negro. Parece ser un poco tímido, pues nunca me dice nada, ¡solo me mira y sonrío!

Uno de estos días me animo y le hablo. Mis amigas me dicen que solo se ríe conmigo porque en realidad está coqueteando con mi amigo que con frecuencia me acompaña al ascensor. Yo no creo que sea gay, pero hoy en día no se sabe. Yo prefiero pensar que es a mí a quien coquetea.

Ya en mi auto, lentamente me abrocho el cinturón de seguridad. Casi siempre encuentro una gran congestión vehicular, afortunadamente me he acostumbrado al caótico tráfico de Lima. Mientras manejo, me pregunto: “¿Debo volver con Pedro? ¿Volver a lo mismo! ¿Es que tenemos siete años juntos! ¿Qué hago? ¿Vuelvo o no vuelvo?”.

En mi cabeza solo hay un pensamiento que se repite constantemente: “Siete años, ¡siete largos años!”. Y es que, aunque siempre digo que no me importa terminar con él, en realidad me jode que sean siete años y aún no estemos ni siquiera comprometidos. No quiere ir a mi casa a conocer a mi madre. No da ninguna muestra de interés por nuestro futuro. Le molesta que hablemos de noviazgo. ¡Y ya hemos terminado más de cinco veces!

Son siete años invertidos, ¡siete malditos años! Ya no sé qué pensar. No debería pensar nada malo, pero no tolero tanta presión. Mi madre con su clásico: “¿Y cuándo se comprometen?”. Mi hermana con su estribillo: “¡Te está tomando el pelo, no seas sonsa!”. Y mi tía Olga, siempre metiche con su reiterado: “Hijita, se te está pasando el tren”. ¡Cómo odio cuando me dicen esas cosas! ¿Acaso no les importa lo que yo siento?

¡Uy!, allí está de nuevo, es otro mensaje a mi celular ¡Qué insistente! ¿Y ahora qué quiere? ¡Ya he sido bastante clara con él! “Pase lo que pase, siempre voy a estar contigo”, dice el mensaje. ¡No le voy a responder!

Él cree que nuestra relación se basa solo en mensajes, en palabras... Estoy muy cansada de sus promesas, de sus ofrecimientos. ¡Ya basta! ¿Hacia dónde vamos con solo palabras?

¡No volveré con él! ¡Listo, estoy decidida, no volveré, y debo ser fuerte esta vez!

Cuando llego a mi casa en las noches, como de costumbre, no encuentro a nadie. Lo primero que pienso es: “¿Por qué nunca hay alguien en mi casa a esta hora?”. Y mientras me voy a mi dormitorio a cambiarme de ropa, sigo pensando: “¿Volverá a llamarme?, ¿se dará por vencido?”.

En ese mismo instante escucho que llega otro mensaje de texto que dice: “Siempre estaré a tu lado. Nunca estarás sola, te lo prometo”.

Mientras abro el refrigerador y miro qué hay de comer, suena nuevamente el cuarto mensaje, que ahora dice: “Sé que lo nuestro nadie lo podrá matar”. Yo sonrío y me conmuevo. Inmediatamente después llega el quinto mensaje, con las palabras: “Te amo y no quiero estar sin ti”.

Generalmente a esa hora, cuando ya voy a dormir, llega mi mamá, entra a su cuarto raudamente y cierra la puerta con prepotencia; luego apaga la luz. Esto quiere decir que ella solo desea dormir y está muy molesta. Otra vez reina el silencio en casa.

Me pongo muy triste, doctor, tengo ganas de llorar... Me arrullo en mi almohada, mientras cojo el celular y respondo a mi insistente enamorado: “Júrame que nunca voy a estar sola”.

Pedro (45 años-arquitecto)

Voy a ser honesto, antes no creía en los psicólogos o terapeutas, pensaba que podía resolver mis problemas de una manera racional; pero ahora necesito su ayuda, doctor.

Llevo tres años con mi pareja, pero desde hace cinco meses tengo una relación paralela con una chica. Inclusive, ya conozco a sus padres y al resto de su familia. La quiero mucho, pero no sabe que estoy en otra relación.

He tratado de ser honesto con ella y terminar, pero no puedo. Siento mucha pena y culpa. Ella no se merece lo que le estoy haciendo, pero cuando he intentado terminar “por las buenas” ella llora, se enferma, no va a trabajar, grita ¡y afirma que se va a matar! No puedo con eso, entonces vuelvo con ella y le digo que “todo va a estar bien”.

También he tratado de terminar “a la mala”, es decir, ¡lo he intentado todo!: desaparecer, molestarme por todo, criticarla, hasta he inventado viajes para poder estar lejos de ella.

Pero nada resulta, ella parece ser la víctima y yo el villano. ¿Qué puedo hacer? ¿Cómo termino con ella sin que se sienta mal? ¿Cómo finalizo la relación sin que intente matarse?

Después de leer estas historias, pregúntate: *¿por qué algunas personas, sabiendo que la relación ya terminó, siguen juntas? ¿Es más fuerte la costumbre que el amor? ¿Nos da temor finalizar lo que ya no tiene futuro? ¿Sentimos mucha culpa cuando dejamos de amar? ¿Es malo dejar de amar? ¿Tengo derecho a continuar con mi vida y abandonar la relación?*

**Las relaciones basadas en chantaje
emocional, culpa o temor sirven como
base para empeorar los problemas,
y esto se refleja en las peleas.**

Los chantajes, la manipulación emocional y el miedo incentivan el estado de alerta, generando irritación, enfado, ira y explosiones emocionales. Mientras más temor tengas, más posibilidades hay de que explotes en rabia o llanto.

La culpa también es un ingrediente para fomentar peleas por “tonterías”, porque la culpa siempre busca un escape. Nadie puede tolerar tanta culpa en el organismo, entonces tienes que tener una válvula de escape, y qué mejor que pelear “por casi nada o por casi todo” para liberar esta culpa.

La culpa también se disfraza de reproches inventados o innecesarios. El objetivo es culpar al otro para equiparar culpas.

De esa manera, “si tú tienes la culpa, yo tengo justificación para alejarme de ti”.

El precio que pagamos cuando cedemos reiteradamente al chantaje emocional es enorme. Los comentarios y actitudes del chantajista nos hacen sentir desequilibrados, avergonzados y culpables.

Sabemos que tenemos que modificar la situación, y reiteradamente nos prometemos que lo haremos; sin embargo, nos encontramos, una y otra vez, burlados y manipulados. Sentimos que hemos caído de nuevo en una emboscada.

Comenzamos a dudar de nuestra capacidad para mantener las promesas que nos hacemos, por lo que perdemos la confianza en nosotros mismos. Nuestra autoestima se va erosionando. Y lo peor de todo es, quizá, que cada vez que nos rendimos al chantaje emocional perdemos contacto con nuestra propia integridad, esa brújula interior que nos ayuda a determinar cuáles deberían ser nuestros valores y nuestra conducta.

Todos tenemos derecho a construir nuestra propia vida, y la vida tiene diversas rutas, caminos, opciones y decisiones que vamos a tomar; algunas serán acertadas y otras equivocadas.

Tienes derecho a cambiar de vida. Tienes derecho a mejorar tu mundo. Tienes derecho a equivocarte. Porque finalmente todo lo que decidas hacer con tu destino se convierte en grandes lecciones de vida.

Entonces, ¿es malo dejar de amar?, ¿tengo derecho a continuar con mi vida y terminar la relación?

Dejar de amar es algo que puede sucederle a cualquiera, inclusive a quien toma sus precauciones, inclusive a quien pidió todas las garantías emocionales. Es algo que pasa y duele.



**La promesa “te amaré para siempre”
solo es validada con el tiempo, y
depende de cuánto cuides y cómo estés
preparado para cuidar la relación.**



¿Todos sabemos amar? ¿Todos tenemos el mismo nivel de preparación en el amor?
¿Todos tenemos los mismos defectos y limitaciones al momento de amar?

La respuesta es que *no todos sabemos amar y no todos sabemos cuidar una relación.*

A veces la vida nos ofrece relaciones que van a durar poco, pero que nos dejan grandes lecciones. Otras veces es al contrario, vivimos relaciones que duran buen tiempo, pero que no nos dejan mucho para aprender.

En las rutas del amor, tenemos y debemos pasar por varias clases de relaciones y experiencias, porque esas mismas experiencias permiten conocer cómo amamos y cómo nos entrenamos en amar a la otra persona.

Es una práctica constante el amar a alguien. Así desarrollamos las habilidades para elegir mejor, para conservar una relación o fortalecer la unión con nuestra pareja.

Las personas que sufrieron porque el otro “los dejó de amar” finalmente lograron sobreponerse, a pesar de que en esos momentos el dolor parecía insuperable.

Recuerda que si salimos de una relación equivocada ganando experiencia, este entrenamiento afectivo nos va a servir de mucho para la siguiente relación.

Y casi siempre las relaciones siguientes “son mejores”. Si no, recuerda estas palabras que le dice una chica a su enamorado:

“Mira, amor, ¿ves ese hombre que está allí? En mi pasado yo pensé que eras tú”.





**¿SEREMOS
LO QUE
PARECEMOS?**



Todas las parejas buscan, en mayor o en menor grado, proyectar una buena imagen ante los demás, sea con los amigos, la familia o la sociedad.

Claro que los niveles de sinceridad están en función de la clase de amigos que tengas al frente.

No es lo mismo pelear ante los amigos del club que ante tus amigos de toda la vida. No es lo mismo llorar ante las amigas de la peluquería que ante tus amigas del colegio, que te conocen de siempre.

Según las personas que tengamos al frente, nos daremos permiso para ser más o menos sinceros y contar lo que verdaderamente estamos pasando.

Es cierto que nosotros deseamos ser siempre auténticos y sinceros, pero, lamentablemente, la sociedad exige “buena imagen” antes que sinceridad.

La mayoría de personas prefieren “quedar bien ante los demás” que exponer sus vergüenzas o limitaciones.

Por esta razón, la misma relación de pareja se ve enfrentada al “qué dirán”, ganando mucha importancia el evitar que los demás piensen que hemos fracasado, que nos han dejado, que hemos trampeado, que somos abusivos o que abusan de nosotros.

Evitamos a toda costa que la sociedad nos juzgue o nos castigue con el título de “mal hombre” o de “mala mujer”. Entonces, *¿seremos en verdad lo que parecemos?*

**José Francisco (59 años-diplomático)
y Rosa María (53 años-abogada)**

José Francisco está casado con Rosa María, su compañera infaltable en las reuniones del club y en cuanto evento social los convoque alguna empresa, embajada o institución benéfica.

José, como suelen llamarle sus mejores amigos, siempre anda bien peinado y elegante. Es un buen conversador, cortés con los demás y atento a los temas que involucran la sensibilidad humana. Es todo un caballero cuando lo observas en una de las tantas reuniones sociales a las que asiste con su bella mujer. Las damas no dejan de admirarlo, sobre todo por lo atento que se muestra con su esposa.

Rosa María, mujer esbelta y siempre interesada en “lucir bien” y vestir de acuerdo con la ocasión, puede gastar mucho en peinados, ropa fina y carteras impresionantes.

Ella suele llamarlo “amor” delante de los demás y nunca deja de elogiarlo ante sus amistades y la familia. Ambos parecen salidos de una novela de amor.

Solo tuvieron un hijo, quien vive en el extranjero porque en realidad se hartó de la farsa en la que viven sus padres.

Cuando Juan Fernando abandonó su hogar y se fue a vivir con sus abuelos a Londres, les dejó esta carta a sus padres José Francisco y Rosa María:

“Creo que debí irme hace mucho tiempo, pero nunca es tarde. Me voy a buscar otra vida, estoy harto de vivir de apariencias y mostrar lo que no somos. Ustedes están tan acostumbrados a vivir una farsa familiar, les gusta impresionar a los demás, y con ello se divierten y juegan a la familia feliz; pero cuando se cierra el telón, pelean, se insultan y se maldicen. Prefiero vivir con menos plata, pero tranquilo”.

**Gonzalo (45 años-arquitecto)
y Janina (44 años-ama de casa)**

Gonzalo es sereno y callado, algo calculador y analítico en sus conversaciones, pero muy acelerado en el sexo y sus relaciones con las mujeres. Nadie sospecha que frecuenta constantemente un spa buscando prostitutas extranjeras. Su gran pasión son las mujeres colombianas.

Sus mejores amigos conservadores no dudarían en poner las manos en el fuego por Gonzalo, a quien admiran por su lealtad y fidelidad a su esposa. Con el transcurrir de los años, el “buen Gonzalo” se ha encargado de impresionar a su familia con una identidad de esposo fiel y hombre de principios.

Cierto día, una amiga de Janina le cuenta que ha visto a Gonzalo entrar a un hotel de lujo con una joven morena. La amiga le pide discreción, pues no quiere quedar como chismosa. La esposa no puede creerlo y espera al “buen Gonzalo” para preguntarle.

Las horas parecen ser muy largas, mientras la agonía y la ansiedad se apoderan de Janina, quien piensa: “No puedo creer que mi marido haga una cosa así. No puede ser. Debe tratarse de un error. Debe haber una explicación para esto. Debo calmarme, él sabrá darme la explicación que necesito escuchar”.

A medianoche llega Gonzalo, un poco más tarde de lo normal. Janina se acerca e inmediatamente le dice:

—Quiero hablar contigo.

–Claro que sí, amor. ¿De qué se trata? –responde él.

–¿Qué hacías entrando a un hotel con una joven morena? –pregunta Janina, algo nerviosa y con la mirada penetrante.

Rápidamente él responde, con una sonrisa:

–Amor, por favor... –Gonzalo hace una pausa, mientras en silencio inventa una notable excusa para aliviar a su desorientada mujer–. Amor, ¿en qué trabajo? Es decir, ¿a qué me dedico?

Ella confundida y con cierta timidez, responde:

–Eres arquitecto.

Bastante sereno, él continúa:

–Entonces, amor, ¿por qué dudas? Entré con mi cliente porque voy a remodelar las instalaciones. Eso es todo. ¡Empiezo la obra mañana mismo! Por otro lado, mi clienta se pondrá muy contenta cuando sepa que le han reducido la edad –y termina riéndose.

Janina, más tranquila, siente haber escuchado lo que quería escuchar, y se dice a sí misma: “¿En qué estaba pensando? ¿Cómo pude dudar de mi Gonzalo?”.

Mientras él se ducha, piensa: “No debí entrar a ese hotel, sobre todo a esa hora. Fue un error que nunca volveré a cometer”.

Janina, presa de la culpa, piensa en el “error” que ha cometido al dudar de la imagen intachable de su marido.

Entonces, para reparar tamaña ofensa, se alista a consolarlo sexualmente, ya que desde hace mucho ella ha perdido el interés sexual, pero sabe que Gonzalo, a pesar de sus múltiples actividades, no es de fierro.

Al salir de la ducha, Gonzalo se sorprende con la transformación de su esposa: de ser una mujer descuidada y un poco tímida, ahora es una mujer sexy. Ella, con movimientos muy sensuales, lo invita al banquete sexual que ofrece. Gonzalo accede, pero no puede cumplirle, ya que está muy cansado por la “faena” anterior que tuvo con la joven colombiana, así que solo le queda pedir disculpas.

Janina igual lo consuela y le dice:

—Amor, no te preocupes, sé que estás cansado por tu nueva obra, eso le pasa a los hombres. Así que tranquilo, mañana será otro día.

La noche es cómplice de otra mentira más del “buen Gonzalo”.

Nicolás (47 años-empresario),

Rebeca (27 años-la esposa),

Samanta (38 años-la amante)

Nicolás y Samanta se encuentran viendo la obra *Hairspray*, famoso musical que ha ganado seis premios Tony. Esta obra cuenta la historia de las tensiones raciales durante la década de 1960 y el esfuerzo de una joven impetuosa para salir en un famoso programa de televisión. A lo largo de los años, este musical ha sido replicado en muchos teatros.

Mientras Nicolás observa la obra atentamente, Samanta está fascinada con todo el entusiasmo y la pasión de la puesta en escena. Ella se siente muy identificada en sus ambiciones con la joven que encarna el papel principal.

Al terminar la noche, Samanta le dice a Nicolás:

—Nico, debes llegar temprano a tu casa, no quiero que tu esposa sospeche, o peor aun, que se moleste.

Mientras le habla, Samanta le acomoda la camisa y se asegura de que no existan indicios. Luego lo acompaña a su auto y, como de costumbre, le echa el espray para eliminar los olores “de mujer”. Finalmente, ella se despide: —Ahora sí, amorcito, puedes irte tranquilo.

—Gracias, amor. Hasta el próximo viernes. ¡Te llamo antes! —se despide Nicolás, dándole un gran beso.

Camino a casa, Nicolás envía el siguiente mensaje a su esposa: “Espérame, que ya llego, recién puedo zafarme de la reunión de directorio. Espérame, por favor”.

Justo en el momento que deja el celular al costado del asiento, ingresa un nuevo mensaje de Samanta, que dice:

“Qué linda noche, Nico. Te voy a extrañar mucho. Por favor, no olvides eliminar este mensaje para que estés tranquilo, no quiero que nada te perturbe, no te lo mereces”.

“No pude esperarte. Hay cambio de planes, ya es muy tarde para ir al cine. Salí a ver a Ximena, quien tiene un problema y prefiero ayudarla. Te llamo cuando termine.

Descansa y no te preocupes por mí, seguramente has trabajado mucho y necesitas descansar”.

Al poco rato recibe otro mensaje, pero es de Rebeca, su joven esposa:

Nicolás recibe el mensaje con alivio, ya que se encuentra “muy cansado” y prefiere ir a dormir. Llega a su casa sintiendo que “las mujeres de su vida” se preocupan por él.

Al otro lado de la ciudad, Samanta no duerme, espera ansiosa recibir por Internet los cálidos cumplidos de un enamorado italiano que siente pasión por ella y ha prometido viajar solo para verla.

Samanta está emocionada porque este apuesto y carismático italiano promete, cada vez con más decisión, venir y casarse con ella. A pesar de que Samanta es una mujer calculadora y estratégica, está sumamente embriagada por tan tórrido romance. Mientras espera que él se conecte, imagina cómo sería vivir en Italia.

Por otro lado, Nicolás ya duerme plácidamente en su cama, mientras su joven esposa Rebeca al fin puede estrecharse en un efusivo abrazo con Luciano, un exenamorado que tuvo cuando estudiaron en la universidad. Ellos vienen chateando desde hace dos meses y sentían muchas ganas de volver a verse.

Rebeca y Luciano tuvieron más que un simple enamoramiento: el amor que sentían en aquella época fue intensamente pasional.

Mientras él la mira con una gran sonrisa, ella encantada le dice:

—¡No lo puedo creer! ¡Después de tiempo!

—Estás preciosa —le dice él, mientras vuelve a abrazarla. Nicolás sigue durmiendo en su casa...

Felipe (45 años-actor y empresario)

Mientras subo las empinadas escaleras del teatro, siento mi respiración agitada y voy pensando en esta idea impertinente, desagradable, descarada, que agobia mi ser: “¡Quiero separarme y vivir solo!, ¿pero por qué no lo hago y listo?”.

“¡No es tan fácil, Felipe!, ¡no es tan fácil!”, me repito constantemente.

Al llegar al escenario, felizmente veo que todo está listo, tal como indiqué. Tengo un equipo humano muy activo y altamente creativo. Me gusta trabajar con jóvenes y ver su

entusiasmo, su pasión por el arte y sobre todo sus cuerpos fornidos y esculturales. ¡Me encantan!

Leonardo, mi asistente, un encantador joven de grandes ojos marrones, me avisa que el nuevo postulante a la obra lleva más de una hora esperándome, y secretamente me dice al oído: “Felipe, tranquilo, es lindo, pero no la cagues”.

Le respondo como siempre: “¡Cállate, infeliz!”. Luego salgo del auditorio sonriéndole y avanzo velozmente a la oficina, porque tengo curiosidad de ver a ese “chico lindo”.

Ya en la oficina, me doy cuenta de la gran admiración que tiene este joven actor hacia mí.

Si bien es cierto que esto me complace, no lo doy a conocer con ninguna clase de gesto, ni de aprobación ni de censura. Me gusta estar en silencio mientras él habla y se desborda en atenciones y admiraciones. Me gusta verlo, me gusta mirarlo. Es cierto, “es lindo”, y sin temor a equivocarme, me siento muy atraído por su belleza. Si por mí fuera, me acerco y lo beso. ¡Pero carajo!, ¡soy el director y debo proteger mi reputación!

Durante muchos años he sido muy prudente y cauteloso. Es más, llevo 12 años casado con una buena mujer, que adora mi trabajo. Con ella tenemos una preciosa hija, a quien le pusimos de nombre Libertad, aunque es justamente libertad lo que ahora no tengo.

¿Por qué continuar casado con alguien a quien solo le tengo cariño? ¿Por qué fingir mis orgasmos? ¡A quién engaño con esta farsa, si no es a mí mismo!

Justo en ese momento tocan la puerta y entra Cristina, una mujer alta, rubia, de ojos azules. Viene acompañada de la pequeña Libertad.

—Buenos días, amor —saludó Cristina a Felipe, luego se dirigió a su hija—. Cariño, saluda a papi.

Pero Felipe se incomodó y le increpó:

—¡Ya te he dicho que no me gusta que le digas qué hacer, deja que ella salude si desea, no la obligues a saludarme! ¡Por Dios, cuántas veces debo repetirlo!

Ella, mirándolo con dulzura, le dijo:

—Se me olvida amor, ¡se me olvida!

Felipe presenta a Lucas, el actor principiante:

–Te presento a la familia en su conjunto, no somos más, ni lo seremos –dijo con sutiles e irónicas palabras.

Cristina, algo incómoda, interrumpe, dirigiéndose a Lucas:

–¡Mentira!, Felipe es muy bromista, ya lo conocerás, aún queremos tener un bebé más.

En secreto, Felipe piensa: “Tú eres la única que quiere tener otro hijo”.

–Libertad, qué bonitos ojos tienes –dice Lucas, mientras acaricia su pelo rubio. En ese instante, sin darse cuenta, Felipe también acaricia el pelo de su hija, chocando su mano con la mano de Lucas. Cuando ambos se percatan del roce casual, se miran de una manera muy especial. Lucas se da cuenta de que su admirado profesor también siente lo mismo que él.

Hay un silencio secreto en la habitación. Cristina se ha alejado de la escena. Libertad está entretenida. Entonces, entre Felipe y Lucas comienzan a cruzar miradas constantemente.

Lo peor está aún por venir. Cristina abandona la oficina, se despide, y antes de irse le dice a Lucas:

–Espero verte seguido. Tienes unos lindos ojos, también. ¿Verdad Felipe?

Entonces Lucas inmediatamente voltea para ver qué gesto hace Felipe, y se sorprende con lo que este dice:

–Es cierto, son maravillosos.

Estas palabras llaman la atención de Cristina, quien pregunta muy asombrada: “¡¿Cómo?!”. Felipe solo atina a decir:

–Ya sabes cómo soy de bromista.

Cristina se retira del lugar con una sensación algo extraña. Mientras camina, piensa: “No sé qué me pasa, algo raro ocurrió en la oficina, pero qué es”.

Esa misma noche, como de costumbre, Cristina se va a dormir temprano. Entonces Felipe entra al Facebook para buscar a Lucas; quiere seguir contemplando su rostro.

Al entrar a su perfil, se da cuenta de que es muy popular: hay fotos con muchos amigos, en varios eventos sociales. Felipe rápidamente observa que en la mayoría de las fotos,

Lucas sale con hombres atractivos, más que con mujeres, y que en varias imágenes aparece un chico en especial, abrazándolo.

Felipe siente celos, curiosidad y rabia.

Está inquieto, se excita y se va al baño a masturbarse. Cristina se levanta, lo busca y encuentra la computadora prendida. Observa y descubre que Felipe copió y pegó varias fotos del perfil de Lucas y las puso en una carpeta. Queda impresionada y se pregunta: “¿Por qué?”. Mientras regresa a su cama, recuerda la conversación que tuvo hace meses con una amiga, quien le contó que se separó de su esposo porque descubrió que era gay.

“¿Será por eso que no tenemos tantas relaciones sexuales? ¿Se casó conmigo solo para ser padre y guardar las apariencias? ¿Solo me quiere, pero no me desea?”, se pregunta Cristina, aún consternada. Prefiere cerrar sus ojos y dormir para no pensar.

Al menos por esta noche “no quiere complicarse la vida”.

Lorena (41 años-actriz),

Laura (37 años-conductora de radio),

Gisela (47 años-productora de televisión)

Con voz suave y reflejando una gran emoción, Lorena termina de contar la increíble noche que vivió con su esposo cuando se fueron a Miami. Ante las miradas atentas de Laura y Gisela, Lorena termina el relato con la frase: “Él me quiere tanto que es capaz de hacer cualquier cosa por mí”.

Laura, entusiasmada, interviene:

—¡Ahora me toca a mí! La vez pasada estaba muy cansada, pero realmente cansada, y además tenía un fuerte dolor de cabeza, pero justo se me habían agotado las pastillas para la migraña. Eran como las tres de la madrugada. “¿Y ahora qué hago?”, me preguntaba. ¡Me sentía perdida! ¿Y qué creen que hizo mi gordo? ¡Pues se levantó, se cambió y fue a la farmacia a comprarme las pastillas! ¿No es lindo?

De repente, interrumpe Gisela:

—¡Pero eso no es nada! ¿Tú sabes que la otra vez me quedé botada con el auto? Y la verdad es que todas sabemos que si llamas a tu esposo para que venga a ayudarte, lo más práctico es que te dé el número del seguro para que te envíen el auxilio que necesitas. ¡Pero mi flaco es lo máximo! ¡Él mismo vino con la grúa, me ayudó y me llevó a almorzar para que olvide el mal momento. ¿No es lo máximo? ¡No cualquiera hace eso!

Lorena mira su reloj y les dice a sus amigas:

–Uy, me tengo que ir volando. Nos vemos, chicas, ¡mi esposo me mata si llego tarde! –Y se aleja rápidamente.

Laura comenta:

–Se va porque no le gustó que nuestras historias sean mejores que la suya.

–¿Por qué siempre quiere tener la mejor historia? –pregunta Gisela, moviendo la cabeza.

–¡Porque siempre quiere ser el centro de atención! Pero en fin, es nuestra amiga – contesta Laura. Luego le pregunta a Gisela–. ¿En realidad tu esposo fue a comprarte las pastillas en la madrugada?

–¡No, claro que no! Tuve que llamar por teléfono para que me las traigan. Él solo me dio la idea. Más bien, me dijo con voz ronca: “Ya no te muevas tanto, no puedo dormir, llama a la farmacia para que te traigan las malditas pastillas”.

–¿Eso te dijo? ¡Qué malo!

–¿Y tú? ¿En realidad tu esposo te fue a auxiliar con grúa y todo?

–¡No! Por supuesto que no. Pero cuando ya estaba en casa, y como no había almuerzo, me llevó a comer. ¡Acaso no te das cuenta de que los hombres solo son atentos durante la etapa del romance? ¡Por favor!



¿SEREMOS LO QUE PARECEMOS?

Hoy en día las parejas tienen más presión social que antes. Vivimos en un mundo dominado por el consumismo y la tecnología, donde la mayoría de nosotros porta el último *smartphone*, y si aún no lo tienes, lo deseas. Y dichosos aquellos que tienen el último modelo de iPad.

Tanto hombres como mujeres estamos atrapados en el “¿cómo me veo?”, “¿qué dirán de mí?”, “¿se habrán dado cuenta de que no es tan cierto lo que cuento?”.

Algunas mujeres tienen un gran problema en las mañanas cuando se van a trabajar, porque miran su armario y dicen: “¡No sé qué ponerme!”. Y esto muchas veces les ocurre después de haberse probado toda la ropa del armario. ¿Por qué importa tanto el qué dirán?

Si vas a un matrimonio, y como también van las mujeres del bando contrario, es decir, tus archienemigas, está de más decir que tendrás que ir “regia” y “ser la envidia de las demás”, y si no es así, entonces ¿para qué vas?

La otra vez un amigo perdió su iPad y me contó que sentía “depresión”, pues le había costado mucho y lo extrañaba, y no podía dejar de pensar cómo lo perdió. ¿Por qué nos importarán tanto las cosas materiales?

Algunas mujeres piensan que son mejores cuando “están casadas” que cuando solo son “convivientes”. Algunas, incluso, mienten sobre su estado civil para no recibir la desaprobación de las otras mujeres.



**Así como mentimos o exageramos sobre lo
que tenemos, también nos preocupamos
mucho por proyectar una imagen
idealizada de nuestra relación de pareja.**



Recuerdo a una paciente que solía decir:

“Yo vivo en el límite de San Isidro con San Borja”.

Lo que ella resaltaba era San Isidro, pero en realidad vivía en San Borja. Su anhelo siempre fue vivir en San Isidro porque, según sus creencias, los que vivían en ese distrito “tenían más clase”.

También tienes el caso de algunos hombres que dicen:

“Yo soy administrador de profesión, pero trabajo como ejecutivo comercial”.

Lo que en realidad esconden es cierto nivel de vergüenza por no ejercer su profesión y haber acabado como vendedor.

Ellos se sienten avergonzados por ser vendedores, cuando en realidad lo que dignifica a una persona es su trabajo en sí.

Mentimos, exageramos, no somos lo que parecemos, nos gusta que nos envidien, nos gusta llamar la atención, nos agrada que hablen bien de nosotros y a toda costa nos mostramos como quisiéramos ser y no como realmente somos.

¡Nos engañamos!



¿QUÉ NOS PASA CUANDO NOS IMPORTA TANTO LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS?

A todos nos gusta recibir el afecto y la atención de los demás, ¡se siente muy agradable! Pero cuando esto deja de ser un deseo y se convierte en una urgencia prioritaria, aparecen los problemas, porque pensamos que es imposible sentirnos bien si no agradamos a la otra persona. Por lo tanto, dejamos de ser nosotros mismos y nos convertimos en lo que los demás quieren que seamos.

Entonces empezamos a no reconocernos, y en muchas ocasiones nos convertimos en una especie de camaleón: dependiendo de quién tengo delante digo una cosa u otra, me comporto de tal o tal manera.

De esta forma gastamos mucha energía en adivinar qué querrá el otro de mí. Desgraciadamente, esto nos lleva a ser poco auténticos, ya que la persona que tengamos al frente se relacionará con alguien inexistente, ¡porque yo realmente no estoy ahí!

Si experimentas los siguientes síntomas, bienvenido o bienvenida al grupo del “*qué dirán*”:

- ♥ Miento u oculto la verdad sobre lo que creo que no les va a gustar a los demás.
- ♥ Me justifico continuamente para evitar la desaprobación.
- ♥ No actúo ante las injusticias, por miedo al rechazo.
- ♥ Consumo lo que está más de moda, aunque me sienta fatal.
- ♥ Me frustro cuando me critican y contradicen.
- ♥ Me deprimó cuando alguien me dice que no le gusta algo de mí.

- ♥ Me comparo con otros continuamente, sintiéndome inferior.
- ♥ Intento agradar todo el rato.
- ♥ Busco desesperadamente la aprobación de las personas que considero superiores a mí.
- ♥ Me da mucha vergüenza equivocarme, e intento justificarme de mil maneras.
- ♥ No quiero que las personas se den cuenta dónde vivo, porque me avergüenza.
- ♥ No quiero que los demás conozcan el lugar de nacimiento de mis padres, porque van a pensar que somos muy pobres.
- ♥ Me avergüenzo de mis apellidos.
- ♥ Me hubiese gustado ser blanco(a).

Seguramente en algunas ocasiones hemos escuchado la frase “no todo lo que brilla es oro”, ¡son tan ciertas estas palabras!, veamos por qué:

Normalmente cuando buscamos una relación de pareja, nos dejarnos engañar por las apariencias: si el hombre es guapo o la mujer es bonita, si el hombre es un gran empresario o un pequeño comerciante, si la mujer es soltera o divorciada con hijos, etc.



¿EN REALIDAD TU RELACIÓN ES COMO LA CUENTAS?

He observado que son las mujeres quienes más se mienten a sí mismas en las relaciones. Llenas de nostalgia y sensibilidad, ellas tienden a contarse “historias increíbles de amor”.

Sin temor a equivocarme, creo que es una práctica que se inicia en la niñez, cuando jugaban a la “casita feliz” y “al papá y la mamá”.



**Se deleitan por los cuentos
increíblemente tiernos, dulces, llenos
de colorido, magia y misterio.
Sienten la necesidad de contarse historias
en que la narrativa y los argumentos
derrochan encanto, belleza y amor.**



Cuando pasan los años, entre ellas se reconfortan contándose sus historias de amor y desamor.

Las historias de desamor también cumplen una función psicológica entre las mujeres: se desahogan y crean lazos de solidaridad, lealtad y compañerismo entre ellas. Esto las convierte en “grandes amigas” a partir de la historia confesada.

El drama amoroso, la exageración en los detalles, la mentira blanca e inofensiva en nombre del amor... Todo esto es usado más por las mujeres que por los hombres.

Los juegos de los hombres eran diferentes, ellos se divertían jugando a la guerra, donde había más acción y más movimientos que palabras. En cambio, los juegos de las niñas eran un derroche de palabras, inventos y anécdotas. Historias trágicas o de felicidad, pero, al fin y al cabo, “grandes historias”.

Si te quedas observando a un grupo de mujeres en una fiesta, en una peluquería o incluso cuando están comprando en grupo, te darás cuenta de que no dejan de conversar y de intercambiar historias propias y ajenas, del pasado y del presente.

Ellas seguirán hablando y riéndose mientras compran, hasta que llegue el momento en que las verás ponerse nostálgicas, porque una de las historias que se estaban contando conmovió a todas.

Cuando las mujeres conversan entre ellas, tienen por finalidad generar una gran escala de sentimientos intensos para compartir y sentirse vivas, queridas y vigentes.

La conversación abundante y prolija es una práctica habitual en muchas mujeres; algunas, incluso, no pueden dejar de hablar o conversar. Por esa razón, verás que el silencio es hasta ofensivo en ellas. Si una mujer deja de conversar o se queda callada, las otras preguntarán, en tono altamente sospechoso: “¿Qué te pasa?, ¿tienes algo?, ¿por qué te quedas muda?”.

Muchas veces lo que cuentan no es real, sino lo que quisieran que fuera real. Casi todas dicen: “He encontrado un hombre maravilloso”, “¡Me siento tan amada!”, “Nunca imaginé amarlo como lo amo”. ¡Cuidado, a veces los deseos no son la realidad!

Cuando soñamos despiertos e idealizamos tanto a nuestra pareja, podemos terminar convenciéndonos de que de verdad está ocurriendo aquello que hemos imaginado, cuando en realidad estamos muy lejos de alcanzar ese nivel de felicidad.

**Observar, esclarecer, evaluar, tantear
y cotejar nuestra realidad es parte de
nuestro proceso de madurez emocional.**

Aceptar lo que tenemos y concentrarnos en nuestra historia verdadera nos acerca más a una felicidad real, posible de cambiar si no nos gusta. En cambio, vivir constantemente engañados nos aleja de cualquier cambio posible.



¿DE QUÉ SIRVE TENER UN ADONIS JUNTO A NOSOTRAS SI NOS TRATA MAL? ¿DE QUÉ VALE ESTAR JUNTO A UNA VENUS QUE JAMÁS NOS ESCUCHA Y SE CREE LA GRAN COSA?

Sucumbimos al “qué dirán”, tenemos explicaciones teóricas y racionales en contra del “qué dirán”, pero en verdad estamos atrapados en esa situación, por ello mentimos o exageramos con gran facilidad.

La verdad es que también algunas personas son muy resistentes al maltrato, y muchas veces emplean el lema: “Ojos que no ven, corazón que no siente”. Si no lo crees, hazte las siguientes preguntas: “¿Cuántas mujeres ya saben que su marido es infiel, y aun así se quedan calladas para evitar más problemas?”, “¿Cuántas de ellas dejaron de amar y solo se quedan por un tema económico?”.

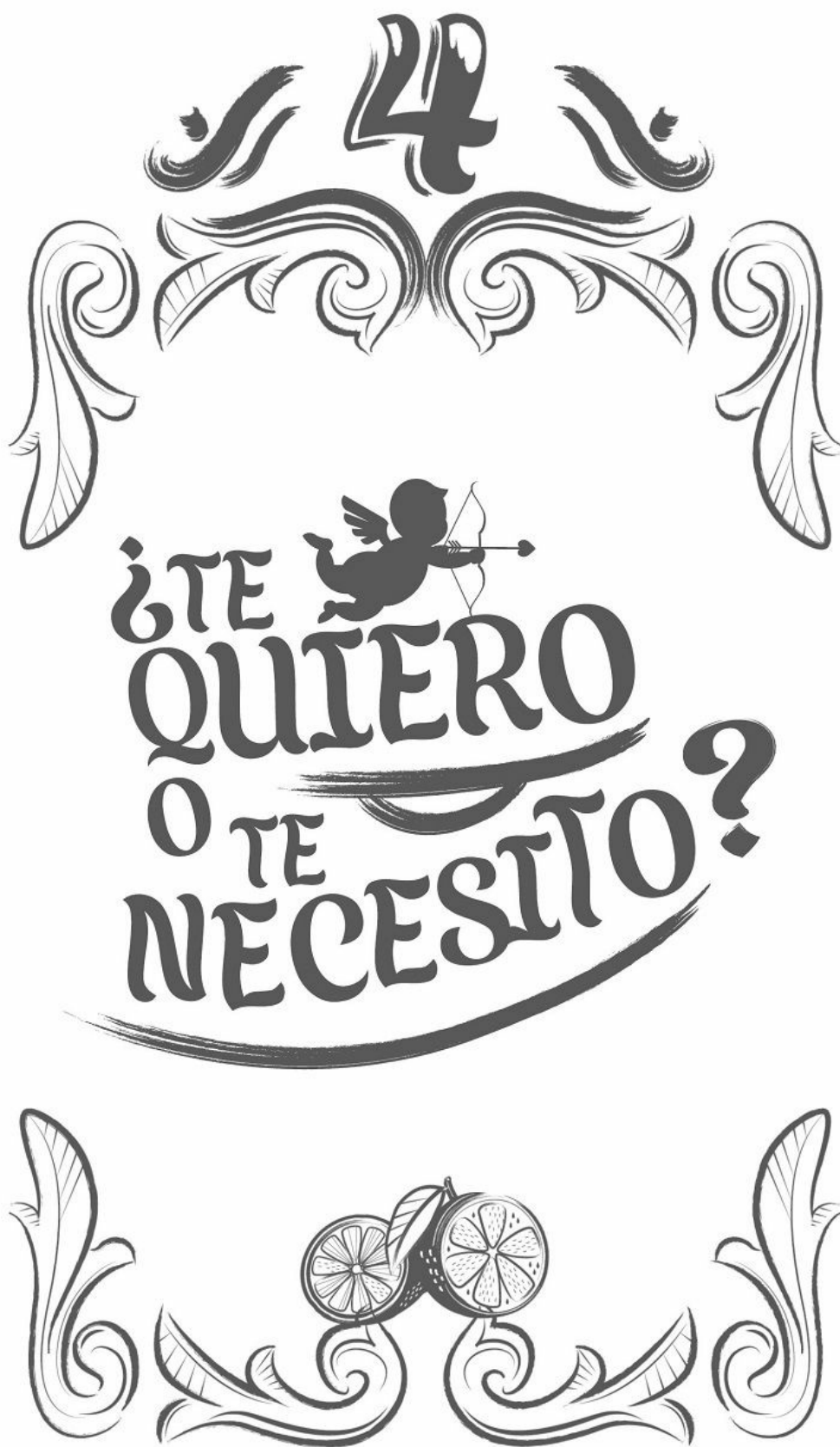
La mentira puede parecer una solución momentánea, pero tarde o temprano nos causa grandes problemas. En cambio, la verdad, aunque puede ser dolorosa, libera y sana a largo plazo.

Si la relación de pareja tiene un alto índice de mentiras, se debe analizar qué clases de mentiras son, ya que las mentiras blancas son diferentes de las mentiras ofensivas y destructivas. Un esposo que oculta el valor real de sus tres camisas, para evitar que su mujer diga: “Eres un narcisista”, no se compara con el marido que oculta sus tres hijos de otra relación.

Algunas mujeres tienen un marido ausente y distante, pero muy buen proveedor, y canjean la verdad por las comodidades. “Si me sigues engriendo, me seguiré haciendo la loca”, “No te preocupes, no te voy a hacer problemas si tú no me causas problemas a mí”, piensan ellas.

Otras mujeres se vuelven “rescatistas” y se quedan en relaciones muy tormentosas, en las que constantemente están perdonando al “agresor”. Ellas disculpan las ofensas, aunque lo peor es que las esconden o las minimizan a tal punto que se olvidan fácilmente que viven con un agresor. Entonces encuentran explicaciones psicológicas a toda clase de violencia de su pareja: “Él me pega porque de niño su padre lo agredía”, “Él toma mucho porque su padre era alcohólico”. Y a pesar de que estos hombres no cambian, se quedan a su lado.





La **confusión** es un estado presente en nuestras relaciones de pareja, a veces de manera permanente y otras veces solo en ciertas ocasiones. Pero llega un momento en que uno cuestiona lo que está viviendo o sintiendo: “¿Lo amo todavía? ¿Él me ama como dice amarme? ¿Qué somos? ¿Qué soy para él? ¿Lo nuestro tiene futuro o es una relación de paso? ¿Por qué algunas veces lo extraño y otras veces ni siquiera pienso en él? ¿Ya no me gusta como antes? ¿Por qué me siento sola cuando estoy con él? ¿Por qué estoy confundida si todo iba bien?”.

Y cuando la **confusión** se apodera de tu mente, viene con ella su siempre amiga y aliada: la **incertidumbre**, cargada de desesperanza y esperanza, anhelo y a la vez desmotivación, porque implica respuestas antagónicas, es decir, opuestas: “¿Qué hago? ¿Me quedo o me voy? ¿Lucho por lo nuestro o me rindo? ¿Si le digo que ya no lo quiero lo puedo lastimar? ¿Me separo para ver si lo extraño? ¿Y si me separo y se enamora de otra?”. ¡Tantas preguntas se crean en la mente cuando hay incertidumbre!

Veamos algunos ejemplos de confusión, incertidumbre y cómo algunas personas se sienten seguras de su relación de pareja:

Ximena (25 años-estudiante)

Hay momentos en que me pregunto si lo quiero o si solamente lo necesito. Llevamos nueve años como enamorados.

Fue mi primer amor, yo era muy chiquilla. Al principio era tan intenso y hermoso, había más romance. Hoy ya no es lo mismo, ambos hemos cambiado, pero seguimos juntos. A veces me provoca terminar y tener otras experiencias. ¿Lo quiero o es costumbre?

Keiko (29 años-chef)

Mi enamorado es muy bueno, detallista, romántico, pero es conformista, muy flojo y me doy cuenta de que no lo admiro. No creo que quiera seguir con la relación. He conocido otros chicos más ambiciosos. Me gustan los hombres que saben lo que quieren en la vida. ¿Debo continuar con mi enamorado o terminar?

Leonor (35 años-anfitriona)

¡Ya estoy cansada! Llevo varios años intentando sentirme diferente, pero sigo en una relación que me ofrece siempre lo mismo.

Ya son diez años de casada, atrapada, retenida, esclavizada a una rutina que ya no deseo.

¡Estoy aburrida e irritada!, y constantemente me pregunto: “¿Qué estoy esperando para largarme?, ¿por qué no me separo?”.

Sofía (38 años-secretaria)

Llevo cinco meses saliendo con un extranjero. Es hermoso, un encanto de persona, pero no me casaría con él ni loca. A pesar de ser mi tipo de hombre, no siento que lo ame, y tampoco estoy enamorada.

Nos divertimos mucho, pero somos muy diferentes en valores, creencias y estilos de vida. Yo suelo ser más casera, mientras él necesita la calle, las salidas, vivir intensamente. ¡Yo paso! Por eso digo: “Mientras viene el acertado, me divierto con el equivocado”. Lo quiero y creo que lo necesito, pero solo para divertirme.

Natalia (37 años-arquitecta)

Mi vida está llena de alegrías y desafíos. Me siento muy realizada como persona, tengo innumerables proyectos laborales, me encanta mi trabajo, me gusta conversar con muchas personas, siento que pueden confiar en mí. Soy eficiente y muy responsable en todo lo que hago.

Mis clientes confían en mi palabra.

En mi matrimonio... ¿Qué te puedo decir? ¡A ver qué te digo!... No pienso mucho en mi vida matrimonial, somos una pareja en la que cada uno tiene su propio espacio.

No nos vemos durante día. Él es médico y siempre está en la clínica o está operando. Los domingos sí son familiares.

¿Que más te puedo decir? A ver, nos tenemos mucho cariño y somos como amigos, ¡Eso es!, somos amigos porque ya pasó el romance y en realidad no tenemos mucho tiempo para estar juntos. Eso me incomodaba antes, pero ahora estoy tranquila. Solo espero que él también se sienta tranquilo... (y suelta una risa nerviosa).

Mercedes (40 años-asistente social)

¡A mí me gusta mi casa y estar con mis hijos! Siempre he sido una mujer muy hogareña y dedicada a los niños. Yo por ellos doy la vida. Nunca conocí a mis padres, fui criada por mis hermanas mayores y después por mis tías ¡Así salí adelante!

Yo tengo mucho amor para darles a mis hijos; en cambio, mi marido siempre está criticándome, creo que se pone muy celoso: “¡A ti solo te importan los hijos, y el marido que se muera!”, es su queja constante cuando peleamos. En algo tiene razón, pero los hijos son primero para mí. Yo sería una madre desnaturalizada si pensara primero en mi esposo que en mis hijos. ¡Por favor!

Por otro lado, él se queja de que no soy muy cariñosa, y siempre me está sacando en cara que a mis hijos sí les doy cariño. La verdad que ya me tiene cansada con ese rollo.

Miriam (45 años-contadora)

Llevo 15 años de matrimonio, y me queda claro que nuestro amor es una dulce costumbre, en la que felizmente ninguno de los dos cuestiona o critica. Cada uno tiene su espacio personal, propio. Tenemos costumbres agradables: vamos al cine, salimos de vez en cuando a almorzar con los amigos y los domingos cenamos en el mismo restaurante. ¡Hacemos siempre lo mismo, pero nos gusta!

Yo no pienso que nuestro amor sea una fea costumbre, al contrario, es una deliciosa costumbre que respetamos día a día. ¡Espero que mi esposo piense igual que yo!

Ernesto (48 años-médico)

Mi mujer dice que soy algo frío y a veces distante. Yo pienso que ella es muy exagerada y demandante; sin embargo, siento que nunca me alejaría de ella. ¡Es impensable! Acepto que es diferente de mí, acepto que tenemos distintas formas de ver la vida, pero ni ella ni yo hemos pensado en separarnos.

Estamos contentos de estar juntos, y ya son 18 años de agradable matrimonio.

Pablo (69 años-psiquiatra)

Con los años comprendo que necesito y me gusta mi mujer, sobre todo cuando manejo, ¡ella es un GPS!, se orienta mejor que yo. En los viajes es una excelente compañera, planifica muy bien nuestro itinerario y sabe administrar nuestro dinero.

Ella admira mi tranquilidad ante los problemas y mi capacidad de mirar las diversas posibilidades de solución. Llevamos juntos 25 años. Y lo nuestro es cariño, amor, ternura, amistad, necesidad... ¡Y pasión por las buenas costumbres!

Noelia (59 años-empresaria)

Después de dos divorcios nunca más volví a casarme. Es mi cábala; creo que, si me caso, nuevamente volveré a divorciarme.

Llevo 12 años con Brian y lo necesito en mi vida, pero no en todo momento. Hemos sabido mantener nuestros propios espacios, donde cada uno desarrolló sus preferencias y sus gustos personales.

A mí me encanta cantar en el coro de la iglesia y a él le gusta la timba, el juego, gastar dinero, pero lo hace con prudencia. A veces disfruto por lo contento que se pone cuando gana. ¡Ese día es maravilloso!

Celeste (45 años-enfermera)

Mi trabajo es agotador, pero me gusta; no lo cambiaría por nada, así como no cambiaría a mi esposo. A veces no lo soporto, pero lo amo. Es cierto, me molesta cuando deja las toallas tiradas en el piso después de bañarse, que no jale la llave del wáter, que sea un desordenado... Pero también es un buen hombre, honesto y gran padre. Aunque a veces es renegón y nada romántico, es un buen emprendedor y nos quiere con toda el alma.

Si te das cuenta y analizas con calma cada percepción u opinión, en cada una de ellas se define de diferente manera el **TE QUIERO** y el **TE NECESITO**.

Además, cada persona resuelve su confusión a su manera o queda esclava de ella.

Cada uno tiene su propia manera de **querer** y su propia manera de **necesitar del otro**.



**Hay quienes no saben cómo desprenderse
de una relación que ya perdió admiración,
amor o tranquilidad; entonces,
mantienen la relación porque tienen
miedo de quedarse solos o creen
que luego nadie los va a querer.**



Es como un “me quedo con el equivocado mientras venga el acertado”. Cada persona va resolviendo su confusión en la medida en que madura o aprende de las relaciones anteriores.

Cuando existe la imperiosa necesidad de seguir en una relación que ya perdió “gusto”, “buen trato”, “alegría” y “tranquilidad”, la unión se convierte en una codependencia emocional. En resumen, no puedes separarte de tu agresor, no eres capaz de dejar una relación tóxica. ¿Por qué? ¡Porque eres codependiente emocional!

Estas son algunas explicaciones o razones que dan las personas para conservar una relación dañina o enferma:

- ♥ Miedo intenso a la soledad.
- ♥ Miedo a sentirse abandonado.
- ♥ Miedo a empezar de nuevo y no saber cómo hacerlo.

- ♥ Miedo al qué dirán si se divorcian o separan.
- ♥ Ansiedad al imaginar el sufrimiento de la persona que van a dejar.
- ♥ Sentirse culpable por terminar la relación.
- ♥ Sentirse casi obligado a salvar a esa persona que es tóxica para sí mismo.
- ♥ Creer que son responsables de la vida de su pareja, por lo que suelen perdonarles con gran facilidad sus faltas, errores o agresiones.
- ♥ Creer casi siempre que el otro es el enfermo o el tóxico; sin embargo, son incapaces de reconocer su propia responsabilidad.
- ♥ Sentirse “buenos cuidadores” o “buenas enfermeras” de su pareja. Por esta razón, creen que deben quedarse hasta el final. Muchos nunca llegan a pensar que es el momento de separarse.

Es frecuente que te preguntes: “¿Por qué sigo con él?”, “¿Por qué no lo dejo?”, “¿Qué hago aquí?”. Pero también es muy frecuente que nunca te respondas o que no te atrevas a dar ese gran paso hacia la libertad.

Si continuamos analizando los testimonios, algunas parejas tienen deliciosas costumbres; mientras que otras siguen rutinas aburridas, frías o conflictivas. Entonces, el amor puede ser una práctica amigable, llena de alegría y encanto; pero también puede convertirse en un conjunto de costumbres que aburren o sofocan la relación. ¿De qué depende? ¿De quién depende?

“¿Por qué sigo tanto tiempo en una relación con la misma confusión o incertidumbre?”. La respuesta es sencilla: ***¡no quieres perder “ni sogá ni cabra”!*** Algunos resuelven el asunto cuando se vuelven a enamorar de otra persona y se convencen de que todo terminó con la pareja actual; entonces, más decididos, deciden terminar la relación conflictiva. ¿Es una forma segura de autoconvencimiento?

¡A veces, no!, porque hay casos en que empiezas otra relación, pasan los meses y luego te das cuenta de que extrañas a tu ex.

Por lo tanto, ¡la nueva relación solo era tu propia ilusión de cambio! El tiempo, la cautela y el actuar con honestidad te ayudarán a definir qué estás buscando, ¿amor romántico o amor real?

¿Puede existir en una misma relación amor real con cuotas de romance? ¿Buscas enamorarte para no sentirte sola o vacía? ¿Necesitas de una pareja para ser feliz? ¿Qué buscas?

**Antes de buscar el amor de otra persona,
define primero qué tipo de amor necesitas
según tu propia historia, tu forma de
ser, tus creencias y tu estilo de vida.**

En una relación debe haber confianza y seguridad, y también coincidencia y empatía; es decir, gusto y agrado al estar con la otra persona. Ser parecidos ayuda, pero no será suficiente, porque casi todos somos diferentes. Entonces, pregúntate: “¿Nos complementamos en algo?”, “¿Tenemos aspectos en que realmente nos complementamos y eso será suficiente para decir ‘soy feliz contigo’?”.



ALGUNAS CONCLUSIONES:

- ♥ A veces queremos a alguien y a la vez lo necesitamos.
- ♥ Otras veces no lo queremos tanto, pero lo necesitamos por alguna razón.
- ♥ Algunas veces ni lo queremos ni lo necesitamos, pero igual nos quedamos con esa persona para no sentirnos solos o aburridos.
- ♥ Querer y necesitar no alcanza para decir que hay amor.
- ♥ Sin embargo, en ciertos casos, querer, necesitar, apreciar y complementarse es suficiente para que haya amor en una relación.

Todo depende de cada experiencia y de cada historia, es decir, de la calidad de la relación. Recuerda que el amor es una virtud, es una cualidad, es una condición positiva en la vida.

Como consecuencia inmediata, el amor no solo trae felicidad, sino también crecimiento interior, tranquilidad y satisfacción plena.



¿QUÉ SE LOGRA CUANDO AMAMOS SIN ALEJARNOS DE LA REALIDAD?

Amistad y goce, identidad en equipo, satisfacción plena. No hay quejas sobre el amor, porque separan lo feo de lo hermoso, lo desagradable de lo agradable, lo superficial de lo profundo.

Los que logran amarse con madurez parecen también grandes amigos que se respetan; se ven como pareja y también como familia, ya que sus vidas están entrelazadas y unidas por los mismos ideales.

Los verás reír juntos más que llorar juntos. Los verás abrazarse con mayor frecuencia y mirarse con respeto y admiración. Los verás luchar juntos contra todos, si es necesario.

Ellos creen en su amor y se tienen mucha fe.

El conocimiento que tienen sobre su propia relación es suficiente para respetar lo que no pudieron cambiar y aceptar los defectos mutuos, protegiendo a la relación de ellos.

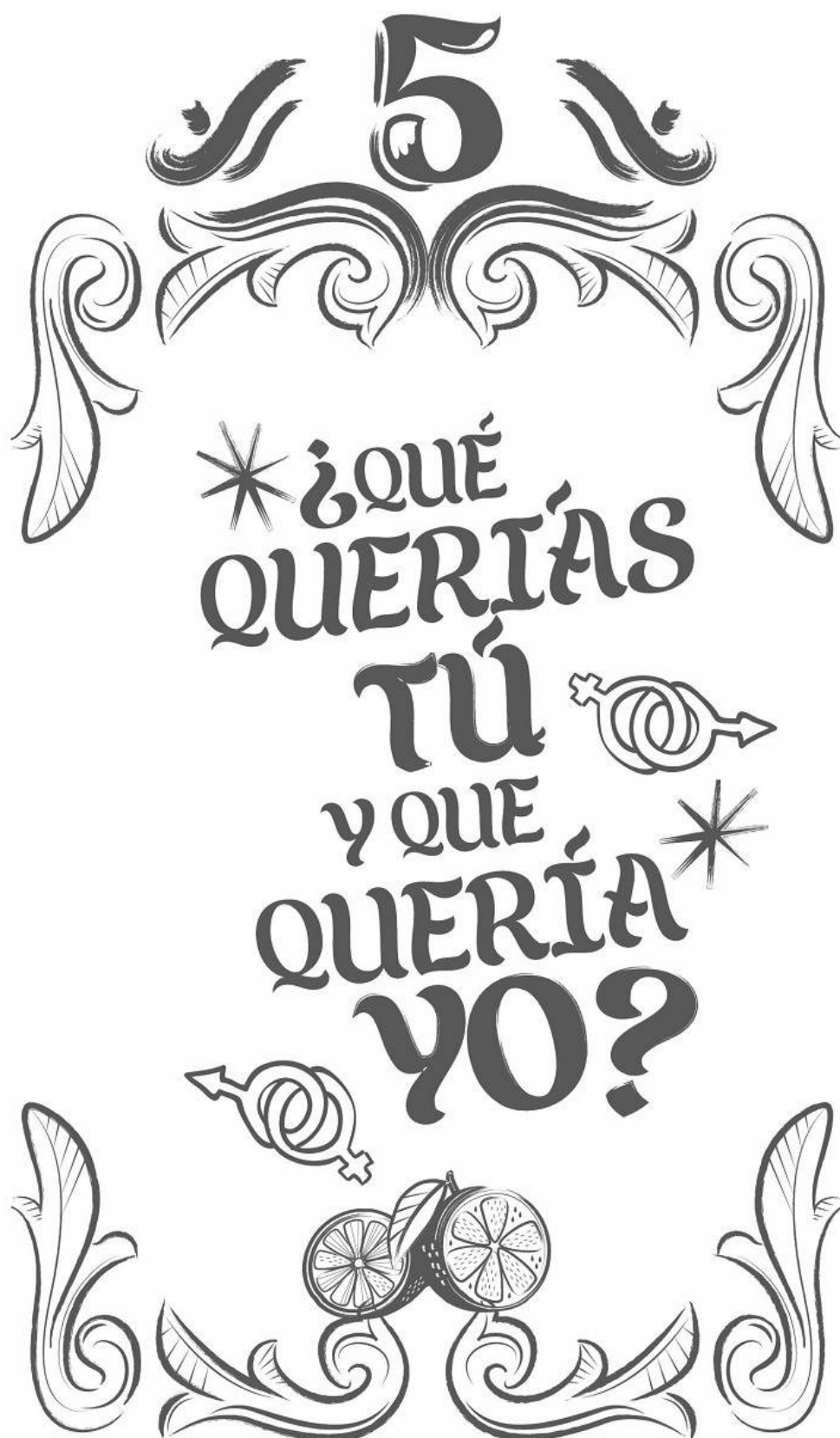
Cuando logran amarse con realismo y madurez, se esfuerzan como pareja por lograr sus sueños.

Soñar es fácil cuando estás ilusionado o en plena emoción del romance, porque solo tienes que fantasear ser feliz. Lo hacemos todos en esta etapa. Sin embargo, poco a poco la realidad se impone; eso no quita que puedan seguir soñando, pero ahora asumiendo la realidad.

Finalmente, cada uno se ocupará de sus asuntos personales, porque les interesa lograr ser feliz de manera individual, aparte de ser feliz como pareja.

No lo olvides, busca también la felicidad como persona, para que puedas compartir tus logros individuales con tu pareja.





Todas las parejas tienen sus diferencias, y en algunas relaciones se notan más que en otras. Sin embargo, al inicio de cualquier romance, las coincidencias son mucho más evidentes que las diferencias. Luego, conforme va transcurriendo el tiempo, el amor romántico empieza a enfriarse y las discrepancias se hacen cada vez más notorias.

Muchas veces no estamos conformes con la relación, pero deseamos tener un amor completo, un enamoramiento perfecto.

Todos hemos pasado por esa loca búsqueda de felicidad y amor. Algunos se acercan y encuentran una persona cercana a sus expectativas; otros, en cambio, siguen esperando.

Cuando no encontramos lo que queremos o lo que deseamos, o cuando lo que tenemos es algo muy diferente de lo que necesitamos, es cuando más peleamos o más nos distanciamos.



¡YO QUERÍA UN HIJO Y TÚ ME QUERÍAS SOLO A MÍ!

Mientras los autos avanzan lentamente y el ruido de las bocinas solo logra alterar a sus conductores, Rebeca piensa en silencio:

“¡Odio el tráfico de Javier Prado! En realidad, odio muchas cosas: odio que la gente haga ruido cuando come cancha en el cine, odio a las personas que hablan y comen a la vez, odio tener 37 años y aún no salir embarazada...

No sé cómo voy a resolver este dilema, Carlos no quiere un hijo porque ya tiene dos de su anterior compromiso. Tampoco quiere casarse, y menos convivir conmigo. ¿Por qué? ¿Qué hago? ¡Ya llevamos ocho años de enamorados!

Todo esto me confunde, porque Carlos es tierno, sensible y muy romántico, me cuida y se preocupa constantemente por mí. Tiene muy buena relación con mis padres y mis hermanas. Con los años se ha hecho querer por todos. Pero cuando quiero tocar el tema de tener un hijo y que los años están pasando, él se muestra indiferente y me dice: “No estoy listo para otro hijo”, y yo le digo que no piense en él solamente, ¡que también piense en mí! Entonces, sutilmente, amenaza con terminar la relación para que yo pueda

encontrar un hombre que sí quiera tener un hijo. Él hace eso porque sabe que yo sería incapaz de dejarlo.

Carlos quiere que esperemos tres años más para comprar un departamento e irnos a vivir juntos, ¡antes, imposible! ¿Por qué piensa así? ¿Por qué no me toma en cuenta? ¿Por qué tengo que hacer solo lo que él quiere?

Mis amigas y mis hermanas me dicen que Carlos es bueno, pero muy egoísta al no pensar en mí. Ximena, compañera de trabajo y psicóloga, piensa que él es un hombre muy narcisista. Mis padres no opinan mucho sobre el tema, porque, si fuera por ellos, me quedaría en casa para siempre.

Mi jefa me aconseja que deje a Carlos y lo haga sufrir, para que reaccione. Ella piensa que él se siente muy seguro conmigo, y en parte tiene razón, pero cuando he tratado de separarme o molestarlo con él, soy yo quien termina llamándolo y pidiéndole que hablemos, y con ello logro que volvamos. ¡Es el colmo!”.



¡YO QUERÍA AMOR Y TÚ SOLO SEXO!

Todos están aplaudiendo. La sala está repleta de los amigos de siempre, algunos abrazan a Luis con gran euforia, mientras yo contemplo su alegría. Bromas por todos lados, alegría mutua; su madre está feliz, también sus hermanos. Toda la familia completa se reúne cada 27 de abril para festejar el cumpleaños del hermano mayor, ¡mi marido!

Llegamos en el momento en que tiene que soplar las 55 velitas, entonces algunos amigos le gritan: “¡Ojalá que sople!”, mientras que los menos osados le dicen: “Pide un deseo y ojalá se te cumpla”. Todos ríen y celebran.

Esa noche, mi marido me dice: “Solo faltas tú para que mis deseos se cumplan”. Yo entiendo perfectamente el pedido, eso significa “quiero sexo y es tu obligación dármelo, porque es mi cumpleaños”.

Una vez más no tendré otra opción que acceder, porque si no lo hago, él se molestará, no me hablará mañana y el fastidio le durará, por lo menos, una semana, mis hijos lo notarán y yo me sentiré culpable. Entonces pienso y me pregunto: “¿Por qué tengo que abrir mis piernas si en realidad no me nace? ¿Por qué tengo que tener sexo, si no lo deseo?”.

¡Que alguien me explique por qué siempre tengo que ceder a sus peticiones!

No puedo estar tanto tiempo en el baño, se va a dar cuenta de que no quiero salir. El baño se ha convertido en mi refugio cuando él me pide sexo. Aquí es donde tomo aire y me lleno de fuerzas para acceder a sus peticiones, con la esperanza de encontrarlo dormido cuando yo salga. ¿Y si le doy un diazepam?

Luis es muy impaciente a la hora de tener sexo. Mientras pienso en ello, escucho su voz diciéndome: “Ya estoy listo, ven”. A mí me dan ganas de contestarle: “¡No quiero y no voy a ir!”; pero al final pienso que solo me tomará unos cuantos minutos hacerlo y que me deje tranquila. Hoy no tengo ganas de sexo oral, pero estoy segura de que me lo pedirá, porque es su cumpleaños. Ni modo, tendré que complacerlo. Me ayuda mucho pensar que es un hombre bueno, responsable, me quiere y se preocupa mucho por nosotros, ¡pero no soporto más el sexo con él!

A la mañana siguiente, después de que Luis se fue a trabajar, encuentro una nota en el refrigerador que decía: “Gracias, amor, por tu regalito de cumpleaños”. Se refería a la faena de la noche anterior y no a la camisa de lujo que le compré.

Luis siempre ha sido un hombre muy sexual y potente. Cuando éramos más jóvenes, yo disfrutaba mucho del sexo con él, me encantaba. Él siempre quería estar conmigo, y solíamos pasarnos horas y horas en la cama, solo descansábamos un poco para luego continuar.

En aquel tiempo yo tenía un cuerpo más delgado y me sentía una mujer más esbelta, bella y muy sensual. ¿Qué me pasó? ¡Engordé! ¡Engordamos! Cuando me desnudo, ya no me veo atractiva, ni siento que él me atraiga sexualmente. Solo me nace una gran ternura por él y mucho amor, ¡pero nunca deseo sexual!



¡YO QUIERO QUEDARME EN CASA, PERO TÚ NO SOPORTAS LA CASA!

Mientras Juan sube las escaleras del edificio donde vive, se encuentra con su vecino Rodrigo, quien amablemente le dice:

—Buenos días, vecino. Esta noche es la fiesta, vamos a ir todos los vecinos, esperamos que usted y su esposa nos acompañen. De paso que conocemos a su señora, ya que

hasta ahora no hemos tenido el gusto. El vecino se despide gentilmente mientras Juan piensa: “¿Ximena querrá acompañarme?”.

Esa misma tarde, cuando Ximena llega del trabajo, él le pregunta:

—¿Te gustaría acompañarme a la fiesta que dan los vecinos de la junta de propietarios? Rápidamente ella hace un gesto de fastidio, y sin pensar mucho, le dice:

—No, gracias, prefiero dormir.

Juan insiste, como suele hacerlo siempre, con sutileza y sin tratar de forzarla:

—Amor, creo que es importante que salgamos y nos relajemos un poco.

—¡No, amor, si quieres anda tú, mientras yo descanso! —responde ella con frialdad.

El paciente esposo deja que pasen algunos minutos para crear un clima de mayor confianza. Está tratando de no presionarla, porque, si lo hace, ella va a reaccionar mal. Luego de unos minutos, insiste sutilmente:

—Amor, los vecinos quieren conocerte. Llevamos ya un año y creo que sería bueno para nosotros conocerlos.

Entonces, ella se molesta y le dice:

—¡Otra vez con lo mismo! ¿Por qué eres tan insistente? ¡Ya te dije que no! Es más, ¡tú sabes que no me gusta estar en la calle!, en cambio, ¡tú te mueres por salir! ¡Quédate en tu casa, disfrútala! Y si te pican los pies por salir, ¡entonces anda y no jodas!

Es mejor que se quede callado, si no va a explotar y no solamente tendrá que ir a la fiesta solo, sino que se formaría una gran pelea.

Mientras ella se mete a la ducha, Juan se queda pensando, bastante frustrado: “¿Hasta cuándo este viejo problema? ¿Por qué no le gusta salir? ¿Por qué es tan casera? ¡Ya me está cansando!”.

Ximena abre la llave de la ducha, pero no entra, queda mirándose en el espejo, coge el cepillo de dientes, lo vuelve a colocar en su sitio, mira el peine y dice en voz baja, pero molesta: “¡Qué pesado! ¿Hasta cuándo con esto? ¿Por qué me presiona? ¿Lo hará para fastidiarme? ¡A mí qué me importan los vecinos!

¡Cuántas veces le tengo que repetir que no me gustan las fiestas, no me gusta salir, prefiero quedarme en casa!



YO QUIERO PENSAR, TÚ SOLO QUIERES SENTIR

Me puedo quedar mucho rato leyendo un periódico o cualquier libro y revista que sea interesante y me invite a reflexionar. Con los años le agarré gusto a la lectura. Disfruto analizando comentarios, argumentos y las opiniones que tienen los demás sobre un determinado tema. Me agrada comprar libros y me suscribo a algunas revistas.

Me encanta sintonizar los programas políticos. Puedo pasar todo el domingo buscando programas de televisión donde un mismo tema sea tratado varias veces, por diferentes personas, para ver sus distintas opiniones.

En cambio, mi esposa no tolera leer ni le agrada estudiar, y tampoco piensa que sea importante. Ella suele decirles a los demás que yo soy el estudioso del grupo y que disfruta de mi talento. En parte es cierto, mi experiencia y reputación como periodista me ha traído éxito profesional. ¡No nos podemos quejar, nos ha ido muy bien!

Llevamos 24 años de casados, pero ella muy poco ha cambiado. He intentado motivarla y guiarle, le he comprado libros, la he llevado a congresos y seminarios, y aun así ella prefiere estar en la peluquería, en el spa o simplemente disfrutar de la gente.

Mi esposa tiene cualidades interesantes que me agradan mucho: es amable por naturaleza, gentil con los demás, siempre “queda bien” con sus amistades y la familia afirma que es una excelente anfitriona.

Quienes la conocen bien, tienen un muy buen concepto de ella como persona. Socialmente es encantadora, risueña y con un semblante que agrada a los demás. Es como si estuviera conectada siempre con la felicidad.

Pero me hubiese gustado que fuera más estudiosa, ¡más analítica! ¿Por qué? Es simple: ¡seríamos más compañeros!, tendríamos más temas para conversar, podríamos juntarnos y leer juntos, iríamos a las librerías y compraríamos muchos libros, tendríamos más tiempo para compartir los mismos temas y canales de televisión... A veces siento que no logro aceptar que ella sea tan distinta de mí.

Aún deseo que cambie. Recuerdo la época en que testarudamente le insistía:

–Lee, estudia, ¡es para tu bien!

Y ella, con una simple y graciosa sonrisa, me respondía:

–No amorcito, la vida hay que vivirla. –Y después exclamaba, a modo de protesta por mi insistencia–: ¡A tu cuerpo le falta más vida! ¡Más movimiento!

Y terminaba proponiéndome, con una gran sonrisa: “¿Vamos a bailar en lugar de leer?”.

A veces solía convencerme y terminábamos bailando una que otra melodía romántica. ¡Ella era feliz!

A veces me molestaba mucho porque yo todo lo tomaba muy en serio, con gran preocupación, mientras que ella era simple, muy práctica en sus respuestas y no se apegaba a las cosas.

Todavía recuerdo aquella vez que enfermé, no tenía un buen trabajo y habíamos acumulado varias deudas. Postrado en cama, todo lo veía tan gris, mientras ella no perdía ese buen humor por la vida. Yo hacía cuentas y llamaba a algunas personas que podían ayudarme, mientras ella seguía cocinando rico, sin perder la tranquilidad o la alegría. Hasta que me molesté y le dije, muy furioso:

–¿Por qué, carajo, estás tan bien, si estamos mal? Ella me miró extrañada y me dijo:

–¡Amor, tengo que cuidarte y seguir trabajando, no tengo tiempo para estar mal! –se volteó y se fue a la cocina. Yo me quedé pensando cómo hace para mostrarse tan tranquila.

Después logramos salir de las deudas y de mi enfermedad. Hice algunos cambios financieros y pude contactarme con personas que me ayudaron a conseguir otro trabajo más rentable.



Muchas veces nos concentramos solo en uno mismo o en lo que nos hace falta, y no apreciamos lo que sí tenemos. Es así como poco a poco dejamos de valorar a nuestra pareja.

A veces las diferencias entre nuestros anhelos, deseos o preferencias nos distancian y nos llevan a querer cambiar a la persona que tenemos al lado. Podemos pasar años

insistiendo en que se amolde a nosotros, pero realmente solo cambia aquel que quiere cambiar.

Recuerda siempre: si aceptas lo que tienes, puedes ser feliz con lo que la vida te ha dado, pero nunca intentes cambiar a la otra persona, porque es luchar contra corriente.





Todas las personas necesitan ciertos momentos de independencia, incluso aquellas que tienden a depender mucho de su pareja. Si bien es cierto que durante la etapa del romance casi todo lo queremos hacer con la persona que amamos, es importante que ciertas actividades las realicemos solos, actividades que nos gustan, nos divierten o nos generan un crecimiento emocional.

Recordemos siempre preservar nuestra autonomía y ejercer con agrado la libertad de elegir.



¿REALMENTE TODO LO QUEREMOS HACER JUNTOS?

La respuesta es no. A veces queremos estar siempre con nuestra pareja, pero eso no significa que deseamos hacerlo todo juntos. ¿Por qué? La explicación es simple: somos diferentes y tenemos nuestra propia manera de hacer las cosas. Sin embargo, al inicio del romance, mientras dura la etapa de conquista, cedemos nuestra propia manera de hacer las cosas por un “hazlo como tú quieras, amor”.

Esta frase es como si dijéramos: “Por el bienestar de los dos, yo solo te acompaño, pero tú decides cómo hacerlo, así no habrá posibilidad de pelearnos porque estaremos de acuerdo en todo”.



¿EL RESULTADO?

¡Existe acuerdo!, porque has cedido y te has dejado llevar, aceptando las consecuencias. Por lo tanto, hay menos probabilidades de pelear, porque uno de los dos lleva el control de la relación “a su manera”.

Todo este “ceder el control” se hace sin mucha dificultad, porque las obligaciones, responsabilidades o diversiones de la etapa del romance no son lo bastante fuertes como para perder mucho. Si te pones a pensar, el ceder a qué cine vamos, qué almorzamos o

adónde salimos es canjear nuestra libertad por un “hazme feliz”. Por ello, muchas personas se dejan guiar por su pareja y al inicio no se sienten muy afectadas, porque reciben a cambio “un poco de felicidad”.

“¿Viajamos o no? ¿Vamos a esa fiesta o nos quedamos en tu casa? ¿Nos vemos el domingo o el sábado?”. Todas estas decisiones a veces son tomadas solo por uno de los dos; generalmente, el más dominante.

En un principio no es notoria la dominación, pero después llegamos a comprobar que había un fuerte y un débil, uno más influyente y otro que se dejaba influenciar, uno que mandaba y otro que obedecía.

En el matrimonio o la convivencia, las responsabilidades y obligaciones son mayores, y perdemos mucho si le damos el control total a la pareja.

“¿Compramos un auto o un departamento? ¿Pagamos alquiler o seguimos viviendo en la casa de tus padres? ¿Nos arriesgamos a tener un hijo o seguimos ahorrando? ¿Quién paga el cable, tu hermano que vive un año con nosotros y no aporta nada o lo sigo pagando yo?”.



¿ASÍ VA A SER SIEMPRE?

A veces permanecemos buen tiempo en los mismos roles, uno mandando y el otro obedeciendo. Pero, como muchas cosas tienden a cambiar en una relación de pareja, cuando te quedas siempre obedeciendo, terminas cansándote y aburriéndote.

Si en tu relación te sientes prisionero, tarde o temprano reclamarás tu independencia emocional, rebelándote de forma pacífica o desencadenando un gran conflicto.

Esto es chocante para la pareja. Es muy probable que tu rebelión genere varias peleas, porque el otro no va a aceptar tu libertad, no porque sea malo, sino porque estaba acostumbrado a mantener el poder, a realizar las cosas a su manera, y ahora le duele perder ese control. Y no va a quedarse tranquilo y con los brazos cruzados mirando cómo las cosas cambian tan solo porque tú quieres tu independencia. Prepárate, se viene una guerra emocional.



Y SI DURANTE LA CONVIVENCIA SEGUIMOS HACIENDO TODO JUNTOS, ¿ES MALO?

No es malo hacer casi todo juntos, siempre y cuando ambos estén felices al hacerlo, tengan libertad para opinar y se den concesiones mutuas y libertad de movimiento, sin presiones o reclamos.

Lograr una comunión de esta manera debe considerarse un logro, *¡un triunfo de la pareja!*

Pero no todas las parejas son coincidentes; al contrario, la mayoría de las personas tienden a ser muy diferentes en la manera de organizar su vida, sus metas y sus proyectos. Cada ser humano es un mundo diferente, marcado por la crianza, el estilo de vida que hemos adoptado y la escala de valores que generalmente guía nuestro comportamiento.

Por otro lado, hacer todo juntos trae como consecuencia la saturación afectiva, que se manifiesta en un “me molesta estar contigo cada vez que se te antoja, ¿acaso no cuenta lo que yo quiero hacer?”. Puede ser muy peligroso saturarse de la pareja, querer no estar con ella o simplemente hacer las cosas sin considerar la opinión del otro.

**La saturación afectiva genera rechazo a la
unidad, al equipo, al trabajo en conjunto;
uno no tolera estar frente al otro porque
siente que su libertad está siendo negada.**

Muchas parejas se separan tan solo porque no saben respetar los momentos privados del otro. Se olvidan de que cada uno debe tener sus momentos de absoluta independencia y autonomía.

Algunos, por mutuo acuerdo, se alejan de sus amigos más queridos y hasta de su familia de origen, con tal de estar “siempre juntos”. En un principio se experimenta como un

logro de la pareja, es más, ellos dicen sentirse orgullosos de colocar su matrimonio primero, antes que las amistades o los demás familiares.

Sin embargo, muy pronto se darán cuenta de que la libertad y los espacios propios están siendo negados. Esto traerá como consecuencia rabia, rechazo o aburrimiento.

Carolina (22 años-estudiante de Psicología)

—No comprendo lo que me dices. ¡No estoy de acuerdo! Si vas a via-jar, ¿por qué no puedo acompañarte? ¿Qué de malo tiene que yo te acompañe? ¿Acaso ocultas algo?

—¡No es eso, Carolina! Llevamos dos años de enamorados y tú sabes que no soy de esos hombres que sacan la vuelta. En dos años nunca te he engañado ¿Por qué tendría que hacerlo ahora? Por otro lado, yo solo deseo viajar porque quiero estar con mis primos, y solo serán dos días. ¿Por qué todo lo tengo que hacer contigo?

Beatriz (33 años-estudiante de Derecho)

—Carlos, ¡te estoy llamando hace más de una hora y no contestas el maldito teléfono! ¡Estás cambiando! ¿Qué te pasa? ¡Tú no eras así! ¿Qué te ocurre? ¿Ya no me quieres como antes? ¿Hay otra mujer? Dime la verdad, Carlos. Yo no me voy a morir si hay otra mujer, solo dime la verdad y lo dejamos aquí. ¡Pero la verdad!

—¡Beatriz! ¿Acaso cada vez que no te conteste el teléfono significa que hay otra mujer? ¡Por favor! ¡Siempre con lo mismo! ¿Hasta cuándo? Ya te he explicado que cuando no te contesto el teléfono es porque estoy ocupado o estoy en una reunión.

Silvia (40 años-divorciada)

—¿Te parece bonito lo que haces? ¿Crees que yo me chupo el dedo? ¿Acaso pensaste “esta cojuda se va a tragar el cuento de que llego tarde porque he tenido otra reunión de trabajo”? Y si fuera así, ¿por qué no usas tu lindo teléfono y me llamas?

—¡Por qué tengo que llamarte! Son las 10 de la noche, no es de madrugada, no estoy borracho, no huelo a perfume de mujer y no vengo de una fiesta. ¿Por qué tendría que llamarte cada vez que voy a venir tarde a la casa? ¿Quién te crees que eres? ¿Mi mamá? ¿Mi jefa? ¿Mi patrona? ¿Quién te crees tú para controlarme de esa forma? ¡Estás muy equivocada!

Mercedes (30 años-ama de casa)

—Entiende, Rubén, soy yo la que se queda sola todo el día, mientras tú trabajas. ¿Te has puesto a pensar lo sola que estoy? ¡Tú llegas a las 9 de la noche! Por eso he pensado que sería bueno que tengamos un bebé, para que me haga compañía. ¡Piénsalo, por favor!

–Comprendo que te sientes sola, pero no estamos en condiciones económicas para tener un bebé, aún no. ¡Te pido que esperes!

–Entiende, Rubén, ¡me siento sola! Extraño mucho mi casa, mis padres, mi familia, y sobre todo te extraño a ti. Ya no eres como antes, ahora lo más importante es tu trabajo, tus proyectos, tus empresas. ¿Y yo qué?

Jorge (36 años), Karla (34 años).

Casados hace cuatro años.

Situación: peleas frecuentes

Jorge: Ya te he dicho que no quiero ir a la casa de tu madre, me aburre estar yendo todos los domingos para allá.

Karla: Ella está enferma y mi deber de hija es cuidarla. ¿Por qué eres tan egoísta? ¡Solo piensas en ti! ¿Acaso yo soy así con tu mamá cuando viene a visitarnos? ¡Eres muy malo! ¡Es más, mi madre te quiere mucho!

Jorge: Y yo la quiero mucho a ella también, ¡pero tú me hartas con tus imposiciones! ¡Estoy harto de que hagamos siempre lo que tú quieres! ¿Quién es la egoísta realmente? Mi madre vive en provincia, viene dos veces al año; en cambio, tú quieres que veamos a tu mamá todos los domingos.

Karla: ¡Entiende, mi madre me necesita! Yo soy su única hija mujer, ¡es diferente! ¿Por qué eres tan indiferente? Antes tú no eras así. ¿Qué paso? ¡Siempre hacíamos todo juntos! ¿Qué te pasa ahora, Jorge? ¡Siento que me rechazas!...

Jorge: ¡Otra vez con lo mismo! Ahora vas a llorar para que yo me sienta culpable. ¿Hasta cuándo con esta cantaleta? Entiende, Karla, yo quiero a tu mamá y te quiero a ti también, ¡pero rechazo tus imposiciones! Yo también quiero estar contigo, pero en otro lugar, con nuestros hijos. ¡Solo pido un domingo familiar sin tu mamá! ¿Es mucho pedir?

Gisela (33 años), Ximena (35 años).

Lesbianas - tres años de convivencia.

Situación: peleas frecuentes

Gisela: Durante todo este tiempo he aceptado a tus amigos y a tus amigas; he tolerado que los traigas a la casa, que les cuentes lo que somos, sin mi autorización; he aceptado muchas cosas más que nunca te he dicho, pero esto que me pides ahora no lo acepto, de ninguna manera, ¡estás totalmente equivocada!

Ximena: No empieces con tus dramas, ¡estoy harta de tus dramas! ¿Por qué todo lo exageras? ¿Por qué siempre lo pequeño lo vuelves una tragedia? ¿Por qué eres así? ¿Acaso no te he demostrado cómo te amo? Recuerda que yo fui quien se enfrentó a su

propia madre para irse a vivir contigo; en cambio, tus padres ni siquiera saben que vivimos juntas, me niegas constantemente ¿Acaso te critico por eso? Solo te digo que quiero viajar con mis amigas del colegio, es una costumbre que tenemos de años. ¡Qué tiene de malo eso! ¿Qué imaginas que puede pasar? ¿Acaso no confías en mí? Ya estoy cansada de hacerlo todo juntas. Necesito mi espacio, estar con mis amigos, mis amigas, mi familia.

Gisela: Entonces, si ya no me necesitas, ¿qué haces conmigo? ¿Sientes pena por mí? ¿Desde cuándo has dejado de quererme? ¿Por qué me lo ocultas? ¡Todo este tiempo he vivido engañada! Seguramente te gusta otra mujer...

Ximena: No, ¿por qué dices eso? ¡Otra vez con lo mismo de siempre! No tengo a nadie, tú eres la única que me importa. Te amo, a pesar de tus dramas y tus tragedias. Yo solo quiero divertirme con mis amigas, ¿entiendes?

Gisela: ¡No, no lo entiendo! ¡Yo soy tu pareja y debes divertirme conmigo!

Ximena: Sabes, a veces me aburres. Te conozco tanto que ya sé lo que me vas a decir. ¡Entiende!, necesito mi espacio, mi libertad, mis amigas. No te estoy pidiendo que nos separemos, ¡solo te pido un poco de libertad!

Gisela: ¡Ya ves! Tú misma lo dices: ¡te aburro! Entonces, ¿qué haces conmigo?

Ximena: No se puede hablar contigo, ¡todo lo llevas al extremo!

♥ **¿Es normal no tener ganas de estar con la pareja?** Sí, es normal, es una señal de alerta que nos dice que debemos darnos espacios libres, momentos de libertad. ¿Estás extrañando hacer cosas solo o con otras personas? Entonces regresa a las tareas o *hobbies* de soltero, siempre y cuando no sean una amenaza para la relación.

Generalmente, cuando tienes mucho tiempo haciendo actividades con tu pareja llegas a aburrirte; no te asustes, es normal, no es un indicador de falta de amor. Rompe con la tonta idea de que todos los que se aman deben estar siempre felices. **¡Eso es mentira!**

♥ **¿Es normal no desear con la misma intensidad y pasión de antes a la pareja?** Sí, es natural que esto ocurra en una relación, sobre todo cuando llegas a conocer tanto a tu pareja que ya se vuelve predecible lo que hace para divertirse. Esto te avisa que ha llegado el momento de ser más creativos y de utilizar nuevos escenarios y nuevas técnicas para desearse.

Tendrán que extrañarse, verse menos y cambiar conversaciones rutinarias por charlas más interesantes.

♥ **¿Es normal buscar a otras personas para sentirnos nuevos y renovados?** No solo es normal, sino también saludable querer encontrarnos con viejos amigos para hacer cosas que antes nos divertían y nos levantaban la autoestima.

Regresar a jugar PlayStation, reunirse con amigos del colegio o de la universidad, jugar fútbol o juntarse con compañeros de un antiguo trabajo, todo ello solo refleja el deseo de sentir la felicidad de antes.

♥ **¿Es normal viajar con amigos, salir solos, desarrollar nuevos *hobbies* y hacerlos sin la pareja?** Todos en algún momento buscamos encontrarnos con nosotros mismos. Creemos que hemos perdido algo y deseamos hallarlo. Impedir este proceso aumenta el problema en lugar de solucionarlo.

Cuando disfrutamos de momentos de libertad, sin reclamos ni conflictos, regresamos renovados a nuestra relación.

Volvemos agradecidos porque no hubo piedras o críticas en el camino, y ahora queremos más a la pareja y extrañamos estar a su lado. Recuerda siempre: libertad y amor es la clave.





¡A VECES QUIERO
TERMINAR
Y EN OTROS
MOMENTOS
DESEO LUCHAR POR
NOSOTROS!

Generalmente, nos casamos cuando estamos muy ilusionados y nos divorciamos cuando más frustrados nos sentimos. Esto ocurre porque tomamos decisiones motivadas por las emociones del momento.

Lo que no percibimos es que actuar de esta manera casi siempre trae lamentables consecuencias.

Debemos evitar comprometernos cuando estamos con la fiebre de amor al máximo. También debemos evitar divorciarnos cuando tenemos el hígado caliente. Las decisiones emocionales más importantes de nuestra vida deben tomarse en momentos de tranquilidad y mesura, para poder hacer un análisis real y objetivo de lo que nos está sucediendo.

En la convivencia diaria es frecuente atravesar etapas de crisis; algunas duran poco tiempo, mientras que otras se convierten en extensos conflictos emocionales.

Las pequeñas crisis, que yo llamo *minicrisis*, son más frecuentes; incluso a veces son tan cotidianas que pueden pasar inadvertidas.

En los hombres, una minicrisis pasa muy bien camuflada: lo notas distante y frío, pero se presenta para la foto y las reuniones. Luego puedes observarlo algo distraído, como si quisiera estar solo. Si le preguntas: “¿Qué tienes, amor?”, él simplemente te responderá: “¡Nada!”, con una frialdad como si quisiera decirte “¡no te metas!”.

Después de un corto tiempo, vuelve a ser el de antes. ¿Qué paso? ¿Qué bicho le había picado? No importa, ¡el bicho ya murió! Fue solo un estado, un momento en que no se sentía a gusto consigo mismo. Tal vez miraba su futuro incierto, tal vez le preocupaba la falta de dinero y no sabía cómo confesar su temor.

En cambio, cuando se trata de una megacrisis, lo notas más que distante: empieza a criticar todo lo que haces, no se le pasa ningún error tuyo y te recuerda seguido lo infeliz que es contigo. Entonces, como te preocupa que haya cambiado tanto, le preguntas: “¿Qué tienes, amor?, ¿tú no eras así?, ¿qué te está pasando? ¡Dime la verdad!, ¿ya no me amas?”.

Obviamente, él te va a decir que “no hay nada de qué preocuparse”, y lo va a hacer de una manera muy convincente. Sin embargo, es bastante probable que exista algo importante perturbando su tranquilidad, quizá una mujer de la cual se está enamorando, una salida clandestina, problemas en el trabajo o simplemente porque se siente gordo y feo.

Estas megacrisis son muy dolorosas para ambos.



“¡ESTOY ENAMORADO DE UNA MUJER QUE NO ES MI ESPOSA!”

Imagínate lo que debe sentir un hombre que cree estar enamorado de otra mujer y empieza a planear cómo dejar su hogar, sus hijos y todo lo que construyó durante sus años de matrimonio. ¿Qué sentirá?, quizá una terrible mezcla de sentimientos contradictorios: pena por tener que dejar su hogar e ilusión por empezar otra vida al lado de su nuevo amor.

¿Cómo resolverá esta confusión emocional? Recordemos que casi siempre, después de experimentar y tantear, valorar y comparar, los hombres regresan al hogar.

Es muy complicado y difícil abandonar una familia y una vida llena de recuerdos. Por otro lado, si un hombre no regresa con su esposa, ya no se llama crisis, sino divorcio o separación.



“¡MI MARIDO PERDIÓ LOS DETALLES, AHORA ME GUSTA OTRO HOMBRE!”

En la época de mis abuelos era difícil imaginar que una mujer “de su casa”, “decente” y con hijos fuera capaz de “sacar los pies del plato”. ¡Eso es historia! Ahora muchas mujeres son infieles de diversas maneras, y una de ellas es la infidelidad virtual, a través de Internet.

Cada vez son más las esposas infelices en su matrimonio, con tanta hambre de afecto que se aventuran a tener relaciones de “amor virtual”. Varias de ellas buscan al “hombre perfecto” en el extranjero o simplemente un compañero amoroso, capaz de enviarles todas las mañanas mensajitos llenos de ternura, amor y pasión, para que no se sientan tan solas. Estas mujeres creen que, como es virtual, no es dañino.

También están de moda los “remember” con un ex, los amigos “con derecho”, y los famosos “choque y fuga”. ¿Por qué? Simplemente porque hoy la gente tiene miedo a comprometerse y luego a sufrir, pero a la vez también quieren pasarla bien y huir de la soledad.

Cuando las relaciones de pareja pierden amor y en su lugar se instala el maltrato, surge el odio, el rechazo y la falta de consideración, esto genera desconfianza, frustración y sensación de soledad.



TODOS QUEREMOS SER AMADOS, Y SOMOS CAPACES DE “TRAMPEAR” PARA CONSEGUIR AMOR

¿Qué hace una mujer cuando se cansa de pedirle a su esposo que sea más cariñoso y no tan frío? ¿Qué sucede cuando un hombre está muy cansado de los celos exagerados y altamente tóxicos de una mujer que no curó sus inseguridades?

¿Qué desea una esposa cuando su marido no la toca y no le hace el amor como ella quisiera? ¿Qué sucede con una pareja que gasta demasiada energía peleándose constantemente?

¿Cómo se siente una mujer que es criticada de manera permanente? ¿Qué ocurre cuando pasan los años y continuamos heridos y decepcionados de nuestra pareja?

Algunas respuestas:

- ♥ Nos vamos quedando solos.
- ♥ Sentimos que no valemos.
- ♥ Llegamos a pensar que no somos atractivos.
- ♥ Buscamos en otras personas lo que necesitamos.

♥ Somos capaces de mentir con tal de no quedarnos solos o sin amor.

♥ Tanteamos otras relaciones para probar cómo sería; porque, así seas soltero, casado, novio o conviviente, buscas lo mismo: ¡que te quieran o te deseen!

Muchas veces esas relaciones clandestinas solamente logran levantarnos el ego o la moral, nada más. Sin embargo, en varios casos estos enamoramientos secretos terminan convirtiéndose en peores infiernos que la relación que tuvimos con la pareja oficial.





Cuando recién empieza una relación, durante el periodo de romance y conquista, extrañarse es algo tan frecuente y agradable que genera que los enamorados disfruten mucho de sus encuentros. Y como no viven en el mismo lugar, extrañarse se convierte en el sentimiento que desencadena los deseos y esperanzas de que algún día puedan estar juntos para siempre.

Por aquellos días, los momentos que pasabas con tu pareja poco a poco se convertían en encuentros maravillosos, en que cada uno mostraba o entregaba lo mejor de sí. ¿Te acuerdas cómo te arreglabas para verlo? ¿Recuerdas cómo dedicabas tiempo, esmero y pasión para estar con él? ¿Ya te olvidaste las veces que solías escoger tus mejores prendas para lucirlas con él? ¡Querías estar regia para deslumbrarlo!

Esos fueron los años maravillosos de la relación. ¿Por qué?, porque “extrañar” en época de romance es “desear”. Desear lo mejor para uno, desear lo mejor para tu pareja, desear estar juntos. Te llenabas de entusiasmo y solo anhelabas ser feliz.

¿Por qué extrañar era tan encantador o mágico? ¡Porque siempre estaban juntos a nivel emocional! Porque extrañar era desear volver a ver a tu pareja, era acariciarse suavemente, sin temor al tiempo o las obligaciones.

Siempre encontrabas momentos para estar al lado de quien amabas, ¡y ese tiempo lo utilizabas al máximo!

Cuando había una separación momentánea entre ustedes, es decir, cuando se alejaban físicamente porque cada uno tenía que regresar a su casa, era probable que utilizaras la imaginación para volver a recrear lo que habían pasado. De esta manera, rememorabas las palabras que se decían y las miradas que se mandaban. Todo era un recordar para volver a sentir la felicidad que se experimentaba en estos encuentros maravillosos. En otras palabras, no había separación emocional entre ustedes, porque estaban conectados a través del recuerdo.

En conclusión, extrañabas tanto a tu pareja que parabas pendiente de ella, de sus necesidades, sus inquietudes y todo lo que le ocurría. ¿Qué pasó después? ¿Adónde se fue tanta preocupación? ¿Qué hizo la convivencia para que ya no se extrañen tanto?

La convivencia trajo otro sistema de vida: acostarse, levantarse y vivir juntos; le quitó fuerza al deseo de verse y de extrañarse. ¿Por qué? Porque ahora viven juntos. Y a pesar de que cada uno se va al trabajo, ya no es lo mismo.



**La rutina y la cotidianidad le quitan
la adrenalina al sentimiento de
extrañarse, le quitan sorpresa a
los encuentros tan deseados.**

Ahora todo es predecible: la hora en que sales, la hora en que regresas y tus conversaciones cotidianas.

El impacto de no verse fue perdiendo fuerza, encanto y sorpresa. Entonces aparecieron los defectos y las limitaciones de cada uno; y eso no es todo, ahora tendrán que compartir esos defectos.

Es así como se generan las primeras grandes diferencias, los impetuosos desacuerdos y, por supuesto, las infaltables peleas de poder para ver quién manda y quién obedece.

Por otro lado, cuando una relación se basa en un amor más sólido, el extrañarse se transforma en valoración, aprecio y ternura. Pero en parejas en que la cantidad de peleas son muy frecuentes, el amor que se tienen termina escondiéndose, por lo que el extrañarse resulta raro y se convierte en un lujoso anhelo.

Las peleas frecuentes e intensas son dañinas para cualquier relación.

Algunas veces serán temporales y, otras veces, permanentes.

En cualquier caso, el extrañarse estará siempre presente, porque se anhela la tranquilidad de antaño, se desea volver a sentir ese apego del romance, y sobre todo esa exclusividad que se experimentaba cuando aún el amor estaba intacto y emocionaba a los dos.

A continuación, algunos ejemplos sobre “¡qué extraño!, ¿te extraño?”:

Verónica (25 años-estudiante)

Es curioso, a veces pienso que me hace falta, sobre todo cuando nos peleamos y terminamos, y luego nos dejamos de ver. Pero cuando estamos juntos, ¡es aburrido!

Cuando terminamos, no pasa ni una semana y lo llamo para reconciliarnos. Y si la pelea es muy fuerte, él es quien insiste, me persigue y todo el día para enviándome mensajes al celular o escribiendo en mi muro del Facebook notas como “Perdóname, flaquita”, “Te amo, mi reina” y cosas por el estilo. ¿Por qué no es así siempre? ¿Por qué esperar a terminar para recién ser ese hombre que yo quiero?

Nancy (30 años-conviviente)

Nuestras peleas son muy intensas, pero felizmente no tan frecuentes. Cuando peleamos nos gusta mucho reconciliarnos. ¡En realidad, es a mí a quien le gustan más las reconciliaciones!

Me gusta que me ruegue, me emociona todo lo que consigo de él cuando trata de disculparse. ¡Es más romántico! Incluso se vuelve hogareño, lava los platos y acomoda toda la ropa. Yo siento como si fueran mis vacaciones, ¡porque no hago nada! Y lo mejor es nuestra intimidad, porque él se vuelve tan cariñoso y tan apasionado, que yo me entrego todita. Cuando estamos tranquilos, a veces extraño pelearnos.

Sin embargo, me pregunto: “¿Es normal desear pelearnos para luego reconciliarnos?”.

Sofía (43 años-divorciada)

Es raro lo que me pasa. Mi enamorado es un poco extraño, solo cuando viajo y no lo quiero cerca, él me quiere; en cambio, las veces que estamos juntos, él más desea alejarse de mí. ¿No lo entiendo? Es como si la distancia o mi enfriamiento lo activara. ¿No es raro eso?

Hay momentos en que me canso y le digo para terminar, le explico que estoy aburrida y que ya no siento lo mismo. ¡Él llora y me pide otra oportunidad! Yo suelo ser fría y hasta cruel, porque le digo que nada me hará cambiar de opinión.

Entonces él se vuelve “otra persona” y me promete que va a cambiar. Es así como se convierte en el enamorado ideal durante un mes. Después, poco a poco, regresa a ser el mismo.

¡No lo entiendo! ¿Qué le pasa a este hombre?

Ruth Karina (55 años-soltera)

Dicen que “más sabe el diablo por viejo que por diablo”. Con los años, me he dado cuenta de que los hombres más amorosos son los que ven a una mujer como un reto o un desafío; en cambio, cuando eres sumisa, buena y les perdonas todo, se aprovechan y se sienten con poder sobre ti. Esto también lo aprendí de mi terapeuta; por eso, ahora, a mi edad, trato a los hombres como basura, y allí los tienes, “comiendo de mi mano”. Cuando te haces la difícil, más te ruegan, ¿o no? Hazlo y verás cómo los tienes llamándote, escribiéndote, suplicando para salir. Los escucharás diciéndote: “Dame una oportunidad más”. ¡Es que a los hombres hay que darles con palo!

Mercedes (36 años-casada por segunda vez)

Según mi experiencia, creo que los hombres necesitan tiempo y espacio para extrañarnos.

Cuando salgo de viaje y no muestro mucho interés por mi esposo, siento que él regresa a mí. Lo he probado varias veces, simulando enfriamiento o indiferencia, y él rápidamente se acerca y lo noto más comprometido con la relación.

He leído que los hombres buscan más la independencia y las mujeres más la dependencia, aunque creo que es algo relativo. En mi caso, con los años siento que estamos más cerca y nos extrañamos más, luego de habernos distanciado un poco. Por esa razón, intento que cada uno tenga su propio espacio, que cada uno sea feliz con sus propios amigos y los amigos en común.

Noelia (30 años-de novia a punto de casarse)

¡Tengo miedo al compromiso! He terminado dos veces y no me arrepiento, es que necesito estar muy segura, ya que es un paso importante, se trata de mi matrimonio. No es cualquier evento, ¡es mi matrimonio!

En realidad, necesito un hombre serio, responsable, alegre, fresco, entusiasta y a la vez muy sólido. Pero es extraño, cuando pienso que ya estoy a punto de conseguirlo, me arrepiento.

Entonces, me pregunto: “¿Influirá el haber sido hija de padres separados?”. No quisiera que tenga que ver, pero algunos días lo pienso.

A veces tengo ganas de llamar a la radio y preguntarle al doctor Angulo: “¿Por qué extraño tanto a mi padre, si fue muy malo al irse y dejarnos solos?”. ¡Pienso que no debería ser así! ¡Qué extraño!, ¿no?



¿ESTAMOS CONDENADOS A NO SENTIR AMOR DESPUÉS DEL ROMANCE?

¡Felizmente, no! Vivir en pareja requiere de una nueva forma de extrañarse, quererse y amarse.

Las personas que han logrado tener y mantener una relación saludable, rica en amor y amistad, sabrosa en placer y en alegría, saben que el espacio personal, propio, se defiende con “uñas y dientes”.

Las personas deben buscar primero la autorrealización y alcanzar sus logros personales, luego ya podrán enfocarse en los objetivos como pareja. No debe ser al revés. La prioridad es la *autorrealización*; es decir, si logras ser lo que realmente quieres ser en la vida, podrás complementarlo con la persona que amas. La pareja no te resuelve la vida, solo te la complementa.

Muchas personas se aferran a sus parejas y son dependientes de ellas a tal extremo que pierden identidad, confianza y seguridad, con tal de tener la aprobación del ser amado. Esta actitud los vuelve prácticamente esclavos del estilo de vivir de la pareja. ¿Quién puede ser auténticamente feliz imitando al otro? ¿Quién puede sentirse en verdad libre, si vive a expensas del otro? En conclusión: busca ser feliz a tu manera, para que esa felicidad luego puedas compartirla con la persona que amas.

Los hombres y las mujeres que persiguen un amor imposible, ¿para qué lo persiguen si es imposible? Los que se quedan con un amor tormentoso que no tiene futuro emocional, ¿para qué se quedan?

Entiendo que a veces nos tomamos un tiempo para saber si me quedo o me voy, pero cuando llevas años atada a un mal amor, ¿no es hora de soltarse?

La aceptación de que somos diferentes y de que eso no va a impedir que seamos felices, a pesar de que no nos gusten esas diferencias, es señal de que estamos madurando. Es como si dijéramos: “Yo soy diferente de ti en muchos aspectos, pero me junto contigo para ser felices con nuestras coincidencias”.

Pensar así también sería maduro: “Me alejo de ti con tranquilidad y sin resentimientos cada vez que me doy cuenta de que no coincidimos o de que nuestras diferencias nos harán pelear”.

¿Y qué pasa cuando las decisiones que tengamos que tomar resalten nuestras diferencias? ¿Qué ocurre cuando una decisión queda atascada por nuestras discrepancias y no logramos estar de acuerdo?



**Negociar, ceder, conceder, recompensar,
perder y turnarnos es necesario.**



La mayoría de personas tienen dos formas de resolver un desacuerdo. Primero están los que poseen un enfoque radical, extremista y autoritario. Ellos suelen quedar atrapados en

el desacuerdo, y las peleas aumentan porque uno trata de derrumbar al otro.

Cada integrante de la relación piensa que sus ideas son mejores que las del otro y tiene que imponerlas porque salvarán a la relación. Esta forma de pensar nunca conducirá a nada bueno.

En cambio, las personas con un enfoque más flexible y adaptable suelen llegar a mejores acuerdos, logran conocerse más en los momentos de tensión. Incluso se vuelven más eficientes, con tantos problemas que suelen resolver en su vida amorosa.

**En una relación de pareja, la
palabra clave es “aceptación”.**

Todos tenemos una relación en la que a veces sentimos que la otra persona es nuestra media naranja, y en otros momentos nos da la impresión de que en realidad tenemos un medio limón. ¡Acepta que es así!

**No existe felicidad permanente,
existe felicidad transitoria.**

Recuerda que la felicidad está hecha de instantes, de segundos de amor, deleite, paz y tranquilidad. Después pueden venir desagrado, trabajo, trajín y sudor.

Quienes tenemos más segundos de felicidad nos hemos hecho hábiles en buscar y encontrar más felicidad, aceptando también los errores en el intento de ser felices.

No nos torturamos en exceso, no hacemos grandes tragedias, no agrandamos nuestros defectos ni los defectos de nuestras parejas.

Tampoco magnificamos ni dramatizamos las historias que nos tocan vivir. No coleccionamos heridas ancestrales, simplemente vivimos buscando ser más felices, en armonía con lo que tenemos que afrontar.

**Vivir en pareja es aceptar la convivencia
con alguien que amamos, pero
que a veces no soportamos.**



No soportamos que sea tan diferente de nosotros y que esas diferencias puedan hacernos perder el interés de estar a su lado. Pero, al mismo tiempo, debemos reconocer que somos felices en otros momentos, instantes de gloria y de amor seguro y confiable.





La queja más popular y frecuente en una relación de pareja es el famoso “¿cuándo vas a cambiar!”. Esta queja equivale a “tienes que madurar”, “¿siempre con lo mismo!”, “mi marido es un niño más de la casa”, “eres un egoísta, solo piensas en ti”, “¿hasta cuándo con lo mismo!”, y, finalmente, el clásico “¡estoy harta!”.

Existen también frases más subidas de tono, de corte trágico, que reflejan grandes momentos de tensión. Así, tenemos las siguientes: “¡Me quiero largar!”, “Cuando me vaya, nunca más voy a volver”, “Te acordarás de mí y será muy tarde”. Palabras y más palabras que reflejan los momentos muy duros y tristes que atraviesa una relación en conflicto.

Es frecuente pensar que nuestra pareja es la única que tiene que cambiar, y que si no cambia, no vamos a poder ser felices. Creemos equivocadamente que nuestra felicidad solo depende del cambio de la otra persona. Si no crees que es así, recuerda cuando dices: “No me siento feliz a tu lado”, “Si tú cambiaras, todo sería diferente”, “¡Ya estoy harta de lo mismo!”.

“Prometes que vas a cambiar y nunca lo haces”, “¡Eres malo!”, “Por tu culpa estamos como estamos” y “No haces nada por la relación”.

Las frases anteriores demuestran que nos enfocamos solo en el cambio de nuestra pareja, sin tomar en cuenta nuestro propio cambio. Es como si dijéramos: “Soy una víctima de tu forma de ser y no lo soporto, ¿qué esperas para cambiar?, ¿de ti depende nuestra felicidad!”.

Si bien es cierto que nuestra pareja comete errores y muchas veces falla en contra de la relación, también es verdad que uno mismo evita mirar sus propios errores y fallas. En otras palabras, la *autocrítica saludable* que deberíamos practicar, empleando nuestro sentido común, está ausente.



¿POR QUÉ ES MÁS FÁCIL MIRAR LOS ERRORES DE TU PAREJA EN LUGAR DE MIRAR LOS TUYOS?

La respuesta es simple: es doloroso reconocer que fallamos, que nos equivocamos, que somos también los causantes del deterioro que ha sufrido la relación. Acaso cuando tu

mejor amiga te pregunta: “¿Y cómo te va con tu esposo?”, tú le contestas: “¡Cometo muchos errores! No me responsabilizo de mis fallas. ¡Agrandando los problemas! Respondo mal y eso hace que él pierda los papeles. ¡Soy ansiosa y no sé esperar! ¡Exagero y dramatizo demasiado!”.

Lamentablemente casi nadie se autocritica de verdad, con objetividad y medida. Todo lo contrario, ¿quién es el culpable?, ya lo sabemos: él. ¿Y él va a cambiar? ¡No!

Es más, inclusive cuando somos conscientes de que es nuestra culpa, no nos conviene admitirlo, nos quedamos en silencio, nos hacemos los locos o disimulamos. A veces nos amistamos como señal de que aceptamos nuestra falla; sin embargo, el otro ni se entera de que estamos admitiendo el error cometido.



**Existe una incapacidad para ser
sinceros y autocríticos que realmente
es escalofriante. A nadie le gusta
admitir que se equivocó, sobre todo
en momentos de tensión.**



Son muy pocas las personas que logran reconocer sus faltas y sus limitaciones. A veces el orgullo o el resentimiento son más grandes que el amor que dicen tener. Y muchas veces este resentimiento conserva el problema intacto, generando cada vez más heridas.

Esto es tan frecuente en algunas relaciones que las parejas terminan discutiendo siempre por lo mismo.

Echar la culpa al otro es bastante frecuente: “¿Por qué eres así? ¿Por qué me haces esto, si te he dado los mejores años de mi vida?”. Nos victimizamos, y como la víctima tiene que ser salvada, esperamos que el otro asuma sus errores y sea el único que recupere la relación de pareja. ¡Esto explicaría por qué a veces esperamos tanto del otro!

No estoy defendiendo a tu pareja ni atacándote, al contrario, quiero darte la responsabilidad de mejorar lo que tengas que mejorar. Quisiera que puedas lograr los cambios que te permitan ser una mejor pareja. Pero recuerda, esos cambios para lograr una relación saludable, estable y con amor requieren no solo que el otro cambie, ¡sino también que tú cambies!

Hoy quiero concentrarme en tus errores, ¡y uno de ellos es victimizarse!

La persona que se victimiza, piensa: “Soy la única que sufre en la relación”.

En mis años de práctica profesional, observando y evaluando a las parejas, me he dado cuenta de que las mujeres desean asistir primero a la consulta para “aconsejar”, “instruir”, “guiar” o “prevenir” al terapeuta del marido o del “hombre malo” que ha convertido la relación en un caos absoluto. Ellas están convencidas de que el objetivo de la terapia es “exorcizar”, “transformar” y “curar” a su compañero, porque sienten que él tiene la culpa de la “desgracia” y la “angustia” que pasa ella. ¿Será tan cierto eso?



¿QUIÉN TIENE LA CULPA?, ¿TÚ O YO?

¡Siempre ambos! No lo olvides, la culpa es de los dos. A veces de uno más que del otro, pero es solo por turnos: hoy la friego yo, mañana la friegas tú.

No existen santas casadas con pecadores, ni pecadoras casadas con santos. Estamos hechos de carne y hueso, susceptibles de fallar o fracasar.

Todas las buenas relaciones tienen momentos de pérdida, fragmentos de desilusión, etapas de enfriamiento, sectores vulnerables y caóticos, escenas de tragedia o desesperanza. Pero estas relaciones también saben disfrutar los grandes momentos de amor, periodos de intensa alegría, etapas de tranquilidad y goce permanente.

Estamos muy acostumbrados a calificarnos según conceptos equivocados de felicidad y bienestar. Todos anhelamos tener un amor de película o de novela, donde la protagonista eres tú, la más bella, la más buena, la más feliz. ¡Reacciona, por favor, y apaga tu novela! ¡Nadie es feliz totalmente!



**Los errores de tu pareja y los defectos
tuyos sobresalen más cuando la
relación es permanente y cotidiana.**



Esto no debería asombrarte ni asustarte. Durante la etapa de romance o conquista, los defectos son camuflados y escondidos porque buscamos mostrar lo mejor de uno. Y además, cuando estamos muy enamorados, prácticamente nos dejamos drogar por la serotonina y la adrenalina, químicos del amor que con el tiempo se esfuman cuando la pareja empieza a vivir bajo el mismo techo.

Por otro lado, ten en cuenta que nuestras limitaciones y defectos colaboran intensamente para deteriorar una relación.



EL PROBLEMA NO ES TU PAREJA, EL PROBLEMA ES CÓMO TÚ REACCIONAS ANTE LAS CIRCUNSTANCIAS Y CÓMO ENFOCAS EL CONFLICTO.

♥ **Enfocar:** encuadrar, ajustar.

♥ **Enfocar:** iluminar, aclarar.

♥ **Enfocar:** abordar, afrontar, tratar.

♥ **Enfocar:** dirigir, encauzar, encaminar, orientar.

Las parejas no pelean por falta de amor: las parejas pelean porque no saben cómo resolver o enfocar sus problemas.



¿POR QUÉ TENEMOS TANTOS PROBLEMAS?

El problema se origina porque ambos no saben enfocar y solucionar un conflicto o controversia. No sabemos perder, ceder, compensar, negociar y aceptar que somos diferentes. Y encima nos “duele” no ser una pareja “normal”, porque pensamos que una pareja normal no pelea, no pierde y no discute.

Esta forma de pensar hace mucho daño, ya que nos resistimos a aceptar los momentos de desamor y enfriamiento.



LAS PAREJAS CONSIDERADAS NORMALES TAMBIÉN TIENEN MOMENTOS INTENSAMENTE DESAGRADABLES. ¡YA ES HORA DE QUE LO ACEPTES!

Además, siempre vamos a pelearnos porque somos diferentes y no sabemos ponernos de acuerdo. Discutimos porque no sabemos conversar, nos resentimos porque quedamos atrapados en enfoques rígidos y extremistas. Y, finalmente, nos separamos porque no sabemos superar nuestros propios defectos y los defectos de la persona que una vez amamos.

En la medida en que sigamos “peleando fino”, “discutiendo sin humillarnos”, “gritando nuestras impotencias sin maldecir al otro”, seguiremos aprendiendo a pelear cada vez menos o a pelear más positivamente. ¿Sabes por qué aprendemos de lo malo o desagradable de las peleas? Porque nadie quiere sufrir eternamente.

Todos queremos vivir mejor. Casi nadie –a menos que tenga una patología– quiere quedarse para siempre peleando o perdiendo el tiempo con alguien que no quiere cambiar y ser mejor.

Voy a poner un pequeño ejemplo de cómo sucede en la realidad un conflicto de pareja:

Rosa María (28 años), casada con Javier (30 años)

–¿Por qué me miras así? –le pregunta Rosa María a Javier, con cierto temor.

–Tú sabes por qué te miro así. ¡Tú lo sabes!, no hace falta que siempre te repita lo mismo –responde Javier, un poco alterado y levantando la voz.

–¡Otra vez me vas a criticar!

–¡Acepta que te equivocas! ¡Acepta que cometiste un error! ¿Por qué eres tan orgullosa?

–¡Y por qué tú eres tan resentido! –exclama Rosa María, gritando y mirando a la nada. Javier se levanta de la mesa, muy molesto, y se va a su cuarto.

En el ejemplo anterior no he mencionado el problema que los hace discutir, porque en realidad no interesa cuál es el problema, lo más importante es cómo reacciona cada uno ante dicho problema.

Javier critica a Rosa María en exceso porque quiere que deje de ser orgullosa. Él se ha propuesto cambiarla, ya que no soporta que no dé su brazo a torcer, por lo que intenta, con cada error que comete ella, convencerla de que debe ceder y disculparse.

Javier tuvo un padre muy orgulloso que casi nunca pidió disculpas por sus errores, y no quiere que ocurra lo mismo en su matrimonio. Por esta razón, es muy resentido y a toda costa quiere desterrar ese gran defecto en su esposa. ¿Lo logrará con tanta crítica?

Por otro lado, Rosa María creció al lado de una madre muy crítica, que la humillaba constantemente. Entonces, prometió esforzarse mucho y ser fuerte, para que nadie la tratara como si fuera una basura.

Creció cultivando su inteligencia y su firmeza como persona, por ello le cuesta aceptar que se equivoca, trata de minimizar sus fallas y no está acostumbrada a pedir disculpas.

Los dos se casaron muy enamorados y se admiraban mutuamente. Pero, una vez que empezaron a vivir juntos, aparecieron las peleas constantes por los errores que ambos cometían.

Y lo peor era que no sabían admitir que uno es resentido y el otro es orgulloso.

¿De quién es la culpa? ¡De ambos! ¿Por qué pelean tanto? Porque no saben afrontar una discusión y tampoco descubrir el origen y la influencia de sus defectos en los problemas que tienen a diario.

Recuerda siempre:



¿Cual es la misión del orgullo como defecto?



Es conservar el problema intacto y pujante. El orgulloso se dice a sí mismo: “Él tiene que ceder, yo no lo voy a hacer, ni loco. El otro es quien se equivoca, yo no. Te voy a demostrar que soy el fuerte”.

No olvides que el orgulloso es muy resistente al cambio y tiene mucha fuerza, aunque en realidad guarda un gran dolor escondido.

¿Cual es la misión del resentimiento como defecto?



Conservar el dolor en el problema. El resentimiento se dice a sí mismo: “Mira cómo me duele lo que me has hecho. No te lo voy a perdonar nunca. Te acordarás siempre de tu error. ¡Mira cómo sufro!”.

Recuerda que el resentimiento tiene una gran facilidad para agrandar los problemas y victimizarse, pues colecciona penas y decepciones, consumiendo dolor y alimentando el conflicto.

Si tú no cambias, no esperes que tu pareja cambie. Es mejor primero cambiar uno para que el otro también quiera cambiar.



PREGÚNTATE:

“¿Lo que hoy hago o la actitud que tomo en mi vida de pareja me acerca al lugar donde quisiera estar mañana?”. Si la respuesta es no, ¡entonces cambia de actitud!

En todos estos años como terapeuta de parejas he observado que las personas quedan atrapadas haciendo siempre lo mismo por lograr que el otro cambie, pero nunca consiguen lo que quieren, porque el otro solo cambiará si así lo desea.

Conozco hombres y mujeres que a la fuerza o con tenacidad han querido cambiar, educar y dirigir a su pareja, y por más que creyeron estar lográndolo, en realidad solo aumentaron los problemas.

La mayoría de mujeres, en momentos de tensión, llaman “conversar” a un “te voy a decir cómo me duele lo que me has hecho”, cuando esto en realidad es un “me voy a desahogar”.

¡Eso no es conversar!, es simplemente un desahogo inapropiado que aumenta la intensidad del problema. Conversar requiere una agenda de temas, es poner sobre la mesa lo que duele, sin perder el control y la objetividad. Entiendo que se necesita práctica para lograr esto, pero no le llames “conversar” al desahogo.

Es más, algunas mujeres no conversan, solo se desahogan constantemente mediante el grito, la crisis, la tragedia o la impotencia hecha escándalo.

Si logras desahogarte, pero al mismo tiempo ser objetiva, y además quieres escuchar lo que tu pareja también siente, sin criticarla, sin manipularla y sin atropellarla con tu dolor, entonces estás lista para conversar saludablemente.

Por otro lado, la mayoría de los hombres, en momentos de conflicto, llaman “conversar” a gritar, asustar, imponer, dirigir e ir al grano.

Otros simplemente no quieren conversar, en lugar de ello guardan silencio para “evitar” más problemas.

Es como si pensarán: “Si me quedo callado evito una bronca más contigo”. Además, los hombres muchas veces no quieren expresar sus sentimientos, para no “gastar su tiempo” en cuestiones emocionales. Todas estas actitudes complican más los problemas.

Recuerda:



**El matrimonio es una larga conversación
mejorada sobre el mismo tema:
“¿cómo te hago feliz para que tú
también me hagas feliz?” .**



Ser feliz con uno mismo no es difícil, pero ser ambos felices en un mismo tiempo, en un mismo hogar, en cada suceso del día a día, es algo que requiere de más esfuerzo y de mejores herramientas emocionales para lograrlo.

A continuación, un ejemplo:

Luis es un esposo que llega del trabajo a su casa y que no ha tenido un buen día; es más, justo hoy se juntaron las deudas no pagadas, las exigencias de su jefe y las llamadas reiterativas de su ex presionándolo con el tema de la pensión de alimentos. Y, para

colmo, su auto no quiere arrancar, lo que significa visitar a su mecánico, que siempre se demora mucho en repararlo. ¡Y Luis no es muy tolerante!

La esposa de Luis se llama Carmen, y también ha tenido un mal día: su madre cayó nuevamente enferma, y todos en su familia se esperan en Carmen, porque es la hija mayor y sus demás hermanos no son muy responsables. Y, aunque no le gusta que así sean las cosas, sabe que tiene que hacerse cargo, porque todos “desaparecen”. ¡Como si ella no tuviera otros problemas!

Por otro lado, Carmen está muy preocupada respecto a Luis, porque desde hace dos meses no tienen sexo. Esto genera que ella sospeche que hay otra mujer, lo que le causa dolor de cabeza y tensión.

Constantemente chequea la billetera de su esposo, el auto y su cuenta en Facebook, pero no encuentra nada sospechoso. Sin embargo, sus temores están intactos, ya que siempre ha creído que los hombres son infieles, sin excepción.

Todos estos pensamientos aumentan su estado de alerta emocional.

¿En qué momento se disparará el problema? ¿En qué momento crees que estallará la bomba que almacena cada uno? ¿Cuándo será el momento en que Carmen le diga a Luis: “Tenemos que hablar”? ¿Será ya el momento oportuno? ¿Le hablará calmada o lo arrinconará para sacarle toda la verdad? ¿Será una conversación o simplemente un interrogatorio? ¿Cómo responderá Luis, que está tan cargado con sus problemas personales? ¿La escuchará y la entenderá, como un esposo comprensivo?, o le dirá: “¡No me jodas con tus tonterías!”. Ya tú sabes lo que frecuentemente hacemos...



¿CÓMO MANEJAMOS LOS PROBLEMAS QUE SE PRESENTAN?

Hasta ahora nos hemos concentrado en la aceptación de los errores y en el intento por disminuirlos dentro de la vida cotidiana. También hemos visto la importancia de aceptarnos como somos en realidad y el trabajo de seguir mejorando.

Ahora, veamos cuál es el enfoque más apropiado para manejar los problemas que se presentan cada día.

La mayoría de las parejas casadas o convivientes afirman que los tres temas principales que causan los problemas son el dinero, el sexo y la comunicación.

Otros temas que también se discuten con frecuencia son los asuntos familiares, los niños, el ocio, el alcohol, las drogas, la religión, las profesiones y las tareas domésticas.

En mi experiencia profesional, me he dado cuenta de que las parejas discuten y pelean por los acontecimientos pequeños de la vida diaria, es decir, por los sucesos.

No olvidemos: *hay diferencias importantes entre temas y sucesos.*

¿Cómo afrontamos cada suceso tenso que provoca conflictos?

En primer lugar, quiero ayudarte a no exagerar ni confundir temas y sucesos. La mayoría de parejas, cuando experimentan tensión, confunden los grandes temas aún no resueltos con los sucesos cotidianos del día a día.



**Los temas pendientes de una
relación no deben confundirse con
los sucesos que tienen que resolverse
en el instante en que se dan.**



A continuación, un ejemplo de conflicto donde se confunden temas con sucesos:

Carmen: ¿Por qué has gastado 200 soles?

Luis: ¿Por qué tienes que revisar mi billetera?

Carmen: Estaba acomodando tu maletín, que siempre dejas desordenado sobre la mesa del comedor, cuando de repente se me cayó y encontré ese comprobante de pago.

Luis: Así que acomodando... ¡Querrás decir espiando! ¡Tú no puedes con tu genio!, ¿no? ¿Seguro que ahora pensarás con quién me he ido a almorzar? ¿Quién será la tipa? ¡Estoy harto de tus celos!

Carmen: ¡Ya vas a empezar nuevamente a gritar como un loco!

Si te das cuenta, el tema de esta pelea puede ser el dinero, los celos, las reacciones, la falta de comunicación. Pero el suceso es el gasto de 200 soles. Por lo tanto, ¿están peleando por los temas que aún no resuelven o están peleando por un suceso que desencadena los temas pendientes?



¿CÓMO HUBIESE SIDO SI AMBOS RESOLVÍAN EL SUCESO “GASTO DE 200 SOLES” EN LUGAR DE DESPERTAR LOS TEMAS PENDIENTES? VEAMOS:

Carmen: ¿Por qué has gastado 200 soles?

Luis: Con mi jefe y los de la oficina nos fuimos a celebrar las ventas logradas, pero mi jefe olvidó su tarjeta y yo le presté la mía. Ya después me devuelve.

Carmen: Me asusté, pensé que habías gastado ese dinero, como estamos algo ajustados. Gracias por decírmelo. Me quedo más tranquila.

Luis: Igual te lo iba a contar, no quiero que pienses mal; además, necesitamos comunicarnos en lugar de reaccionar.

Todas las parejas tienen temas pendientes. Ninguna mujer se casa con el Superman del amor, y ningún hombre se ha comprometido con la Mujer Maravilla.



**Todos somos seres de carne y
hueso, tenemos que aprender
de nuestros errores.**



Luis y Carmen son pacientes de terapia, juntos están tratando de no pelear por sus celos y su forma de reaccionar impulsivamente. Les cuesta y les duele aprender que muchas veces se equivocan, pero también están felices intentando cambiar, porque así encuentran más momentos de tranquilidad.

Todas las parejas tienen distintos niveles de mejoría. Seguir cambiando y evolucionando es todo un reto.

La misma vida, con sus exigencias y desafíos, nos empuja a mejorar. Sin embargo, la mayoría de personas se resiste a ese “cambio emocional”, porque están habituadas a lo mismo de todos los días.

Hay maridos que todas las noches, cuando llegan a casa, tiran su maletín, van de frente al baño y no saludan o solo saludan a los hijos, y la esposa queda como la mujer invisible.

¿Por qué?, ¿son malos?, ¿son descorteses?, ¿eso aprendieron de sus padres?, ¿no tienen educación? En realidad, a veces ni siquiera se dan cuenta de sus propios hábitos. Y si los criticas demasiado por ello, es probable que más se resistan a cambiar.

No renuncies a tu propio cambio. Si tu pareja no está lista para hacerlo, no la fuerces, no la presiones, no le digas “de ti depende que la relación mejore”. Solo haz tu parte, la que te corresponde: mejora, busca ayuda, cambia, porque... *nada cambia si tú no cambias.*





Es común y frecuente tener un récord de “separaciones emocionales” en nuestro recorrido hacia el amor. Es normal que te hayan dejado y que también hayas dejado a alguien. ¿Quién no conoce la decepción de haberse equivocado? ¿A quién no le ha pasado que de pronto y sin previo aviso su pareja de turno le dice: “Tenemos que hablar”? Y ese “tenemos que hablar”, con tono de resignación, en realidad significa “te voy a terminar”. ¿Cuántos amigos nuestros están separados? ¿Cuántos de ellos se volvieron a enamorar y luego volvieron a separarse?

Es común tener separaciones; sin embargo, la mayoría de las personas no aceptan esta condición o este estado emocional. Por ello, tenemos la tendencia a pensar que no deberíamos pasar por tanto sufrimiento, en lugar de aceptarlo como parte normal del proceso de aprendizaje para amar cada vez mejor.

Ahora te pregunto: ¿realmente se puede dejar de sufrir cuando amas? ¿Crees en el cuento del amor perfecto? ¿Es posible amar sin tener momentos de decepción?

Reflexiona: ¿qué buscas en tu media naranja? ¿Existe la media naranja?, ¿o existe una media naranja que a veces también es un medio limón? ¿Y si la media naranja existe solo en tu cabeza? Luego piensa: ¿cómo es ese “príncipe azul” que está cada vez más presente en tu cabeza? ¿Cómo es esa “mujer maravilla” a la que con los años le vas agregando más cualidades, según tus nuevas exigencias amorosas?

Casi siempre, conforme van pasando los años, vamos reformando o creando nuevas expectativas amorosas, por lo que nuestra capacidad de elección cada vez es mejor. Es decir, vamos configurando el tipo o modelo de pareja que deseamos tener, y todo ello gracias a las buenas o malas experiencias vividas en el amor. Claro que también aparecen nuevos miedos, producto de las decepciones que hemos acumulado en cada relación de pareja.

A continuación comparto unos testimonios sinceros de algunos de mis entrevistados:

Juan José (49 años-ingeniero)

He conseguido todo lo que me he propuesto en mi vida laboral. Desde muy joven empecé a trabajar duro, y con mucho esfuerzo pagué mis estudios universitarios. Así salí adelante.

La vida para mí no ha sido nada fácil, crecí con unos padres ausentes, aunque eran muy responsables. Mi padre trabajaba todo el día, era chofer y no podía verlo muy seguido. Mi madre también trabajaba, ella tenía una pequeña tienda de abarrotes. Éramos cinco

hermanos, y realmente se tenía que trabajar mucho para comer y estudiar. ¡Prácticamente crecí solo!

Cuando me casé, anhelaba tener una familia unida y un buen hogar, pero no es lo que tengo ahora. Siento que también soy un padre ausente, alejado de sus hijos y que solo vive para el trabajo. Pero, eso sí, a ellos no les falta nada: a mi hija Karla le pago la universidad y mi hijo Francisco estudia en un buen colegio. Sin embargo, me siento muy solo...

Le cuento: hace dos meses, mi esposa, esa encantadora y dulce mujer que me ha acompañado durante muchos años, en las buenas y en las malas, me ha pedido el divorcio. Ella dice que ha sido muy infeliz y que ya no tolera sentirse tan sola. En el fondo la entiendo, pero no quiero perderla, no quiero perder a mi familia. Doctor, me gustaría que usted me ayude a recuperar a mi esposa.

Le confieso también que me he acostumbrado a estar solo y a refugiarme en mi trabajo. Es un hábito muy fuerte, ¡lo peor de todo es que no sé estar con mi familia!, me aburro rápido cuando estoy con ellos. ¿Por qué me pasa esto, doctor?

Silvia (50 años-contadora)

Les prometí a mis dos hijos estar con ellos siempre. Cuando me divorcié, mis temores crecieron, me sentía desesperada, sola y confundida: entonces me aferré al amor de mis hijos.

Yo he sido madre y padre para ellos. Ahora ya crecieron y pasan más tiempo con sus amigos, sus fiestas y sus viajes. Están felices. Yo les he dado todo lo que un hijo desea: mi hija mayor, Alexandra, ya está en la universidad estudiando Psicología, ahora me hace muchas preguntas que me dejan reflexionando profundamente. Mi hijo Alonso aún está en el colegio, y quiere ser arquitecto.

Cuando camino por la calle, a veces miro a las parejas besarse y abrazarse, y siento envidia sana; es como una sensación extraña, pero agradable. Entonces, me digo a mí misma: “¡Ya olvídalos, no seas masoquista, ya sufriste demasiado!”. Trato de estar tranquila, pero la pena es más fuerte cuando tengo que ver una película que tiene escenas altamente románticas, donde se ve a los protagonistas amarse intensamente. En esos instantes me pongo muy triste; felizmente, en el cine la oscuridad permite llorar sin que nadie lo note.

Tengo miedo de volver a equivocarme, elegir mal, tropezarme con la misma piedra. Ese es mi gran temor: ¡volver a sufrir con la persona equivocada!

Mirian (41 años-divorciada)

Me gusta mi vida de soltera, conocer amigos, salir y divertirme. Vuelvo a sentirme libre, sin presiones. No tengo que explicar mis salidas ni mucho menos vivir esclava del control de mi pareja. ¡Se acabaron los celos de un marido inseguro! ¡Mientras no encuentre al hombre acertado, saldré con muchos adinerados!

Mucho tiempo esperé a mi príncipe azul, pero me di cuenta de que no existe: es algo que inventamos las mujeres para idealizar nuestro sueño romántico. En realidad los hombres son de carne y hueso, y muchos de ellos aún son muy inmaduros.

A veces tengo la sensación de que una esposa termina siendo prácticamente madre del esposo, y él se convierte en un niño rebelde que busca travesuras fuera del hogar. ¿No les pasa eso a muchas mujeres?

Yo no quiero una media naranja, ¡porque no existe!, ¡yo solo quiero a un hombre de verdad! Aunque, como dice mi amiga Liliana: “La calle está dura, no hay mucho que elegir”. Estoy segura de que, mientras encuentre a ese hombre de carne y hueso, que quiera vivir conmigo sin ataduras o celos estúpidos, me voy a divertir domesticando a cada niño lindo que encuentre. Así que no es tan malo estar sin pareja, después de todo.

Luciana (29 años-soltera y sin compromiso)

No creo en las relaciones tradicionales, prefiero tener “amigos cariñosos”, ellos no te dan problemas, no tienes la obligación de llamarlos y tampoco tienen por qué ponerse celosos o dominantes, porque no es una relación, es solo diversión y entretenimiento cuando los necesitas.

Yo pienso así, y sé que mucha gente me va a juzgar por mis opiniones; la verdad, no me importa, no vivo de la gente y a la gente no le interesa mi vida y lo que decido hacer con ella.

Tengo un “amigo” a quien veo de vez en cuando, y me gusta ir a la cama con él, porque considero que es el lugar donde mejor lo pasamos. Me siento muy segura y cómoda con este “amigo”. Él siente lo mismo, pero ambos sabemos –y lo hemos hablado– que en ese nivel hay que quedarnos. No queremos convertir algo tan agradable en una obligación que malogre nuestra amistad. Nos vemos dos veces al mes, cuando realmente nos necesitamos. Salimos, charlamos, cenamos y después nos vamos a un hotel para “hacer el amor”.

Nunca nos contamos nuestros problemas, porque no queremos desarrollar más vínculos. Solo nos reímos y la pasamos muy bien. No lo tengo en mis contactos del Facebook, es como si fuera un amigo que vive en otra ciudad y que veo cada vez que se puede. Así ha funcionado muy bien. Además, ¡me gusta mucho cuando tenemos sexo!

En algún momento quizá me enamore, pero ahora no pienso en mi media naranja. ¿Existirá alguien tan completo? ¡No lo creo! A mis amigas no les va tan bien con sus “medias naranjas”, ¡más bien tienen “medios limones”!

Susana (37 años-amante de un hombre casado)

Llevo cuatro años muy enamorada de un hombre casado. Él es tan bueno con sus hijos que le cuesta tomar la decisión de divorciarse y alejarse de ellos, pero me ama y sé comprenderlo. A veces llora de la frustración y me jura que muy pronto tomará la decisión de separarse. Algunas veces lloramos juntos, porque no queremos hacerle ningún daño a nadie, pero ese matrimonio está muerto.

Ambos se casaron porque ella salió embarazada y sus padres presionaron para que formalizaran. Sin embargo, nunca se amaron.

Yo también estoy separada de mi marido desde hace dos años. Me siento mucho mejor viviendo sola con mis hijos. Mi exesposo también es un buen padre, pero lo nuestro no funcionó, nos casamos muy jóvenes, sin amarnos de verdad. Ahora él tiene un nuevo compromiso y le va bien.

Quisiera casarme de nuevo y esta vez ser feliz. Siento que el hombre que amo es mi media naranja. Como él trabaja en una mina, solo podemos vernos las veces que viene a Lima, aunque siempre estamos llamándonos o comunicándonos por Internet.

Alberto (40 años-soltero)

Si la persona que amas no es dulce, sino más bien amarga, ¡no queda otra cosa que retirarse! ¿Para qué vivir al lado del enemigo? ¿Para qué vivir con alguien que no te comprende? ¡Hay mucha gente que pierde su libertad por anclarse a una relación de pareja! Yo no quiero una media naranja: ¡me gusta más la limonada!

Soy publicista, con los años he aprendido que mi profesión es muy creativa, exigente y que requiere dedicación, por lo que no me quedaría mucho tiempo para la familia. Además, si buscas ser un profesional destacado, es poco probable que tengas tiempo para buscar pareja. Mis amigos dicen que me voy a quedar solterón y, la verdad, no me incomoda la idea de ser un soltero para siempre; al contrario, me agradaría, ¿por qué no?

No busco una mujer que me complemente, porque creo que yo mismo no quiero ese complemento. Solo busco una mujer para ir al cine a ver una buena película, viajar y conocer el Caribe, o ir de compras para obsequiarle ropa y que se vea linda. ¡Lo demás lo dejo a la imaginación...!

Xiomara (28 años-modelo profesional)

¡No me contesta el celular!, ¡seguro otra vez está molesto! Debe estar pensando que le estoy sacando la vuelta, y no es eso. ¡¿Por qué aún no aprende a respetar mi trabajo?! Si por él fuera, yo no trabajaría de modelo. Lo llamo y lo llamo, pero no contesta... Seguro estará resentido.

Llevo tres años con él, pero todavía no confía en mí. Es demasiado inseguro; sin embargo, es bueno y me quiere mucho. Nunca tuve un amor tan dulce y tan amargo a la vez. ¡Por qué no me contesta! ¡Qué le cuesta contestarme, solo quiero saber cómo está!

Yo lo amo y nadie lo va a amar así, pero ya me desespera toda esta situación. Me cansa, me fastidia... ¡Contesta! ¡Qué estúpido!, ¡qué le pasa!...



Todas las personas buscamos un buen amor, pero también tratamos de evitar el sufrimiento, porque creemos que no merecemos sufrir. Sin embargo, el sufrimiento es una condición necesaria para seguir madurando.

En nuestra cultura le tememos al sufrimiento. Lo que no sabemos es que el sufrir es casi siempre la antesala a un buen amor. Todos tenemos que aceptar que cierto nivel de sufrimiento es la cuota de inscripción para el curso *Cómo aprender a amar de verdad*.

Algunos logran avanzar sin tantos temores ni tantos obstáculos en la búsqueda de su gran amor. Otros se quedan atascados y demoran en salir de esa zona llamada “sufrimiento”.

En los ejemplos anteriores hemos visto que algunas personas, al no encontrar su media naranja, se sienten perdidos o desorientados; entonces, se conforman o se resignan a tener relaciones que en lugar de ayudarles a crecer o a madurar, los hacen más egoístas o inmaduros.

A veces buscar evadir la soledad en lugar de afrontarla es una gran señal de inmadurez emocional. “¿Me va a pasar algo terrible si me quedo sola por un buen tiempo?”, “¿Puedo sentirme feliz sin tener pareja?”.

Evadimos la soledad con repuestos emocionales o sexuales. Evadimos el sufrimiento con amantes o “amigos cariñosos”. A veces es solo una experiencia temporal que te ayuda a seguir conociéndote, pero otras veces se mantiene como una actitud o un estilo de vida.

Otros están tan decepcionados del amor, de los hombres, de las mujeres, de sus vidas en general, que solo quieren pasar el rato sin comprometerse realmente.

Están quienes solo consumen sexo y entretenimiento, y únicamente se contactan para divertirse. Ellos ven a los demás como “repuestos sexuales o emocionales”, olvidándose de que también son seres humanos que tienen sueños, expectativas y una vida propia. Sin que se lo propongan, lastiman a esas personas en nombre del “amor” que buscan. Eso se llama “jugar al amor”.





Algunas veces podemos darnos cuenta de qué quieren o anhelan las personas solo observando de qué se lamentan.

Las mujeres, con frecuencia, expresan su preocupación respecto a esposos evasivos, distantes y fríos, que no conversan, son parcos y nunca dan su brazo a torcer. Por estas circunstancias, las esposas se sienten excluidas o postergadas.

Para muchas esposas, el no querer conversar equivale a falta de interés.

Es muy importante para ellas que sus maridos se comuniquen con frecuencia y abiertamente. De allí las famosas frases: “¿Por qué no hablas?” “¡Mírame a los ojos!” “¡Acaso no tienes nada que decir?” “¿Qué?, ¿eso es todo?” “¡Soy tu esposa, tienes que contármelo todo!”.

Las mujeres solteras también valoran más a los hombres comunicativos y expresivos, ellas tienden a considerarlos como “interesantes”.

Estos hombres suelen ser más cotizados emocionalmente en el mundo de las solteras. Sin embargo, es necesario recordar que en la etapa de conquista los hombres usualmente simulan ser muy atentos o saber escuchar bien, por el simple deseo de agradar o conquistar.

Por otra parte, los hombres a menudo se quejan de que sus esposas se irritan demasiado, insisten exageradamente en alguna cosa y buscan peleas “por gusto”. Esto suele perturbarlos o agobiarlos tanto que terminan perdiendo la calma. Un hombre tenso y cansado por las peleas, finalmente exclama: “¡Déjame en paz!” o “¡Cómo jodes!”.

Por lo general, los hombres son más concretos, directos y prácticos con los problemas. De allí las famosas frases: “¡Dime qué quieres y punto!” , “¡Vamos al grano!” , “¡No me marees con tantas palabras! ¡Termina de una vez!”.

Durante las asesorías matrimoniales o las terapias de pareja, lo que más piden los hombres es tranquilidad en su hogar, nada más. Por esta razón, las mujeres se escandalizan: “¡Qué!, ¿nada más? ¿O sea yo estoy pintada? Es decir, ¿qué soy yo para ti?”. En realidad, cuando los hombres dicen “quiero tranquilidad”, están englobando más cosas, como “quiero amor”, “quiero paz”, “quiero a mi mujer”, “quiero a mis hijos”, etc.



**Tenlo en cuenta siempre, no
es tan mezquina la frase:
“quiero tranquilidad, nada más”.**



Las frecuentes diferencias o peleas entre hombres y mujeres al momento de convivir nos hacen pensar que somos incompatibles.

Esto nos desanima y empezamos a percibir un panorama oscuro y feo en nuestra relación. Pelear con frecuencia nos lleva a creer que la relación va a terminar pronto. Sin embargo, no olvidemos que todos, cuando convivimos, tenemos más diferencias que coincidencias con nuestra pareja.



¿SOMOS INCOMPATIBLES PORQUE PELEAMOS CON FRECUENCIA?

Ser diferentes y pelear en el matrimonio o la convivencia no necesariamente significa que seamos incompatibles. Las investigaciones realizadas en parejas conflictivas concluyen que discutir con frecuencia no es una señal de que la relación tenga que terminar. Por el contrario, actualmente muchas parejas que viven en armonía y tranquilidad antes tuvieron numerosas peleas.

Estas relaciones que hoy gozan de bienestar emocional, aprendieron a equilibrar sus intensidades y diferencias.



CONCLUSIONES:

- ♥ Las parejas que van a durar por mucho tiempo o para siempre también tienen etapas de frecuentes e intensas peleas. No deberíamos asustarnos.
- ♥ Los conflictos también se dan en parejas que muy pronto van a finalizar su relación, pero en estos casos las señales de fracaso o deterioro son más evidentes y

notorias.

- ♥ Algunas parejas que desean salvar su relación pueden pelear con frecuencia e intensidad, pero conservan su actitud de querer mejorar. A pesar de sus peleas, mantienen su capacidad de amarse y la predisposición para buscar soluciones.

En cambio, las parejas que de todas maneras van a terminar mantienen actitudes de completo rechazo y crítica; en estos casos, la tendencia es dejarse abandonar y no buscar ayuda.



¿SOMOS COMPATIBLES?

Cuando hablamos de compatibilidad nos referimos a la sintonía y afinidad, a la similitud de gustos, formas de vivir y de ver el mundo que dos personas comparten. La compatibilidad nos permite coincidir y armonizar con la pareja en muchos aspectos de la vida y la convivencia.

Pero siempre recuerda: para amarnos no tenemos que ser idénticos. Es más, las diferencias de temperamento o formas distintas de reaccionar dan a la pareja la oportunidad para complementarse sanamente.

Por ejemplo, una mujer espontánea enriquece y alegra al hombre tímido y poco sonriente. Una chica carismática puede enloquecer y a la vez aliviar al hombre que es reservado y que no sabe cómo expresar de manera natural sus sentimientos. También, una esposa serena puede ser un excelente bálsamo para el temperamento explosivo de su esposo, porque logra calmarlo, y con el tiempo ambos respetarán la serenidad y cordura en el matrimonio.

Gracias a la compatibilidad, una pareja no tiene que explicar por qué le gusta o le disgusta algo, simplemente se da un entendimiento tácito, fruto de la coincidencia.

Entre dos personas compatibles, la adaptación a la forma de vida del otro es menor y requiere menos esfuerzo.

Esto no quiere decir que no existan discrepancias, simplemente que estas diferencias no son extremos difíciles de conciliar.

Ahora bien, las personas somos cuerpo y somos piel; a la vez intimidad, intelecto y un rico mundo interior. Somos lo que pensamos, y lo que pensamos nos hace sentir. Por lo tanto, ser compatibles es tener afinidades en tres aspectos: a nivel corporal, a nivel intelectual y a nivel de nuestro mundo interior.



SOMOS COMPATIBLES A NIVEL CORPORAL SI...

- ♥ Existe “química” entre los dos.
- ♥ Me agrada físicamente.
- ♥ Me gusta su caminar y su estilo para vestirse (deportivo, formal o casual).
- ♥ Me agrada el olor natural de su cuerpo (por ejemplo, el olor de su sudor detrás de la oreja).

Si somos compatibles a nivel corporal, podemos ser buenos amantes.



SOMOS COMPATIBLES A NIVEL INTELECTUAL SI...

- ♥ Tenemos un buen concepto de nosotros mismos (buena autoestima).
- ♥ Compartimos los mismos principios y valores.
- ♥ Coincidimos en conceptos e ideas sobre la vida. Por ejemplo, los dos podemos estar de acuerdo en que lo más importante es la familia, o quizá las relaciones personales; o, por el contrario, podemos pensar que triunfar en el trabajo es lo más importante.
- ♥ Tenemos el mismo nivel cultural. Por ejemplo, podemos compartir temas de conversación parecidos, tradiciones en común o un similar interés por aprender nuevas cosas.

- ♥ Tenemos el mismo estilo de vida. Podemos ser bohemios, formales o informales, también modernos o clásicos en la forma de decorar la casa, por ejemplo.
- ♥ Aparte de nuestras diferencias, tenemos gustos parecidos. Por ejemplo, compartimos la misma forma de divertirnos, nos gusta el mismo estilo de muebles, de roperos, de música, etc. Si no coincidimos en los gustos, quizá un día llegue a mi casa y encuentre un sofá que a mí me parece feo, y que además haya sido pagado con el dinero que tenemos en común.

Si somos compatibles a nivel intelectual, podemos ser compañeros inseparables, tener siempre temas para conversar y sentir interés en compartir nuestras ideas con la persona amada.



SOMOS COMPATIBLES A NIVEL DE NUESTRO MUNDO INTERIOR SI...

- ♥ Siento que nadie me comprende como mi pareja.
- ♥ Al tener algún problema o duda, recurro primero a mi pareja.
- ♥ A veces no tengo ni que hablar y mi pareja percibe cómo me siento.
- ♥ Confío en la bondad y en las buenas intenciones de mi pareja.
- ♥ No tengo secretos que deba ocultarle.
- ♥ Siento que tenemos un proyecto en común.
- ♥ Sé lo que puede ofenderle.
- ♥ Jamás hablo mal de mi pareja a sus espaldas o me burlo de ella.

Cuando una pareja coincide en este nivel de compatibilidad, pueden llegar a ser “amigos íntimos”.

Si al revisar todos estos aspectos descubres que tienes al menos un 80% de compatibilidad con tu pareja, es una buena señal de que podrán llevar una convivencia

agradable.

Por otro lado, el hecho de que una persona no sea muy compatible con nosotros no la hace mala, simplemente no es la persona con quien te entenderás mejor.

Al contraer matrimonio aceptas a tu pareja tal como es. Por eso, tienes el derecho de escoger a la persona con quien te sientas mejor, no solo a nivel corporal, sino también en todos los niveles. Recuerda que la vida de casados va más allá que compartir solo la cama.

Si no hay comunión y acuerdos en los otros aspectos, la pasión terminará por apagarse.

A continuación te doy algunos consejos que te ayudarán mucho:

♥ **Evita la presión social de amigos y parientes.** “Yo te dije, él no era el indicado”, “Todos los hombres son iguales”, “Todos los hombres cojean del mismo pie”. Estas son frases populares que solo reflejan la impotencia de muchas mujeres que pasaron por lo mismo y no supieron afrontar sus problemas.

Mantén una actitud positiva, toma las cosas con calma, date el tiempo que necesitas para buscar y escoger la persona que mereces. Y si ya tienes a tu lado a un buen hombre, acepta que los buenos hombres también pueden hacer cosas malas.

♥ **No te quedes con alguien solo por su apariencia física.** Cuántas veces hemos escuchado: “Por su belleza, a esta se le perdona todo”.

Basarnos solo en el aspecto físico como requisito para escoger a alguien es altamente riesgoso. Es natural que lo bello y agradable nos atraiga; sin embargo, la apariencia física es una característica pasajera.

Recuerda que una vez que nos hayamos acostumbrado al físico de la otra persona, lo que realmente nos va a retener a su lado será la admiración que nos inspira, los valores que tenemos en común, su capacidad de amar, su inteligencia y otras cualidades más.

Como solía decir mi abuelo: “Al elegir pareja, recuerda que esa será la persona que va a educar a tus hijos y que estará contigo el resto de tu vida”.

♥ **Debes escoger y conservar a la persona con la cual tengas mayor afinidad.** Es decir, decídate por alguien con quien puedas realmente compartir lo que eres: tus gustos, tus valores y tu forma de ver la vida. Para descubrir el grado de afinidad

con tu pareja, la mejor técnica es el diálogo.

Pregúntale, por ejemplo, cuál es su punto de vista sobre un tema que te interese, cuáles son sus metas, cómo es su vida familiar, cuál es su concepto de familia, qué importancia le da a la espiritualidad, qué religión practica, qué opina del matrimonio, etc.

♥ **No lo olvides: es un gran error creer que tu pareja te dará toda la felicidad que buscas.** No podemos basar nuestra felicidad en la otra persona. La felicidad es un sentimiento personal, una forma de asumir la vida. La felicidad depende solo de nosotros mismos y de nuestra disposición a ser felices.

Por eso, pensar que mi felicidad depende del otro no es realista. Es mejor decir: “Soy feliz a su lado porque puedo hacerlo o hacerla feliz”. Al dar lo mejor de nosotros mismos, por el bien del otro, encontraremos virtudes y cualidades que ni sabíamos que teníamos. De esta manera, dando, nos vamos haciendo seres más maduros y completos.

♥ **Recuerda siempre: “la pareja perfecta no existe. Tu pareja perfecta eres tú mismo”.** Esto no significa que ya eres todo lo que debes ser. Cada cual debe madurar e ir adaptándose a los cambios de la vida. Así que no te tortures ni seas duro e inflexible en el camino de elegir a tu pareja. Sé lo suficientemente humilde para darte cuenta de que así como tú, la otra persona también está en ese proceso de maduración emocional.

Ten en cuenta, además, que hay hábitos, costumbres y temperamentos que una persona nunca podrá cambiar. Y mientras esas realidades no sean destructivas para nosotros o para los hijos, por amor estamos invitados a acogerlas, con aceptación y respeto. Esto te hará más tolerante y traerá paz a tu relación.

Todos buscamos parejas con una personalidad similar u opuesta a la nuestra. El asunto parece sencillo, pero no lo es. Tampoco es una cuestión del azar, como se cree.



**Aquí intervienen muchos factores,
como la inteligencia, la atracción física
inicial, los rasgos de la personalidad, etc.**



Y depende en qué nos fijemos y lo que nos atraiga de la otra persona para que nuestra relación sea más satisfactoria o duradera.

Y, para culminar, algo muy importante:

Existen dos clases de afinidad o coincidencia en una relación de pareja. Una es la afinidad que se da durante la conquista o el romance; la otra es una afinidad muy diferente, ya que se produce en la convivencia. Ambas tienen distintos niveles de exigencia. ¡No deberíamos compararlas!

En etapa de romance, sentirnos parecidos, coincidir, encajar el uno con el otro es muy placentero, pero efímero. En cambio, durante la convivencia, encajar, ser parecidos y tener más cosas afines toma tiempo y requiere de más esfuerzo y de mayores cuidados.

En conclusión, las peleas que vamos a tener serán también producto de este nuevo proceso de encajar o de intentar ser coincidentes.

Pelear no debe ser sinónimo de fracaso. Examina tus peleas y te darás cuenta de que muchas de ellas tienen buenas intenciones, pero el procedimiento o método para pelear es el que falla.

En conclusión, no peleamos por el problema: nos hacemos un mundo con el problema.

Algunas cosas que hacemos mal:

- ♥ En lugar de hablar, gritamos.
- ♥ En lugar de conversar, hacemos escándalo.
- ♥ En lugar de escuchar al otro, lo juzgamos.
- ♥ En lugar de aclarar, aumentamos las sospechas, sin pruebas.
- ♥ En lugar de entender, imaginamos lo que nos da miedo y eso lo colocamos como una verdad.
- ♥ En lugar de sincerarnos, mentimos más, y con ello creemos evitar el problema.
- ♥ En lugar de buscar respuestas, buscamos al culpable.
- ♥ En lugar de aclarar, nos enredamos tocando todos los temas a la vez.

- ♥ En lugar de atacar el problema, atacamos a la persona.
- ♥ En lugar de amar, sufrimos a causa de nuestros miedos.
- ♥ En lugar de preguntar, interpretamos, siempre a nuestra manera.
- ♥ En lugar de dejar hablar, interrumpimos y hablamos más que el otro.
- ♥ En lugar de preguntar y verificar, adivinamos lo que el otro siente.



Índice

ÍNDICE	6
1. ¿ESTAREMOS HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE?	7
2. ¿QUÉ ESTABA PENSANDO CUANDO TE ESCOGÍ?	14
3. ¿SEREMOS LO QUE PARECEMOS?	24
4. ¿TE QUIERO O TE NECESITO?	40
5. ¿QUÉ QUERÍAS TÚ Y QUÉ QUERÍA YO?	49
6. ¡A VECES NO ME PROVOCA ESTAR CONTIGO!	57
7. ¡A VECES QUIERO TERMINAR Y EN OTROS MOMENTOS DESEO LUCHAR POR NOSOTROS!	65
8. ¡QUÉ EXTRAÑO! ¿TE EXTRAÑO?	70
9. NADA CAMBIA SI TÚ NO CAMBIAS	78
10. SI NO ENCUENTRAS TU MEDIA NARANJA, ENTONCES BÚSCATE UN MEDIO LIMÓN, TEQUILA Y SAL...	91
11. SOMOS LO QUE SOMOS, ¡NI MÁS NI MENOS!	98