

Solteros de nuevo

Manual para una crisis de pareja

PAOLA VIGNOLA

Click
EDICIONES

Índice

Portada

Escribí el libro Los singles y la madre que los parió...

Dedicatoria

Prólogo

Introducción

La crisis

La pareja entra en crisis

Las cosas se complican

Buscar ayuda de amigos y/o profesionales

Separación/divorcio

Matrimonio civil/religioso

Las bodas religiosas ceden ante las civiles

El duelo

¿Existe realmente el duelo?

Fases del duelo

Cómo lograr recuperarse

Un caso peculiar, ¡o tal vez no tanto!

Marcarse objetivos para no caer en una depresión tras la ruptura

¿Qué ocurre si actuamos según «lo que haya de ser será»?

Tras alcanzar la paz interior, ¿buscamos felicidad, amor, o solo ocupar nuestro tiempo?

¿Ser single está de moda?

Los sin pareja aumentan

¿Quién lleva peor lo de ser single?

¿Qué buscan en realidad?

Por qué los hombres nunca están deprimidos

Sin pareja y con hijos

Hijos de separados

Cómo comportarse con los hijos

Cómo sobrellevar las «mochilas» en las siguientes relaciones
Viudos: un caso especial

Adaptarse a la nueva situación

Relaciones con el/la futuro/a ex

Las amistades de la expareja

Haciendo nuevos amigos

Las solteras por debajo de los cuarenta y sus amigos gays

Deporte, salud y estética

Mujeres, hombres y sexo

Hombres versus mujeres

Mujeres

Hombres

Llega la revolución sexual

Las feromonas y la química de la pasión

Etapas del sexo

Y los recién separados de mediana edad, ¿qué?

La bromita de la evolución de la especie

Amor con A

Clases de amor

Las etapas del amor y la química

¿Tememos enamorarnos y no queremos pareja estable?

Primera cita: S. O. S., ¿qué hacer?

Relaciones

Relaciones a corto, medio y largo plazo

Amor a cierta edad

Compañerismo y proximidad, sentimientos clave

Relaciones problemáticas a priori

Dos casos reales

Aprender de errores del pasado y no caer dos veces en lo mismo

Consejos simpáticos para mantener las relaciones en paz

Pareja sí, pareja no

Solteros, neosolteros y soledad

¿El futuro es vivir solos?

¿La pareja aparece como por arte de magia o la elegimos?
Perfiles y personalidades: cómo saber lo que nos conviene
Calibrar características difíciles de tolerar en la pareja
La asertividad y los métodos de solución de conflictos

Tempus fugit

El triunfo de la esperanza: las personas mayores son más felices
La importancia de no envejecer solo
Cómo crear tu propio futuro
Conclusión final
Decálogo para mejorar nuestra vida
Decálogo para educar a los hijos
Decálogo de cómo comportarse con los hijos tras un divorcio
Decálogo de la felicidad
Decálogo del amor
Anécdotas divertidas, ¡o no!
Bibliografía
Reseñas

Nuestra generación creció pensando...

Agradecimientos
Biografía Paola Vignola
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

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

**¡Regístrate y accede a contenidos
exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

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



Explora

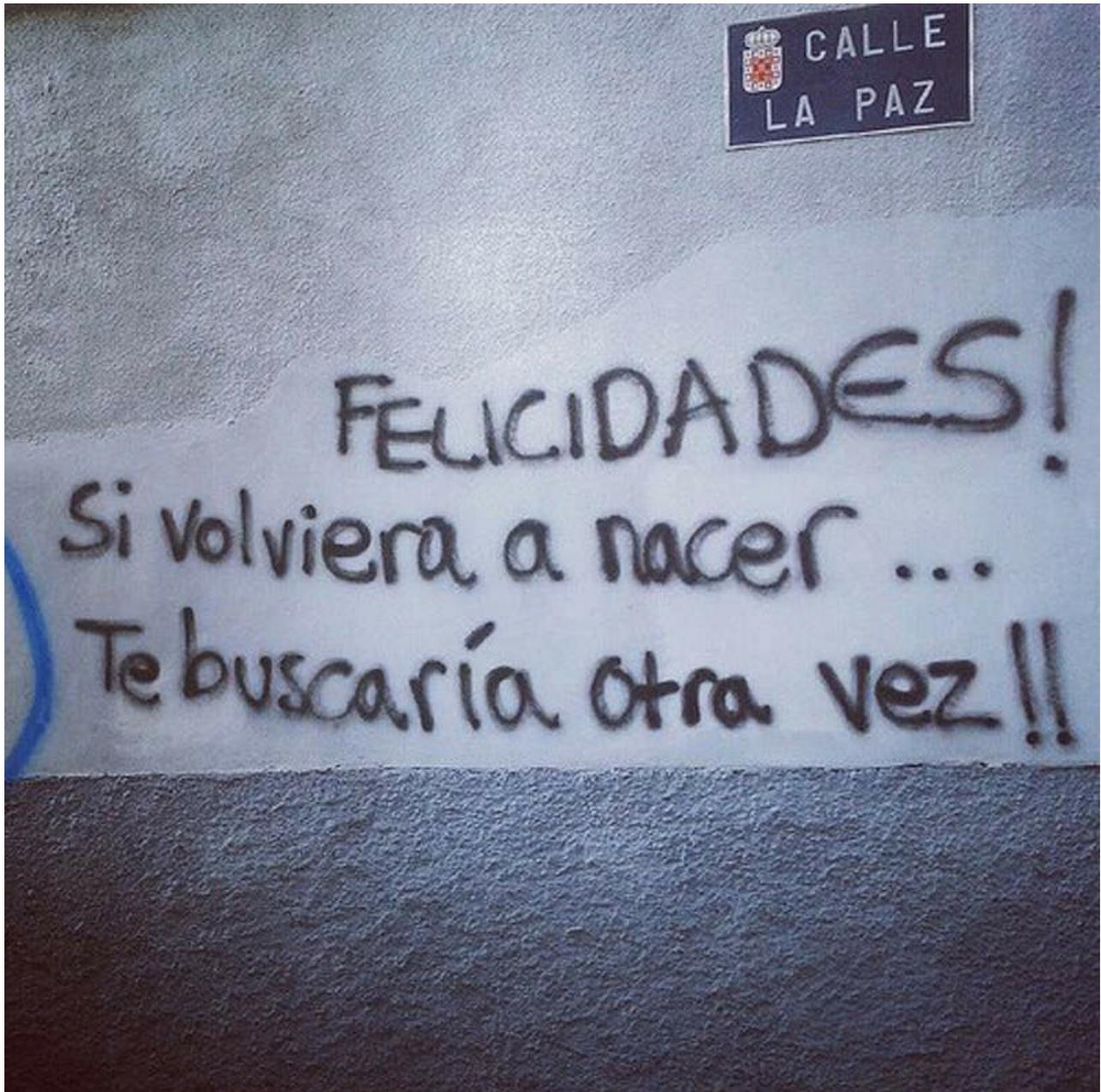
Descubre

Comparte

Escribí el libro *Los singles y la madre que los parió* casi por necesidad, ahora ya es por placer.

¡Tras la buena acogida de mi primer libro, las sugerencias recibidas y muchas horas de estudio... he decidido seguir escribiendo!

*Dedico este libro con todo mi cariño a todos los que creen en el amor y se sienten en
paz interior*



Prólogo

Hay guías turísticas, guías gastronómicas y guías espirituales cuyo objetivo es procurar que el lector disfrute mucho visitando Murcia, descubriendo el mejor codillo de la Alta Sajonia (los de la Baja Sajonia son más de comer salchichas) o tratando de verificar si Dios existe sin esperar a morirse —como hace todo el mundo—. Las guías al uso tienen éxito porque existen lectores dispuestos de antemano a iniciar la experiencia lo antes posible. Son gente que imaginan puestas de sol tres meses antes del viaje, salivan al pensar si acompañarán el codillo con cerveza rubia o negra y ya preparan sus primeras palabras para cuando suban al cielo y saluden al creador.

Paola Vignola, en cambio, ha escrito una completa guía para una fauna muy singular: los solteros «de nuevo». Los solteros de segunda mano son como los coches —unos salen buenos y otros petardos—, y a ellos va dirigido este libro, sobre todo a quienes no han elegido ser solteros «de nuevo» y andan algo desorientados. Paola Vignola les trata como si fueran adultos y en lugar de llevarles a bailar, presentarles a una compañera divorciada o a una cuñada soltera les canta las cuarenta con mucha gracia: esto es lo que os espera.

Lo bueno de *Solteros de nuevo* (con un elocuente y cruyfista subtítulo: «Todos podemos ser ex, en un momento dado, queriendo o sin querer») es que al rigor y detalle sobre la que les viene encima le añade mucho afecto y un sentido del humor que desdramatiza. Si algún casado leyera este libro, igual se separaba para vivir una aventura vital. Vignola viene a decir que la vida sigue y todo tiene arreglo: desde la relación con los hijos de tu nueva pareja al sexo que les espera en esta nueva aventura (la cursilada de emplear la palabra «aventura» es mía, no de la autora).

Como sucede siempre en los periódicos cuando se habla de tiendas de ropa, Paola Vignola se dirige más y sin darse cuenta a las lectoras que a los lectores. Esto no es motivo, naturalmente, para que los varones desdeñen la obra; al contrario: es una excelente forma de aprender más sobre lo que distingue a hombres y mujeres en aspectos como el amor, el sexo, la intendencia doméstica o la forma de vivir trances inesperados (lean el hilarante «¿Por qué los hombres nunca están deprimidos?»).

Cuando acepté, honrado, el amistoso encargo de escribir este prólogo, advertí a la autora de que iba a escribir algo que pienso: el único club en el que mucha gente entra para salir lo antes posible es el de los ex. Por si acaso la etapa se demora, *Solteros de nuevo* orienta, entretiene y se ríe de uno mismo, virtud higiénica y poco frecuente en

algunos miembros de este singular —y creciente— segmento social.

Joaquín Luna
(Periodista de *La Vanguardia*)

Introducción

Queridos lectores:

Algunos ya me conocéis, soy escritora, especializada en *singles* y relaciones de pareja. Debido a mi constante relación con personas separadas en busca de algo más o menos estable, he podido ver detalles y comportamientos buenos y malos que os voy a exponer. Escribí mi primer libro, *Los singles y la madre que los parió*, por un impulso emocional que me llevó a explicar la realidad de un mundo que ha cambiado bajo nuestros ojos, mientras nosotros paseábamos tranquilamente con nuestras familias sin saber lo que había fuera de nuestro reducido mundo. Como predije entonces, sin saberlo a ciencia cierta, no fue mi único libro. Muy al contrario, creo que he descubierto una vocación nueva, desconocida y muy placentera que ni yo sabía que tenía. He querido hacer mi aportación, modesta e incompleta, al mundo de la crisis de pareja dando vida a un libro de referencia, un manual de ayuda. En resumen, un intento de agrupar muchos de los temas que se mueven alrededor de cualquier persona adulta y específicamente de los sin pareja. He intentado conservar el modo alegre, desenfadado y ameno de escribir que tantos han apreciado, aderezando con chistes o refranes que corren de un móvil a otro, grafitos que se pueden leer en la calle en cualquier pared o que se comparten en las redes sociales. Sin embargo, os sorprenderéis de la diferencia de profundidad, de datos, de entrevistas con entendidos en varias materias tocadas y de investigaciones llevadas a cabo en este. La experiencia es un grado. He intentado superar el posible subjetivismo, contando con sencillez lo que ocurre y que no queremos ver. Tal vez esto sirva para que algunos, o, mejor, muchos nos pongamos manos a la obra para restaurar los valores perdidos y cambiemos el rumbo del futuro que se está forjando y que solo nos lleva al individualismo y a la soledad. En este libro vamos a empezar por el principio de todo, desengranando el complejo mundo de la pareja y sus *surroundings*. Solo me queda explicaros qué es para mí el concepto de *single*. Aunque la definición real es «soltero», sin más (ya sea viudo, separado, soltero, divorciado...), yo me refiero más bien a los divorciados o separados tras un número considerable de años de relación de pareja. Os invito a seguirme en el análisis profundo de lo que nos ha llevado a la situación actual, no solo ya en España, sino en muchos países. ¡Chicos, esto de las separaciones es una epidemia supercontagiosa! Para poner remedio a un problema hay que conocer las causas. Os proporcionaré información, con base científica, intentando no empacharos de datos. Veremos cómo afrontarla y, sobre todo, cómo nos la *comemos* y la *digerimos*.

P. D. No es un libro autobiográfico, y por respeto a las personas de mi entorno no hablo de situaciones o personajes que hayan aparecido en mi vida personal. El libro se inicia con el capítulo «Crisis e hijos», puede que si lo estáis leyendo sea porque prevéis una crisis inminente, o bien ya la estáis teniendo, o la habéis pasado. Seguramente, os sentiréis identificados en varios puntos, pero, si no tenéis hijos, hay partes que tal vez podéis obviar.

Bienvenidos al fascinante mundo de las relaciones.

La crisis

La pareja entra en crisis

Para mantener un orden cronológico, hemos de empezar por un tema muy serio y poco agradable. Si os parece, para romper el hielo, voy a comenzar con un toque de humor con un chiste machista típico:

*¿Qué separa a una hechicera de una bruja?
10 años de matrimonio*

Añadamos alguna de las típicas frases o situaciones que día a día van minando a las parejas:

Los niños están alborotados, el padre empieza a molestarse, se vuelve hacia la esposa y le dice en tono áspero: «Cariño, ¿no te parece que los niños podrían calmarse un poco?». Lo peor es que internamente piensa: «Es culpa suya, no sabe controlarlos».

Reacción obvia de la esposa furiosa por la pregunta: «Son niños y están jugando, de todos modos, se irán a la cama enseguida». Mientras, dentro de sí piensa: «Qué pesado, otra vez con lo mismo, siempre se queja en lugar de hacer algo al respecto».

Ya tenemos la pelea a punto de caramelo, el marido, «cabreadillo», se pone de pie, aprieta los nudillos, se dirige hacia ella y suelta: «¿Tengo que ir yo a acostarlos para que haya un poco de paz en casa?».

Supongo que el desenlace no hace falta que lo describa. Unamos esto a años de convivencia, miles de situaciones límite, problemas de diversa índole y... ¡bienvenidos al inicio de la crisis de pareja!

John M. Gottman, profesor emérito de Psicología en la Universidad de Washington, autor de más de cuarenta libros sobre las relaciones de pareja, a través de su *Love Laboratory* en Seattle, sostiene que los fracasos matrimoniales son predecibles en un 90% de los casos. ¡Qué mala sombra! Dice: «En el matrimonio y en el trabajo impera la ley del mal trato, el reproche mutuo, el insulto y la humillación». ¡Empezamos bien! En resumen, sostiene que, más que convivir, muchas parejas sobreviven en un clima hostil hasta que acaban convirtiéndose en enemigos íntimos. Atropelladas por emociones tan negativas como la ansiedad o la ira, acaban incapaces de controlar la situación. ¡Naufragio seguro! El sexo débil ha aprendido a usar la intuición para superar y/o protegerse de sus agresivos compañeros masculinos. ¡Hombres, no me echéis a los tiburones!, yo solo os doy información científica.

Chiste *un poquito* feminista:

¿En qué se parece la comida china a un marido? Empieza como un rollito de primavera y acaba como un cerdo agridulce.

Como recoge en la web de inteligencia emocional el doctor John Stuttaford, otro experto en materia: «Física e históricamente, el papel de la mujer ha sido el de armonizar, teniendo que observar cada parpadeo de emoción en el rostro de sus maridos para evitar el enfrentamiento. Está claro que cuanto más vulnerable eres, más intuitivo tienes que volverte». Y ahora que las mujeres han logrado estar a la par con los hombres y ya no son el sexo débil, ¿qué hacemos? Sus estudios muestran que a mayor nivel de testosterona, menor preocupación sobre el impacto de su propia conducta. ¡Vaya chollo! Y querían vendernos la moto del tamaño del cerebro, cuando resulta que son las dichas hormonas las que marcan las diferencias. Como curiosidad os diré que Gottman ha conseguido grabar a parejas en plena discusión y ha logrado demostrar la conexión entre lo que él llama *ruido psicológico* y el *deterioro de la sociabilidad*. Conectando sensores (monitorización del ritmo cardíaco, tiempo de respuesta de los dedos a un estímulo, amplitud del pulso, nivel de conductividad de la piel, etcétera) repartidos por todo el cuerpo, en las parejas van apareciendo imágenes y señales que indican un aumento en la excitación. Se trata de un sistema similar a los mapas cerebrales que hacen los neurólogos. ¡Empieza la juerga! Amigos, ya tenemos la justificación que buscábamos, no razonamos ni lúcida ni correctamente bajo estado de excitación, de ahí tantas broncas subidas de tono, gritos y reproches que en frío no sucederían. Ashh... ¡De haberlo sabido antes, cuántos disgustos nos podíamos haber ahorrado durante la convivencia! Además, la memoria también se deteriora, las reacciones se vuelven automáticas e irracionales, hasta que nos convertimos en lo que en psicología se entiende por *seres pensantes concretos*.

Las cosas se complican

Ante una discusión, nos comportamos con conductas ya aprendidas. Un ejemplo: un marido se queja por quinta vez en la misma tarde de que no queda chocolate en casa. La mujer, directa y ácidamente, le responde: «Sal a por una tableta». Jopé, el tipo se molesta, ¡será vago! En ese *estado concreto* (así se denomina en psicología) no se consigue controlar las propias respuestas y así se líaa la cosa que da gusto, y lo que físicamente nos ocurre, en la práctica se traduce en **conversaciones a grito pelado**. ¿Queréis hacer una prueba en casa? En medio de una acalorada discusión tomaos el pulso ¡A ver qué valores salen! Cuando, en una discusión, las personas rozan las 100 pulsaciones/minuto, la propia incapacidad inherente al ser humano de comprender o responder inteligentemente impedirá poder llegar a un acuerdo o resultado positivo. ¿No os resulta familiar la imagen de músculos que se van tensando desde la mandíbula, pasando por el cuello, a veces acompañada de dificultades respiratorias? Es como un mar de sentimientos tóxicos que surgen como setas, o un ataque de un ejército de emociones confusas y negativas intensas. Imposible lograr entender el punto de vista del otro ni resolver las cosas de una forma razonable. Y eso de que uno proponga: «¡Cariño, si te parece seguimos mañana cuando estemos de mejor humor!», va a ser que no es posible. El papel lo aguanta todo, pero la realidad no. Podría seguir durante páginas y páginas añadiendo conceptos como las conductas sobreaprendidas, de orden inferior, de orden superior (Sigmud Freud las señaló como la regresión), bla, bla, bla, pero acabaría en un tostón de libro que nadie leería y ¡nooooo! Quiero que compartamos conceptos nuevos útiles pero con humor, a estas alturas ninguno estamos ya para rollos. Resumiendo: nos vemos empujados a las rabietas de la infancia, ¡somos como niños grandes! Será por eso por lo que siempre se escuchan en la calle comentarios del tipo: «Lo dejé por inmaduro» (referido a un señor de sesenta años), o: «Chica, sigues siendo infantil, cuando hayas madurado me llamas» (referido a una mujer de cincuenta). Ole, ole, nos han devuelto al parvulario. Hablando más seriamente, sea cual sea el tipo de tensiones a las que uno esté sometido, reaccionará en función de su historia personal y sus *problemas no resueltos*.

Si la pareja tiene descendencia, propia o adquirida (en las segundas parejas), necesita, sí o sí, tomarse un Kit-Kat. Volver a ser novios unas horas, un día, un fin de semana, etcétera, para reafirmar la relación de dos, que es la base de todo. La solución de los problemas siempre depende de la forma en que los afronte cada miembro de la pareja y del apoyo, ayuda y comprensión que se ofrezcan mutuamente. Cada pareja debe buscar un equilibrio entre el dar y el recibir que sea congruente con sus fuerzas y tolerancias,

pero si todos los consejos fallan... seguid leyendo.

Buscar ayuda de amigos y/o profesionales

Cuando uno o ambos miembros de la pareja deciden que las cosas no pueden seguir como hasta la fecha y han de cambiar radicalmente, lo mejor es acudir a especialistas lo antes posible. Los amigos pueden escucharnos, apoyarnos o consolarnos, pero no mucho más. Resulta que las consultas a psicólogos se producen mayoritariamente siguiendo este orden de causas:

1. Ansiedad
2. Depresión
3. **Problemas de pareja**
4. Trastornos de la conducta alimentaria
5. Trastornos sexuales
6. Trastornos del sueño

¡Un tercer puesto! Bastante elevado para no pensar seriamente que la ayuda profesional resulte más que conveniente antes, durante y/o después. Normalmente, el abandonado o el más sentimental es el que más lo necesita. Cuando las parejas todavía están unidas pero se acercan al borde del precipicio, ya sea por falta de comunicación, déficit de capacidad de solución de problemas, falta de deseo sexual, problemas financieros, búsqueda de alicientes externos, porque deseen mejorar su relación, estén aburridos o simplemente ya no se soportan, una consulta a tiempo puede beneficiar el desenlace posterior. Lo primero que hacemos casi todos es acudir a un buen amigo y pedir consejo. A veces puede ser suficiente, pero, en general, las cosas se complican más y más y la ayuda profesional, tanto a nivel psicológico, como legal, se vuelven una necesidad. No solo es útil para afrontar la mejor de las soluciones, ya sea continuar o no, sino también para conocer de antemano las consecuencias de la decisión que tomemos. No me refiero solo a nivel personal, sino también de cara a la relación futura entre los miembros de la pareja y su entorno. El acudir a amigos, sobre todo que no hayan pasado por el mismo trance, os puede confundir mucho y cada error luego se paga **muy caro**. Os anticiparé una cosa que parece tonta, pero que no lo es en absoluto. Tras la ruptura y después de lograr un mutuo acuerdo, se firma un convenio, pero en lugar de presentarlo inmediatamente al juzgado, algunos lo firman ante un notario o el colegio de abogados y lo dejan en *stand-by*. ¿Por qué se quedan a medias? Algunos, de buena fe o por un mal asesoramiento, piensan que ya está todo listo a falta del trámite final y que hay tiempo

para acabarlo del todo, o llegaron hasta ese punto solamente como medida de presión para que su pareja cambiara y pudieran reconciliarse, o para evitar un daño mayor zanjando de golpe años de convivencia. Cada cual tendrá sus razones. Pasado un tiempo, una de las partes ya no acepta lo que firmó en su día y vuelta a empezar de cero, pero con más saña. Es más que probable que uno por lo menos no haya encontrado todavía la estabilidad emocional, la parte económica, posiblemente, ha empeorado y puede incluso que uno de los dos se haya hecho ilusiones de volver a casa, por no sentirse solo, por ver que fuera no se está tan bien, por añoranza, por falta de seguridad, por arrepentimiento, etcétera. Otro consejo erróneo que a veces los amigos dan es ser extremadamente generoso con la otra parte con tal de no pelearse. Eso implicaría no estar en condiciones, más adelante, de ceder o renunciar a nada más y siempre es mejor guardarse un as bajo la manga.

He escuchado un par de casos de reconciliaciones que han funcionado y os las voy a contar por si os pueden ayudar. En el primero, el aburrimiento y la apatía entraron en juego en la pareja hasta que cada uno hacía su vida. Estuvieron un año separados con los documentos iniciales firmados, pero acudiendo ambos voluntariamente a terapia de pareja. Y se hizo el milagro: llevan juntos ya catorce años desde aquello. ¡Hip, hip, hurra por ellos! El otro caso es el de un marido atento pero repetidamente infiel que sufre un accidente grave y, por casualidad, la esposa se entera. Naturalmente, en cuanto se repone un mínimo, lo echa de casa y él, compungido, firma todo lo que le ponen por delante. Pasa casi dos años de caza, a veces con intenciones serias, a veces solo para unos días. Se apunta a todas las webs de contacto que pilla, llama a todos los conocidos para que le presenten mujeres, en fin, tranquilito en su casa os aseguro que no se quedó ni una noche. Yo lo conocí muy de pasada, coincidimos alguna que otra vez, *el mundo es un pañuelo*, lo suficiente para estar informada de sus andanzas de neoseductor. Sin embargo, cuando esto ocurre, suelen volverse menos exigentes cada vez y se relacionan con gente tan diferente a ellos que acaban no conociéndose ni ellos mismos. Un día se paró a meditar y a hacer recuento de lo vivido los últimos tiempos. A pesar de la ansiada libertad, de hacer y deshacer a sus anchas, sentía una gran infelicidad por haberse dejado llevar por el placer de la inmediatez y decidió intentar reconquistar a su esposa, que había seguido con su vida y sus hijos, sin salir apenas *en busca activa de nuevas relaciones*. Le costó hacerse perdonar, pero lo consiguió, eso sí, con la promesa de cerrar de golpe la puerta a toda la gente que había conocido en los últimos tiempos (buena y mala) y dejar en el olvido la vida disoluta que había llevado, para evitar todo tipo de tentaciones. Hace tiempo que ninguno de los que lo habíamos conocido hemos vuelto a tener noticias de él. ¡Que le dure!

Separación/divorcio

Para empezar a pensar en serio los pros y contras de una separación o un divorcio, en los pasos a seguir y/o en lo que nos vamos a encontrar, comenzaremos por lo básico: la historia del divorcio en nuestro país. Como concepto legal, nació con la Ley Reguladora del Divorcio el 7/7/1981, aunque como fenómeno social el *boom* empezó realmente hace unos diez años. De hecho, el IPF (Instituto de Política Familiar) ha revelado que la tasa de ruptura de matrimonios ha crecido en un 60% en los últimos diez años. La crisis actual ha desacelerado incluso este crecimiento, ya lo dicen:

No hay mal que por bien no venga

Como me estuvo explicando un amigo, y también *single*, el juez Juan Manuel Sánchez Freyre, hasta entonces el Código Civil regulaba la separación como una mera autorización para poder vivir separados, sin que supusiera la ruptura del vínculo matrimonial.

Para obtener el divorcio, se requería la separación previa entre uno y dos años, según los casos. Los tribunales fueron progresivamente eliminando el requisito de la alegación de causa, dando por supuesta la falta de *afectio maritalis*. En 2005, durante el gobierno de Zapatero, se pasó al sistema actual de plazos.

En propias palabras de Sánchez Freyre, «hoy en día, no puede dejarse de destacar la inconsistencia de la institución matrimonial que puede disolverse unilateralmente por la voluntad de uno solo de los cónyuges (tres meses después de contraída). El incumplimiento de los deberes asumidos, como el de fidelidad, no comporta derecho a indemnización y es relativamente habitual que la gente se case más de una vez a lo largo de su vida, en una suerte de “monogamia sucesiva”».

Diferencias: Con la separación cesan algunos deberes y presunciones legales, como el deber de guardarse fidelidad, el de vivir juntos y la presunción de paternidad de los hijos concebidos antes de que la separación sea efectiva. Admite la reconciliación entre los cónyuges, puesto que estos continúan casados, y por tanto no permite a los afectados contraer nuevas nupcias con terceros. Hoy, con la desaparición del divorcio causal, el número de separaciones se ha reducido hasta llegar a ser prácticamente anecdótico.



Recién divorciados, el final de un error

Matrimonio civil/religioso

Matrimonio religioso (hablaré del católico, que es lo que más conozco): en la religión católica, el sacramento del matrimonio, realizado ante un sacerdote, es indisoluble hasta que la *muerte los separe*, y se basa en las voluntades libres, no viciadas en el momento de su formalización, y en ser consumado. La declaración de nulidad de matrimonio, es una sentencia emitida por el tribunal eclesiástico. Ni la propia Iglesia puede poner fin al sacramento de un matrimonio, a no ser que haya faltado un elemento esencial en el mismo. En resumen, puede haberse celebrado una boda en la Iglesia, puede haber hijos comunes y, sin embargo, puede no haber existido un sacramento, con lo cual se podría declarar la nulidad de dicho matrimonio y los contrayentes quedar libres para volver a casarse. Parece casi un chiste, pero ¡es lo que hay! Según datos oficiales, las rupturas matrimoniales aumentan un 0,3% cada año, de las cuales los divorcios representan el 93,6%, las separaciones, un 6,2%, mientras las nulidades solo un 0,1%. Parece que no hay mucha demanda de nulidad, aunque existen estudios que curiosamente indican que hasta un 60% de matrimonios religiosos celebrados en España podrían ser nulos, a pesar de que los contrayentes no lo sepan. Dentro de lo malo, es una buena noticia para los que tengan ilusión por volver a contraer matrimonio religioso. Un proceso de este tipo puede durar hasta dos años, aunque no debería resultar económicamente gravoso, pero ya sabéis que la realidad rara vez coincide con la teoría. ¿Es posible que después de haber leído estos datos, más gente se anime a pedir la nulidad? Desde fuera, a la mayoría nos parecía un mito casi exclusivo de los famosos o famosillos, como le ocurrió en el 2007 a Rociño Carrasco, que siempre había manifestado su deseo de celebrar su segundo enlace por la Iglesia. ¿Recordáis sus palabras? «Yo soy creyente y creo que debe ser así». El tribunal eclesiástico procesó la demanda de nulidad matrimonial solicitada por ella a pesar de la oposición de su ex, Antonio David Flores, y logró ganarla.

Matrimonio civil: no es un contrato, es una institución basada en el mero consentimiento, que, al contraerse de forma voluntaria, comporta una serie de obligaciones, pero cuyo incumplimiento no supone sanción de ninguna clase ni causa de resolución.

Casarse por el rito hipotecario: amigos, en el mundo real, lo que une de verdad y dificulta enormemente cualquier tipo de separación hoy en día es el erróneamente llamado *contrato de hipoteca* (la hipoteca es un derecho real de garantía que supone la afectación de un inmueble para responder del incumplimiento de un contrato,

habitualmente el de préstamo otorgado por un banco a un particular para la compra de la vivienda, contando así con garantía hipotecaria, que la gente suele llamar hipoteca), y si el régimen económico matrimonial es el de sociedad de gananciales o el de separación de bienes. Pensando en segundas nupcias, se podrían firmar capitulaciones matrimoniales, sobre todo si hay hijos o grandes diferencias económicas entre los contrayentes; **más vale** curarse en salud. Una de las ventajas es que permite preservar el propio patrimonio, ya que, en caso de divorcio, cada cónyuge continúa siendo propietario de sus propios bienes (sin perjuicio de la pensión compensatoria o alimenticia que pueda determinarse), y en caso de deudas del cónyuge no se pone en peligro todo el patrimonio familiar. Me consta que este es un punto que a muchas parejas les preocupa y por eso conviven pero no quieren volver a contraer matrimonio, pero todo tiene remedio, es cuestión de asesorarse. En virtud del principio de libertad religiosa proclamado en la Constitución, el matrimonio puede contraerse ante un juez, funcionario público o ministro de una confesión religiosa, siempre que se haya llegado a un acuerdo con el correspondiente Estado. También debe resaltarse que casi la mitad de los hijos nacidos en España en el último año lo fueron de parejas no casadas, con lo que las «uniones de hecho» (también llamadas *more uxorio*) han cobrado una gran importancia, máxime cuando, habiendo hijos, es preciso acudir al juzgado para establecer la atribución de su guarda y custodia, régimen de visitas y pensiones alimenticias.

Las bodas religiosas ceden ante las civiles

Para saber la evolución del «mercado» en un país donde el componente religioso es todavía de peso (el 20% de los ciudadanos siguen yendo a misa los domingos), os contaré que en el 2012 las bodas civiles ya superaron a las religiosas. Como afirma Minerva Donald Rivera, socióloga y profesora de la Universidad Complutense de Madrid y autora de libros como *La familia marginal: las otras familias*: «La tendencia que comenzó tímidamente hace 30 años se ha consolidado y es muy difícil que se vuelva atrás. No es que la gente no crea en Dios, sino que se toma la religión católica de otra manera». Según los sociólogos, la identificación de los españoles con el catolicismo se está convirtiendo en algo más cultural que religioso. Tienen razón, se respira en la calle. Antes, aunque no se creyera en Dios, la ceremonia religiosa era lo que daba sentido al proyecto, porque siempre había estado presente en los grandes momentos de las vidas de todos. Una vez que las uniones civiles son más frecuentes, el rito deja de tener importancia. Las nuevas parejas ahora están compuestas por jóvenes cuya relación con la Iglesia ha sido escasa o nula y además ya no reciben ningún tipo de presión familiar para contraer matrimonio canónico, al contrario de los de generaciones anteriores. Estos chicos son ajenos al concepto de unión para toda la vida que la Iglesia predica. ¡Cuidadín, ahora venimos nosotros los maduritos! Como sostiene Javier Elzo, catedrático especializado en sociología, graduado por la Universidad de Deusto, otra razón por la cual aumentan las bodas civiles son precisamente los divorcios, porque los divorciados no pueden casarse por la Iglesia, a menos que hayan conseguido la nulidad, lo cual reduce enormemente el número de candidatos, a pesar de que la cifra de divorciados que se casan por segunda o tercera vez no es en absoluto despreciable.

En el protocolario acto de la boda debería sustituirse el «¿Aceptas a X como esposa o marido?» por «¿Rechazas al resto de hombres y mujeres por X?»

(Ricardo Rabella)

El duelo

¿Existe realmente el duelo?

Según me ha comentado en múltiples ocasiones la doctora Francisca Aina Sastre, afincada en Palma, biológicamente el cerebro tarda un mínimo de un año en superar cualquier hecho tan trágico como el fallecimiento de un familiar; si además hablamos de un cónyuge, el resultado puede ser devastador (no contemplo la de un hijo, que es sin duda la más dolorosa de todas).

El sufrimiento tras una ruptura sentimental tiene muchos puntos en común con el de la pérdida del ser querido. La sensación de vacío, el dolor interno, las náuseas, la angustia, el adelgazar consumiéndose (no hay dieta que lo supere), la percepción de que el tiempo no pasa. Desearías meterte en la cama y no despertar en horas, pero no logras dormirte ni con pastillas. Esperas pegado al teléfono por si el otro se arrepiente y llama. Pero nada ocurre, y lo único que puedes esperar es que tu dolor se vaya mitigando poco a poco. Es importante que salgas, que te distraigas, que tengas planes alternativos aunque no te consuelen y estés de mera comparsa. Estar solo en casa es mucho peor, se endulza el recuerdo, la caricia, el momento, se recuerdan las palabras, se hace recuento de errores, de posibles malos entendidos, llegando a autoculparte por haber exigido demasiado o demasiado poco, por haber puesto demasiada carne en el asador junta o por no haberte implicado lo suficiente.

Piensas en los errores cometidos magnificándolos en lugar de sacar conclusiones positivas, y te vas hundiendo cada vez más. No puedes apenas regresar a los lugares que compartisteis, poner la música que escuchabais juntos, todo te recuerda a la otra persona y no dejas de preguntarte el porqué de tanto sufrimiento.

A veces, el amor se acaba de golpe para uno y al otro le cuesta reponerse. El sufrimiento que se pasa tiene muchos puntos en común con el duelo real descrito anteriormente. No es justo que uno pase solo el calvario que le espera, lo ideal sería que la otra persona le mimara y arrojara para hacerlo más llevadero, pero eso es una utopía, en realidad suele desaparecer del mapa como un ratón despavorido cuando aparece el gato. Sería tan fácil ahorrar sufrimiento a los demás, pero a nadie le importan los demás. Quedar como amigos cuando ha habido algo afectivo de cierta importancia parece casi una misión imposible, y así se construye una cadena de «sufro dolor, inflijo dolor...» como si fuera una lasaña, a capas, y acabamos en la situación en la que están muchos: solos y soñando que algún día llegará su momento de felicidad y estabilidad emocional. Algunos se equivocan buscando otra relación inmediatamente que les ayude a olvidar, pues rara vez esto da buen resultado. Para disipar el sufrimiento es necesario llorar y

sacarlo a la luz, de otro modo la persona afectada no consigue asumirlo. Llegados a este punto, podemos dividir al ser humano en dos bandos, no clasificándolos por sexo, sino por su manera de pensar y, sobre todo, de sentir. Los más sentimentales o sensibles, y los más fríos. Esto no le ocurre solo a los divorciados ni a una cierta franja de edad, cualquier ruptura de una relación de peso sigue el mismo proceso.

«El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional»

(Buda)

Reponerse al cien por cien cuesta mucho, se mezclan muchos sentimientos, algunos contradictorios, y es costoso lograr separarlos, así como asumirlos. Se hace indispensable el período de *duelo* del que hablan los psicólogos.

Fases del duelo

Las cuatro fases del duelo coinciden con estados anímicos bien precisos que irán pasando los que lo sufran:

1. Negación: uno se queda como fuera de juego, inerte, casi inmóvil y confuso.
2. Rabia: uno se da cuenta de lo sucedido y empieza a sentir ira, resentimiento, y busca explicaciones a lo ocurrido.
3. Aceptación: muere la esperanza de que el otro regrese y viene la depresión y el desinterés.
4. Superación: empieza a resurgir, a volver a salir y a tener ganas de seguir para adelante.

«El cielo no conoce rabia como la del amor convertido en despecho, ni el infierno furia como la de una mujer despechada...»

(William Congreve)

La duración y la intensidad del duelo dependen mucho de la relación que se ha roto, del tiempo pasado juntos y del grado de implicación emocional de cada uno.

Un psicólogo, en una sesión grupal, levantó un vaso de agua, todo el mundo esperaba la típica pregunta: «¿Está medio lleno o medio vacío?». Sin embargo, preguntó: «¿Cuánto pesa este vaso? Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos. El psicólogo respondió: «El peso absoluto no es importante, depende de cuánto tiempo lo sostengo. Si lo sostengo un minuto, no es problema, si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo, si lo sostengo un día, mi brazo se entumecerá y paralizará. El peso del vaso no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado, más difícil de soportar se vuelve». Y continuó: «Las preocupaciones son como el vaso de agua. Si piensas en ellas un rato, no pasa nada. Si piensas un poco más, empiezan a doler, y si piensas en ellas todo el día, acabas sintiéndote paralizado, incapaz de hacer nada».

Acuérdate de soltar el vaso.

En cualquier caso se precisa tiempo, ocupar la mente e intentar no tener pensamientos negativos o destructivos. El mortificarse, el intentar averiguar qué estará

haciendo el otro en ese momento, el hacer lo imposible para coincidir, resulta todo inútil y nocivo. ¡Total, el otro pasará de ti! Gente con un par de h. hay poca, y es más fácil desaparecer del mapa que dar la cara y explicar abiertamente que todo era una mentira o que se dejó llevar o que ya no siente nada especial, pero si en el futuro se coincide alguna vez, no pasa nada o es capaz de ofrecer su amistad y acabar por las buenas.

Nunca confíes en alguien que te miente y nunca mientas a alguien en quien confías

Si esto fuera lo más común, el que más o el que menos tendría a varios «ex-algo» como amigos, aunque sea para no acudir solo a algún evento o fiesta o cena. Pero seamos realistas, solo escucho a las chicas decir: «No puedo ir acompañada de un hombre porque no tengo amigos ni ex (no me refiero a esposos, sino novietes) con los que guarde buena relación». En cuanto a los chicos, bueno, siempre tienen alguna buena amiga (que suele ser más fea que Picio o muy mayor... (¿por qué será?)), o se presentan solos y más contentos que un ocho.

Cómo lograr recuperarse

Aunque muchos se lo tomen a guasa, tras cada ruptura que ha dejado huella hay un período en el que has de recomponerte para no correr el riesgo de ir perdiendo trocitos de ti y encontrarte al final con alguien al que ni tú mismo conoces y reengancharte a otra persona solo para olvidar a la anterior y de la que también te acabarás separando. Los que no hayan pasado por una situación similar es más que probable que no consigan entenderlo. La recuperación total puede llegar a los dos años. En los casos más extremos, los más hundidos o los que lo ven todo negro rozando la depresión, acuden a las consultas de terapeutas. Deberíamos tener muy presente lo que nos dice Enrique Rojas, catedrático de psiquiatría y autor, entre otros, del libro *No te rindas*, Temas de Hoy, 2011. Manifiesta que mayoritariamente se rinden los que sufren: «El síndrome del quemado, el agotamiento psíquico y fisiológico originado por el fracaso profesional, el afectivo y la desorientación». Sus conclusiones son que «el éxito y el fracaso son dos impostores y hay que poner en cuarentena palabras como éxito o fracaso. A veces el éxito exige un precio excesivo. El fracaso enseña lo que el éxito oculta».

Amigos, pensad en positivo, puesto que una depresión puede ser una oportunidad de avance personal.

“Si actúas como una víctima, es probable que seas tratado como tal.”

Paulo Coelho.

Nuestro particular *duelo* es como una sensación de ansiedad por querer algo solo por el mero hecho de quererlo. ¿No os suena la frase «quiero tener (o busco) novi@»? Y siempre hay alguien que responde: «Eso no se busca, aparece cuando menos te lo esperas». Bla, bla, bla. Tú escuchas, pero erre que erre, ellos qué sabrán de lo que tú realmente quieres o necesitas.

Sin embargo, tienen una buena parte de razón. Si buscas desesperadamente una relación estable, lo primero que se te acerca es gente inestable, o enferma en cierto modo, carroñeros que huelen una presa fácil, que te venden la moto, hasta que se cansan y van a por otra víctima, y tú a sufrir otra vez. Pero si, al contrario, tienes la suerte de encontrar a alguien estupendo, cuidado, porque con tus *obsesiones* o *manías*, acabarás agobiándolo tanto que una relación que podría funcionar terminará de golpe creando más dolor y más insatisfacción.

Para superar el bajón es necesario *tener* a alguien de confianza, pero con experiencia, para que escuche nuestras miserias (hoy por ti, mañana por mí), mantener la cabeza fría (aunque por dentro estés que muerdes y a veces pienses «¡será hp el/la muy...!») y no tirarse a la bebida o al desenfreno en cualquier ámbito (ya me entendéis).

He oído a cada *elemento* despedido (en lugar de hundirse le ha dado por lo

contrario) salir de caza mayor y volver con trofeos de baratija comprados a peso (es más típico de hombres, las mujeres que sufren suelen quedarse en casa llorando o se lanzan a los brazos de otro pretendiente, pero no **de otros**). Más tarde todo son lamentaciones. Si eres romántico y sientes la necesidad imperiosa de escribirle, escribe pero luego rompe la carta. Mendigar amor es lo peor. Y lo hacen muchos más de los que pensáis. Me contaron el caso extremo de un hombre entradito en años, pero de buen ver todavía, con unas ganas de pareja estable que se moría. Como ya os he comentado, las señoras, a partir de cierta edad, no están por la labor. Una noche, al acompañar a casa a una amiga con la que había coincidido varias veces en un club de *singles* veteranos, le cogió la mano y, acariciándola con esmero, le pidió por favor, que fuera su pareja. Qué pena tener que acabar así. Los jóvenes que estéis leyendo esto vais a pensar que estoy majara, mientras que los no tan jóvenes, centrados y que podéis escoger todavía, estaréis de acuerdo conmigo en que ese caso resulta patético. En tertulias y talleres, hay muchos solteros en busca de un amor que no llega y al final se desesperan. Habrá que montar una web para encontrar pareja en lugar de un rollito, que de esto último abunda. La otra opción es apuntarse a agencias matrimoniales, como sugerí en mi anterior libro, pero en España no parece que, por el momento, atraiga mucho esa idea.

«El placer más duradero en el matrimonio puede ser la conversación,
siempre que exista»

(Ricardo Rabella)

Un caso peculiar, ¡o tal vez no tanto!

Veamos un caso de alguien que no quiso o no supo pasar su duelo correctamente. Un hombre muy agradable, atractivo y correcto me contó su experiencia y os la voy a poner de ejemplo. Había estado casado dos veces. La primera, tras nueve años de matrimonio, deja a su esposa por otra..., ¡qué novedad!, y a los tres meses se casa con la novia. Parecía que la profecía no se había cumplido y el hombre había acertado. Llevaba felizmente casado veinte años cuando, de la noche a la mañana, le dan pasaporte, como suele decirse. Se queda trastocado, por un lado se da cuenta de que ha recibido un castigo por su anterior comportamiento, por el otro se niega a pasar el período de duelo y va a la busca y captura de una tercera esposa. Se apunta a clubs de todo tipo, deportivos, culturales, de ocio. Llama a amigos, compañeros de trabajo, conocidos, y les pide que le presenten mujeres. ¡Récord! En once meses llega a salir con catorce mujeres, algunas le duran horas, otras, días, otras, semanas y a una afortunada la deja y la recupera en más de tres ocasiones. ¿Pero esto qué es?, ¿y este era el tipo bueno, centrado, honesto y coherente? Claro, pero está ansioso, inestable, comete errores, como la mayoría de los que han sufrido los *síntomas del desapego*. Quiere querer a toda costa, pero no escoge cuidadosamente, sino que lo intenta con casi todas las que se le cruzan. Cuando ve algo que no le gusta, empieza a dudar y tira la toalla, luego recapacita y vuelve al ataque pensando: «La chica puede que merezca una segunda oportunidad», y a él le da pereza volver a la *busca y captura de una nueva candidata*. Pero luego se agobia y vuelve a alejarse de ella... No está centrado, no quiere escuchar a nadie, pero se ve claro que necesita terapia. ¿Desenlace final? Lo tira todo por la borda y vuelta a empezar convencido de que el problema está en ellas.

Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde

CORRECCIÓN:

Todos sabían lo que tenían, pero no supieron valorarlo lo suficiente

Cuando lo conocí, durante la presentación de mi primer libro, ¡estaba solo! Habían pasado unos cinco meses desde su última conquista, había reflexionado, llorado, pataleado, aunque no había aceptado ayuda externa. Aparentemente, había madurado y se había jurado a sí mismo no volver a caer en el error de quedarse con lo que se ponía a tiro, encaprichándose de personas inadecuadas, para mitigar su ansiedad. En fin, el camino para llegar a conocerse a uno mismo es largo y con recovecos, y mi amigo creía

haberlo logrado. Su conclusión era que lamentaba profundamente el gran error cometido durante tantos meses. Coleccionar chicas a diestro y siniestro, aunque sus intenciones eran «buenas», pero esa no es la forma, porque, al final, se volvía en contra suya. Su problema ahora era otro, más grave según como se vea. No conseguía concentrarse en nadie, estaba roto por dentro, quería pero no quería, ya no sabía ni quién le gustaba. Si se le acercaban chicas, digamos *echadas para adelante*, salía huyendo. La verdad es que en algún caso tenía razón de sobra, ¡hay cada una que mejor dejarla correr! Si alguna le hacía más gracia, antes de mediar palabra, su mente empezaba a proponer odiosas comparaciones con experiencias anteriores: es más alta, es más simpática, es menos amable, es más frívola..., besará mal, estoy seguro. Un sinfín de cosas que, *a priori*, ya garantizan un fracaso estrepitoso en una posible relación. Estuvimos hablando del tema, de lo que le pasaba, en el fondo muchos *singles* han pasado por algo parecido.

Se dio cuenta de que no era un bicho raro, que eso mismo les había ocurrido a más personas, y aceptó por fin ayuda externa. Poco a poco empezó a buscarse intereses de otra índole, se concentró en practicar un nuevo deporte y se propuso conseguir buenas amistades con quienes compartir sus ratos de ocio. Ahora, más contento y relajado, sigue con la idea de encontrar pareja, pero ya no se lanza a por la primera que pasa por delante. Al contrario, va viendo y conociendo a gente con calma, sin prisas, y por fin ha entrado gente sana en su vida, ahora es cuestión de tiempo y suerte.

Si miramos este caso desde un punto de vista más profesional, el resultado sería que centrar la propia vida en encontrar al príncipe azul o a la bella durmiente, en una sociedad tan perdida como la nuestra en cuestiones de amor, no lleva a ninguna parte. Es mucho mejor para recobrar la estabilidad interior centrarse en la vida laboral, en lograr buenas amistades y en apreciar lo que venga, sobre todo los pequeños detalles, sin esperar demasiado de nada ni de nadie. Pasar de soñar despierto a una profunda decepción es más fácil que respirar. Este caso que os he ilustrado es en el fondo muy típico, con sus matices, naturalmente, de las mujeres, pero, como habéis visto, no es exclusivo de ellas.

Marcarse objetivos para no caer en una depresión tras la ruptura

En nuestro mundo se hace difícil determinar con claridad cuáles son nuestros objetivos reales, la propia sociedad nos tienta continuamente con estímulos y recompensas a corto plazo, envolviéndonos para que no nos paremos a pensar en lo que realmente deseamos para nuestro futuro a medio y largo plazo. Sin embargo, también hay que ser realistas y buscar objetivos reales, no utópicos. Como ejemplo sencillo, podemos pensar en alguien que se proponga aprender un idioma extranjero en un par de años y a corto plazo autoimponerse ver dos películas en versión original cada semana.

Si no conseguimos discernir cuáles son nuestras metas finales, debemos ponernos metas intermedias a corto plazo. Al alcanzarlas, estas nos ayudarán a ganar confianza, a subir nuestra autoestima, hasta que seamos capaces de dar un salto y ver más allá.

No dejes que los árboles te tapen la visión del bosque

La gente navega sin tener un rumbo claro, se deja llevar por la inercia, por el día a día, por lo bueno y lo malo que aparece de repente, cuando numerosas investigaciones concluyen que lo importante es tener claro el destino. En la práctica se traduce en dar sentido a nuestras experiencias vitales, no tanto en vivir momentos físicos puntuales. Viktor Frankl, psiquiatra y autor del libro *El hombre en busca de sentido*, Herder, 2008, en el cual narra su experiencia personal en los campos de concentración nazis desde un doble punto de vista, por una parte como recluso puro y duro que sufrió en sus carnes la penuria, el dolor, la desolación, la impotencia, la soledad, mientras que por otra su mente privilegiada de psiquiatra analizaba minuciosamente las reacciones y el comportamiento de sus congéneres y el de él mismo en tales circunstancias. Llegando a la conclusión de que cuando el hombre lo ha perdido todo, cuando parece que el mundo se hunde bajo sus pies, solo puede salvarle y motivarle a seguir y tirar hacia adelante, a no abandonar, la propia fuerza de voluntad, el tener una meta clara, sea la que sea, ambiciosa o no. De ese modo se podrá ver lo negativo que va ocurriendo como un contratiempo puntual que forma parte del camino.

Chicos, no desesperéis, pues si al principio se os hace duro adaptaros a la nueva situación, *el tiempo lo cura todo*.

En circunstancias tan extremas, las metas, las ganas de vivir, de resurgir como el ave fénix de las cenizas, apenas se perciben como una sutil sensación, débil, cual frágil hilo de luz que se cuele bajo la puerta al amanecer en un cuarto cerrado y que lucha por

hacerse un sitio, hasta que poco a poco logra iluminar un paño de pared. Recordemos que es condición indispensable para que esa magia se materialice que haya ilusión, motivación y la susodicha meta real no utópica, naturalmente. Las metas, bien utilizadas, te animan y te estimulan para poner tu esfuerzo y ánimo. Se trata de tener *resiliencia*. Para los que no hayáis escuchado nunca el término, tal como lo definen en el Instituto Español de Resiliencia, es «la capacidad de afrontar la adversidad saliendo fortalecido y alcanzando un estado de excelencia profesional y personal». Las personas más resilientes tienen un mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos. En resumen, permite a los individuos superar obstáculos sin pensar en la derrota a pesar de que los resultados a la corta estén en contra. Dicho de otro modo, es la entereza más allá de la resistencia. Eso te permite seguir un camino, no perderte en cuestionamientos y dudas constantes y saber hacia dónde has de encaminar voluntad y energía. Pero una meta sin un buen plan es solamente un deseo, que sirve de muy poco. No tiene fuerza, y son nulas sus posibilidades de materialización. Tienes que desear una meta clara y trazar un plan que la haga posible: un plan bien diseñado es un cincuenta por ciento logrado. Cuando esa meta está muy lejos o es imposible, entonces la llamamos sueño.

Las mejores cosas no son cosas

Soñar puede ayudarte a evadirte de una situación incómoda, pero cuando acabe el sueño, todo volverá a estar en su sitio y no habrás progresado, al contrario, de repente se vuelve en tu contra, porque te crea la frustración de lo inalcanzable. Si lo sumamos al desconcierto que se crea cuando uno no está muy seguro de qué es lo que quiere, la unión de ambas cosas desemboca en una crisis inevitable.



¡Imagínate qué panorama! Si ya estabas mal cuando no sabías qué querías, ahora estás peor por ponerte una meta tan inaccesible. Apliquemos esto a las posibles relaciones de pareja y veremos qué sale. El médico neuropsiquiatra, psicoanalista y cocreador de la Terapia Gestalt (totalidad en un sentido simplista), de origen alemán, Fritz Perls, define muy bien la construcción sana de objetivos con algunas máximas como: «Yo soy yo y tú eres tú. Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas. Tú no estás en este mundo para cumplir las mías». En resumen, viene a decirnos que hemos de ser seres enteros que no podemos pretender ni cambiar a los demás, ni cambiarnos a nosotros para ser como los demás quieren que seamos. Hay que tener mucho cuidado, porque es muy humano caer en la tentación de buscar metas utópicas, como «¡él (o ella) cambiará!». Normalmente son más apetecibles, más tentadoras, más placenteras, y los efectos a corto plazo resultan tan estimulantes que nos permiten huir del conformismo. El gran riesgo es que nos colocan en la tesitura de un continuo enfrentamiento en nuestro interior entre la realidad y las expectativas poco realistas que nos hemos creado. Esto deriva irremediabilmente en una depresión de mayor o menor grado, que, en el fondo, asociándolo a nuestro tema de base, es lo que sufren muchos solteros que buscan y no encuentran (en muchos casos porque no saben ver) y que los

lleva derechos a consultas de terapeutas.

«Educar la mente, sin educar el corazón, no es educar en absoluto»

(Aristóteles)

Llegados a este punto de apatía, depresión cubierta o encubierta, ansiedad, o simplemente malestar interior, invade la sensación de *sí pero no*, seguro que me entendéis, *quiero pero no quiero...*

Os aconsejo fervientemente que busquéis apoyo externo de calidad, ya sean psicólogos, psiquiatras, *coachs*, abogados... Perdonad que me repita, pero es un error muy típico y humano consultar a amigos o conocidos cercanos, que nos ofrecerán su desinteresada ayuda, pero que en realidad solamente son personas que hablan con sentido común, sin conocimiento real de lo que puede ocurrir en nuestro interior y de cómo puede llegar a afectarnos al curso de lo venidero. Aquí lo importante es la experiencia.

«La diferencia entre triunfar y no triunfar es poner la teoría en práctica»

(Pedro Nueno)

Toda ruptura es una oportunidad de oro para rehacer nuestra vida, restablecer los ideales, plantearnos nuevas metas para lograr ser felices y vivir en paz para con nosotros mismos y con los demás. Fundamental resulta sentarse a pensar en los errores y los logros del pasado y en lo que esperamos conseguir a corto y a largo plazo.

La acción es enemiga del pensamiento

Pero tened mucho cuidado, a veces, al lograr llegar a la meta, sientes una euforia que se desvanece al poco tiempo, «¿y ahora qué?», os preguntaréis. Pues otra meta, un nuevo reto, una nueva ilusión. Si lo aplicamos a nuestro mundo de relaciones, está claro que hablamos de los que saltan de relación en relación, sin profundizar demasiado, una vez pasada la primera etapa de la euforia: el eros, donde estás atontado y no ves defectos ni pegas, pues buscas otra vez lo mismo, sin avanzar en tu crecimiento y mejora personal.

«Las ilusiones son gratis y las metas también»

(Francisco de Sales)

Debemos, por lo tanto, entender que tan importante es la meta como todo lo que hay que hacer y todos los sitios por donde hay que pasar para llegar a ella. Es en el camino a seguir en sí donde hemos de pararnos para disfrutar, para observar el paisaje, oler una flor, y no querer correr excesivamente para no agobiarnos y acabar agotados antes de tiempo.

Procura que tus metas estén delante de ti, pero no tanto como para perderlas de vista

Todo camino tiene subidas y bajadas, curvas con visibilidad y curvas ciegas, que nos obligan a disminuir la marcha y andarlo con calma, pero sin quedarnos parados. En resumidas cuentas, lo importante no es llegar el primero, sino llegar y, sobre todo, en buenas condiciones. Para ello, deberás llevar contigo una importante cantidad de provisiones e ilusiones que te ayudarán para poder continuar cuando decaigas un poco.

¿Qué ocurre si actuamos según «lo que haya de ser será»?

Como en todo objetivo o meta a lograr, hay partes placenteras y otras que no lo son. Eso de comerse la chicha dejando la grasa a veces no puede hacerse. En nuestra cultura, el sacrificio, el pensar más en hacer feliz a alguien que a uno mismo, preocuparse por los demás en lugar de siempre en nosotros mismos y ver satisfechos nuestros deseos inmediatos (somos grandes consumidores de emociones simultáneas, entre otras razones, porque no sabemos ya concentrarnos en una sola) no nos atrae.

Cuando el sol se eclipsa para desaparecer, se ve mejor su grandeza

Me explico: ¿no os resulta más fácil seguir la frase popular «lo que haya de ser será»? Es la parte buena de no tener un plan final prefijado, proporciona una libertad y una cierta irresponsabilidad que permite derrochar tiempo y energía con amplitud, ya que no hay obligación de invertirlos. Mucha gente no se implica a fondo en las relaciones, no planifica o solo a muy corto plazo, a veces, inclusive de horas, no hay garantías ni seguridad de qué pasará mañana. No me malinterpretéis, no me refiero a un compromiso firme y cerrado, sino más bien a saber que se tiene una relación con alguien, eso no ha de coartar vuestra libertad, pero tampoco anteponer todos vuestros intereses al otro, porque solamente demuestra un engaño y egoísmo. Sois libres de hacer o deshacer siempre y cuando esto no implique o perjudique a terceros. En todas las relaciones donde uno hace lo que quiere y el otro se amolda, se adapta o acata sin rechistar y, a fin de cuentas, sufre en silencio, ocurre precisamente lo descrito arriba. Lo malo que tiene no ponerse metas es que no se anda, o se anda desorientado, y, al no tener metas, ni motivos, ni sentido, no hay ilusiones, ni empeño, ni búsqueda, y al final tampoco respuestas. Lo que hay es una vida vacía que se llena con pasatiempos de mayor o menor importancia, con autorreproches y enfados. Lo único que se busca es pasar otro día, como si ese fuera el sentido de la vida, la aspiración suprema, conseguir llegar al final de cualquier forma, o estar pendiente de un cambio en la suerte, de que te toque la lotería... Toda esta pobreza de espíritu es la ausencia de metas. Tenemos derecho a exigirle a la vida algo más. El conformismo, el *ya estoy bien así*, o *voy tirando*, en esta parcela de nuestras vidas es un pecado que muchos cometen.

«No es deshonor no alcanzar una cosa, sino cesar de poner los medios»

(Séneca)

Cuántos de vosotros no se han planteado en ningún momento un «¿qué es lo que quiero para mi vida?». Otra cosa es no saber responder a ello. Eso es más frecuente de lo deseable. Reconozcamos que muy pocos han hecho un trabajo interior de conocimiento real de sí mismos, y, llegada una cierta edad, es cuando aparece la sensación de vacío, de ir tirando sin más, pero ya es tarde para cambiar y es cuando se confunden las auténticas metas con las falsas. Es cuando nos dejamos llevar por sensaciones placenteras a corto plazo que, sin embargo, no proporcionan la felicidad duradera. ¿No es acaso cierto que ver la televisión, por poner un ejemplo, distrae, pero no proporciona la felicidad plena? Beber, fumar, las drogas, el sexo, la juerga, la riqueza producen solo un placer y una euforia temporal, pero no la felicidad plena. Ni tan siquiera la religión, como un acto de cara a la galería, logra nada duradero. Una vida puede entenderse como vacía si las únicas metas que nos interesan son materiales. Podemos distraernos con metas financieras, con la sensación placentera que otorga el poder, el estatus social, las fiestas, los regalos, los *hobbies*..., pero no son suficientes. Todo lo material acaba con la mera posesión del mismo y un problema más grave es que el vecino se compre un coche más grande que el tuyo, pues hasta que no lo tengas tú también, no serás feliz: «*Keep up with the Jones*» (intentar tener siempre más que el vecino... Suena familiar, ¿no?).

Llega un momento en la vida en el que nos damos cuenta de que necesitamos algo más sólido que la satisfacción de lo inmediato, y eso solo lo proporciona la espiritualidad. Ya sé que muchos no estaréis de acuerdo con lo que voy a decir a continuación, pero es algo demostrado. Lo espiritual, conste que no hablo de ser religioso, es más duradero, más sólido, más íntimamente satisfactorio, y nunca nos va a abandonar. Es una necesidad casi tan vital como respirar. Englobamos dentro de esta palabra el ser honesto, el pensar en los demás, tener unos valores claros, no aprovecharse de situaciones o personas, no mentir, amar, alegrarse por los éxitos de los otros en lugar de sentir envidia, no anteponer el querer al ofrecer, la amistad, el deseo de saber, adquirir más conocimientos o profundizar, tener pensamientos sanos, a fin de cuentas. Son conceptos inmateriales, en sí mismos placenteros, que cuanto más se practican, más atrapan. Un ejemplo puede ser un atracón puntual de caviar: te da para no querer probarlo en un mes; en cambio, ayudar un verano a niños en la India te sabe a poco y te produce deseo de volver al siguiente año.

«No hay más que una manera de ser feliz, vivir para los demás»

(Leon Tolstoi)

Jesús Mosterín, catedrático de Lógica y Filosofía de la Ciencia en la Universidad de Barcelona y profesor de investigación en el Instituto de Filosofía del CSIC, ante la pregunta: «¿Qué nos hace felices?», responde que «sin buena salud es muy difícil ser feliz, igual que es imprescindible tener el dinero necesario para mantenerte, pero una vez que tenemos cubiertas estas cosas lo felices que seamos depende de las actividades que tengamos. Todo cansa, también el hacer el amor. Siempre llega un momento en el que ya tienes bastante, pero no ocurre lo mismo con el conocimiento y el deseo de saber. No hay nada que produzca tanto placer y que no canse. Es una fuente ilimitada de satisfacción».

Hoy en día, es más fácil entrar en la cama de alguien que en su intimidad

Tras alcanzar la paz interior, ¿buscamos felicidad, amor, o solo ocupar nuestro tiempo?

Durante una presentación de mi primer libro, organizada por un club de separados veteranos, pregunté uno por uno a los asistentes si buscaban, o por lo menos deseaban, real y honestamente (porque muchos dicen lo que en realidad no piensan) encontrar una pareja estable o si preferían relaciones esporádicas.

Las respuestas de la mayoría, sin aparente distinción de sexo, fueron que desearían tener una relación estable, tranquila y perdurable. Sin embargo, algunos proponían borrar el concepto de exclusividad, el concepto de proyecto común, y lo aliñaban con muchos condicionantes categóricos, como no renunciar a nada de lo que ya tenían, ya fuera su espacio, horario, libertad, tiempo, intereses, amistades, maneras de ser... ¡No sé bien cómo se puede juntar todo eso, la verdad! Una mujer, divorciada desde hacía unos ocho años, apuntó: «Creo que hemos perdido el encanto del romanticismo, el sentimiento de amor verdadero. Priorizamos la libertad que hemos conseguido con el paso de los años, pero al mismo tiempo añoramos ir de la mano con el amor verdadero. Pero así no lo podremos conseguir, porque no estamos ya dispuestos a renunciar a nada».

Todos necesitan su espacio, no se puede invadir la burbuja de nadie

Hubo un acalorado debate, naturalmente, y varios hombres al final reconocieron que, a la larga, el volver a convivir les podría apetecer, con lo cual, todos esos condicionantes ¡no sé dónde acabarían encajando! La revelación fue la respuesta de otra mujer: «Una vez alcanzado el estadio de paz absoluta, de profunda e íntima amistad con mi propio yo, de tener mi tiempo lleno y ser totalmente autosuficiente en todos los sentidos, no estoy ya dispuesta a renunciar ni a ceder nada de lo mío para adaptarme a los intereses de otro». ¿Es una respuesta madura de alguien independiente que sabe bien lo que quiere o es una respuesta egocentrista, propia de un resentido y/o de los que buscan la satisfacción inmediata de sus deseos, sin pensar o tener en cuenta el mañana o el pasado mañana? Como un niño caprichoso que se empeña en conseguir ese caramelo apetitoso que ha visto en el escaparate mientras paseaba con sus papis, y, o bien monta un numerito si no lo obtiene, o se cierra en banda y pone caras largas, en lugar de portarse bien y hacerse merecedor del regalo más tarde. Opino que impera la ley del mínimo esfuerzo, el afán de acumular cosas, personas o experiencias, según sea, sin darles apenas valor. El irresistible deseo de obtener algo importante sin estar dispuesto a dedicarle tiempo, por falta de voluntad, falta de tenacidad, por negación a la renuncia,

por miedo al fracaso, por incredulidad, por falta de ilusión, por temor a volver a sufrir o por narcisismo.

«La única forma de ser feliz es que te guste sufrir»

(Woody Allen)

Entonces, a Woody Allen, y a sus reflexiones, ¿le damos la razón o no? ¡Sufrimiento por amor! Un concepto muy profundo, difícilmente plasmable sobre un papel y que solo puede entender bien el que lo ha sufrido en su piel. Voy a intentar ofrecérselo a vosotros, lectores, descompuesto como la melodía de una canción, cuando en lugar de escucharla lees las notas en una partitura. La sensación que percibo es de una compuerta totalmente cerrada para que no pase el fuego.

Con el paso del tiempo, cuando las personas consiguen generar su propia felicidad de adentro hacia afuera, no permiten que pueda haber un intercambio desde fuera hacia adentro. Visto así, parece que nuestro cineasta neoyorkino no ha estado muy acertado en esta ocasión. Las conclusiones, *grosso modo*, son que la mujer de mediana edad, tras su separación, a corto-medio plazo desearía volver a tener una relación estable; que luego esta acabe en convivencia, o perdure como LAT (*living apart together*) es otro tema. Pero si eso no ocurre por la razón que sea, a la larga, con el pasar de los años y tras acumular un sinfín de experiencias, algunas positivas y muchas otras negativas, la tortilla cambia totalmente. No se asusta por la posibilidad de sentir soledad en absoluto, por afrontar un futuro sin un apoyo de una pareja (que nada tiene que ver con el que puedan darte tus familiares o amistades), es internamente más autosuficiente y fuerte que antes, más independiente que el hombre, casi diría que se intercambian los roles y pasa a ser el sexo fuerte, y la negativa a compartir su tiempo y/o espacio es total. Esta negativa tan tajante ¿podría deberse a que no ha tenido la suerte de volverse a enamorar de verdad o a que ha acumulado demasiados engaños estando enamorada?

«Hay mujeres tan complicadas que cuando se les aparece el príncipe azul, no es del tono de azul que querrían»

(Quino, Mafalda)

El hombre, sin embargo, con la edad parece que se vuelve más necesitado de compañía y cariño. Esto cuadraría perfectamente con los datos recogidos por el Censo de Población y Viviendas y publicados en 2013 por el Instituto Nacional de Estadística (INE): «El número de mayores de 65 años que viven solos ha aumentado un 25% en los

últimos diez años», y para que tengáis una idea clara de la situación actual, en estos momentos en España hay 4.500.000 personas viviendo solas (sin especificar edad). Del informe se desprende además que tres de cada cuatro de los mayores que residen solos son mujeres. ¿Seguís algunos en desacuerdo? ¿No es cierto que hay mujeres viudas, solteras y/o jubiladas que viven solas tan ricamente? A lo mejor pensáis: «¡Qué remedio les queda, sea como sea, la mujer vive más tiempo, por lo cual, habrá que ir haciéndose la idea!». Entonces, en el caso de los hombres, lo que viene a continuación ¿es una broma o no tanto? El hombre con dinero nunca envejece (busca compañía, aunque sea pagando. No seáis mal pensados, no siempre incluye final feliz), y el hombre que se ha mantenido voluntariamente soltero (desde siempre o tras un divorcio), cuando llega a una cierta edad empieza a verle las orejas al lobo y busca conscientemente una mujer, ya sea por la compañía o bien para que lo *cuide*.

De soltero de oro a plomo hay un pequeño paso

Parece que es bien cierto que hay bastantes hombres que acaban contrayendo matrimonio a edades inclusive avanzadas, ya sea con la que ha sido su amiga especial durante años, o con alguien de su entorno en los últimos tiempos. Otros, si no logran una compañera de viaje, intentan refugiarse en casa de los hijos o por lo menos intentan vivir muy cerca de ellos, para sentirse más arropados, para no sentirse solos, a fin de cuentas.

Para apoyar mis reflexiones, os diré que el 40% de los que viven solos no están contentos, están adaptados, que no es lo mismo en absoluto.

Hay un proverbio africano que viene como anillo al dedo:

Si quieres llegar rápido, camina solo. Si quieres llegar lejos, camina en grupo

Como sé que os gustan las historias personales, ahí va una:

Una pareja de viudos de unos setenta años se conocen y empiezan una bonita relación. Él, al poco tiempo, le regala un anillo de compromiso y la presenta a sus hijos. A partir de ese momento, empieza el acoso, el control sin medida, wasaps a todas horas, llega a llamarla incluso a las cinco de la mañana para saber si está en casa y está sola. ¡Vaya ataque de celos, a estas alturas! La cosa se va calentando hasta que un día él decide romper y además exige la devolución del anillo.

Lo regalado por lo tocado

Pasan unos pocos meses y, muy arrepentido, la vuelve a buscar y le suplica volver.

Ella contesta que se había sentido muy a gusto con él, que volver a tener una pareja era un sueño que se había cumplido durante un tiempo, pero no estaba dispuesta a tolerar tonterías infantiles, falta de empatía y de respeto.

Independientemente del tema de si los *singles* buscan, necesitan o quieren una pareja, sabemos que para que un individuo encuentre su bienestar psicológico y pueda vivir de un modo coherente y realista, manteniendo un rumbo determinado, debe preocuparse de cuatro campos básicos, a los que se dedica más o menos tiempo en función de la etapa vital en la que se está :

- el amoroso
- el laboral
- el cultural
- el de la amistad

Pero ¿cómo conseguir que funcionen de un modo aceptable estos cuatro campos si no siempre dependen de nosotros? La propuesta de la filosofía estoica es separar las cosas que dependen de nosotros de las que no, pues intervienen otros factores. Siguiendo este pensamiento, el individuo no podrá ser feliz mientras no se concentre en lo que depende de él mismo. Si nos empeñamos en soñar con lo que está fuera de nuestro alcance o depende de más personas o cosas, solo conseguiremos sentir amargura, frustración y no lograremos alcanzar la paz con nosotros mismos. Esto vendría a corroborar lo que me respondían esas personas al principio de este capítulo, cuando me exponían que no necesitaban a nadie ni a nada para ser felices.

«La felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria»

(Enrique Rojas)

Si resultara tan fácil, tendríamos una sociedad mayoritariamente feliz, y me da que tenemos más bien lo contrario. Cierto que algún afortunado encuentra su lugar, pero no todos, ni de lejos. Hay algunos errores que cometemos con bastante asiduidad y que nos llevan a la infelicidad de cabeza. Como empeñarnos en ver la parte negativa, en magnificar lo malo que nos ocurre, no ser capaces de perdonar ni nuestros propios errores, no saber cerrar y olvidar lo doloroso ocurrido en el pasado, dejarnos influir negativamente por algún evento o enfrentamiento personal muy cercano y, sobre todo, perder la ilusión. Esta última es el motor y la magia de la vida misma y nos mantiene vivos.

¿Ser *single* está de moda?

¡Eso parece! Según estadísticas del INE (Instituto Nacional de Estadística), en España el número de *singles* entre los 25 y los 65 años ha ido aumentando en más de 2.000.000 de personas en estos últimos 15 años, alcanzando recientemente cerca de 8.500.000 de solteros. Curiosamente, la ciudad con mayor porcentaje de *singles* (solteros, divorciados, separados, viudos...) es Madrid, donde representan el 19% de su población. De todos modos, en nuestro país los solteros todavía ganan por goleada con un 78%, seguidos por los separados, con un 15%, y los viudos, con un 7%. No está mal, ¿eh! Aprendemos rápido y, si no fuera por la coyuntura general, seguro que habría muchos más. Os hago un pequeño apunte: a día de hoy, la media de los matrimonios disueltos es de 16 años de duración, lo cual arroja al «mercado del *single*» a una mayoría de personas de edad media de 40-50 años. Si añadimos a los jóvenes de 30-45 que siguen solteros por propia vocación o por no haber podido encontrar a alguien lo suficientemente especial, pues tenemos lo que se ve en la calle, una sociedad bastante insatisfecha que busca y no encuentra un lugar estable y que se va volviendo cerrada, indiferente, egoísta, tirana y, en última instancia, con los **años**, a veces, hipocondríaca. De todos modos, tampoco los matrimonios que siguen funcionando son todos de *coser y cantar*; ¿cuántos perduran por conveniencia, interés, imagen o motivos económicos?

La figura del *single* en pareja no os suena a chino, ¿no? O sea, los que comparten el espacio físico, pero hacen vida de solteros. Lo aclaro para que no me digáis que definiendo la pareja a muerte, está claro que todo tiene sus pros y sus contras, pero mi libro está enfocado a los que, queriendo o sin querer, entran en el mundo del *single* pero querrían estar en pareja.

¿Por qué los hombres no quieren casarse la segunda vez? Los papeles dan falsos derechos, las mujeres se relajan, ya no se cuidan, no les dejan libertad, invaden su espacio...

Los sin pareja aumentan

Las razones de tan alto porcentaje de solteros podrían deberse a la nueva concepción social de este modo de vida. En el pasado era algo peyorativo el término «solterón» o «solterona», ¡hoy no, al contrario! Parece que da puntos. También es un factor determinante la gran oferta de ocio para el colectivo de los sin pareja que existe en la actualidad, sobre todo a través de las redes sociales y las webs especializadas. Las ofertas de productos de alimentación que sacan al mercado *packs* de pocas unidades pensados para quien compra para uno, los bares, salas de fiestas y discotecas que programan sesiones exclusivas con eventos y fiestas para solteros. También hay hoteles para solteros y, naturalmente, una amplia oferta de viajes, cruceros, escapadas, e incluso pueden encontrarse diversidad de viajes específicos con o sin hijos. La sociedad incita a la soltería solo porque económicamente los desparejados son muy rentables, no porque sea una opción mejor. Gastan más en ropa, en alimentación (cuantas menos unidades compras, más costosas te resultan, pero más rentables para el fabricante). Las habitaciones de uso individual en los hoteles tienen casi siempre el mismo precio que las dobles, y si hacen precio especial, seguro que no es la mitad. Normalmente se mueven más, alquilan o compran pisos más pequeños (más caros que los grandes en proporción). Lo que siempre digo: ¡la gallina de los huevos de oro!

Toda crisis en un fracaso y una oportunidad a la vez

Si el número de solteros sigue creciendo en la proporción que lo está haciendo en los últimos años, para el 2020 habrá cerca de 10.000.000 en España. ¿Sabíais que en la web de información católica dicen que en 2012 se registraban tres divorcios por cada cuatro nuevos matrimonios? Increíble, ¿no? Y la tendencia es ir en aumento. ¿Nadie va a hacer nada al respecto? Cuando, en el fondo, ser neosoltero parece no ser un perfecto nuevo sistema de vida. Acabaremos diciendo que el tiempo pasado fue mejor... ¡Noo, por favor! Hemos de luchar entre todos e intentar que las cosas vuelvan a ser estables, diferentes, pero estables de alguna manera. Ahora parece que nos movemos en arenas movedizas. Algunas personas me han reprendido diciendo que no soy neutral, ya que defiendo la pareja, la convivencia, y, en última instancia, salvar el matrimonio, siempre que eso sea posible, es mi humilde punto de vista, aunque seguro que discrepo con muchos. Solo no se está nada mal, la verdad, y además, cuanto más tiempo va pasando, mejor te vas encontrando, y la sola idea de tener que compartir tu espacio, tu tiempo,

tener que adaptarte a los deseos de otr@, se te hace difícil de digerir. Pero a la larga, la mayoría, por lo menos en la franja media de los cincuenta, no estamos preparados para vivir solos, y si no me creéis, preguntad un poco por ahí, a ver qué contesta la gente desde el corazón. Hay que aprovechar los cambios que ocurren en tu vida para mejorar y avanzar, aunque cierto es que, tal como está el panorama, resulta complicadillo. No tanto por la gente en sí, que hay muy buenas personas, centradas y coherentes, sino, como he manifestado en muchas ocasiones, por la dificultad de poder dar con ellas. Para distraernos un poco, os voy a exponer una serie de inconvenientes (de broma) para llevar una vida de *single*:

- A la hora de comprar jabón para la lavadora, los botes son de ¡¡5kg!! Antes de que lo acabes se habrá apelmazado.
- Los preservativos van en cajas de 12 unidades, un poco optimistas... A muchos se les acaban caducando, ¿o los usarán solo para dar grosor?
- A veces va una persona sola al cine y todos la miran como si no tuviera amigos, pero bueno, ¡por qué no se meterán en sus asuntos!
- Hay pensiones de viudedad, pero no de soltería
- Si entras solo en un restaurante de moda muy concurrido, es difícil conseguir mesa.
- Si en un restaurante pides una paella, te toca comer y pagar por dos.

¿Quién lleva peor lo de ser *single*?

Durante los primeros tres años tras una ruptura de envergadura, la esperanza, la ilusión por encontrar otra relación estable (para los que así lo deseen) te mantienen optimista, pero, si van pasando los años y todas fallan por h o por b, te vas desengañando y volviendo más cauto, más frío, y cambias de planteamiento radicalmente. El problema es que esperas de las personas lo que te daban antes de tu matrimonio, pero los tiempos han cambiado, tú has cambiado, tu entorno ha cambiado, pero tú no eres plenamente consciente de ello. Es curioso que muchos me comentan que han vuelto a reencontrarse con los amigos de antaño, con los ligues de juventud. Al pertenecer a una época en la que todo era de color rosa, estas personas generan ahora una confianza que hace caer en la tentación de volver a liarse con ellas, y además muy rápido. Sin embargo, son personas distintas. En general, lo único que tienen en común, ahora, es que ambos se sienten necesitados de afecto, sin ser conscientes de que no están dispuestos a darlo. Bastante cierto eso de *si alguien te gustó en el pasado, te sigue gustando*. Durante los años de nueva soltería, se va aprendiendo a relacionarse de otra manera y al final también con los ex. Los hay que acaban manteniendo tanta relación como si se tratara de una gran familia.

Recuerdo cuando una chica separada desde hacía siete años me dijo: «Uno me acompaña al médico, otro me asesora en temas legales, otro me ayuda con mi hija...». Me pareció que no estaba bien de la chaveta, pero después he visto que no era la única. Llegados a ese punto, ya no piensan en nada más que en sus trabajos, sus hijos y en tener alguna relación esporádica y disfrutar de ella mientras dure. A la pregunta de quién lo pasa peor, supongo que la respuesta que estáis esperando es: *la mujer*. Y seguramente es verdad desde el punto de vista psicológico, sobre todo a corto plazo. Algunos defienden la teoría de que lo pasa peor el que se implicó más en la relación, cierto sin duda. Otra cosa es quién se recupera antes. La respuesta está clarísima: ¡ellos! Pero vamos a darle unas vueltas y profundicemos más. Tras preguntar a gente y buscar datos y más datos, parecen ser los hombres, sobre todo en el sentido práctico y material, aunque en las generaciones más jóvenes ya no sea así, yo me refiero a los *cincontones*. Tranquilas, chicas, no me mordáis todavía, vamos a extender el tema y ver cómo llego a esta conclusión. En primera instancia, el hombre es en general más dependiente de la mujer: de joven depende (por decirlo de alguna forma) de su madre, de sus hermanas mayores, de su abuela, su tía..., luego de la novia, la esposa, quizás de la secretaria o incluso de la asistenta... ¡Eh, que no es ninguna broma! ¿O acaso no es cierto que los

hombres viven rodeados de más mujeres que de hombres? Las estadísticas dicen clarito que hay más mujeres que varones, aunque nazcan más de los últimos, pero ya sabemos que de *babies* son más delicados (y de mayores parece que también), por lo tanto, al final quedan menos. Pues si aceptamos esto, podemos decir que los hombres suelen dejar, a lo largo de su existencia, muchas parcelas de su vida cotidiana en manos de las mujeres que hay en su entorno. Naturalmente, nunca es algo categórico o tajante ni para todos, siempre me refiero a la inmensa mayoría. Ahora bien, si quisiera ser un poco mala, diría eso de «el hombre es más dependiente porque es más comodón, inmaduro...». Bueno, os lo dejo ahí, pero no voy a insistir en ello por ahora. El caso es que, tras años de matrimonio, la mayoría se acostumbra a depender de sus parejas. Ahí van algunos ejemplos:

- Muchas veces les escogen la ropa que han de ponerse, o acaso ¿no están llenas las tiendas de caballero de esposas eligiendo artículos? (Sobre todo las de pijamas y ropa interior, que son menos complejos de comprar sin tener que probarlos.) ¿Os imagináis a los maridos comprando lencería de diario o pijamas calentitos, no esos saltos de cama y ligeros ocasionales, a su mujer? ¡Nooo! Las razones pueden ser múltiples. A algunos, por comodidad, les resulta superfluo y una pérdida de tiempo, total, cualquiera vale; otros porque de combinar colores o estampados o tejidos no entienden; otros porque han escuchado quejas de sus parejas de que esto no pega con lo otro, esto te hace parecer más gordo, o viejo, etcétera..., con lo cual, lo más práctico es que escojan ellas y así todos contentos. En el fondo son unos bonachones y nosotras unas quejicas, y con tal de que no demos la lata, nos dejan hacer. Ya no digamos si hay que salir de viaje y hacer maletas... ¿Quién dobla la ropa? Aquí es cuando viene lo de: «¡Cariño, dóblala tú, por favor, que yo soy un desastre, ya lo sabes!».
 - Pasemos a otra cuestión: la comida, por ejemplo. Salvo raras excepciones, cocinan las mujeres. Bueno, siempre están los restaurantes, el chino de la esquina, los *take away* y las pizzas a domicilio. ¡Chicos, estáis salvados!
 - Vamos a poner un poco el dedo en la llaga: ¿y cuando están un poco enfermitos? Eso de: «¡Ay cariño, creo que la cabeza me va a estallar», o: «Seguro que tengo fiebre muy alta», o: «No puedo ni pensar con este trancazo, hay que llamar al médico, esto es muy serio, creo que me va a dar algo, ¡ten el teléfono de la ambulancia a mano por si acaso!».
- Es broma... Lo siento, chicos, pero es que sois unos exagerados, siempre parece que os vayáis a morir de un momento a otro, y todo por un resfriado o una gripe de nada. Si tuvieseis que pasar un parto... Y ahora dicen en la prensa que hay una hormona, la *oxitocina*, que ¡nos hace más resistentes al dolor físico! ¿Será verdad u otro bulo? No hagáis ni caso,

tiene que ver con el parto, pero de dolor no se habla en ninguna fuente de confianza. La investigación, realizada por la Universidad de Heidelberg, encontró que el umbral del dolor es igual para todos, la doctora Áurea Mendoza, especialista en Anestesiología del Hospital Regional del IMSS en Córdoba, afirma que «es verdad que las mujeres tienen mayor resistencia al dolor que los hombres, pero esto se debe a la educación moral y psicológica que reciben las mujeres desde el seno familiar», luego lo de la hormona, claramente, es falso.

¿Qué buscan en realidad?

Los hombres, en el fondo, buscan en la mujer el calor y la comprensión de una madre, la ayuda de una hermana, el consuelo de una amiga, la complicidad de una pareja y la pasión de una amante. ¡Bueno, por lo menos no es solo sexo! ¿No os suena eso de un hombre que ha estado en pareja unos 10 o 15 años, o más, y a los pocos días de encontrarse solo ante el peligro (si no salió de la situación anterior ya «acompañado», que es lo que suele ocurrir), acude despavorido al amigo soltero o separado y le pide, o le suplica, que le presente chicas? ¡No es broma, no! Os podría dar una larga lista de amigos solteros que han explicado lo mismo. Para qué este afán de conocer chicas, si saliendo a un bar, acudiendo a cualquier restaurante, fiesta o evento privado, o inclusive en la cola del autobús, ¡está lleno! ¿Será porque buscan algo más serio y saben que en la calle es difícil encontrarlo, por pereza a buscarlo o por timidez? A veces las mujeres somos una manada (solo hay que mirar en los restaurantes de moda, salas de fiesta, bares...), y no todas somos de derribo, sino, muy al contrario, hay muchas mujeres hermosas en ambos sentidos (por fuera y por dentro), agradables y buenas personas. ¿Qué les pasa a los hombres para que les tengan miedo y no se atrevan a abordarlas así por las buenas? ¿Se sienten tímidos, ridículos, patéticos, qué? Tal vez un poco de todo. El caso es que me temo que es cierto en el 90% un porcentaje muy alto. Mucha jeta y cuento chino, pero valientes, pocos. ¡Toma ya! No me extraña que sean ellas las que se acerquen a saludar a un desconocido, con este panorama. Por tanto, si la mujer no tiene la suerte de ser presentada y no es de armas tomar, se queda ahí en la manada, volviéndose más y más carnívora, o, en otros casos, encerrándose en sí misma. Luego los hombres se quejan de que hay muchas cazadoras implacables al acecho. ¡Qué remedio les queda, pobrecillas! Que conste que, personalmente no me gusta nada este comportamiento, puesto que al final salimos todas perjudicadas.

Volvamos a nuestros hombres desvalidos y añadamos además a los pobrecitos megadependientes (si pensáis un poco seguro que conocéis a más de uno, aunque aparentemente sean autónomos). El doctor José María Pomerol, buen amigo mío, urólogo y andrólogo del Institut d'Andrologia i Medicina Sexual de Barcelona, tuvo un caso en su consulta (no sé si quiso tomarme el pelo cuando me lo contó, pero el ejemplo sirve igual). Se le presentó un paciente de mediana edad aquejado desde hacía días de dolores a la altura de la cintura, y cuando mi amigo le pidió que especificara si en la derecha o en la izquierda, el hombre pegó un grito dirigido a su mujer, sentada al otro lado de la sala, y le preguntó: «Cariño, el doctor me pregunta en qué lado me duele».

Pues estamos arreglados. He visto casos extremos de hombres que, al no poder estar solos, han sido capaces de volver a casarse a los tres meses del anterior divorcio. ¡Y lo bueno es que el segundo matrimonio les ha durado! Bromas aparte, la dependencia material o física de los hombres, en general, es tan real como la vida misma.

Pero, de ser así, ¿por qué en el mercado del **single de segunda mano** faltan hombres, sobre todo los de 50 años? Pues porque los que están son invisibles, o sea, son los que no quieren compromiso, por lo menos a corto plazo. Está claro que esos no son muy dependientes que digamos, o se han sabido espabilar para solventar la mayor parte de «inconvenientes». Algunos pagan una buena asistenta, otros van a vivir con sus madres o sus hermanas, otros más han aprendido a espabilarse, incluso he llegado a ver a unos pocos (muy pocos, por el coste que supone) que se han ido a vivir de modo provisional a un apartahotel donde les cocinan, les limpian, les atienden en todo, como en un hotel. Luego... nosotras somos amas de llaves de lujo, entre otras cosas. Pues en cierta manera diría que sí. Necesitan delegar esa responsabilidad en alguien de confianza y, evidentemente, no va a ser en una secretaria (bueno, si es potente económicamente a veces también vale).

Luego están los que realmente puedes encontrar y que son de perfil de buscar una naranja entera con quien relacionarse de tú a tú, no solamente por necesidad, pero una parte de ellos han quedado realmente tocados psicológicamente. En estos, prima el malestar interno, la sensación de fracaso en su papel de *pater familias* (en cuanto al ser el responsable de la familia, como el hermano mayor para con sus hermanitos cuando muere el padre, el que decide, el que protege, el que marca un rumbo a seguir). En general son buenos hombres, serios, responsables, normalmente fieles a sus parejas, compañeros, pero el día que algo se rompe y se ven separados de su «costilla» se hunden. Aparentemente no se les nota, la procesión la llevan por dentro. No lloran, como mucho se lo explican a algún amigo, de toda la vida y, normalmente, casado, como se sienten en realidad. Los hombres son más reservados y menos *numereros* que nosotras.

La felicidad no es un destino, es una actitud con la cual se viaja por la vida

La sensibilidad no es exclusiva de las señoras. ¡No son un espejismo, existen hombres que sienten como nosotras, que sufren por una mujer, que se entregan, que creen en el concepto de familia! En mi primer libro facilité el *e-mail* (que podéis seguir utilizando), lossinglesylamadrequelospario@gmail.com, para que los lectores me dieran sus opiniones sobre el libro y me llegaron muchas historias en este sentido.

Sí, queridas, hay muchos hombres fantásticos, con ganas de recomponer sus vidas,

de volver a intentar un nuevo proyecto de vida con una pareja, aunque eso no implique obligatoriamente la convivencia, por lo menos a corto plazo. Si vosotras estáis quemadas en el tema de convivir, ellos ni os digo. Lo malo es que estos están mucho más dolidos que las mujeres en su misma situación. Hay que reconocer que nosotras sufrimos más y más tiempo, pero, a la larga, cuando conseguimos reponernos, dejamos el «saldo de la cuenta de sentimientos a cero». Borrón y cuenta nueva. El pasado, pasado está.

Por qué los hombres nunca están deprimidos

(Bromas para reír un rato)

Conservan su apellido.
El garaje es todo suyo.
La preparación de la boda se hace sola.
Los mecánicos les cuentan la verdad.
Nunca tienen que conducir hasta la próxima gasolinera porque en esta los lavabos estaban sucios.
Las arrugas añaden carácter.
La gente nunca les mira los pechos cuando les están hablando.
Los zapatos nuevos no les destrozan los pies.
Las canas resultan atractivas.
Las conversaciones telefónicas duran 30 segundos.
Unas vacaciones de 5 días necesitan solo una maleta.
Pueden abrir todos los frascos.
Su ropa interior cuesta 8,90€, en *pack* de tres.
Tres pares de zapatos son más que suficientes.
Son incapaces de ver arrugas en sus trajes.
El mismo peinado les dura años, quizás décadas.
Pueden jugar con juguetes toda su vida.
Una cartera y un par de zapatos, un color para todas las estaciones.
Pueden llevar pantalones cortos independientemente de cómo luzcan sus piernas.
Cuando ellas no disfrutan, ellos no se enteran.
Los niños los tienen ellas.
Pueden escoger si quieren dejarse bigote.
Pueden comprar los regalos de Navidad para 25 parientes, el 24 de diciembre, en 25 minutos.

¡¡¡No me extraña que los hombres sean más felices!!!

Sin pareja y con hijos

Hijos de separados

Además del *shock* emocional que supone una ruptura sentimental, hemos de añadir el miedo a **cómo** repercutirá toda esa situación en los hijos. Un estudio, llevado a cabo últimamente por investigadores del Marri Research, define la familia como base sobre la que se construye la sociedad occidental, y el matrimonio el lugar donde se edifica. Esto se traduce en que la estabilidad proporciona, en principio, un mejor desarrollo personal e integral. Por mucho que intentemos autoconvencernos de que ya no es un trauma para los hijos, porque muchos de sus amigos están en condiciones similares, la ruptura familiar causa afectaciones psicológicas y emocionales que los llevan a consultas de terapeutas profesionales en un alto porcentaje de casos. Si además consideramos que el 70%, a nivel mundial, de las separaciones se producen por peleas constantes, seguidas por infidelidad y migración de los padres, os podéis hacer una idea de la situación crítica que tenemos. Las consecuencias que sufren los hijos de padres separados dependen, sobre todo:

- de la edad y la madurez del propio niño.
- de las desavenencias familiares antes, durante y después.
- del papel que los padres hacen jugar al hijo en la separación.

Veamos cómo influye la edad y la madurez del niño:

- Si es pequeño: dispone de menos mecanismos para elaborar lo que está pasando, su malestar se manifiesta a través del cuerpo: molestias abdominales, vómitos, dolores de cabeza, tics, ganas continuas de orinar...
- Si es algo mayor: puede sentirse en parte culpable, pudiendo aparecer episodios de ansiedad, depresiones, repercusiones en el rendimiento escolar, trastornos en el sueño y en la alimentación.
- Si es más mayor: puede aparecer una hipermadurez, en parte positiva, pero a la vez peligrosa, pues pretende sustituir al progenitor ausente.

«Algunas veces incluso vivir es un acto de coraje»

(Séneca)

Depende en gran parte de los adultos que no sea un trauma que lleven dentro para toda su vida, intentando mantenerlos al margen de las discusiones, los problemas conyugales y de las posibles relaciones que los progenitores puedan tener después hasta que estas no sean más o menos estables (si llegan a serlo alguna vez).

Cuánta teoría, pero ¿cómo diablos se hace esto en la práctica?

Os adjunto un estudio del Marriage and Religion Research Institute sobre los inconvenientes que se están extendiendo entre los hijos de separados, por si acaso os toca de cerca el tema:

- Disminución de habilidades sociales
- Se meten en problemas más a menudo
- Aumentan los abortos entre los hijos de padres divorciados
- Son más propensos a cometer infidelidades
- Disminución del rendimiento escolar
- Mayor tendencia a mal comportamiento en la escuela
- Mayor tendencia a la delincuencia y al consumo de drogas
- Mayor tendencia a cometer abusos sexuales
- Mayor dificultad para resolver conflictos

Como dicen los yanquis: *If you have lemons, make limonade* (Si tienes limones, haz limonada). Toda crisis es una situación de peligro y una oportunidad. Solo de ti depende el enfoque que le vas a dar.

Es mejor prevenir que curar

Cómo comportarse con los hijos

Cuando aparece una pareja en la vida de alguno de los progenitores, tampoco hace falta mentirles ni esconderles las cosas, sobre todo si ya están en edad de entender que todos tenemos derecho a rehacer nuestra vida. Es mejor que lo vean como algo natural, pero no actuar nunca sin respeto hacia ellos.

Son tremendos algunos casos que he escuchado, que se llevan a la cama al ligue de turno repescado *in extremis* a última hora de la noche, estando los hijos en casa. ¿Cómo puede afectarle a un hijo encontrarse en la cocina por la mañana con un desconocido? Personalmente, no logro ni imaginarlo, pero lo he escuchado en boca de varios. ¿Adónde iremos a parar? A veces, incluso obrando bien ambos progenitores, los chicos se decantan por uno en detrimento del otro. Esto puede deberse a diferentes factores:

- Porque uno ha encontrado una pareja estable (con quien convive en mayor o menor medida) y el otro al contrario sigue *single* o con alguna pareja ocasional, con la que no tengan apenas relación. En general, lo que los chicos necesitan es estabilidad familiar, y si la nueva pareja los acoge con cariño, lo normal es que estén mejor con ella que con el otro progenitor. Estoy convencida de que este punto será muy discutido por algunos, pero yo me limito a recoger información de expertos y transcribirla aquí. Ya sabemos que la familia no es la misma de antes, pero es lo más parecido (en las cavernas ya era así en cierta manera) y les aporta valores, calor y estabilidad, y eso es lo que ellos principalmente necesitan.
- Porque uno de los dos es muy dominante y, en cierta manera, sigue considerando al otro de su propiedad, presionándolo o haciéndole la vida imposible.

La maté porque era mía

- Porque uno tiene un mayor poder adquisitivo y, literalmente, compra a los hijos... (caso muy típico).
- Porque alguno de los progenitores los utiliza como aliados o apoyo para arremeter contra su ex... (¡no comment!).

Cómo sobrellevar las «mochilas» en las siguientes relaciones

Hasta hace muy poco, a los hijos se les consideraba nuestro sostén para la vejez. De hecho, el proletariado tiene como única propiedad la *prole*, es decir, los hijos, y ahora resulta que los llaman *mochilas*, o sea, son vistos como una carga. ¿En qué nos estamos convirtiendo? Pero, por duro que sea, a las cosas hay que llamarlas por su nombre y esto es algo que está en la calle. Tal vez sea porque, a la hora de rehacer sus vidas, muchos (naturalmente no todos) no quieren ni oír hablar de hijos que no son propios. En casos extremos, hay personas que se relacionan con alguien a pesar de que este no quiera saber gran cosa de sus hijos, pues prima más la necesidad, ya sea física, mental, económica o las ganas de estar acompañado, que el buscar a una pareja más adecuada que los acepte de buen grado. ¡Monstruoso, pero real como la vida misma! Con lo fácil que sería acogerlos... Si se quiere a una persona, lo normal sería que se aceptase lo que le rodea, y sus vástagos son lo más importante. No vamos a obviar que fácil no es, convivir con tus propios hijos, en muchos casos, no es cosa de coser y cantar, pero si además no son tuyos...

Educar es entusiasmar por los valores

Para que una segunda pareja perdure en el tiempo, a pesar de dichas *mochilas* y de las experiencias acumuladas por ambas partes, se requieren ganas, paciencia, amor, apoyo mutuo y anteponer la relación a cualquier problema que pueda aparecer e intentar solucionarlo juntos. La unión hace la fuerza. En el momento en que la pareja pase a ocupar un segundo o tercer lugar, esta se rompe inevitablemente, arrastrándolo todo. Ocurre independientemente de que convivan o no. Hay muchos casos de parejas que no conviven, donde papás responsables, sobre todo, anteponen a sus hijos (en parte es lógico) a su *novia*, pero si esto se hace muy exagerado y duradero en el tiempo, la mujer se va sintiendo desplazada, inútil, fuera de lugar, hasta que la relación se estropea. Como ejemplo os contaré el caso de un amigo que tiene a sus hijos dos días entre semana y fines de semana alternos, más una parte de festivos y vacaciones. Durante esos días es muy estricto, y a su pareja, con la que sale hace 15 meses, la deja relegada a un segundo lugar, comprensible puede, pero aceptable no. La llama y le manda mensajes, pero verla, imposible. Ella sufre, ya no sabe si él no la considera algo serio o qué pasa. Alguna vez han coincidido con sus hijos, pero siempre disimulando. Triste, ¿no os parece? Si no se integran de manera normal, ¿qué futuro se puede esperar? Eso no es una pareja, es una

relación de dos, sin mucho fundamento ni futuro. No se trata de tenerlos al margen, sino, muy al contrario, se trata de que sean parte integrante. Si luego la pareja se rompe, ellos también lo entenderán, siempre que se haga de manera civilizada y perdure una amistad. Si las cosas se hacen como «Dios manda», nadie tiene que salir mal parado. Otra cuestión es cómo asimilan los hijos mayorcitos que un progenitor decida volver a casarse. En general, no muy bien. A veces boicotean la relación involuntariamente por celos, miedo a que les roben su lugar, a tener que llevarse bien a la fuerza con los hijos de la pareja (si esta tiene), a que la futura esposa de papá anteponga sus intereses, a que el futuro marido de mamá los quiera educar. Piensan: «A mí que no me diga nada ese, que no es mi padre». Pero también he visto casos en los que se lo han tomado con deportividad y han logrado una convivencia fantástica y *buen rollo*. Eso es lo que tenemos que conseguir. Todos tienen derecho a tener una pseudofamilia, como en países más adelantados en esto a nosotros, donde todos estos complejos y miedos están ya más que superados. Cuidado, sin embargo, con la rotación de papeles que se está notando ya en la sociedad. Parece que en las crisis matrimoniales a veces son más sensatos los hijos de 20 años que los progenitores de 50. Si los padres pierden autoridad, acaba apareciendo entre los vástagos la figura del *síndrome del emperador* (el emperador tirano se comporta con sus padres como si fueran súbditos, y si no logra sus deseos, reacciona de forma violenta).

Regresemos a las consecuencias de los masivos divorcios en el mundo. Leí en un artículo que en Estados Unidos hay movimientos de varios grupos que instan a los líderes políticos, religiosos y académicos a motivar a la sociedad para que se reduzca el número de divorcios por el bien de la nación, ya que esta nueva situación debilita el capital social de su país. Hay para todos los gustos. ¿Qué hacemos?, ¿salvamos los matrimonios, les animamos a romperlos o intentamos que la cifra de los nuevos suban? Personalmente, la última opción me parece la más adecuada.

Viudos: un caso especial

Os hablaré brevemente de unas personas que pasan un duelo terrible y por partida doble, l@s viud@s (recordemos que son el 7% de la población), y cómo afecta a los hijos y a posibles futuras relaciones. Viudas hay muchas, incluso jóvenes, viudos no tantos, pero con la vida que llevamos cada vez habrá **más**. Cuando un progenitor está en duelo por la muerte de su compañero de vida, el apoyo de los miembros de la familia y los amigos es una parte importante del proceso de recuperación y una ayuda a la hora de criar y cuidar a sus propios hijos. Por lo que me han explicado algunas viudas, una vez se sienten preparadas para rehacer su vida sentimental, encuentran enormes dificultades en el «mercado del *single*», parece que los hombres se asustan, o les parecen heroínas, o temen que busquen un padre sustituto para sus vástagos, o que se peguen como un apéndice o que por temor a no dar la talla ante la situación se retraigan. En el fondo, quién no ha oído eso de que «los hombres no quieren problemas, quieren a alguien que les dé alegrías». Vaya fama me voy a hacer con este comentario, ashh, me voy a quedar soltera *in aeternum*, pero alguien tenía que decirlo, ¿no? *Sorry, please*, no va por todos, naturalmente. Ninguna de las viudas jóvenes con las que he hablado ha sabido describirme bien lo que transmiten a los pretendientes, pero sí me han trasladado su malestar por no tener apenas oportunidades. No es justo para nada, son las que más cariño precisan y las que más difícil tienen conseguirlo. ¿En qué mundo vivimos? En los viudos, las cosas son literalmente opuestas. ¡Puñeteros, tienen suerte hasta en esto! Entre las féminas en busca de pareja, un viudo es una especie de mirlo blanco: primero, no tiene una ex, eso solo ya le da 10 puntos extra. ¿Soy cruel? ¡No!, solo realista, parece que está más indefenso que los demás. Ha sufrido y por tanto es más sensible, necesita compañía y calor (otros 10 puntos) y si tiene hijos, entonces fijo que busca una mujer para que lo ayude en cierta manera, y para algunas suma otros 10 puntos el que no haya sido *desplumado*.

¡Alto ahí! Chicas, no corráis todas de golpe, tampoco son un chollo. También hay muchas pegas y se necesita mucha psicología y paciencia para superarlas. El desafío de aprender cómo salir con un hombre viudo depende de un número de factores, incluyendo, pero no limitado a esto, cuánto tiempo hace que ha fallecido su esposa y cómo murió. Algunos viudos necesitan más tiempo para sanar que otros y hay que ser muy cautos, por si aún no está listo para seguir adelante. En el artículo «Beware When Dating a Widower» (Ten cuidado cuando salgas con un viudo), en la web Third Age, se cita a una mujer que escribió por correo electrónico: «He tenido citas con varios durante

tres años y encontré que la mayoría de los hombres no habían sanado de la pérdida de su pareja. No estaban listos para una nueva relación e intentaban encontrar a la misma mujer que había sido su compañera». Ha quedado claro, ¿no? Mucho cuidado, podéis acabar siendo relaciones puente o tener una relación a tres, junto al fantasma de la esposa fallecida. En cuanto a mi consejo para el viudo, mucho cuidado con las primeras *garrapatas* que se cruzan en su camino (descritas en mi primer libro), entrenadas y tuneadas con hoja de ruta. Saben bien que *el primero que pega, pega dos veces* y si los *enganchan* ya los tienen en el bote para siempre. Muchas de estas son gente del entorno cercano, canguros, *aupairs*, terapeutas a las que el viudo acude desesperado en busca de ayuda, amigas íntimas de la tristemente fallecida... No voy a ahondar en cómo piensan los huérfanos, pero os avanzo que no facilitan nada las cosas. Pobrecitos, han perdido el 50% de sus referencias y no quieren perder ni un 5% de la mitad restante. Hay que ser muy cautos, pueden sabotear la relación, aunque, *a priori*, lo mejor para ellos podría ser un progenitor sustituto. Sienten durante años un conflicto interno de querer, por un lado, que el progenitor rehaga su vida, y de que sea solo para él, por otro. Sobre todo en el caso de hijos de padres, tienen terror a que la «nueva» poco a poco los barra del mapa, introduciendo a sus propios hijos, si tiene. Un caso de este tipo fue el de un hombre educado en la vieja escuela, *fiel para toda la vida*, pase lo que pase. Según lo que me explicó su hermano menor, tuvo la desdicha de estar casado con la persona equivocada durante 30 años, pero ella enfermó y falleció. La canguro caucásica, en este caso, muy poco apropiada, pero muy espabilada, tardó poco en consolarlo y ofrecerle su cariño y máxima atención, suerte que la familia supo de esto y la *gremlin* de turno no logró llevarlo al altar. Al cabo de un par de años, pasado su duelo, él reaccionó y se liberó de su compañía, cosa que a muchos otros no les pasa (ni viudos ni divorciados, que se quedan con lo primero que les aparece), y hace unos pocos meses se casó con una divorciada estupenda con dos hijas. Por fin es feliz.

Adaptarse a la nueva situación

Relaciones con el/la futuro/a ex

Lo primero que me gustaría saber es quién diablos inventó la palabra ex para definir a la persona que ha estado a tu lado, a la que has querido y que te ha querido. ¡¡Si suena a asco: ekksss!! No es de extrañar que en la mayor parte de casos la relación acabe siendo pésima.

La profecía autocumplida. Podríamos decir, resumiendo, que pensamos y repensamos tanto en cómo hemos de comportarnos, cómo será el comportamiento del otro con respecto a nosotros y si sucederá o no algo indeseable, que al final nosotros mismos acabamos provocando que eso ocurra. ¡Es una especie de autosabotaje! Entremos en materia, que la cosa se las trae. Lo deseable sería mantener una buena relación, pero cuidado con algunas relaciones bastante frecuentes.

Relación de dependencia (con o sin hijos). Hay casos en que aparece la propuesta de seguir viéndose y mantener el contacto, inclusive con las respectivas nuevas parejas. ¿Con qué fin? ¿Ser amigos?, ¿intentar recuperar al otro? Cuando ha habido amor, muy pocos son lo que logran mantener una amistad sincera y sana después. Hay que asumir que un/a ex es una persona con la que se ha compartido una profunda amistad-intimidad y sexo. Cuando la ruptura se produce, ambas tienden a desaparecer. Si solo desaparece la amistad, pero perduran las relaciones íntimas, la situación puede ser muy perjudicial si ambos no están libres de sentimientos al cien por cien. Para tener amistad con una expareja, uno antes debe quererse a sí mismo, saber valorarse y no sentir ya nada especial por el otro al margen de un cierto cariño residual.

La antirrelación (con hijos). Aunque ninguno de los dos sienta nada especial por el otro, e incluso uno o ambos hayan rehecho su vida, se generan casi inevitablemente nuevos roces, desavenencias, se recuerdan situaciones o motivos que en el pasado produjeron sufrimiento. Se intentan intercambiar las mínimas palabras, pero aunque en un principio parezca que se logra una buena relación, a la larga, en la mayoría de casos, se va deteriorando. Si durante la convivencia no se pudieron arreglar los problemas, ahora es impensable, y además, el que haya terceros complica mucho las cosas. Aunque uno intente negociar o relacionarse con calma, por los hijos, si el otro no está por la labor será misión imposible. Mi intención es intentar dar información y soluciones en la medida de lo posible, por tanto voy a proponeros llevar la negociación de manera civilizada. Recordad que cualquier relación, ya sea de amistad, de pareja o expareja tiene tres realidades:

- La que ves y vives tú
- La que ve y vive el otro
- Lo que realmente sucede

Cada uno ve y vive las situaciones de manera diferente, según sus experiencias anteriores, sus expectativas futuras, sus valores, sus circunstancias actuales, etcétera. ¡Vamos, que si lograr un buen matrimonio es de héroes, lograr un buen divorcio o relación de ex es de superhéroes! Lo que no depende de uno no puede solucionarse, pero no se produce un conflicto o un enfrentamiento si uno no quiere. Es humano, pero poco práctico, actuar por desquitarse del pasado, por demostrar que se es más fuerte, por no aceptar un no. Por el dichoso juego de poder.

«Hay personas que nos hablan y ni las escuchamos.

Hay personas que nos hieren y no dejan cicatriz.

Pero hay personas que simplemente aparecen en nuestra vida y nos marcan para siempre»

(Cecilia Meireles)

La vida de un divorciado con hijos ya es bastante compleja como para añadir estrés y desgaste emocional discutiendo con un/a ex. Los casados pueden compaginar sus dos vidas, la dedicada al trabajo y la dedicada a la familia. Pueden, si lo necesitan, estar trabajando en casa el fin de semana con la familia, pero los separados han de estar con los hijos por lo menos a fines de semana alternos, y los otros alternos los han de dedicar al ocio o a las relaciones, si no quieren acabar aislados. Eso parece fácil, pero en realidad supone un gran desgaste físico y emocional. Por lo tanto conviene tratar de distinguir entre sentirte atacado y ser atacado. Una diferencia muy importante. Es muy fácil enfadarse cuando nos sentimos atacados o criticados por nuestra expareja, pero contraatacarla o defendernos solo aumenta el enojo y el conflicto de ambos lados.

«El éxito consiste en obtener lo que se desea. La felicidad, en disfrutar lo que se obtiene»

(Ralph Waldo Emerson)

Cuando una expareja empieza a atacar, culpando o criticando, lo suyo sería poder decirle, mirándola a los ojos: «Nos estamos enfadando, en lugar de llegar a un acuerdo

que no nos perjudique ni a nosotros ni a nuestros hijos». A veces, llegar a poder conversar es una mera utopía y solo queda el poder contactar vía mensaje o *e-mail*. Tampoco es una mala opción, da tiempo para pensar las respuestas con más calma. Hay algunos trucos para no encender más los ánimos, como evitar el uso de palabras tipo: siempre, nunca, todo o nada, o iniciar las frases con un «tú...» De todos modos, hay que ser realistas y tener presente que si durante la convivencia no se logró que la expareja actuara como uno hubiese deseado, ¿quién diablos cree de verdad que lo va a lograr ahora? Volvemos a lo que ya se comentó en *Los singles y la madre que los parió*, mi primer libro: aplicar la tensión sin tensión (saber ver desde fuera la negociación o discusión entre dos, mientras está teniendo lugar, como si fuéramos un mero espectador neutral) y cambiar nuestra actitud ante una circunstancia dará alguna probabilidad de que la de la expareja también cambie, y para bien.

Las amistades de la expareja

Para los que ya lo habéis experimentado en vuestra piel no es algo nuevo, pero para los de «fuera» sigue siendo asombroso que lo primero que pierden de vista los que se divorcian son las parejas *amigas-conocidas*. No me refiero a los íntimos de toda la vida (de estas tampoco hay tantas y muchos ni las tienen), sino a las parejas *amigas*, que son la mayoría. ¡Esta vez la culpa es casi enterita de las mujeres! El hombre se casa y casi siempre deja en manos de la mujer la vida social. Ellos, como ya sabemos, son de salir menos, y si van en moto, a vela, juegan a tenis o van en bici con uno o varios amigotes, todo sigue igual, pero a la hora de quedar con más parejas, de montar la cenita del sábado, etcétera, suele intervenir la señora de la casa. De repente llega la ahora separada, divorciada o viuda (a veces incluso a las solteras de toda la vida un día les ocurre, al llegar a cierta edad, peligrosa para los hombres en este caso) y saltan las alarmas rojas: ¡socorro, la competencia! Adiós, si entra ahí, ya se puede hacer lo que se quiera, que de ahí ya no se sale bien parada. Una puede evitar maquillarse en exceso, vestir más dejada, insinuar que le gusta uno u otro tipo, pero da igual, me apuesto 6 a 1 que al 80% de las salidas de parejas ella ya no es invitada. Las amigas casadas la llaman, claro, la invitan a un café, incluso pueden comer con ellas, pero solo habrá mujeres... ¡Más mujeres no, por favor! Con las que hay sueltas... ya hay suficientes. No creáis que a los solteros les va mucho mejor. Los de toda la vida pasan más desapercibidos y siguen igual, pero los separados o divorciados, a menos que sean de los paraditos que *no se comen un rosco*, también son apartados. La razón es diferente, pero el resultado es el mismo. Lo explican varios hombres. Como seguramente van a contar batallitas, conquistas, enseñar alguna foto de una «tía buena más joven» que se han ligado últimamente, las esposas no quieren correr el riesgo de que el fiel maridito tenga innovadoras ideas de saltar al ruedo de la mano de su amigo. Ellos lo llaman *contaminarse*. Naturalmente, estos motivos no son los únicos, si profundizamos más, habría que añadir el cambio obvio de intereses comunes. Cuando sale este tema con parejas por debajo de los cuarenta, la cosa cambia radicalmente, parece que los cincuentones hoy son el eslabón perdido en un arco de años de *impasse* hacia no se sabe todavía dónde. Hay otra cosilla: qué ocurre con los más allegados. Cuando una pareja se separa y ambos son amigos por igual de las otras parejas o amigos, en general, no sé por qué razón, los viejos amigos se ven casi obligados a escoger seguir relacionándose con ella o con él. Esto no es justo en absoluto para ninguno de los implicados. Pero como en la mayoría de divorcios, los nuevos ex acaban mal, no aceptan de buen grado compartir a los amigos de siempre. Las parejas o amigos

lo pasan mal, si invitan a uno de los recién separados, por ejemplo, a una comunión, el otro ex se enfadará, y así sucesivamente, con lo cual al final acaban alejándose de ambos.

Si los de siempre te dan esquinazo elegantemente mientras estés solo (si, al contrario, tienes pareja, la cosa cambia), si además no te presentan apenas a nadie del sexo contrario que esté en una situación como la tuya, porque, o bien no conocen, o no quieren hacer el esfuerzo de buscar entre compañeros de trabajo, vecinos, conocidos, etcétera, o más bien no quieren responsabilidades, por si la cosa acaba mal, pues bienvenido al mercado del *single* en busca de nuevos amigos. No quiero ser *ceniza*, pero no lo vais a tener fácil. También he de decir que hay otras razones menos frívolas de por qué los separados sin pareja poco a poco se apartan de las parejas. Los temas de conversación, las preocupaciones, los intereses se van modificando y al final se encuentran más arropados y tienen más puntos en común con los que están en una situación similar.

No hay verdadera amistad si no se cuenta la vida y milagros de uno

Haciendo nuevos amigos

Como os comenté en el otro libro, es lo primero que me advirtieron los más veteranos, y cuánta razón tenían. Hay varias razones, la primera es que todos sabemos lo difícil que es conseguir buenos amigos. Si en una vida logras sumar cuatro o cinco, ¿cómo vas a conseguirlos de repente? Si tampoco pretendes que sean íntimos, y con poder contar con uno o dos para hacer algún viaje, salir a cenar, pasar algún fin de semana esquiando o solo para desahogarte ya te conformas, entonces vamos mejor. Pero como se empareje, ya puedes despedirte. En el mejor de los casos, volvemos a lo de antes. Si tú eres mujer y tu amiga es la recién emparejada... se creará una *situación dudosa* por posibles rivalidades; si el emparejado es un amigo tuyo (tú eres chica) la novieta no te mirará con mucho cariño. Si eres hombre y la emparejada, una amiga, seguramente todo irá bien, si por el contrario el emparejado es un amigo, la novia en principio te aceptará, qué remedio le queda. No va a enfrentar a su flamante novio con un amigo de siempre. Sería como un suicidio para ella. A la larga puede, pero al principio se le vería el plumero y eso ¡noo! Hay otra situación más: si conocías a ambos por separado o eran del mismo grupo y ahora son pareja, en principio todo debería seguir igual, lo que ocurre es que la pareja ya no acudirá a los mismos lugares o eventos o cenas de antes, tendrá tendencia a ir más por su cuenta o a intentar repescar a los viejos amigos (parejas) perdidos en el *limbo*. Además, si por casualidad se le ocurre ir a alguna cena de *singles*, donde suele abundar el sexo femenino ávido de conquista, más vale que ella no sea celosa y él esté muy enamorado, que, si no, *vuela en menos que canta un gallo*. Es impresionante cómo puede ser atacado sin piedad por otras chicas, que con las excusas más inverosímiles le piden el móvil, o el Facebook, o lo que sea. Fui unas Navidades a una de esas cenas con una pareja de amigos que se casaban en breve y hasta yo lo pasé mal. Sentí vergüenza ajena. El pobre ya no sabía ni dónde mirar y ella estaba furiosa. ¿Por qué somos así? Me contó una mujer de 48 años, divorciada hace siete, muy atractiva, buena persona y centrada, que conocí no hace mucho por cuestiones de trabajo, que estaba apuntada a un par de clubs de ocio. Al principio se había animado a participar en varias propuestas, ya fuesen paseos por la ciudad, excursiones por la montaña, ir al cine en grupo, etcétera, y había coincidido con gente maja de ambos sexos. Lo malo fue cuando empezó a acercarse a alguna mujer en concreto para establecer un poco más de amistad. ¡Misión imposible! Por lo visto, le daban la espalda en las cenas o la dejaban fuera de las conversaciones, y creo que la razón es que es una morenaza muy atractiva y con mucha clase, y claro, ¡¡¡eso no conviene!!!!

Solucionemos esto de una vez, montemos un grupito de mujeres especialmente atractivas, y listo. A ver qué pasa ahora con las que les daban esquinazo. Porque el que los hombres no buscan amigas ya lo teníamos asumido, pero que tampoco se consiga hacer amigas, esto ya se pasa de castaño oscuro, ¿no?

Las solteras por debajo de los cuarenta y sus amigos gais

Os voy a contar algo que me explicaron varias solteras, entre los treinta y los cuarenta años, y que luego he corroborado. Parece que estas tampoco lo tienen fácil, y no es algo exclusivo de España, he consultado en varios países latinos, y en alguno europeo-mediterráneo, y están en situaciones parecidas. Hay muchísimas mujeres de más de treinta y cinco años solteras, sin compromiso, y no por propia decisión, y la conclusión a la que llegan es que ya no quedan hombres solteros dispuestos a hacer frente al compromiso. ¿Dónde están? ¿Qué les pasó? ¿Son una especie en peligro de extinción? ¿Han sido superados en número por los Peter Pan, eternos adolescentes *touch and go*, que quieren vivir de juerga? Parece que solo les quedan los divorciados, que llevan a cuestas el fruto o los frutos de su «fracaso» matrimonial. Ser madre a los cuarenta ya es duro, pero ¡ser madrastra es durísimo! Como además no hay forma ni de tener amigos simples y llanos, acaban escogiendo a gais como confidentes e incondicionales apoyos. Ellas, independientes, autónomas, sin un pasado pesado, como las más maduras, ¡ashh qué horror verme ya de capa caída!, organizadas, han desistido de pensar en encontrar a un hombre en exclusiva (tocan otra vez a más de cinco por fémica), han desestimado casi totalmente la idea de poder ser madres, por lo menos de tener una maternidad compartida (han aumentado las madres solteras por inseminación anónima) y quedan los viernes con amigas (por lo menos a esa edad sí tienen) para ir a cursos de lo más disparatado o para ir al cine y acabar al final con las preguntas sin respuestas que las atormentan: «¿De qué nos sirve tener apartamento propio, un buen sueldo y lencería de primera, si no tenemos a nadie con quien compartirlo?». Dicen que los varones de su quinta se asustan si las ven muy independientes, y los de la mía, al contrario, tienen terror de tener que *esponsorizar* a alguna o que quieran tener hijos. ¿Son mecanismos de defensa que se adaptan y modifican con la edad? Alguna me ha contestado que los aceptarían de cincuenta para arriba, pero que no hay apenas ninguno disponible (vaya planazo, por eso a las más maduras nos mandan a buscar a los que pasan de sesenta, ¡y un jamón! ¡Nenas, a los pocos cincuentones centrados que quedan, ni tocarlos, son nuestros!). Resultado: acaban buscando la compañía de los gais, los tienen como confidentes y amigos para todo menos para lo íntimo, eso o lo suplen con un juguete, o pillan al que pueden de pasada y mañana será otro día.

Para reír o llorar un ratito os contaré el caso de una joven que picoteó arriba (en edad) y también salió escaldada. Una pareja, formada por una chica de 23 años y un divorciado de 40 (sin prole), llevaba dos años de relaciones cuando la chica le pidió pasar

de *amigo con derecho a roce* a novia, rogándole que le presentara a sus amistades, familia... y confesándole que soñaba con vivir con él. El tipo se puso a reír y contestó: «Pero si estoy recién separado, no estoy para liarme con nadie, tú y yo somos amigos, nada más. Ten paciencia y dentro de un par de años ya veremos dónde nos lleva esto». Sobran los comentarios, ¿no?

Deporte, salud y estética

Entre las primeras cosas que hacen muchos tras un divorcio está empezar un programa de mejora personal en el plano físico. Aumentan las horas dedicadas al deporte o se inician en alguna clase guiada, ya sea para mejorar el tono muscular, como algo relajante tipo yoga, para lograr un poco de paz. Aparte de que divorciarse adelgaza, por lo general, casi por *arte de magia*, sobre todo a los que sufren. ¡Más bien consume!

A los que no han adelgazado por la situación en sí misma les llega, ¡cómo no!, la preocupación por los kilos de más, los odiosos michelines que los hombres llevan adheridos como un flotador en la cintura, pectorales y mamas, mientras que las mujeres quieren bajar cartucheras, abdomen y endurecer el músculo del *salero*. Se gana salud y autoestima y, para más inri, con un poco de tesón puedes volver a ponerte minifaldas otra vez o conseguir una pastilla de chocolate, aunque sea un poco desdibujada. Pero cuando te has dejado ir durante demasiado tiempo, hay zonas rebeldes que no bajan aunque te vayas al programa de televisión *Supervivientes*. Los más afortunados y atrevidos se suben al tren de los cuidados estéticos y de las dietas asistidas por profesionales. Empecemos por las dietas. A la mayoría de los hombres les sobra barriga, ¡ops!, perdón, la curva de la felicidad, y aunque el mercado está dispuesto a *comprarlos* hasta gorditos y desaliñados, porque van escasos, alguno, por lo menos, quiere entrar con buen pie. A partir de los cuarenta, bajar de peso es mucho más difícil que a los veinte. La solución está en alimentarse de la manera más adecuada y acorde a la edad, disminuyendo el consumo de grasas y carbohidratos, aumentando la ingesta de vitaminas, minerales y proteínas; todo ello repartido en cinco comidas al día, para que el metabolismo se acelere y consuma más calorías. Y no olvidemos los aportes extra de magnesio para el corazón, riñones, músculos, dientes y huesos. En las señoras, la cosa se agrava cuando se acerca el período de la premenopausia, donde la disminución en la producción de estrógenos puede provocar, además de otros trastornos, la ralentización del metabolismo, por lo que deshacerse de los kilos extra se vuelve muy muy costoso. Las prisas por salir al ruedo empujan a buscar soluciones más rápidas y efectivas, como las dietas hiperproteicas, como PronoKal, pionera en este campo. Son dietas controladas muy de cerca por médicos y complementadas con aportes vitamínicos y de minerales. En un lapso de tiempo relativamente corto se logran bajadas espectaculares y, sobre todo, se consigue un cambio en los hábitos alimenticios. Si una vez logrado un peso correcto quedan recuerdos *poco agradecidos* imposibles de eliminar, se puede recurrir a la cirugía estética. El doctor Jorge Planas, cirujano plástico de renombre y director de la prestigiosa

clínica Planas en Barcelona, me comentó durante una distendida e interesante charla que los hombres, un 20% del total de sus pacientes, mayoritariamente le piden liposucciones de mamas, abdomen y pectorales, injertos de pelo y alguna que otra blefaroplastia (cirugía de los párpados), ya que a medida que los tejidos de esa zona se van relajando, se acentúan las bolsas, y la mirada más limpia ya no es exclusiva de las mujeres. Los más pudientes recurren también a cirugías de rejuvenecimiento más globales. Ellas, sin embargo, que suelen ser el 80% de sus pacientes, piden blefaroplastias y lipoestructuras faciales. La grasa, que se encuentra por debajo de la piel, en el tejido subcutáneo, va desapareciendo, pero con este sistema la van rellenando y, junto al reposicionamiento vertical (*lifting* vertical sin cicatrices visibles), devuelven la lozanía al rostro, ahora parcialmente perdida. En cuanto al cuerpo, es de sobra sabido que lo primero que atrae son unos senos firmes, no dos olivas machacadas por el tiempo y la lactancia, aparte de las liposucciones de caderas y muslos. Hay una cosa más que me sorprende, y es que en una cena informal con mi amigo el cirujano plástico Daniel García Paricio, este me explicó que algunas mujeres le piden la reducción del volumen de las pantorrillas. No se me había ocurrido ni que eso existiera, la verdad. Dentro de la estética también hay que mencionar la dentadura. Cuánta gente hay que en su día no utilizó los antepasados de los *brackets* y aprovechan ahora, así como otros tratamientos para lucir sonrisas más atractivas... Algo bueno tiene ser *single* después de todo, ¿no? Un gran y viejo amigo, el doctor Luis Carriere, de la clínica que lleva su nombre, experto en aparatología dental, me enseñó algún truquito que utiliza con pacientes, *muy poco pacientes*, que quieren lucir sus dientes como nuevos ¡en tiempo récord!: carillas, blanqueamientos, láser para perfilar...

A la hora de ligar, el aspecto físico siempre suma muchos puntos.

Mujeres, hombres y sexo

Hombres *versus* mujeres

Una explicación a los continuos malos entendidos entre un hombre y una mujer es tan sencilla como que son muy diferentes. Si estudiamos un poco alguna de estas diferencias, será más fácil aceptarlas y evitar conflictos futuros. Veamos algunos tópicos o diferencias muy reales:

- El hombre nunca escucha y la mujer no deja de hablar. El hombre no quiere hablar ni expresar sentimientos, es muy reservado y busca lugares tranquilos y silenciosos. La mujer busca gente, explicar sus cosas, compartir sus sentimientos..., y así... por los siglos de los siglos... Y luego nos quejamos de la falta de comunicación en las parejas, ¡pues como no hablemos con una foto, mal lo tenemos!
- El hombre y la mujer manifiestan las emociones de diferente modo, suerte que tenemos una buena noticia traída por el doctor John Gottman, especialista en relaciones de pareja: sentimos de forma similar. ¡Aleluya! Por fin nos parecemos en algo. Ya lo explica John Grey en su libro *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*. Las mujeres, en la mayoría de ocasiones, solo necesitan ser escuchadas, no esperan nada más, sin embargo, los hombres, acostumbrados a resolver problemas, erróneamente empiezan a dar soluciones e invalidan sentimientos que ellas no quieren, porque no era ese el fin de la conversación, mientras que las mujeres ofrecen consejos y orientaciones no solicitadas. ¡Buff, qué cacao, no hay manera de coincidir! La solución es fácil, la mujer, cuando se siente enfadada o estresada, debería decirle a su hombre que necesita ser escuchada, pero que no espera ninguna solución, así, por lo menos, el hombre no se sentirá incómodo, porque sabrá exactamente lo que le espera (eso es precisamente lo que él quiere)
- El hombre nunca recuerda y la mujer nunca olvida. El hombre no quiere sentirse acorralado o superado por situaciones incómodas, y los cambios de comportamiento de las féminas de hoy en día lo tienen descolocado. Recordar situaciones, según estudios de la Universidad de California, para la mujer es más fácil, pues tiene más memoria para las experiencias sentimentales y afectivas y cuenta con una memoria autobiográfica mayor. Resultado: tenemos una capacidad de memoria superior. A ver si le sacamos algún provecho.
- Gestionamos el estrés de manera distinta. Los hombres tienden a apartarse de

forma brusca y a pensar silenciosamente acerca de lo que los está perturbando; las mujeres sienten una necesidad instintiva de hablar acerca de lo que las perturba.

- Diferentes necesidades de intimidad. El hombre se acerca, pero luego necesita inevitablemente apartarse de forma brusca; la mujer experimenta un sube y baja de sus actitudes afectuosas de manera involuntaria, es algo más allá del dominio de su voluntad. ¿Serán otra vez las dichas hormonas?
- A los hombres no les gusta que los persigan. Las mujeres inventan de todo para acosarlos, ¿será porque hay pocos? El día que se den cuenta de que persiguiéndolos solo consiguen aumentarles el ego de *machito* y convertirlos en tiranos despiadados y vuelvan a dejarlos cazar y perseguir a ellos, el «mercado» se estabilizará un poco. ¡En fin, de ilusión también se vive! Vamos a ponernos serios un momentito. Estas diferencias, aparte de por la propia genética, se gestan en nuestra infancia. Ya de pequeñitos, nos enseñan lecciones muy distintas acerca de cómo manejar las emociones. En general, los padres hablan de estas, con la única excepción de la ira, más con las hijas. ¿O no es cierto que cuando los padres inventan historias para contarles a sus hijos en edad preescolar utilizan más palabras que expresan emociones cuando hablan con sus hijas que cuando lo hacen con sus hijos? Y cuando las madres juegan con sus retoños, ¿acaso no muestran una gama de emociones más amplia con las niñas que con los niños? A los diez años, aproximadamente el mismo porcentaje de niños que de niñas es abiertamente agresivo, se dan a la confrontación directa cuando están furiosos. Pero a los trece surge una reveladora diferencia entre ambos sexos: ellas se vuelven más expertas en ingeniosas tácticas agresivas como el ostracismo, el chismorreo malévolo y las venganzas indirectas. ¡Ashh, nos volvemos *gremlins!* (unas peores que otras). En general, los varones sencillamente siguen siendo discutidores cuando están furiosos, y pasan por alto estas estrategias más ocultas. Sigamos a ver cómo acaba esto, que ya me estoy poniendo nerviosilla. Cuando las angelitas juegan juntas lo hacen en grupos pequeños fomentando la cooperación, mientras que los juegos de los *machotes* se desarrollan en grupos más grandes con un fin competitivo. ¿Qué pasa si alguien se hace daño durante el juego? Si es chico, los otros esperan a que se aparte o deje de llorar para que el juego pueda continuar. Si es chica, todas se reúnen para ayudar a la que llora. La psicóloga Carol Gilligan, de la Universidad de Harvard, afirma que «los varones se enorgullecen de su autonomía y su independencia inflexible, mientras las niñas se consideran parte de una red de relaciones». De ahí deriva que los hombres se ven amenazados por cualquier cosa que pueda desafiar su independencia, mientras que ellas sienten lo mismo cuando se produce una ruptura en sus

relaciones. Eso significa que hombres y mujeres desean y esperan cosas muy distintas de una conversación: los hombres se contentan con hablar de *cosas*, mientras que las mujeres buscan la conexión emocional.

Una anécdota graciosa, que contó un divorciado en un debate que yo había organizado, la protagonizaba su exesposa. Una tarde, tras escuchar una fuerte riña entre sus dos hijas, la mujer, sorprendida por su entonces marido, le dijo: «Acabo de darme cuenta de lo bichos que llegamos a ser las mujeres cuando nos enfadamos».

Mujeres

Pero las mujeres son más complejas que todo esto y, como hemos apuntado antes, en cierta manera, menos dependientes.

Salen del matrimonio *escaldadas*, ya sabemos que normalmente son las abandonadas (aunque sean más responsables de la rotura). De entrada sufren mucho más. Hay problemas emocionales obvios, no vamos a incidir en ellos, pero también económicos.

Sin ti, soy yo

En general, hay hijos que mantener entre los dos y, como por varias razones los sueldos de ellas son inferiores a los de ellos, suponiendo que todo vaya bien, aunque ya sabemos sobradamente que no es así, la mayoría de divorcios son peleas y más peleas. ¿Denominador común? ¡Míster Money! Si han de contribuir aunque sea en un 40% en la manutención de los hijos, pues ¡S. O. S.!, tenemos un problema.

¿Será por eso que muchas buscan un *paganini*?



Hotel Paganini en Ámsterdam

A los problemas que hemos ido viendo, añadamos la autoestima baja: se han separado con una edad donde las arruguitas graciosas dejan de *ser graciosas*. Los hijos deberían vivir el 50% de su tiempo con cada progenitor, pero en la realidad son muchísimas las señoras que los tienen siempre. Entonces, ¿cómo pueden organizarse para salir a divertirse o buscar y conocer gente nueva? Siendo más despreocupadas, lo cual no cuadra demasiado con el papel de madre, y pagando canguros. Pero ¡el dinero no es elástico! Podríamos seguir, aunque no viene al caso ahora. Lo que quiero que entendáis es que, entre que están un poco mal emocionalmente, y todo lo que tienen encima, pues no están para ir conociendo *chalados*, *desalmados*, cuentistas y hombres que buscan lo que buscan y venden lo que haga falta. Si van pasando uno detrás de otro (aunque duren un poco de tiempo, tampoco me refiero a un *touch and go*), pues resulta obvio que se queman y llega un día que no quieren saber nada de relaciones estables o no pueden ya implicarse emocionalmente.

No puedo decir cuántos años han de pasar desde la separación, cada caso es un

mundo, pero si observamos cuántas mujeres, y no es cuestión de edad, viven solas tan ricamente, entran y salen, van a fiestas, de viaje, a clases de baile (por decir algo) o al cine solas, pues entenderéis lo que quiero decir. Y si se les pregunta en concreto sobre este tema, la respuesta es siempre la misma: «Algo puntual vale, pero, o es el hombre de mi vida, cosa poco probable, o no los necesito para nada, sola estoy mejor». Llegado este momento, incluso la foto de wasap ya no es algo sugerente, sino que ponen la foto de los hijos o nietos. Pierden las ganas de coquetear. Total, ¿para qué? ¿Cuántos hombres veis en condiciones similares? Pero si existen bodas de hombres de hasta ¡¡¡70!!!

En la franja más baja, las mujeres de 30 a 40 años, a diferencia de sus madres, se centraron en el ámbito laboral y fueron relegando el tema del amor y la maternidad.

Podéis consultar el libro de la psicóloga Beatriz Goldberg: *Cómo encontrar pareja y no morir en el intento*, Kier, 2012, precisamente dedicado a esta franja de edad. Madres y abuelas pusieron sus prioridades en desarrollarse. Las mujeres, como ya hemos comentado, superan a los hombres en cantidad, con lo cual, en palabras de varias de ellas, «lo poco que queda libre es vanidoso, metrosexual o fóbico».

¿Y cómo saber si son fóbicos o no? Responden: «Hay hombres que no practican sexo oral, porque eso implica una situación de entrega y compromiso». ¡Jopetas, lo que hay que oír!

Hombres

A diferencia de las mujeres, son bastante reservados en cuanto a cómo llevan sus relaciones amorosas. Es casi imposible escuchar de los amigos más allá de algún tipo de broma. Por esto probablemente, les resulta difícil darse cuenta de si están o no equivocados en su manera de vivir sus relaciones. ¿Cómo suelen funcionar? Como tienen menos memoria que las féminas y son *monovisión*, muchos tienen una agenda multitarea donde cabe de todo. Deporte, familia, amigos, trabajo, *hobbies* extravagantes (a los ojos de una mujer) y hasta horas sueltas para sus amiguitas (si las tienen). Los más fascinantes tienen una masculinidad a toda prueba, no se dejan intimidar por las ocupaciones, éxitos y/o actividades de sus parejas, pero tampoco aspiran a ser el centro de sus vidas. Lo que les motiva a seguir al lado de una mujer, en general, es que cada uno tenga sus propios sueños y retos que lograr (naranja entera). Brindan y buscan reciprocidad, dando a la relación seguridad y confianza suficientes como para no temer que habrá injusticia en los acuerdos a los que lleguen con sus parejas en el futuro (los entendidos lo llaman conjugar en primera persona). Hay también muchos que, con el cambio de rol de la mujer, se han adaptado y son felices sintiéndose en pareja, incluso con cierta dependencia de esta. ¿Cómo saber si vuestra pareja os tiene en cierta manera controlados? Pensad si ella conoce vuestras contraseñas, a veces se las habréis dado vosotros mismos, pero ¡otras no! ¿Cómo lo harán? Ni la CIA, el FBI, o el CNI las conseguirían.



Otra pregunta que os podéis hacer es si vuestros «colegas» ahora han pasado a ser «sus amigos». Al principio es genial que la pareja se lleve tan bien con vuestros amigos de siempre, pero llega un punto en que surge la duda de que todo sea una maniobra para

saber qué hacéis cuando quedáis entre vosotros. Tal vez os ha ocurrido lo contrario, vuestros amigos ya no existen y estáis rodeados de los de ella. Hay algunas mujeres que aíslan totalmente al hombre de su antiguo círculo de amistades. Veamos un punto más, puede que ella simplemente se dedique a cambiar vuestros planes sobre la marcha. Imaginad una tarde ideal de sábado: ver el partido con vuestros incondicionales en el bar de Fulanito, tomar luego un *gin-tonic* o unas cañas, y, si se tercia, una partida de videojuego. Pues vuestro gozo en un pozo. Acabáis yendo al teatro y a un restaurante romántico después, todo estaba ya organizado y, por quedar bien y no discutir, lo aceptáis de buen grado.

A partir de los 40 el fantasma de la andropausia va apareciendo. En algunos hombres supone una sensación de pérdida de la juventud. Pasan por una especie de crisis existencial con ansiedad e incertidumbre, y en algunos casos puntuales incluso surgen estados depresivos. Un mecanismo de defensa que se activa es el de buscar a una mujer menor que ellos, que los haga sentirse jóvenes. Si se enfrentan mal a esta crisis, pueden producirse problemas de identidad, desestabilización del matrimonio, abandono de los hijos, búsqueda de un cambio de imagen (cambio de peinado, nuevo estilo de vestirse exageradamente juvenil, apuntarse a un gimnasio de repente). Para la mayoría de los hombres los desencadenantes de la crisis de madurez son la necesidad de reconocimiento, subir la autoestima y pavonearse con los amigos. En lugar de acudir a alguien con criterio que pueda aconsejarles, escucharles y dar respuesta a sus dudas, erróneamente buscan la solución a sus problemas en una amante de quince o veinte años menos. *Es curioso* que estas chicas se sientan atraídas por hombres de *segunda mano* (con barriga, poco pelo, bolsas en los ojos, achaques varios, etcétera). Ahh, claro, ofrecen experiencia, amor, seguridad y estabilidad. Así que, por favor, no volváis a pensar eso de *billetera mata al galán*. «En realidad, lo que realmente necesitan es alguien que los escuche, los comprenda y los ame.» ¡Y yo me lo creo! A las mujeres también les pasa (ya lo hemos visto), buscan volver a ser jóvenes, practican más deporte, más dieta, hacen un uso más intensivo de la peluquería, operaciones de estética, y a vivir su vida. Lo malo es que ¡algunas olvidan avisar al marido!

Sigamos con los hombres que van cumpliendo años, buscan mayor libertad, autonomía y vivir amores más libres. Incluso los más fieles no soportan ya ataduras ni exigencias de ninguna mujer.

Llega la revolución sexual

El rol de la mujer dentro de la sociedad ha cambiado después de la revolución sexual de los años sesenta, y aunque en España los cambios siempre llegan más tarde, también llegan. La prestigiosa revista científica *The Lancet* ha publicado un estudio, del University College London, sobre la evolución en las costumbres sexuales del siglo XXI Comparando estudios realizados en 1991 con otros del 2001 y con los datos recogidos en la actualidad entre 14.000 personas del Reino Unido entre 15 y 75 años que debían haber tenido una pareja del sexo opuesto durante el último año, las conclusiones son que las mujeres han evolucionado más que los hombres en sus hábitos sexuales. ¿Alguien lo dudaba? Os daré datos concretos, basados en estudios en Reino Unido, que ayudarán a comprender qué nos está pasando, tanto a casados como a solteros.

- Media del número de parejas a lo largo de la vida: para las mujeres, en 1991 era de 3,7; en 2001 era de 6,5 y ahora es de 7,7. Los hombres, al contrario, han retrocedido de 12,6 a 11,7. ¡Si seguimos con esta tónica, acabaremos ganando nosotras!, ¡pobres cazadores, acabarán siendo la presa!
- Frecuencia de encuentros sexuales en la pareja: en 1991, 5/mes, actualmente son 3/mes. ¡¡¡Eso no lo esperabais, eh!!! Parece que se debe a nuestro cambio de hábitos laborales. Al trabajar muchos desde casa, y al seguir, el resto, conectados al móvil, al fax, al *e-mail*, etcétera, no acabamos de desconectar. ¡Telaa!
- Cambios en los gustos y costumbres: el sexo vaginal ha descendido en un 5% en ambos sexos, mientras que el sexo oral y el anal han aumentado un 10%. Ya no entro en más detalles, que este libro no va de sexo.
- Relaciones homosexuales: entre mujeres se han cuadruplicado, siendo más habitual entre las de mayor nivel económico y social. Entre hombres ha sido un poco distinto, un 6% en 1991, un 8,4% en 2001 y un 7,3% en la actualidad.
- Edad media en que se pierde la virginidad: ha pasado de los 19 años a los 16 años de ahora. Tranquilos, seguro que vuestros hijos no están en la media, eso solo les ocurre a los demás.
- Número de embarazos no deseados: se han incrementado nuevamente hasta llegar a la media de uno de cada seis. El condón ha vuelto a perder usuarios por su elevado coste, al menos eso es lo que dicen los jóvenes. ¡Ya se sabe, los chicos los usan de tres en tres! Si me permitís un inciso, entre los maduritos tampoco su uso parece muy extendido... ¿Para qué servirán tantos anuncios y advertencias,

si nadie hace caso?



Condomerie en Ámsterdam

Las feromonas y la química de la pasión

Con el apartado anterior supongo que os habréis quedado con la boca abierta, como yo. Vamos a ver otros aspectos de la sexualidad que nos atañen a todos. Como me aleccionó la doctora Francisca Sastre, máster en Antienvjecimiento y doctora en Neurociencias, «la sexualidad, entendida como amor, afecto e intimidad sexual, representa un papel vital en las relaciones saludables». En toda relación sexual interviene la bioquímica, y me habló específicamente de las feromonas, sustancias químicas inodoras que producimos todos los animales. Su misión es provocar la atracción sexual con fines reproductivos. ¿Sabíais que algunas mariposas pueden detectar el olor de la hembra a 20 kilómetros de distancia? Las más estudiadas son la androsterona, producida por el hombre, y la androstenediona, liberada por la mujer. Seguid leyendo, porque, a lo mejor, a los sexualmente más activos lo que viene a continuación os gusta más. Se comercializan feromonas sintetizadas en laboratorio, con buenos resultados contrastados en muchos casos. Podréis encontrarlas en perfumes que las incorporan, asegurando una mejor respuesta del «sexo opuesto». Pero cuidadito, que no está claro si también actúan en el mundo del amor virtual. Las feromonas producen reacciones químicas que desencadenan sensaciones placenteras y, a medida que nos vamos haciendo adictos, cuanto más prolongada es su ausencia, más nos sentimos «enamorado o enganchado» (que no es lo mismo). Pero no os dejéis engañar tampoco, pues los *enfermos de amor* (que los hay, y muchos) en realidad suelen sufrir algún tipo de *trastorno obsesivo compulsivo*, con un pensamiento único y constante en una persona. Esto suele estar asociado a bajos niveles cerebrales de serotonina.

Voy a aprovechar un comentario que me hizo la doctora Sastre sobre los varones recién separados que acuden a su consulta. Me comentó que suelen pedirle productos que mejoren o potencien la función sexual, y que no le veía mucha relación con la edad, sino más bien con el hecho de separarse. Quieren estar preparados para ser *supermán*. Entre los varones, al acercarse a la andropausia, se cifran en un 50% los *gatillazos o desconexiones momentáneas*, mientras que las mujeres, en la franja de edad media, disfrutan más del sexo, y en las solteras más activas los efectos de la menopausia quedan disminuidos por el estímulo que produce la variedad.

Etapas del sexo

El sexo no tiene edad, pero depende de ella y evoluciona con el paso del tiempo. Hay que saber adaptarse a todas las etapas de la existencia. Cuando nos reencontramos con alguien de nuestro pasado con el que tuvimos algún tipo de relación o atracción, cosa bastante frecuente, porque reporta una falsa sensación de seguridad a la mujer y de algo pendiente y morboso a la vez al hombre, todo nos parece distinto. El cuerpo, la conducta, la respuesta biológica, la gestión de emociones, sus gustos y preferencias. Como nos dice Miguel Ángel Cueto, psicólogo director del Centro Psicológico de Terapia de Conducta, desde la FESS (Federación Española de Sociedades de Sexología): «Con un estado de salud razonable, el disfrute y la ejecución sexual pueden mantenerse hasta la muerte, aunque disminuye ligeramente con la edad».

El deseo sexual cambia y se modifica con los años determinado por tres variables:

- la biológica (cambio de nuestro cuerpo)
- la consideración social (condicionantes culturales sobre cómo se debe vivir la sexualidad)
- la psicológica (la visión que tenemos personalmente)

En la infancia: erróneamente se considera este período como asexuado. Andrés López de la Llave, director del Máster en Sexología de la UNED, nos enseña que «la sexualidad no es la actividad sexual genital, sino una comunión finalizada al placer. En los más pequeños, la sexualidad tiene que ver con la socialización y la comunicación. Incluso los bebés experimentan placer succionando la leche y en los cambios de pañal. Luego viene la fase de investigar las diferencias físicas entre los sexos». A los niños al principio les mueve el voyerismo y el exhibicionismo. A continuación viene la autoexploración y la autoestimulación, aunque sus razones son más bien de curiosidad. Entre los siete años y la pubertad, todo queda como adormecido, siendo las conductas, además, menos espontáneas.

En la adolescencia: entran las hormonas en juego y surge un interés por el atractivo físico. Inician las diferencias de velocidad en la percepción de la libido. Las niñas ya hacen preguntas, mientras algunos chicos lo ven como puro divertimento y otros están todavía *in albis*. El *approach* de los chicos es muy desigual, los hay que proceden con sumo cuidado, mientras otros van al grano directamente, liberándose de la presión que sienten.

¿Por qué os explico esto? Porque los de mediana edad parece que viven una segunda adolescencia, o, en algunos casos, una eterna adolescencia: el síndrome de Peter Pan, que encontraréis descrito más adelante. El problema de los adolescentes es que no saben valorar las consecuencias de sus actos ni el impacto emocional que les genera, y menos gestionarlo a nivel emotivo. En el fondo, eso es lo que está pasando con los adultos, muchos coleccionan relaciones que poco a poco se les vuelven en contra y les resulta imposible centrarse en una sola persona.

Hacia los 20 años: aumenta la autoestima y la necesidad de contacto físico y el deseo son muy altos. La prioridad es conseguir pareja, pero ellas se centran más en la consolidación de las relaciones. Mucho cuidado, porque hoy están apareciendo, incluso en esta franja de edad, problemas de deseo masculino, ya que el potencial sexual femenino se expresa con más libertad y exigencia y algunos chavales van un poco desorientados y asustados.

Edad adulta: se tiene más claro lo que se quiere y la sexualidad se vive con más profundidad. Los hombres tardan aproximadamente 12 segundos más en llegar al punto álgido, la masturbación es menor y aumenta el consumo de pornografía. No os hundáis, el temido gatillazo puede ocurrir tanto a los 20 como a los 50. Lo peor en el hombre es la ansiedad, el miedo a fallar, y si añadimos algún problemilla cardiovascular..., ¡buff! Recuerdo que en alguna charla, una mujer que buscaba como loca un *follamigo fijo*, término horrible, sin duda, explicó su caso. Había conocido a un casado, inexperto en *ser infiel*, que parecía cumplir con sus requisitos, pero el primer día el pobre tuvo un fallo, ella le dio una segunda oportunidad, pero se repitió la escena. Contrariada, aceptó la tercera, pero el pobre, cada vez más nervioso, hizo un fiasco sonado otra vez. El mosqueo de la mujer fue de tal calibre que lo sacó a empujones al descansillo y le tiró la ropa por el balcón. Ashh. A ese se le pasaron las ganas de tener una aventura, ¡seguro!

Edad madura: a partir de los 50 años, la necesidad de eyacular es menor, porque se produce menos testosterona. Los hombres necesitan más tiempo para lograr la excitación, y además esta dura menos, porque las válvulas de cierre del flujo sanguíneo empiezan a fallar. ¡Los años no perdonan! En la mujer, ya hemos comentado que la menopausia no conlleva una disminución del deseo, sino una sequedad que se puede corregir fácilmente con lubricantes.

Edad de la vejez: al contrario de los tópicos *el viejo verde* y *la viuda alegre*, la sexualidad en los mayores sigue desempeñando un papel importante. Más del 85% de las personas mayores de 60 años disfrutan de actividad sexual satisfactoria. Solo depende de la salud física de otras partes del cuerpo. Los problemas vienen por otros derroteros: diabetes, hipertensión arterial, colesterol, etc. En estos casos, se disfruta de otra manera, encaminando el disfrute hacia el cariño, afecto, emoción, complicidad y comprensión. En los ancianos el problema de la falta del disfrute es más debido a los condicionantes

sociales, que no facilitan ni los encuentros privados (en los casos en los que viven en residencias), ni la masturbación para los que estén solos. La sexualidad sirve para expresar gran cantidad de cosas y para canalizar conflictos y emociones, por tanto hay que procurar vivirla de la forma más espontánea posible.

Y los recién separados de mediana edad, ¿qué?

La verdad es que muchos de los separados, sobre todo los nacidos entre los años 50 y 60, se asombran de lo que se encuentran, aunque alguno haya tenido algún desliz durante su matrimonio, no son plenamente conscientes de lo que hay fuera de él. Una frase que se escucha, y de entrada sorprende, es: «Si las mujeres se comportaran en la cama como después de divorciadas, probablemente seguirían casadas». Lo que ocurre entre los nuevos solteros es que pueden llegar a tener relaciones sexuales con amigos sin que esto signifique nada ni se pretenda nada más. Esta aparentemente anómala situación se produce porque hay una gran falta de cariño, de sentirse querido y valorado, y parece ser más gratificante la compañía de un buen amigo que de un desconocido. Entre los casados, al contrario, si es para un flirteo esporádico, se suele acudir a un desconocido. Pero vayamos a la pregunta que me han hecho varias veces en los medios: «¿No es cierto que los recién separados se tiran al furor sexual?». Pues os diré que, como resulta difícil que una pareja dentro de su relación conyugal tenga incentivos para aprender y experimentar, las estadísticas corroboran que entre los 45 y los 55 años se dan más casos de infidelidad. Muchos a esta edad optan por experimentar, arriesgarse y llevar las fantasías sexuales al límite fuera del matrimonio. Así aparecen las figuras de los infiltrados, *desalmados*, casados mal casados, *pillos*, granujillas, frescas, muy sueltas, etcétera. En el caso de los que se han divorciado, cuando empiezan a moverse un poco suelen entrar en un mundo diferente, desconocido y apasionante y, en general, cuando siempre has ido en un 600 y descubres que existen los Maserati... A las mujeres les permite disfrutar de nuevas experiencias y a los hombres..., ¡qué decir!, la mayoría de los que se han mantenido fieles esposos durante décadas *alucinan pepino*, pues ligan como nada y con mujeres que ni podían soñar, cosa impensable en su época moza. No obstante, este camino de libertad puede acabar haciendo daño a los mismos participantes aunque no quieran reconocerlo. A modo de ejemplo, mencionemos la recientemente publicada autografía de Vaitiare, exnovia de Julio Iglesias, *Muñeca de trapo*, donde cuenta que fue obligada por este a hacer tríos y tomar estimulantes. De la misma manera que nos autocontrolamos en la bebida, en la comida, en correr demasiado en coche, pues en el tema sexual deberíamos funcionar igual. El peligro reside en que el listón cada vez es más bajo, hasta que se desestima totalmente la idea de una relación más o menos estable.

Los objetos fueron hechos para ser usados, las personas fueron hechas

para ser amadas. El mundo va mal porque amamos los objetos y usamos las personas

Otra pregunta que suelen hacerme es: «¿Existe el mito de los yogurines?». Como explican desde la Asociación Española de Sexología Clínica (AESCL), la mujer separada, a partir de los 40 años, empieza a disfrutar en serio de su sexualidad, se desinhibe y cada vez exige más. Esto descoloca un poco al hombre, y al aumentar el peso de la responsabilidad, a partir de los 45 años empiezan a necesitar algo más que estímulos puramente visuales para estar a punto. De ahí que aparezcan los *yogurines* en escena, que, cuando mantienen relaciones con mujeres más mayores, se quedan perplejos de que la respuesta femenina sea tan desinhibida y potente. Los cincuentones, por su parte, buscan mujeres más jóvenes para que les suban la autoestima y algo más, les hace sentir más machos y ganar puntos delante de los amigos. ¿O no habéis visto cómo se enseñan entre ellos fotos de conquistas *buenorras* de quince años menos?

¿Recordáis lo que escribí en el libro anterior, *Los singles y la madre que los parió?*: «Entre los jovencitos corre el bulo, o no tan bulo, de que las cuarentonas te dejan inservible para dos días. ¡Pues va a ser que es verdad! A la mujer de mediana edad, en mayor o menor medida, le sube su tan deteriorado ego el que un chico más joven se haya fijado en ella y la trate como a una reina, y si llegan a algo más ¡es la bomba! El tipo está bueno, tiene pelo y tabletas de chocolate bien marcadas en los abdominales. ¡Guau! Y, además, ¡¡¡no tiene barriga!!! Que les den a los de su quinta, por gili..., y al ex por muermo... “A vivir, que son dos días”, “que te quiten lo bailado”. Pero... siempre hay un pero. Resulta que el principito vendía amor, en este caso más por morbo que por otra razón, y a la que encuentra a otra “pardilla” se va como llegó y la mujer se hunde en la miseria por segunda vez. “Bueno, por lo menos te has reciclado”, le dicen las amigas con más experiencia.

La bromita de la evolución de la especie

Si os parece adecuado, veamos primero qué nos hace darnos la vuelta de repente y fijarnos en alguien del sexo contrario y por qué (en el caso del mismo sexo, habréis de perdonarme, pero habrá que tratarlo en otro libro). En medicina, en la materia de socioantropología, estudian precisamente esta cuestión, aunque, si tenemos en cuenta que la evolución nos ha hecho prescindir de muchos de nuestros más primitivos instintos y los adelantos científicos nos han ayudado un «poquito» a mejorar la realidad y engañar a los instintos ancestrales... ¡pues a reír un rato!

¿En que se fijan los hombres? ¡Vaya pregunta más estúpida!

- Rostro
- Senos
- Cintura
- Caderas
- Trasero

Rostro: una mujer con un rostro fino, de ojos grandes y labios gruesos, atrae la mirada de los varones. Ancestralmente esto les garantizaba el poder conseguir pareja y así continuar con la procreación. ¿Recordáis, hace pocos años, los labios «picopato»?

Senos: están relacionados con la cantidad de leche que pueden producir, ya que su tamaño está determinado por la cantidad de grasa subcutánea. En el subconsciente del cerebro masculino, esto es un indicativo de que dicha mujer es una buena productora de estrógenos, que le permite producir suficiente leche para su bebé. ¡Con los implantes de silicona y otros sistemas de la moderna cirugía, las cosas hoy quedan un poco desvirtuadas!

Cintura delgada junto a caderas anchas: indican subconscientemente a los hombres que la mujer tiene una pelvis adecuada para que el bebé no tenga problemas para salir en el momento del parto. ¡En realidad no siempre es cierto, ya que una mujer con caderas anchas puede tener la pelvis internamente estrecha!

Trasero: un trasero prominente junto a una cintura delgada indican que esa mujer tiene un metabolismo adecuado que le permite distribuir uniformemente la grasa en su cuerpo, y por tanto es saludable, además de que resulta estéticamente muy atractivo. ¡Chicos, no se os ocurra ir a ninguna corsetería, que descubriréis un gran secreto!, ¡existen los *push up* hasta para las nalgas!

¿En qué se fijan las mujeres? ¡A ver qué sale, tengo curiosidad!

- Rostro
- Hombros, brazos y pecho
- Entrepierna
- Trasero

Vaya, pues queda claro que cuando las modelos son entrevistadas y contestan a esta pregunta respondiendo: «En el interior y en lo que las hacen reír», muy cierto no debe ser, ¿no?

Rostro: un rostro masculino, con barba y bigote abundantes, indica al cerebro femenino que es un buen productor de testosterona, por tanto, de esperma. En realidad hay hombres lampiños iguales o mejores como productores de esperma. Y para colmo, lo del pelo ya no está de moda, y en la cara menos. Una mandíbula cuadrada indica que tiene la fuerza suficiente para atrapar presas. ¡Buff, qué arcaico suena eso, para tomar yogur desnatado o entrecots deshuesados ya no sirve de mucho!

Hombros + brazos + pecho: en conjunto indican que un hombre es capaz de atrapar presas, ahuyentar depredadores y machos rivales, defendiendo así la integridad de su pareja. ¡Obsoleto del todo! Atractivo visualmente, de acuerdo, pero no garantiza una vida feliz y estable en todas sus facetas (estatus social, económico y profesional). Creo que las mujeres nos fijamos un poco más en la parte intelectual, a menos que hablemos de luchadores profesionales, atletas o modelos, ¿o no?

Entrepierna: aunque la vida ha evolucionado, parece que aquí ¡¡¡nos han pillado!!! No se van a poder reprimir o suprimir los más bajos instintos, y aunque los atributos prominentes no son más que una característica del fenotipo, evolutivamente siempre ha distinguido al **macho alfa**. Y ya se sabe el dicho: *ande o no ande, caballo grande*.

Trasero: ¡donde se ponga un buen culito! ¡Ni ancestros ni nada!

Bromas aparte, desde el punto de vista científico, el biólogo, zoólogo y etólogo inglés Desmond Morris, en su libro *El mono desnudo*, De Bolsillo, 2003, describe al ser humano como el más sexual de todos los animales, a pesar de que la evolución ha logrado que el amor (emoción humana en exclusiva) sea más valorada que el sexo. ¿Será verdad? El biólogo describe comportamientos animales muy dispares: los hay que son promiscuos, los hay que, al contrario, son *exclusivos*, incluso los hay que se aparean para toda la vida (aunque son pocos), los hay que dejan la decisión del momento y el lugar del apareamiento a las hembras, etcétera. Pero los más parecidos al ser humano son los chimpancés, con un 85% de similitud. Supongo que el porcentaje lo suben mucho los pocos que quedan muy peludos, ¿no? No os enfadéis, es broma. Parece que la mujer es la única fêmea en la que no se nota diferencia cuando está en su período fértil, por eso

es sexualmente sensible durante casi todo el año y en gran parte del embarazo también. ¡Y con estas premisas las parejas humanas se quejan..., ¡vaya tela! El hombre, por su parte, tiene un clímax muy parecido al de su símil «peludito», pero un orgasmo más prolongado e intenso. Las fases del llamado cortejo o preliminares también son más elaboradas y largas. La evolución natural del mono desnudo se inició cuando estableció un lugar adecuado para procrear. A partir de ahí sus comportamientos fueron variando, surgieron sentimientos, llegó la fase del enamoramiento, los besos, las caricias... Todos estos actos se fueron convirtiendo en algo íntimo. En nuestros días se ha tratado de provocar más la excitación sexual, dejando al descubierto zonas todavía peludas como la barbilla, las axilas y los órganos sexuales. De ese modo se logra un mayor olor y más sensibilidad al tacto.

¡El hombre y el oso, cuanto más peludo más asqueroso!

P. D. El dicho un poco retocado resulta un poco más actual.

Amor con A

Clases de amor



Agápe, phileos, storgo y eros. Cuatro palabras griegas para decir:

Te amo

Distingamos las cuatro formas de amar que nos dejaron los griegos y que recoge la Biblia. Luego elegiremos la más conveniente según cada persona que encontremos en nuestro camino:

Agápe: amor divino, superior a cualquier clase de amor humano, se automotiva, depende de sí mismo y no del objeto amado.

Phileos (Philia): amor de amigos, aliados, socios (cuando no te estafan, ¡claro!).

Voluntario y recíproco. Implica compartir gustos o intereses. Por eso la amistad surge del compañerismo. No es desinteresado porque busca recibir señales de amistad de parte de la persona amada. La amistad es el menos «natural» de los amores, el menos instintivo, orgánico, biológico. La verdadera amistad es el menos celoso de los amores, ¿será por eso que va tan escasa?

Storgo (Storgué): fraternal, entre padres e hijos, que puede existir entre hermanos, y que existe entre esposos en un buen matrimonio. ¡Menos mal que pone *un buen...*, porque a veces se organiza cada batalla campal!

Eros: entre parejas, erótico, pues hay atracción física. Es el deseo, el fuego intenso, las cosquillas en el estómago. ¡Bieven!, por fin algo atractivo. A diario se vive en la fantasía de soñar y sentir que se ha encontrado a la pareja ideal, sin embargo, en la mayoría de los casos no es nada más que un embrujo llamado enamoramiento momentáneo. Con el paso del tiempo, este amor puede tomar dos caminos:

- transformarse en algo más profundo, más puro, incondicional, y buscar a diario la felicidad del otro sin esperar nada a cambio
- dejar que el eros gobierne el corazón por completo y al final ese amor se apagará como empezó: de golpe y para siempre.

En la religión cristiana, para vivir una vida basada en Dios y en comunión con los demás, se necesitan los primeros tres amores. En las relaciones de pareja, eros es el rey, sobre todo al principio.

Nada ha demostrado que el amor sea un tema sencillo, muy al contrario, es un sentimiento complejo.

Esa «extraña sensación» que se mantiene durante un tiempo y luego disminuye. En unos casos desaparece y en otros se transforma en amor verdadero

El objetivo final es saber fusionar el amor que sale del cuerpo y el amor que vive en el alma, esa es la gran odisea a la que se enfrenta cada persona. Hay que tener cuidado, porque pueden confundirse fácilmente el amor *phileos* con el amor *eros*. Si en algún momento no se ve al amigo con los mismos ojos de antes, hay que tener precaución. No buscar el amor que en él o ella no se podrá encontrar, hay que tratar de no forzar un cambio en el tipo de relación, sino respetarlo, y si naciera otro tipo de amor entre ambos, que sea de forma natural y no provocada.

Amor líquido

Hay una nueva clase de amor que nos propone Zygmunt Bauman, sociólogo y filósofo polaco, ganador del Premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades 2010. Este acuñó y desarrolló el concepto de amor líquido (¡pillines, mal pensados, no me refiero a ningún tipo de lubricante!) para definir la pérdida de solidez de las relaciones y la fragilidad de los vínculos humanos. En su libro *Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*, (Fondo de Cultura Económica de España, 2005, analiza la sociedad dentro del mundo globalizado y los cambios radicales que se imponen en él. El miedo a establecer relaciones duraderas queda sustituido por estar conectados. La solidaridad altruista da la impresión de que empieza a depender de los beneficios que genera. El amor al prójimo, pilar de la vida civilizada y de la moral, se ve distorsionado por temor a los extraños. Los derechos humanos de los extranjeros empiezan a tambalearse y los intentos de «deshumanizar» a los refugiados, a los marginados y a los pobres es ya algo habitual. La razón no es otra que nuestro miedo a que nos quiten o cambien algo en nuestras propias vidas. En definitiva, las relaciones se van volviendo más efímeras y superficiales. Esto, al mismo tiempo, genera insatisfacción en el ser humano, que precisa de estabilidad y pisar algo sólido para construir su futuro. El pez que se muerde la cola.



Primer año: corazón a corazón, segundo año: culo a culo, tercer año:
patadas al culo

Las etapas del amor y la química

Fase 1: la química y la pasión (enamoramiento frenético, hasta cierto punto irracional).

Durante el enamoramiento se producen cambios bioquímicos y psicológicos en nuestro organismo. ¿Qué es el famoso «flechazo»? Sabemos que existe y lo comparan a un sonar que envía y recibe algún tipo de señales que permiten el intercambio entre dos personas aun antes de hablarse. En el momento en que dos personas se conocen, se despierta un interés mutuo y se desata un mecanismo de seducción. Hay sugerencias, lenguaje corporal, miradas, nos ponemos rojos, se altera el pulso. Hay casos incluso de cambios en el olor corporal, cambios de actitudes en la forma de ser de cada uno.

«Enamorarse es el súbito derrumbe de las barreras que existían hasta ese momento entre dos enamorados»

(Erich Fromm)

Se desatan conductas y procesos animales, biológicos, químicos y psicológicos, como también procesos humanos estratégicos, cognitivos, donde interviene el pensamiento y la plena conciencia. *¿Existe la química en el amor? ¡Lo nuestro es pura química!* Pues amigos, las investigaciones de los psicólogos evolucionistas americanos responden a estas dudas que todos tenemos. El amor, en sus inicios, es una especie de atracción que reúne características que tienen que ver con la bioquímica del organismo. Una sustancia en nuestro cerebro denominada feniletilamina provoca la producción de la dopamina o la norepinefrina. Para entendernos, su efecto es el de una anfetamina, o sea, produce un estado de euforia natural cuando estamos con la persona que nos atrae. Genéticamente, la ley de conservación de las especies obliga a los animales machos a inseminar al mayor número de hembras que pueda y la hembra tratará de tener todos los cachorros que le sean posibles. En el ser humano, aunque haya evolucionado, esta ley también actúa, lo cual produce que las sustancias químicas cerebrales que generan la atracción y el deseo de estar juntos se acaben disipando si no pueden cumplir con las funciones de fertilización. ¡Vaya gracia, aún resultará que los promiscuos tienen razón y quedan plenamente justificadas las infidelidades! Y yo pregunto: ¿para qué nos han inculcado los valores de respeto hacia la pareja, de compromiso, bla, bla..., si lo olvidamos en cuanto alguien se nos pone a tiro? Bromas aparte, el amor surge como una necesidad de

conservación de la especie humana. Atención a los estudios llevados a cabo en los Estados Unidos, ¡no tienen desperdicio! Se descubrió que las mujeres americanas tienden a ser más infieles durante el período de ovulación, a pesar de ser conscientes de que ese es el período de mayor riesgo para acabar con «bombo». Está claro que el imperativo biológico juega un papel importante en el deseo sexual de los seres humanos. Estamos apañados si añadimos a esto a los desalmados, moscones y encantadores de serpientes que rondan sueltos y que el uso del preservativo está volviendo a bajar (no hay más que consultar las estadísticas en todas las franjas de edad). Aaaashhh. ¿Cuántos futuros *babies* de papis casuales tendremos?

Fase 2: asegurar la especie (amor más seguro y racional).

La segunda fase del amor comienza cuando se han cumplido los objetivos genéticos de tener descendencia y asegurar su sobrevivencia inicial, o inclusive si han fallado en su intento. Se producen cambios en los patrones bioquímicos cerebrales. En lugar de las estimulantes *anfetaminas*, el cerebro segrega algo más parecido a los *narcóticos*: las endomorfina y las encefalina, que aportan seguridad, calma, paz espiritual y bajan el deseo y la euforia. Estas van bajando progresivamente la pasión, lo cual explica la aparición de las primeras crisis de pareja, que se producen entre los dos y los cuatro años de relación estable de convivencia. Tras este período de tiempo, si no se han engendrado hijos, el cerebro empieza a inhibir las sustancias que promueven las primeras fases del amor con la pareja «fallida» y tiende a desarrollarlas en presencia de terceras personas, fomentando así la infidelidad o la separación de la pareja.

Vaya panorama, a la caída de valores, la crisis y lo egoístas y lo comodones que nos hemos vuelto, se suma el cerebro a provocar rupturas... ¡Un hip, hip, hurra por los que logran superar las crisis contra viento y marea! Sigamos. Entre los que han tenido hijos la crisis se generaría, si esta teoría evolucionista la damos por buena, cuando la pareja haya decidido de mutuo acuerdo lo que llamamos vulgarmente *cerrar el grifo*. De media, hoy esto resulta tras el segundo o tercer hijo. Sea como sea, es importante conocer estas explicaciones científicas para poder salvar la pareja y evitar que muera el amor.

Fase 3: ¿muere el amor?

Tras haber convivido unos años, se desarrolla intimidad, cariño, respeto, admiración, complicidad, confianza, que son el fundamento de toda relación afectiva. Entra en juego el pensamiento, la voluntad, el buscar amistad, sinceridad, integridad, calidez, simpatía, valor, ternura, inteligencia, intereses comunes y compañerismo. Es como si la intimidad junto al amor desplazaran a la intensidad del deseo sexual y erótico. Este es un punto clave de la relación, algunos lo definen como *regar la relación cada día*, con una palabra amable, un detalle inesperado. O se consolida y se trabaja, o se corre el riesgo de que la rutina se instale y se pierda poco a poco el interés.

Hay consejos que se pueden dar, como utilizar prendas íntimas sugestivas,

mantenerse atractivos, seguir siendo una pareja saliendo juntos de vez en cuando, seguir con alguna escapadita romántica. Hay que sorprender al otro desde cualquier punto de vista, bien sea excitándolo, divirtiéndolo, alegrándolo, emocionándolo, poniendo un punto de imaginación, imprevisibilidad y originalidad. Es fundamental preservar espacios de tiempo y de espacio para la privacidad. Con el paso del tiempo, las cosas cambian, la vida cambia, nosotros cambiamos y, por lo tanto, no podemos pretender la pasión del principio, pero hay que saber disfrutar de todas las fases. Hacer todo lo posible para mantener el sentimiento afectivo y al mismo tiempo el objeto de deseo sexual y erótico. Al fin y al cabo, es la persona que escogimos para compartir el resto de nuestra vida, aunque nada se puede asegurar nunca. Algunas culturas orientales, como la hindú, que es más espiritual, plantean que nunca habrá en una vida el tiempo necesario para conocer íntimamente a la pareja. Siempre se podrá innovar y descubrir secretos, si hay la voluntad y el amor necesarios, tal vez por eso entre ellos la figura del separado o divorciado es casi inexistente.



Aunque decidamos cambiar de pareja para volver a sentir la pasión, no olvidemos que el ciclo volverá a repetirse y, salvo raras excepciones, el máximo número de intentos deseables es tres. A partir de ahí, todo se degrada más rápido. Así que, ya sabéis el dicho: *a la tercera va la vencida*.

La única ventaja es que a partir de cierta edad ya no apetece tanto cambio, sino tener una estabilidad junto a alguien que te cuide, te mime y se preocupe por ti. (Siempre hablando de convivencias o parejas que se llevan bien. Evidentemente, también vale lo de *mejor solo que mal acompañado*). A modo de epílogo para los que siguen soñando con el amor y están dispuestos a luchar por él, debéis saber que, según los psicólogos, este se sostiene por unos pilares básicos: sentimiento, sexualidad, compromiso, voluntad, inteligencia, afinidad de pensamiento y adaptabilidad. Partimos de la base lógica de que para que surja el amor se han de dar una serie de condiciones, como que haya atracción física, que se complementen intelectualmente, cierto grado de intimidad emocional entre ambos, acercamiento, deseo de estar juntos, sinceridad, complicidad, intereses comunes. Pero si todo parece tan estudiado y milimétrico, ¿cómo es posible que se den contradicciones? Como cuando no se cumple ninguna o muy pocas de las condiciones mencionadas, pero las personas se enamoran, incluso más profundamente. Eso es lo que de maravilloso tiene el amor, es imprevisible.



¿Tememos enamorarnos y no queremos pareja estable?

El enamoramiento es un estado alterado de conciencia que lleva a la persona enamorada a sufrir cambios en la percepción de las cosas de forma importante. Lo que entendemos por *estar tontito*. Sabemos que el aumento de endorfinas y encefalinas afectan a las emociones, memoria, aprendizaje, sueño, vigilia y hambre, entre otros. Estas endorfinas semejan en su composición química a drogas como el opio y la morfina. Cuando aumentan en el cerebro, las personas se sienten sin hambre, optimistas, alegres. Todos ansían sentirse así de eufóricos, pero al mismo tiempo muchos lo rechazan por miedo. Por un lado, cuesta concentrarse hasta en el trabajo (*tener la cabeza hipotecada*), y se cometen errores y despistes que a cierta edad nadie puede permitirse. Por otro lado, enamorarse, para algunos, es ponerse en manos del otro, estar a sus expensas, se sienten débiles. Para otros no es así, pero toda relación consiste en explorar un territorio nuevo, desconocido, y conlleva riesgos que por «miedo» no siempre estamos dispuestos a asumir. Las dudas, la incertidumbre y la falta de confianza nos invaden. Si hay suerte y ambos están en la misma onda, tienen las mismas prioridades y deseos, todo es maravilloso y las «pegas» se superan como nada, pero si uno de los dos juega con los sentimientos del otro (cosa que ocurre demasiado a menudo), el sufrimiento que el enamorado pasará, tarde o temprano, cuando todo se descubra, será tremendo. No es lo mismo que una relación termine por un desgaste del amor, que cuando se rompe estando a *tope de endorfinas*. La caída es en picado.

El primero en pedir disculpas es el más valiente. El primero en perdonar es el más fuerte. El primero en olvidar es más feliz

Todos tememos el sufrimiento, aunque luego sepamos convertirlo en productivo, aprendiendo para un futuro. Algo se rompe dentro de uno mismo y te hace ser más cauto, más escéptico, más frío. Un amigo psicólogo me dijo algo así como: «No debes dejar nunca que el saco se vacíe del todo». Es muy fácil dar consejos, pero el que está con el agua al cuello no quiere solo un tablón donde agarrarse, quiere un barco para navegar tranquilo. He preguntado a muchas ex primeras parejas si se casaron enamoradas y me sorprendió que algunos hombres respondieran *no*. ¿Entonces por qué se casaron? Porque tocaba, porque uno de los dos quería tener descendencia, porque parecía lo correcto tras un tiempo de mantener relaciones, por comodidad... Pero esas respuestas no valen, normalmente, para la segunda o tercera pareja. Entonces, ¿qué

hacen estas personas, una vez divorciadas? ¿Buscan una nueva relación similar a la anterior o buscan experimentar el amor? En general, buscan algo similar a lo que tuvieron, una relación que les reporte una cierta estabilidad, pero no se plantean llegar a enamorarse, ¿cómo van a plantearse algo de lo que no conocen lo bueno o apenas lo recuerdan, pero sí tienen muy presente lo malo?

Buscan otro tipo de alicientes que les compensen, puede ser la compañía de alguien con quien se entienden más que bien, una relación de diversión basada en *mucha cama* (al principio puede servir, pero ¿¿y a la larga??), encariñarse y compartir buenos momentos. Esta última es la que gana, según parece. La química es fundamental, pero la capacidad de enamorarse no la tiene todo el mundo. ¡Qué lástima, con lo bonito que es!

Veamos qué hacen en las siguientes relaciones los que, al contrario, han estado muy enamorados alguna vez. Pueden pasar por un período más o menos largo de *neutralidad*, sobre todo si han quedado muy tocados, pero luego querrán volver a sentirlo, es muy difícil que se conformen con menos. Lo difícil es encontrar a alguien que quiera lo mismo.

¿Por qué nos enamoramos de una persona y no de otra? ¿Qué tendrá esa persona en especial por la que nuestro cerebro comienza a secretar dichas sustancias? Todo es un misterio, hasta para la ciencia. La siguiente pregunta es ¿por qué no se quiere pareja estable, cuando en realidad es lo que gran parte de los sin pareja buscan? Como un hombre divorciado apuntó en una de mis conferencias: «El problema del *single* está intrínseco en el propio *single*». Cuánta razón tiene. En realidad, no se es consciente del impacto emocional que un fracaso amoroso (aunque no sea de convivencia, ni muy largo en el tiempo, depende más de la intensidad de cómo se vivió) puede llegar a tener en el interior hasta que uno no se encuentra ante una nueva relación que puede ser importante o profunda. En ese momento, si la química no es muy potente, aparece la sombra del dolor sufrido como un fantasma disfrazado de las anteriores relaciones y acaba estropeándolo todo.

Yo antes que el nosotros

Uno empieza a considerarse no merecedor de ser amado, algo inexplicable le retiene para que no se deje querer y, sin ser plenamente consciente, él mismo sabotea la relación. Los padrinos que acompañan, felicidad y alegría, no van solos, lamentablemente a veces se presentan mal acompañados, y ¡vaya compañeros de viaje que se buscan!: el miedo, el dolor y la indecisión. Se genera un desequilibrio provocado bien porque la otra persona no gusta lo suficiente o bien porque no se logra corresponder al amor recibido.

No se enamora quien quiere, sino quien puede

De repente entra como una angustiada sensación de estar acorralados, como un púgil en el *ring* contra las cuerdas, y se busca refugio en otras opciones en el *mercado*, conocidas o desconocidas, con la única intención de autoconvencerse de que esa relación en realidad es un error y no se desea una pareja formal, sino libertad de movimiento. Complicado, ¿no? Pero me apuesto seis a uno a que muchos han pasado por esto, aunque no se hayan parado a pensarlo.

Otro equilibrio difícil de mantener es el de saber compaginar hijos, padres, amigos y nueva pareja. A veces la pareja se entiende a las mil maravillas, pero el comportamiento del que pasa por esta fase de llamémosle *indecisión* se vuelve cuando menos, extraña en presencia de los hijos, amigos o progenitores propios. No se siente cómodo y lo paga la «pobre» pareja, que queda arrinconada como un objeto de decoración. Eso es un síntoma claro de que algo no funciona dentro de esa persona y ha de pedir apoyo terapéutico para limpiar *los restos de anteriores naufragios* para seguir adelante. Si realmente esa *pareja* no fuera la indicada, la decisión de dejarla sería sumamente fácil de tomar, no os quepa duda.

No se puede querer a nadie si antes no se quiere uno a sí mismo

He comentado en varios puntos que la prioridad ha de ser la pareja (naturalmente sin detrimento de los hijos). Por eso hay que estar muy seguros del paso a dar en todo momento y, si se logra, es necesario tener cuidado, porque a veces también se puede presentar algo inesperado e incómodo: *el miedo a perder al otro*, y vuelta a empezar teniendo que enfrentarse a uno mismo.

Recuerdo lo que alguien me dijo en una ocasión y viene muy bien ahora: «Si te tocara la lotería o te despidieran de tu trabajo de la noche a la mañana, ¿a quién acudirías en primer lugar?». La respuesta ha de ser: «¡¡¡¡A mi pareja!!!!». Y de no ser esa, es que algo no está funcionando correctamente.

Primera cita: S. O. S., ¿qué hacer?

La primera cita suele ser un momento crítico. Parece una estupidez, pero recordad que hablamos de personas que han salido de una burbuja de cristal y no saben cómo ha evolucionado el mundo de las relaciones. Es posible que una pareja amiga o algún colega de trabajo os hayan proporcionado el teléfono de alguien que creen que podría encajar con vosotros o que alguien que habéis visto una vez, o tal vez nunca, os contacte vía wasap. Tened cuidado, las conversaciones digitales llevan fácilmente al engaño y, evidentemente, este no es vuestro caso, de otro modo, no estaríais leyendo este capítulo. Utilizadlo para lo mínimo indispensable, sobre todo al principio, puesto que es muy fácil dejarse ir y escribir y leer cosas que no se ajustan a la realidad. Un «hola, espero que te acuerdes de mí, nos vimos...», o «me han dado tu móvil, para que nos conozcamos, ¿te apetece un café?» podría ser una entrada correcta. Luego, una vez roto el hielo, utilizadlo de manera escueta, sin largos textos ni muchos emoticonos, dan imagen de ligereza, aunque corran por Facebook consejos en sentido contrario. Si os habéis fijado, normalmente los utilizan más las personas que no saben expresar sus emociones y/o suelen ser muy parcas escribiendo. Volviendo al wasap, supongo que no he de explicaros que sirve para controlar cuántas veces y a qué horas unos se conecta (eficaz sistema de espionaje). Los mensajitos ahorran tiempo y permiten un mayor contacto, no molestan, y a nadie le amarga recibir un «buenos días», «que tengas un feliz fin de semana», «descansa»... Pero también son una arma poderosa en manos de gente experta y se puede acabar manteniendo una relación sentimental con alguien al que no se ha visto en realidad más de cinco minutos, y para cuando se vuelve a coincidir en persona ya se tiene una ingente cantidad de información, real o no, sobre el otro, y eso genera una falsa sensación de confianza. Además, la gente se envalentona y dice cosas que jamás diría a la cara, como reconocer que se está enamorando, que piensa en ti... Muchos (de ambos sexos) lo hacen en «serie». Si le interesas de verdad a alguien, este llama, no manda mensajitos siempre. Podría escribir páginas sobre ventajas, inconvenientes y formas de descubrir engaños, pero este capítulo no está centrado exclusivamente en el wasap. Solo os contaré una anécdota sobre un buen tipo, separado hacía unos meses y con una relación estable con una chica. De su existencia nada sabían ni la futura ex (todavía no se había divorciado) ni sus hijos, que además eran profundamente religiosos. El matrimonio, por el bien de los chicos, decide ir de vacaciones con los hijos y, para ahorrar, comparten un pequeño apartamento. La primera noche, por descuido, deja su móvil sobre la mesa y, mientras se ausenta unos minutos, entran mensajes calentitos y fotos *sexys* en cadena,

que, naturalmente, ven todos. El hombre no había hecho nada malo, pero a la futura ex, que obviamente abrigaba esperanzas de volver a conquistarlo, le faltó tiempo para poner a sus hijos en contra y montar en cólera. Total, que la separación tranquila y gradual que había planeado acabó en los tribunales.

Otra forma de *approach* podría ser a través de una web de contactos. En dicho caso, os puedo citar algunas frases de perfil que no deben ponerse jamás, puesto que todo está milimétricamente calculado y estudiado, y los de buena fe caen *a cuatro patas*.

- «Es mi primera vez» o «soy nuevo» revela incomodidad al tener que buscar pareja a través de internet.
- «Me gusta reír». Probablemente su idea es la de definirse como divertido, pero no crea empatía en absoluto.
- «Disfruto de caminatas en la playa y de ver atardeceres» denota poca originalidad y no aporta nada, a todos les gusta eso.
- «Hombre de 45 años busca mujeres de 30». Tanta diferencia de edad da una clara imagen de que solo está buscando un rollo esporádico.
- «Soy una persona normal ¿Qué es normal? No solo no aporta nada, sino que da mala espina.

Vamos a la cita física. Por fin, sea como sea, tenéis una cita con alguien prácticamente desconocido, y es importante saber unas cuantas cosas. Lo más probable es que la cita la haya propuesto el varón. No es que yo sea machista, pero si la mujer se adelanta, al hombre se le sube el *ego* demasiado (hablando de personas de mediana edad). Lo mejor es quedar de día y en un lugar céntrico, tal vez un café o un aperitivo puedan ser lo mejor.

Citarse en el lugar directamente evita dar pistas de nuestro domicilio o de dónde trabajamos. Poned un tiempo limitado ya de entrada, así, si la cosa no marcha bien, por lo menos sabemos que será corta. Hay que mostrarse tranquilo y observar mucho al otro, pero siendo conscientes de que nos van a hacer un escáner total a nosotros también. Tras la presentación básica, sobre todo no empecéis a hablar del ex o la ex, eso es fatal, al interlocutor no le interesan para nada los terceros. Sed puntuales, la impresión de la primera vez marca mucho. La conversación ha de ser equilibrada, no un interrogatorio para obtener información, y mucho menos un monólogo. El comportamiento ha de ser lo más natural posible, si se sobreactúa suele notarse. Hay que demostrar seguridad en sí mismo, sobre todo los hombres, esto suma puntos. Hay temas, como el económico, que es mejor no tocarlos de entrada. Apagad el móvil para no dar más importancia al que no está que al que está delante. Lo importante ahora es generar confianza y causar buena impresión. A la mujer le sugiero que se haga un poco misteriosa y enigmática, al hombre

le fascina descubrir, pero sin pasarse de un límite. Al hombre le aconsejo ser divertido y ocurrente, a la mujer le gusta que le hagan reír, pero con inteligencia. Mujeres, como sois más echadas para adelante que los hombres en general, por favor, a la hora de despediros, es mejor no insistir en una próxima cita, sino dejar que sea el hombre el que dé el primer paso. Otra solución puede ser dejar sutilmente el tema abierto con una frase tipo: «Si te parece bien, un día podemos volver a quedar con más calma y picamos algo o vamos al cine, hoy, lamentablemente, tengo un compromiso ineludible.

Relaciones

Relaciones a corto, medio y largo plazo

Bienvenidos al galimatías del amor. En plan sencillo, las cosas siguen un proceso parecido a esto: dos personas se ven, se atraen, se gustan, se conocen, empiezan a salir, son novietes, son pareja... ¡Cuántas etapas y cuántos nombres, qué pereza! Y eso sin contar la de veces que uno duda en qué fase se encuentra en realidad y qué nombre darle a la relación que mantiene. Dejemos las bromas y vayamos a la explicación más técnica. Al inicio de la relación, la mayoría de personas suelen tener el mismo patrón de conducta, que se va repitiendo a lo largo de sus vidas, y que tuvo su origen durante su etapa de adolescencia. El enamoramiento o flechazo inicial supone una experiencia afectiva intensa que lleva a las personas a involucrarse de manera profunda. Durante esta etapa, como ya hemos visto, los pensamientos e ideas que se forman en las mentes de ambos son positivos, irracionales e idealizados. Por tanto, lo que se plantea de entrada con la nueva pareja no son más que ideales que, con el tiempo, en muchos casos, son simplemente imposibles de lograr. Se comienzan a imaginar una serie de situaciones y pensamientos, como «seremos el uno para el otro», «él (o ella) cambiará con el tiempo», «estoy seguro de que es la persona adecuada a mí»..., y así, una gran cantidad de ideas pasan por la mente de cada uno, que, con el paso del tiempo, al enfrentarse a la realidad y al conocer más a la otra persona no pueden llevarse a cabo. Como en esta fase casi todos desean, en el fondo, una relación romántica perfecta, al haber sufrido ya uno o varios desengaños dolorosos en el pasado, y por miedo a estropear el encantamiento del momento, no expresan de manera asertiva con la pareja que existen aspectos de la personalidad del otro poco satisfactorios o que no encajan del todo.

«Cuando un hombre ama de veras, su pasión lo penetra todo y es capaz de traspasar la tierra»

(Rubén Darío)

Es de vital importancia ser conscientes de que muchas relaciones que en el futuro fallarán están basadas en lo que imaginamos y no en circunstancias reales. Esto llevará a cometer errores en la relación. ¿Acaso no ha sentido el que más o el que menos una extraña sensación de desazón o insatisfacción interior por notar los defectos o cualidades negativas de la persona con la que se está ilusionado, pero, al mismo tiempo, pensamientos recurrentes en que se justifican dichos fallos o faltas, repitiéndose uno

mismo frases como «con el tiempo mejorará y esto dejará de ser un problema»? El deseo de que con el tiempo y el amor modifiquen dichas conductas está latente, pero los cambios químicos antes mencionados lo cubren todo con una capa de tinte rosa.

«El amor es como una libreta de ahorros, de tanto meter y sacar, se pierde el interés»

(Woody Allen)

La ilusión de mantener las relaciones a largo plazo, de acertar por fin, hace que, en el momento en que cada uno comienza a hacerse un arquetipo de la persona que al otro le puede gustar, intente adaptarse, emulando ese arquetipo. Dejar de ser uno mismo, en parte para intentar gustar más al otro, es positivo siempre que no perdamos nuestra identidad y no nos dejemos gobernar, dominar o pisotear por el otro. Lo realmente peligroso es caer en una relación de enamoramiento enfermizo o en las llamadas relaciones tóxicas, que nos llevan en un futuro no solo a tener conflictos que pueden derivar en una separación inminente y dolorosa, sino también a desconocer lo importante que a la larga puede ser establecer una relación menos intensa pero más profunda y estable. Haciendo un pequeño inciso, conviene recordar que el enamoramiento, en la edad juvenil, se proyecta hacia el futuro, haciendo luminoso el presente y oscureciendo el pasado. Pero el amor en la edad madura no se rige por los mismos parámetros, se basa en la razón, por eso es menos intenso pero más estable.

Elegir a una persona y tener un proyecto común es una decisión muy importante, pero si además hablamos de segundas o terceras parejas, probablemente con hijos por cada lado, aparte de querer que la cosa funcione, debemos racionalizar si todo encaja. Se deben valorar objetivamente las compatibilidades, diferencias o semejanzas que unen a ambos miembros entre sí y la relación con las familias respectivas. Esta fase es la llamada «noviazgo» y, por lo general, si este período es muy corto, hay muchas probabilidades de fracaso futuro. Aunque nada está garantizado, naturalmente.

No es más sabio el que menos se equivoca, sino quien más aprende de los errores y las pruebas que la vida va poniendo en su camino

Aunque también es bien cierto que, en las relaciones a cierta edad, las cosas suelen ir más rápidas. Para eso la experiencia es un grado, pero cuidado, pues como hay muchas cosas y situaciones que ya se han vivido antes, se cae a veces en el error de pensar que se conocen de antemano los pros y los contras y ¡todo está bajo control! La fantasía es una cosa y la realidad es otra, por lo tanto, por un lado, hay que conocerse muy bien y

no solo ser plenamente conscientes de los defectos del otro, sino llegar a amarlos; y por el otro, lograr acuerdos para que las cosas fluyan en un ambiente donde ambos se sientan satisfechos.

Qué fácil es enamorarse y qué difícil es mantenerse enamorado

Amor a cierta edad

El amor a cierta edad se vuelve más cerebral y voluntario (qué remedio queda, ya no está uno para tirar cohetes), por lo tanto, si ambos deciden vivir juntos y con el paso del tiempo, cuando cada uno va bajando la guardia, comienzan a aparecer problemillas, ya sean de convivencia, con los hijos (que para uno, o para los dos no son naturales), etcétera, es posible que estos no sean un obstáculo, sino una oportunidad para estar más unidos. Si ambos se muestran lo suficientemente tolerantes como para poder mantener la intensidad del enamoramiento y ante cualquier inconveniente o problema que pueda surgir, por importante que sea, se le busque solución o justificación, porque prima más el deseo de estar enamorado y querer al otro, las cosas pueden funcionar perfectamente. En estos casos, nace una especie de sentido de protección, basado en la convicción de «creer saber» lo que es mejor para el otro. Esta actitud favorece y facilita la formación y el crecimiento de la pareja. Os comentaré de pasada un tipo de relación cada vez más extendido, aunque en cierta manera mal visto por los demás. Una relación de larga duración, en el fondo es una especie de tácito pacto basado en unos puntos a favor y otros en contra. Hay que ser conscientes y acordar con la pareja hasta qué punto podemos pasar por alto algunas manías o costumbres del otro que no son de nuestro agrado, pero también ser muy francos y manifestar lo que no vamos a aceptar de ninguna manera. Puede parecer duro y egoísta, pero a nadie le apetece empezar con ilusión algo que luego traerá problemas insuperables y frustración. Dentro de estos pactos, por decirlo de alguna manera, podríamos incluir las relaciones con personas de otras etnias, sobre todo me refiero a los hombres que deciden relacionarse de manera estable con personas principalmente de países del Este o de América del Sur. No soy racista, no me malinterpretéis, pero tenemos mentalidades, valores y costumbres bastante distintas y en muchas ocasiones la relación se basa en sentirse adulado y mimado, otras, en aparentar y presumir de compañía... Cada cual escoge su razón libremente, y los de fuera no tenemos derecho a criticar ni opinar. *Cada pareja es un mundo.*

Compañerismo y proximidad, sentimientos clave

Cada uno tiene su propia manera de expresar estos sentimientos y las distintas necesidades de cómo recibirlos. No tiene por qué significar necesariamente si se ama o no a una persona.

El compañerismo involucra el propio sentido de los límites personales y en qué medida uno desea abrirse hacia alguien e incorporarlo a su vida. Pero también refleja el punto en el cual uno puede sentir que está perdiendo su propia identidad. El peligro aparece cuando esas dos personas se dan cuenta de que son realmente tan diferentes en este sentido que uno de ellos empieza a sentirse sofocado o agobiado y el otro, al contrario, no querido o abandonado. El compañerismo es una percepción emocional, a diferencia de la proximidad, que es un hecho físico.

Ocurre a veces que uno puede sentir muy cerca a alguien que está a miles de kilómetros y, por el contrario, muy lejos al que tiene en su misma cama.

Chiste: Va un hombre al sexólogo y le dice: «Mire, doctor, mi esposa ya no me gusta, no me atrae nada, ¿qué puedo hacer?». El doctor, todo serio, responde: «Que ella camine 10 kilómetros por la mañana y 10 kilómetros por la tarde todos los días, durante una semana». El paciente, extrañado, vuelve a preguntar: «¿En una semana estará todo arreglado?». Y el médico contesta: «¡Claro, ella estará a 140 kilómetros de distancia!».

El matrimonio produce simultáneamente un sentimiento intensificado de compañerismo y de proximidad, sobre todo si no se ha convivido con anterioridad o de eso hace mucho tiempo. El elemento básico de por qué la convivencia puede ser buena o mala, en realidad tiene su origen en cómo se siente cada uno respecto al compañerismo y la proximidad.



Llevado a la práctica, viene a cuestionar cuánto se necesita, cuánto se está dispuesto a tolerar y hasta qué punto las necesidades individuales son similares. Un ejemplo podría ser el de una persona necesitada de compañerismo y calor que se casa o se junta con una persona distante y fría. La primera puede acabar frustrada y angustiada, pues cada vez que intentan compartir sentimientos y emociones, simultáneamente percibe cierto rechazo.

El matrimonio es una relación en la cual una persona tiene la razón y la otra es el «marido»

La segunda, que, al contrario, necesita un mayor espacio emocional y a veces incluso físico, percibe a su pareja como pegajosa, sofocante y dependiente. Esta diferencia sustancial de sentir lleva irremediablemente a una bajada de autoestima, a la infelicidad, al hastío y en última instancia al aborrecimiento del otro. No hay buena solución para esto, es lo que se conoce por incompatibilidad de caracteres, y su destino no es otro más que la ruptura de la pareja. Lo que no está escrito es el tiempo que esta situación puede aguantarse, pero, en el peor de los casos, dicen que no más de cinco años. ¡Es imposible

vivir así, es un infierno! Y lo peor es que, como en un matrimonio se suele aguantar la situación durante años, por muchos motivos obvios, la degradación va aumentando a tal punto que cuando esta relación tóxica finalmente termina, como mínimo uno de los dos queda tan tocado que tarda mucho tiempo en volver a ser el de siempre y en intentar una nueva relación estable. Por miedo a sufrir, por falta de autoestima, etcétera... ¿Y cómo vas a querer a alguien si no te quieres a ti mismo?

El despertar no es una opción, sino una necesidad si queremos que la
humanidad sobreviva

Relaciones problemáticas *a priori*

Hay *a priori* relaciones que, por las características de uno de los integrantes de la pareja, están destinadas a fallar.



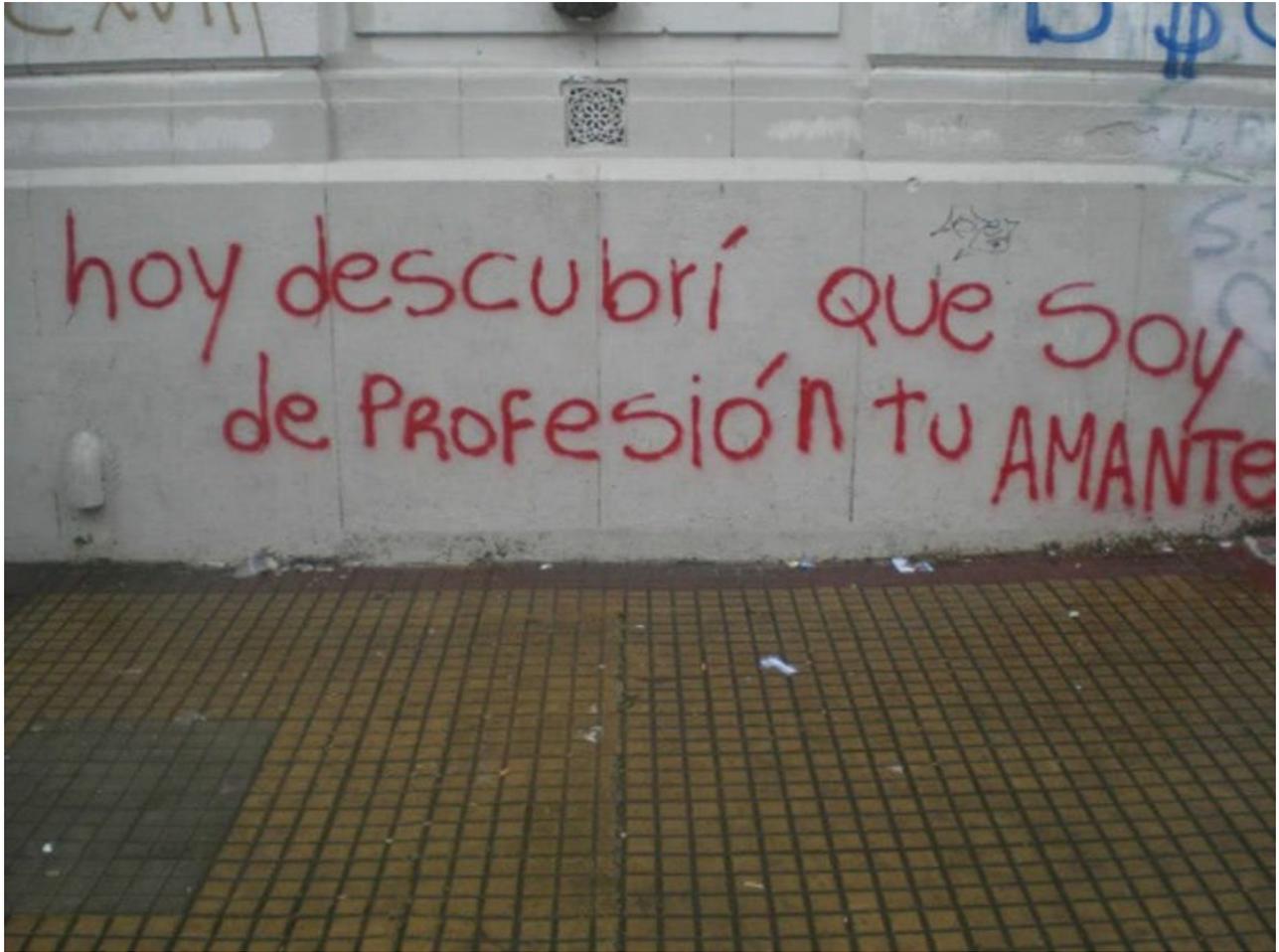
No el que empieza, sino el que persevera

El amante. Tema tabú, amigos míos, pero existe. Es una relación poco aceptada socialmente, pues trae consigo el entorpecimiento de las relaciones entre una o dos parejas, la ruptura y, en el peor de los casos, la disolución de la o las familias. Intentaré no hacer juicios personales acerca de por qué una persona decide tener un amante o ser amante de alguien. Las personas se entusiasman con aquel o aquella que después será su amante, aunque es preciso hacer hincapié en que pocas veces este entusiasmo resulta ser

amor de verdad, por lo menos en uno de los dos. Normalmente no es más que enamoramiento, pues idealizamos y exaltamos en el o la amante cualidades que creemos que no tiene o perdió nuestra pareja. Generalmente, en el plano emocional y sentimental, se acaba perdiendo más de lo que se gana en una relación de este tipo. Compartir espacios íntimos es muy limitado, por lo que llegar a tener una relación comprometida es casi imposible. Compartir momentos importantes, que a fin de cuentas es lo que uno de verdad, es obviamente difícil. ¡Pero los encuentros resultan tan atractivos, excitantes y morbosos! Esta situación, de forma inconsciente, va cargando de frustración a los involucrados en la relación. Claro que, por otra parte, la relación en sí es muy placentera, tener a alguien con quien compartir lo bueno, alguien que siempre está de buen humor y a quien sueles confiar secretos. Con el paso del tiempo también provoca agobio y angustia por sentimientos y situaciones poco claros. No debemos confundir el ser o tener un amante con mantener una relación sexual y poco más (aunque perdure en el tiempo), esta última no implica nada y acabará igual que empezó. En el caso de los amantes, el que tenga pareja (uno o los dos), se autocuestiona por el engaño que está infligiendo a su pareja formal, pero al mismo tiempo la culpabiliza, tratando así de justificar su *affaire*.

Chiste: *Un andaluz pillado in fraganti, pero muy salado, responde a la esposa: «Sí, cariño, tengo mis capillas, ¡pero tú eres mi catedral!».*

Viven una vida complicada tratando de cumplir con todo el mundo: la pareja, los hijos, el o la amante, restando tiempo productivo al trabajo, al deporte, etc. Además, normalmente, con la pareja habitual se genera un ambiente adverso debido a que se tiende a maximizar sus defectos y minimizar sus virtudes, recriminándola siempre por cualquier tontería y fomentando así un clima de incomunicación cada vez mayor. No son pocas las parejas que comienzan a manifestar insatisfacciones, no solo en el plano sexual, sino en el plano general de la relación. Si enlazamos con el momento donde por miedo a perder la relación aceptamos cosas que no son de nuestro agrado y nos imaginamos interactuando de una forma determinada, con una serie de expectativas que después no se cumplen, llegaremos, al no cumplirse, a llenarnos de frustración y a buscar en otras personas lo que supuestamente nuestra pareja no nos da. El desenlace de la relación que mantienen los amantes, obviamente, no es uno solo, puede que simplemente se produzca una ruptura o que, al contrario, pasen a ser una pareja formal, en cuyo caso vivirán otra realidad y afrontarán otros tipos de problemas, como cualquier otra pareja, y vuelta a empezar. Esto ya se parece al juego de la oca, y tiro porque me toca.



El polo opuesto. Todos conocemos el dicho popular de que las personas con caracteres opuestos o muy distintos se atraen. En la mayoría de casos, hablamos de relaciones de compensación basadas en la dependencia. Al principio son muy gratificantes para el miembro de la pareja con el carácter más débil porque su compañero le resuelve todos los problemas. Pero..., siempre hay un pero..., con el pasar del tiempo, la persona débil aprende a ser fuerte y deja de depender de su pareja, con lo que la relación se complica. Si, por el contrario, no es así, la relación de dependencia va en aumento. El sumiso vivirá solo para la relación y sentirá terror de que esta se rompa, mientras el dominante percibirá como una carga el que la otra persona dependa de él. El pronóstico no es muy halagüeño, puesto que ninguno de los dos disfrutará de la relación. Otra cosa bien distinta es buscar una pareja con maneras de ser complementarias, esto la enriquece en gran medida.

El amor no tiene cura, pero es la única medicina para todos los males

(Leonard Cohen)

El seductor nato. La figura del seductor suele ser masculina, aunque siempre hay alguna que otra seductora profesional suelta por ahí. Si buscamos una base psicológica, vemos que las personas se clasifican según el tipo o tipos de inteligencia que poseen. La teórica, la práctica y la social. La teórica es la de los que viven en un mundo de conceptos, ideas y pensamientos profundos, a menudo son personas despistadas y muy poco válidas para las cosas de cada día. La práctica, al contrario, la tienen las personas de acción, que resuelven problemas, deciden sobre la marcha y, en general (pero no siempre), son menos reflexivas y por tanto más superficiales. La tercera inteligencia, la social, es la que cuenta con la habilidad del contacto con los demás, hace que las personas que la posean se relacionen con mucha gente sin grandes dificultades. En ocasiones va asociada a una de las dos primeras.

Tras esta breve introducción, damos paso a los seductores natos. Suelen tener un tipo de inteligencia más bien práctica, pero sobre todo la social es muy acusada. Conocen perfectamente el lenguaje verbal, son rápidos y astutos y saben sacar el mejor partido de sí mismos. Cuando ponen sus cinco sentidos en seducir a alguien, utilizan la técnica del anzuelo, lo ponen y lo quitan, creando expectación por lograr el premio. Primero se acercan con su mejor sonrisa, despliegan sus encantos, utilizan sus mejores armas para hacerse notar y lograr la atención de su futura presa. Entonces se retraen ligeramente, se hacen los difíciles de localizar, los ocupados, los independientes y vuelta a empezar. Es como un juego, el tira y afloja. Prometen oro y no dan ni plata.

A las mujeres les atrae el juego y los hombres pícaros que no se entregan en exceso de entrada les resultan irresistibles. Al revés, obviamente, también es válido, de ahí las frases: *hazte valorar, que te desee, no se lo pongas en bandeja*. El gran problema empieza cuando el seductor solo quiere jugar sin intención alguna de dar un paso más ni comprometerse a nada, y miente u oculta verdades y vende lo que haga falta para salirse con la suya. Los hay que llegan a creerse sus propias mentiras y se permiten el lujo de criticar a los que actúan de forma similar a ellos. Llegados a estos extremos, estas personas sienten placer en la conquista en sí misma, y si con su actitud hacen daño e imprimen dolor, no les preocupa. No pueden entender que a lo mejor los demás no juegan, o por lo menos que van subiendo los peldaños de la escalera y quieren llegar más arriba. Cuanto más tiempo dure esta relación, más dura será la caída. El seductor sin sentimientos ni moral no cambiará. Muchos se preguntan por qué a las mujeres les atraen los chicos malos. Un estudio de la University of Durham encuentra unos rasgos más comunes entre hombres que mujeres: **la tríada oscura**. Consiste en tener rasgos de personalidad basados en el narcisismo, la psicopatía y el maquiavelismo. ¡Qué miedo encontrarte con uno de estos! Se traduce en una actitud dominante y en una concepción de sí mismos grandiosamente distorsionada.

Narcisismo: no hay apenas diferencia entre las distintas culturas y es más acusado en el hombre que en la mujer. Los narcisistas comienzan una y otra vez nuevas relaciones por competir con el propio sexo y suelen, en cierta manera, alejar a las parejas inmediatamente después de la relación sexual (no suelen pasar la noche juntos, por ejemplo, ni suelen volver a mantener ningún contacto una vez todo ha terminado).

Psicopatía: se caracteriza por la falta de sensibilidad, de empatía y por su conducta antisocial. Los psicópatas suelen mostrar un falso encanto superficial y una cierta explotación sexual.

Maquiavelismo: ligado a la duplicidad, falta de sinceridad y extroversión, ¡lo que no mejora mucho el panorama! Los maquiavélicos manipulan, son oportunistas y más promiscuos, como los anteriores. ¡Qué mal estamos, chicas! Las concusiones del estudio son que los hombres que presentan la tríada oscura tienen mucho más éxito sexual que los demás.

El independiente y/o egocentrista. Otra relación destinada al fracaso más estrepitoso y doloroso para su pareja. Además de haber estudiado mucho el tema, he escuchado varios casos. Una pareja ha de dar y recibir, no es posible que siempre sea el mismo el que tenga que ceder ante los caprichos y la indiferencia del otro. El problema es que desde fuera es muy fácil ver lo que les ocurre a esas parejas, sin embargo, al que está sufriendo en silencio, pero sigue luchando por salvar algo ya podrido, por un amor casi enfermizo, por no saber afrontar su futura soledad en lugar de verla como una liberación y una oportunidad, por no romper la familia o la relación, ¿cómo se le hace entender?

Estas relaciones suelen terminar cuando el independiente, por llamarlo de alguna forma, se cansa. El otro cae en una depresión exógena, difícil de superar sin ayuda externa. La sensación de fracaso, culpabilidad, vacío, acompañada de una autoestima por los suelos lleva a un estado de *pasotismo* y tristeza profunda, aderezada con ansiedad. Esta persona debe aprender a llenarse de positividad, debe rodearse de gente alegre, de personas que la quieran y la mimen, y cuando vuelva a estar un poco más fuerte internamente, trabajar seriamente para aprender a poner límites. Ya lo hemos ido comentando a lo largo de otros capítulos. No se puede aceptar que el comportamiento del otro destruya nuestro yo. Es necesario poner las cosas claras a riesgo de perder la relación. Si realmente eso ocurre, estad seguros de que os habéis librado *de una buena*.

Dos casos reales

He visto un par de casos con un paralelismo asombroso, pero por motivos bien distintos. En uno tenemos a una mujer independiente y egocéntrica, una *superwoman*, educada y criada para ser una ganadora, una líder, fría y distante, totalmente volcada en su carrera profesional. Se casa con un hombre de prestigio pero de carácter totalmente opuesto. Sentimental, hogareño, simpático, cariñoso y familiar. Él asume el papel de fiel consorte y, por amor, va cediendo terreno poco a poco, volviéndose cada vez más solitario y acostumbrándose a no esperar nada, solo preocupándose por ella y por los hijos comunes. Pasan los años y todo parece normal, tienen muchas relaciones sociales y esto les llena. No se pelean ni discuten apenas, con lo cual, en apariencia, son la pareja perfecta. Él no se da ni cuenta de que va perdiendo parte de su identidad, y ella, al contrario, va ganando en autoestima, y así año tras año. Por la costumbre, porque en el fondo es lo que conoces y tampoco está tan mal (*nadie es más ciego que el que no quiere ver*), van tirando y así siguen hasta que, en efecto, el marido empieza a cuestionarse su bienestar emocional, empieza a sentir un vacío interior que lo atormenta, lo sumerge en unos altos y bajos continuos, en buscar llenar su tiempo, en no querer parar para pensar, para no sufrir más. ¿Por qué no pone remedio? ¿Falta de personalidad? ¿Falta de coraje? ¿Baja autoestima? ¿Exceso de responsabilidad por condicionamientos educacionales? ¿Conceptos mal entendidos de la responsabilidad? Tal vez todo junto. El resultado es que él no consigue dar el paso, justifica dentro de su cabeza todos los comportamientos de ella, dándole otra oportunidad. «Seguro que cambiará, ella me quiere, aunque no lo demuestre, eso es lo que importa, me necesita, en el fondo es insegura y cuando cae soy su bastón...» Seguro que a más de uno de vosotros, lectores, esto no le suena a chino. El consorte-víctima se convierte en terapeuta abnegado. Amigos, no nos engañemos, es una forma de maltrato psicológico, involuntario, pero maltrato. Puede que la víctima pida consejo a los amigos, a la familia o a algún terapeuta, pero da igual, le faltará valor para romper de una vez con la tiranía a la que está sometida, volviéndose insensible, fría, autónoma, viviendo una vida paralela en apariencia cómoda, pero en realidad inconsistente o incompleta, sin darse cuenta de que a la larga esa *falta de afecto* se paga.

Un buen amigo es aquel que te da consejos durante horas, sabiendo que no vas a seguir ni uno...

El problema del que lo aguanta todo dejando que su pareja se salga siempre con la suya y pise sus derechos, deseos y sueños es que con su actitud pasiva y poco asertiva alimenta el ego del otro en detrimento del suyo propio. De esta manera, acaba por entrar en una espiral que lo envuelve atándolo de pies y manos y dejándolo sin voz ni voto.

¡En una relación sana todo lo que no suma, resta!

Se siente como un náufrago que ve tierra a lo lejos, pero no se siente con fuerzas para llegar nadando, su mente le limita con la frase: «¡Es imposible llegar hasta ahí!». Y él sigue ahí, batallando por mantenerse a flote, sin avanzar.

«Muchas veces lo imposible es aquello que no ha sido intentado»

(Jim Goodwin)

Sin embargo, está demostrado que una persona psicológicamente madura puede romper sus propios límites, sin rendirse y logrando su propósito, ya sea alcanzar la orilla y salvarse físicamente, o romper con una relación de dependencia emocional que se lo va comiendo poco a poco. Porque las ideas preconcebidas son nuestro propio muro y no nos dejan avanzar. Sigamos con la historia: el hombre conoce a otra mujer, en realidad se conocen hace años. Por azares de la vida, se reencuentran y se cuentan las respectivas penas. Tienen muchos puntos en común, pero ella ya está libre y podría pasar a otra fase. Él querría, es su sueño, la tiene como a una diosa, a veces sueña con ella, con recibir de ella parte del amor que tiene para dar, pero no se atreve. Está en un callejón sin salida, donde se ha metido él mismo. De repente se evade mentalmente y sueña con una vida mejor, le escribe, la llama, pero súbitamente vuelve a la realidad de su vida, intenta olvidar la tentación, se encierra en su mundo, hasta que le da otro bajón y la busca otra vez. Nunca ocurre nada, solo hablan, hablan y hablan.

Lo importante no es lo que se dice, sino lo que se hace

Arreglan el mundo durante minutos y luego el castillo de naipes que han construido se derrumba y vuelta a empezar. Un trío que no llega ni a eso.

Todo es emocional, no hay contacto físico en absoluto, ni tan siquiera presencia, ¡la informática hace milagros! Ella sueña y él se evade en los sueños de ella. Con lo fácil que sería dar dos vueltas de llave a esa cerradura ya oxidada e inservible e intentar abrir esa otra puerta a la esperanza y cumplir con el dicho: «Los hombres son como monitos, no

sueltan una rama si no están agarrados a otra». Pero nada, todo sigue igual, ¡él necesita ser dejado, no puede dejar a nadie!

A veces es bueno cerrar algunas puertas. No por orgullo ni por soberbia, sino porque ya no llevan a ninguna parte...

En el otro caso, también protagonizado por una mujer, la esposa no es tan agresiva, pero también es muy válida, de personalidad marcada, fuerte, fría e independiente. El consorte, cariñoso y dócil, lo acepta y no llega a plantearse nada, se vuelve poco a poco emocional y físicamente independiente, creándose un mundo aparte, refugiándose en el deporte, el trabajo y los amigos. Es feliz a su manera, por lo tanto no llega a cuestionarse si su vida ha de seguir así o ha de buscar el cariño, el calor de una pareja que le quiera y valore, ya no está acostumbrado. No se echa de menos lo que no se conoce o apenas se recuerda. De improviso, ella cae gravemente enferma y él, como fiel esposo, se vuelca al cien por cien en hacer la dramática situación lo más llevadera posible para todos. Vive por y para ella. Su vida parece por fin tener sentido, se siente útil y, por una vez, es él el que lleva la batuta, ella lo necesita, se siente importante e imprescindible. La falsa satisfacción que esto le reporta le hace cada vez más cerrado y concentrado en lo que ahora realmente es primordial. Llega el fatal desenlace tras años de duro sufrimiento para ella, pero para él empieza otro sufrimiento más. El duelo, el luto, el reaprender a ser él mismo, el superar sus vacíos y carencias afectivas. Está seco por dentro. No puede dar ni recibir amor. Necesita evadirse, no planificar, distraerse, darse pequeños caprichos, sumar trocitos de bienestar, de felicidad, para tejer una colcha al final, donde poder acurrucarse y sentirse arropado. De la mano de algún amigo, entra en el mundo de los neosolteros y conoce a muchas mujeres de varios perfiles y edades. Le llueven los mensajes, llamadas, wasaps cariñosos, insinuantes, inclusive provocativos. Le sube el ego deteriorado, pero al mismo tiempo se siente agredido en su intimidad, como un león tímido o medio adormilado en una jaula y rodeado de leonas que lo llaman alrededor. Se da cuenta de que eso no es para él y se aparta rápidamente. Por casualidad, conoce a una mujer distinta, sentimental, una persona que también ha sufrido, aunque por otros motivos. Nace una atracción irresistible entre ambos, pero él no se siente preparado, no se deja ir, cree que ha de dar los pasos de dos en dos y se asusta. Tal vez la solución sea volver a la jungla o a la jaula, allí no ha de dar explicaciones a nadie, no ha de pensar más que en sí mismo, y con la imaginación puede compensar lo que en realidad le falta. Siente pánico de meterse en una relación que pueda ahogarle otra vez, aunque está seguro de que esta vez sería distinto, que esa persona podría ser lo que realmente él necesita. Otro que no se atreve a dar un paso más y tira la toalla antes de utilizarla. Otra relación que está destinada al fracaso. No es el terror al compromiso, es el terror al

fracaso, a intentar ser feliz junto a alguien y que tal vez ese alguien luego te falle. Inmadurez psicológica aderezada con la mala experiencia de haber vivido con alguien egocéntrico. Con lo fácil que sería dejarse llevar un poquito e ir viendo qué pasa. Echa la llave a sus sentimientos y los encierra otra vez.

He narrado dos historias de hombres que sufren, pero hay cientos protagonizadas por mujeres. Aunque ellas no se cierran tan fácilmente. Entre otras razones, porque buscan remedio a sus males emocionales y acuden a psicólogos, psiquiatras u otros terapeutas en busca de respuestas y remedios. El 80% de consultas por mal de amores, por insatisfacción personal, por problemas emocionales de cualquier índole, las protagonizan mujeres. Por esto luego aprenden a estar bien consigo mismas y acaban buscando la felicidad en otras cosas, y si no tienen la suerte de conocer a un hombre para ellas, no pasa absolutamente nada.

Aprender de errores del pasado y no caer dos veces en lo mismo

Para no repetir un fracaso, de entrada hay que aprender de los errores pasados para no cometerlos nuevamente. Se dice fácil, pero nos encontramos a menudo en un círculo cerrado. Hay factores que desatan a la larga una crisis en las parejas, y si no solucionamos esto, ¿para qué sirve escoger bien, si acabaremos estropeándolo de todos modos? Enumeraré los más significativos y comunes, como:

- el desgaste intrínseco en la convivencia (darlo todo por hecho, relajarse, *la confianza da asco...*)
- la crisis de identidad (cuando quedan cosas a medias, ya sean proyectos, metas...)
- los episodios de infidelidad (normalmente no son perdonados, entre otras razones, porque no han sido confesados, sino descubiertos)
- no pensar lo que le hace feliz al otro antes que en uno mismo

Es más fácil pedir perdón que pedir permiso

El agobio, la falta de dedicación por exceso de trabajo (las exigencias laborales aumentan y disminuye la cantidad y la calidad de tiempo dedicada a la pareja), la intromisión de la familia política (muy frecuente y difícilmente tolerable)...

Chiste: *Una mujer está en la cama con su amante y la llaman al móvil. Cuando cuelga, el hombre pregunta quién era. Ella contesta: «Era mi marido, me ha dicho que estaba contigo».*

En este punto, os diré que España ha resultado ser la campeona europea en infidelidades extramatrimoniales, según la web de contactos para casados *en busca de rollo* www.ashleymadison.com. ¡Para una vez que ganamos algo, vaya concurso! Si somos capaces de aprender, y además sabemos qué tipo de persona hemos de buscar la próxima vez, o por lo menos cuál no, ¿por qué iniciamos relaciones que ya sabemos condenadas de antemano? Cuando éramos jóvenes, solían repetirnos: «No te lías en serio, todavía no sabes lo que necesitas y te conviene...». Ahora esto no vale, ¿no? Pues sigue pasando cada día en millones de relaciones protagonizadas por personas de mediana edad. El error de precipitarse, de quedarse con lo primero que atrae físicamente, o quedarse con el bolsillo más cargado, el querer correr por no perder el tren, el pensar que lo sabemos todo de la otra persona y tirarse a la piscina con poca información, ¿no

parece también un error de juventud? ¿Es Eros el que a veces nos ciega a los posibles inconvenientes, a profundizar en los puntos discordantes?, ¿o es el miedo a perder la relación y tener que volver a buscar a alguien más y volver a empezar?

Hemos de aprovechar la oportunidad que se nos brinda para no volver a caer en los errores del pasado y transformar el sufrimiento acumulado de estéril a productivo. Como dice el psicólogo y sexólogo de Barcelona, Antoni Bolinches, en uno de sus libros, *Amor al segundo intento*, De Bolsillo, 2011, «la primera relación suele fallar por inmadurez, la segunda, por un comportamiento neurótico, pero, si volvemos a fallar, es síntoma claro de que no hemos superado esa neurosis. El problema no está en los otros, está en nosotros. El peligro de quedar atrapado ahí por el resto de nuestros **días y no llegar nunca a la madurez total es muy alto. A los 20 años, el cambio se suele producir de modo natural, a los 30 años, es la consciencia la que lo ordena, a los 40 años se necesita voluntad y autocrítica, a los 50 años**, además de mayor dosis de ambas, es fundamental la modestia para asumir que llevamos años siguiendo un patrón equivocado. Pasados los 60 años ya no quedan muchas ganas de cambiar nada y, aunque seamos conscientes, seguimos por pura inercia haciendo lo mismo, sin autoexigirnos el cambio que nos proporcionaría la posibilidad de lograr por fin la estabilidad emocional junto a alguien».

Consejitos simpáticos para mantener las relaciones en paz

Frases que sería mejor evitar para no irritar a un hombre:

- «Cariño, estoy casi lista, solo falta un último retoque». Él sabe que no has ni empezado a vestirme, sería mejor admitir el retraso.
- «No, cariño, no me pasa nada». Él sabe que está pasando algo tan evidente que no hace falta decirlo, lo malo es que a veces no sabe el qué.
- «¿Crees que he engordado?». Le pones en un compromiso innecesario. El hombre suele ser práctico, sincero, y la respuesta tal vez no te guste (los hombres no saben que las mujeres preguntamos solo para compartir un sentimiento, no para que nos respondan, y menos lo que no queremos oír).
- «Haz lo que quieras». Esta frase esconde un gran peligro para un hombre. Es mejor hablar abiertamente.

Frases que sería mejor evitar para no irritar a una mujer:

- Has ido al peluquero, te pones un vestido precioso. Llega él y te dice: «¿Y si nos quedamos en casa tranquilos y preparas algo sencillo para cenar? Me encanta verte cocinando para mí».
- Has pasado un día infernal, niños, cole, casa, trabajo, estás reventada y llega él y te dice: «¿Hacemos el amor?», o: «¿Me preparas un baño y un masaje relajante, que vengo muy cansado?», o peor: «¿Qué has hecho hoy para estar tan cansada?».
- Estás acabando de preparar la cena y le pides que te ayude a poner la mesa. Él contesta: «¿Ha de ser justo ahora?».
- Los hombres nunca encuentran nada en la casa y, sin buscar, suelen soltar: «¿Dónde metes las cosas? Siempre lo estás cambiando todo de lugar».

Pareja sí, pareja no

Solteros, neosolteros y soledad

Entramos en la era sin par. Los solteros por convicción tienen un acentuado sentido de la individualidad, pero siguen conectados con amigos y familia. Nada les impide hoy las relaciones sociales, personales e íntimas, mientras que en la época de nuestros abuelos o padres ser soltero era visto como de personas con mala suerte...

La más feliz de todas las vidas es una soledad atareada

(Voltaire)

Según sostiene Juan Antonio Bernad, profesor de la Universidad de Zaragoza y autor de *La psicología del soltero: entre el mito y la realidad*, Desclee de Brouwerde 2004, «a los nuevos solteros, hoy no les preocupa la pareja ni la estabilidad». La soltería ya no es siempre un estado transitorio que precede el emparejamiento ni el matrimonio, en muchos casos se escoge voluntariamente. ¿Cómo se llega a la soltería definitiva? Por la profesionalización de la mujer, la postergación del matrimonio, el aumento de separaciones, las técnicas de reproducción asistida, la renuncia a la maternidad, la mayor calidad de vida, la importancia de la realización personal, los divorciados que ya no quieren volver a emparejarse, la comodidad, etc. Además tenemos una nueva figura: los neosolteros. Estos son profesionales cualificados, competentes, sin complejos, estables económicamente, que quieren disfrutar de comodidades y no sufrir experiencias dolorosas. La cama vacía, la luz apagada cuando llegan a casa, el silencio del fin de semana lo superan con otros intereses. Son autosuficientes y no quieren depender de nadie. Por eso la sociedad los tacha de narcisistas, egocentristas, reacios al compromiso, inmaduros, etcétera. Hay de todo, claro, pero muchos no lo son en absoluto. Los solteros por convencimiento tienen costumbres ya generalizadas. En Estados Unidos, algunos llevan un anillo en la mano derecha con un diamante, muestra de su condición autónoma. Algunos solteros famosos de la gran pantalla nos atraen por su independencia y extravagancia, otros, por ser seductores empedernidos, sin edad definida: ¡la cirugía hoy hace milagros! En general, las solteras famosas suelen centrarse más en su carrera profesional que en ser seductoras. Hasta en esto somos distintos hombres y mujeres. Veamos cómo podríamos clasificar a los diferentes tipos de solteros.

Por convicción. No quieren pareja, suelen ser extrovertidos y por tanto con muchas

posibilidades a su alcance. Se centran en la profesión, aficiones, la familia o en disfrutar del momento. Viven solos y son felices así.

Coyuntural. El lapso de tiempo entre las relaciones que puedan tener lo aprovechan para aprender de sus errores. No tienen prisa por encontrar a una pareja adecuada, se ahorran relaciones frustrantes, son maduros y sentimentales.

Egocéntricos. Siempre ocupados en actividades, con gente, no quieren compartir más allá de un ratito, ni espacio, ni tiempo, ni preocupaciones, ni dinero. Son autosuficientes. Quieren relaciones sin ataduras ni obligaciones.

Circunstanciales. Buscan pareja, pero a menudo solo consiguen sufrir decepciones por ser presa fácil de los otros tipos. Para ellos, la soltería no es una opción voluntaria, no lo aceptan. No les gusta la soledad, por lo menos no todo el tiempo. Quieren poder compartir amor e intimidad.

Adaptados. Aparentemente están encantados con su situación y siempre responden que son felices y que no necesitan a nadie (a veces lo responden aunque nadie les haya preguntado), pero en realidad desean una pareja y a veces aceptarían incluso la convivencia o el matrimonio. Suelen haber pasado mucho sufrimiento por fracasos anteriores o amores no correspondidos. A veces están resentidos y/o sienten terror a nuevas relaciones, lo que les hace tomar tantas precauciones e involucrarse tan poco que no consiguen que ninguna prospere.

Exigentes. Ponen el listón tan alto que nadie cumple sus expectativas. Con el pasar de los años, alguno de los otros tipos de solteros acabarán perteneciendo a este grupo.

Casos especiales. Personas que creen en el concepto de familia y de pareja, pero por varias razones (atender a su propia prole, por haber sufrido mucho en el pasado...) no han conocido a su *naranja* o han caído en el terrible *trío del amor*, (A quiere a B, pero B quiere a C).

Si varios de ellos desean tener pareja, ¿por qué luego tienen fobia al compromiso? Las consultas de los psicólogos están llenas de personas de entre 35 y 55 años sin pareja estable, que acuden porque ven que algo falla en ellas mismas. El problema es que sienten rechazo y/o miedo a comprometerse. Influyen factores como las experiencias con relaciones anteriores (cuanto más dolorosas resultaron, mayor fobia), la continua búsqueda de la pareja perfecta (por tanto, ninguna es lo suficientemente buena), el miedo a perder la libertad y autonomía, a sentirse controlados, miedo a volver a fracasar... Aunque es un sentimiento que abunda más entre la población masculina, las mujeres ya no se salvan tampoco. ¡Las llaman las *neuróticas contemporáneas*! ¡Qué mala sombra! Hay mujeres de 40 años de media, profesionales, bien situadas, autónomas, ocupadas, con muchas relaciones sociales, pero incapaces de amar. Parece que, en muchos casos analizados por psicólogos, hay puntos en común, como: deficientes relaciones con los progenitores, intercambios de roles, juegos de poder, abandonos familiares, progenitores

muy exigentes, etcétera. Son capaces de seducir a quien se proponen, pero luego pierden el interés o escogen parejas imposibles. Ellos, por su lado, huyen despavoridos cuando notan que una relación puede ir a más. Provocan relaciones superficiales, dando excusas como «veremos qué pasa en uno o dos años», «vamos avanzando», «cada vez me gustas más» o «te siento más cerca», cuando, en realidad, todo seguirá igual hasta que la chica (en este caso) exija y en ese momento todo acabará de golpe.

Como comentaba en mi primer libro, *Los singles y la madre que los parió*, los hombres no saben manejar bien sus emociones y se sienten indefensos y en inferioridad de condiciones. La frase que diría un hombre así sería:

Me siento más cómodo, tranquilo y feliz con una mujer cuando no estoy enamorado

Suelen ser seductores, amables, parece que harían lo que fuera por ti, detallistas, cariñosos, pero la fobia al compromiso hace que rompan la relación en cuanto se dan cuenta de que pueden quedarse atrapados. Suelen tener miedo a perder el control de la situación, a veces porque ven a la mujer muy segura de sí misma y otras porque temen el poder de seducción de esa mujer y la apartan de cuajo. Algunos solucionan mal su problema manteniendo relaciones con varias a la vez, de ese modo se aseguran la no implicación emocional, otros tienen relaciones intermitentes, ahora estoy, ahora desaparezco, y otros más saltan de relación en relación para no darse tiempo a encariñarse y profundizar. Los llaman *Peter Pan*. El cuento se repite una y otra vez, el niño-adulto que no quiere ser mayor y se apoya en Wendy, para que lo guíe, pero al mismo tiempo se queja de que esta lo quiere cambiar. ¡Sí pero no! Según los profesionales, las parejas de estas personas (o sea, las Wendy) acaban repitiendo lo mismo con el mismo sufrimiento una y otra vez, porque el fallo está en ellas (les puede ocurrir a ambos sexos, el Peter Pan hoy en día puede ser mujer y Wendy el hombre), o se implican demasiado o atraen gente incompleta, etcétera. Uno no puede pasarse la vida ayudando a completar a los demás en detrimento propio. Cada cual debe trabajarse por su cuenta y aprender a comportarse, ya somos todos mayorcitos.

¿El futuro es vivir solos?

Hay de todo en la *viña del Señor*, muchos disfrutan viviendo solos, sin aislarse de los amigos y familiares. Tienen su hogar como un tesoro que custodiar, con sus muebles, sus libros, su música, en la nevera suele haber botellas de algún licor o cava para invitados ocasionales y normalmente poca comida, hacen vida fuera de casa. En el fondo, muchos de ellos tienen la esperanza de encontrar algún día el amor y tal vez volver a convivir, aunque seguramente pasaran por una fase LAT más o menos larga o estrenarán un concepto que se me ha ocurrido y que no me parece tan descabellado después de todo: el LAM (*Living Apart Married*). En el fondo, para muchos que sienten terror a la convivencia, pero se quieren de verdad, es lo ideal: *nos casamos pero vivimos semiseparados, y con el paso del tiempo ya nos iremos acostumbrando a estar juntos*. Otra propuesta que he debatido muchas veces con *singles* que todavía creen en la pareja de antaño, aunque modernizando los términos de convivencia, es el poder vivir bajo el mismo techo pero, en lugar de compartir habitación de matrimonio, tener dos habitaciones separadas. A cierta edad, el dormir bien cada vez es más difícil, y si además hay alguien a tu lado que hace ruidos molestos o se mueve o se acuesta más tarde o más temprano que tú... se va haciendo una bola de algo que, previsto de antemano, se puede evitar. En el fondo, los abuelos que podían permitírselo ya dormían en habitaciones separadas, ¡no siempre todo lo del pasado es malo!

Volvamos a los que viven solos. Hay muchos a los que no les acaba de gustar. Eso no quiere decir que no sepan estar solos, pero llegar a casa tarde y ver las luces apagadas, la casa en silencio, ir a la cama y ver ese dichoso cojín ocupando la plaza a tu lado día tras día, tener que empezar a llamar a gente para montar algún plan para el fin de semana o no saber hasta el último momento si saldrá algo divertido para las vacaciones, disfrutar de algo y no poder compartirlo... Los estudios psicológicos sugieren que el miedo a la soledad es lo que lleva a muchos a buscar relaciones continuas solo para no sentirse solos y frustrados. Gran problema, porque al coleccionar relaciones solo conseguimos restarles valor, hasta tal punto que se hace imposible el poder llegar a concentrarse ya en una sola persona a la vez, llegando así al concepto del *poliamor*, por cierto, ya muy de moda en nuestra sociedad. Como no logramos encontrar una persona que reúna todo lo que esperamos de una pareja, lo dividimos en dos o tres y listos. ¡Y así nos van las cosas!

Este concepto entre las mujeres también está extendido.

Estar solos, a la larga, no es beneficioso, tal como se comentaba en un artículo sobre el más potente *antiaging*: la compañía. Está demostrado que la falta de contacto físico

con otras personas disminuye las facultades cognitivas y puede llevar a la demencia, especialmente a edades avanzadas.

¿La pareja aparece como por arte de magia o la elegimos?

Como decía en mi anterior libro: «En realidad, la mayoría necesitamos algún vínculo emocional que nos aporte intimidad, complicidad, sentimiento de pertenencia, calor, crecimiento y sexualidad, aunque eso no se traduzca siempre en el modelo tradicional de relación que conocemos. Lo importante es la sinceridad, la honestidad y ser merecedor de confianza». Luego, en la mayoría de casos, necesitamos o deseamos una pareja, pero ¿cómo la elegimos? Existe evidencia científica de estudios en psicología social, específicamente en el área de la «atracción interpersonal» de que las relaciones entre hombres y mujeres no se dan al azar o por la tan mencionada química, atracción magnética, caprichos del destino o como queráis llamarlo. ¡Vaya! Ahora que Eros empezaba a caerme simpático, los científicos acaban de cargárselo de cuajo, sacando a la luz razones psicosociales flexibles de cómo o por qué se elige un candidato para formar pareja. La mayoría de las veces, precisamente las bases de la atracción interpersonal son las responsables de la felicidad o infelicidad futura de la pareja. Aquí os doy pistas de lo que deberíamos usar como plantilla a la hora de escoger el/la candidato/a idóneo/a... ¡Tomad nota, que tenéis trabajo!

- Características de personalidad (perfil)
- Nivel socioeconómico similar
- Similitud cultural
- Aspecto físico agradable para el otro
- Diferencia de edad, hay que fijarse un tope, ya sea por encima o por debajo
- Similitud de valores y filosofías
- Que tenga algo diferente a ti, que admires y te enriquezca
- Pensar cómo sería si fuera tu ex (muy importante)

A pesar de haber elegido, *a priori*, correctamente el/la compañero/a de viaje, «en toda relación humana existe el potencial de conflicto, y en las relaciones más cercanas esto parece aumentar por la proximidad y frecuencia de estas». Recuerdo las palabras del psiquiatra Enrique Rojas, durante la presentación de su libro: *No te rindas*, Temas de Hoy, 2012: «Para no rendirse ante las adversidades, es importante tener una visión de larga jugada, lo contrario, o sea, la inmediatez, tiene más vacíos que llenos».

Amigos, no perdáis la fe, si la pareja tiene estabilidad y visión a largo plazo, no debe temer por los posibles conflictos que puedan presentársele, sabrá superarlos. Estas son

las áreas más comunes en las que se originan dichos conflictos:

- Diferencias de valores y/o expectativas divergentes o irrealistas
- Falta de comunicación o carencia de conocimientos y habilidades en la solución o negociación de conflictos
- El plano sexual
- Tema económico
- Educación y planificación de los hijos
- Relaciones con las respectivas familias o las amistades
- Diferencias religiosas
- Uso del tiempo libre
- Las tareas del hogar

Veamos un poco más de cerca los mitos más habituales que hay que evitar, puesto que son causa directa del fracaso.

- Pensar en el príncipe azul o la bella durmiente y en el amor romántico y para siempre, ¡hoy no dura ni en los cuentos!
- Dar por sentado que la pareja sabe lo que queremos, lo que nos apetece, etcétera.
- Justificar que si hay amor, el sexo es satisfactorio
- Contar con que el/la compañero/a va a llenar nuestros vacíos pasados o compensar frustraciones
- Estar convencidos de que la pareja va a ser indulgente con nuestros fallos, apoyándonos incondicionalmente

Pues si había pocas cosas a tener en cuenta, además resulta que los príncipes y las princesas no solo no existen, sino que la pareja ideal también es un mito. Lo cierto es que existe una parte inconsciente en nosotros que hace que nos atraiga una persona más que otra, aun sabiendo que la ideal no existe. Conocer cierta información sobre esta, tener claro lo que esperamos obtener de la relación y, sobre todo, prever los problemas que puedan surgir puede hacer que esa se convierta en una pareja definitiva. Los psicólogos coinciden en que todo se inicia con la atracción sexual que provoca reacciones biológicas, alteraciones nerviosas, cambios de ritmo cardíaco, pero aparte de esto se sabe que el deseo está muy mediatizado por las características psicológicas y la experiencia personal que condicionan los criterios que utilizará una persona para elegir a su pareja. Según una encuesta del CIS (Centro de Investigación Sociológica), el carácter, el físico y la forma de ver la vida es lo que casi siempre determina que nos fijemos en una persona concreta, mientras que el cariño parece ser el motivo por el que las parejas siguen unidas después

de años de convivencia. Los estudios realizados sobre la atracción personal demuestran que nuestras preferencias cambian con el tiempo. En la adolescencia, las féminas buscan al que más brilla socialmente, al extrovertido con don de gentes, mientras los chicos buscan dulzura y afecto. A partir de los treinta, ambos buscan aficiones comunes, afinidad laboral, puntos comunes, en definitiva. Entonces, eso de que los polos opuestos se atraen ¿dónde lo dejamos? Lo metemos en el saco de los tópicos y listo.

Perfiles y personalidades: cómo saber lo que nos conviene

Antes de entrar en materia, como nos sugieren desde el Instituto Español de Investigaciones Psicológicas de Madrid, hay que tener en cuenta algunos elementos básicos:

- Las personas demasiado extrovertidas, muy frías o demasiado afectivas en realidad esconden algún tipo de carencia o descompensación interna, que puede ser o llevar a un desajuste de la propia personalidad.
- En cualquier tipo de personalidad hay zonas más transparentes y otras más opacas, hay una parte exterior más fácilmente valorable y otra interior de difícil acceso.
- La personalidad es algo único que se va modificando al contacto del ambiente que lo rodea y las vivencias de la persona.
- Para poder predecir de alguna forma la conducta o actuación de un individuo en un momento dado, es imprescindible un profundo conocimiento de su personalidad, aunque esta sea dinámica, siempre hay unos elementos básicos recurrentes.

El terapeuta y novelista americano James Redfield, autor de *Las nueve revelaciones*, Ediciones B, 2006, tiene la teoría de que en las relaciones de baja calidad, ya sean de amistad, pareja, etcétera, siempre hay uno que chupa la energía del otro. Ni debemos ni podemos permitir que esto ocurra. Es fundamental ver qué grupos de personalidades han sido definidas en psicología y cómo reaccionarían ante los conflictos graves de pareja. Antoni Bolinches las divide en cuatro grandes grupos.

Inmaduro: suele anteponer sus intereses personales. Si produce daño o dolor al otro busca autoconvencerse de que los problemas han surgido por una relación de baja calidad, a pesar de que normalmente los ha provocado él, o por un enamoramiento alternativo, o por su incapacidad de gestionar los problemas de relación o convivencia.

Reprimido: suele sentir un exceso de responsabilidad, por lo cual, deja que las cosas vayan pasando y que sea el otro quien tome las decisiones. En algunos casos puede haber una reacción violenta a tanta represión y provoca rupturas o situaciones violentas e inesperadas. No admite que gran parte de la culpa es suya.

Neurótico: mucho más complejo y con muchas posibles reacciones en función de posibles variantes, siendo además el perfil más extendido. A grandes rasgos, hay tres más

comunes:

- si es narcisista, se comporta como un inmaduro, pero más directo, radical. Abandona a su pareja y además la culpabiliza.
- si es obsesivo, suele dudar tanto que, en lugar de preocuparse por el sufrimiento del otro, se centra en pensar hasta qué punto una decisión equivocada puede resultarle perjudicial, por ejemplo si le falla el famoso plan B.
- si es autopunitivo, al contrario de los anteriores, es tan grande el sentimiento de culpa por haber provocado la ruptura que asume un papel protector para con el otro, para compensar el daño infligido. A veces acaba no pudiendo tener relaciones de convivencia con nadie más y sigue vinculado a su anterior pareja de alguna forma, comportándose como una especie de padrino.

Maduro: el ideal para todos. Está en su sitio, ayuda a centrarse a los demás, puede ayudarles a superar o sobrellevar sus propias faltas, y si decide que la relación ha de terminar, intenta desestabilizar lo mínimo a los afectados. Tiene, sin embargo, un pequeño peligro para sí mismo: es tanto el amor, respeto y sentimiento de responsabilidad que a veces no consigue liberarse de una situación incómoda y, por no herir a su compañero, esta se alarga en el tiempo y queda también *tocado*.

¿Aceptáis un consejito no tan tonto como parece? ¡La prueba del algodón! Intentad visualizar, en primer lugar personalmente, y en segundo lugar que lo hagan también tus mejores amig@s (si estás *encoñado* no puedes ser muy neutral) sobre cómo sería esa persona si fuera tu ex. Purificación Pujol, abogada de Isabel Preysler, en su libro *Un divorcio elegante*, Grijalbo, 2012, sostiene y pregunta: «Nos podemos separar de un marido, de una novia o de una pareja de hecho, pero ¿y de un ex? No podemos. Un ex es para toda la vida. Por eso es importante que, a la hora de emprender una relación, pensemos en cómo esa persona se comportará en pareja, pero también en cómo sería como expareja.

Calibrar características difíciles de tolerar en la pareja

A veces nos sentimos lo suficientemente atraídos por una persona como para casarnos, convivir o relacionarnos con ella, pero hay una característica que, de repente, no podemos tolerar. ¡Qué gran debate interior! Si esto ocurre, empezamos a cuestionarnos todo, y cuanto más pensamos más manía le acabamos cogiendo a esa persona. Intentemos comprender algunas de las razones por las que nos pasa eso y cómo podrían corregirse. Hay ocasiones en que esa característica que vemos en el otro en realidad está oculta en nosotros mismos. Es como cuando, por ejemplo, no podemos soportar el desorden de nuestro compañero. Seamos sinceros con nosotros mismos, ¿no será que en el fondo nos enloquecería ser desordenados como un chiquillo irresponsable o tal vez ya lo somos, aunque nos forzamos a ordenar por el qué dirán los demás? ¿Qué significado tiene que esa característica, que evidentemente ya existía desde el primer día, ahora nos parezca tan insoportable e importante? ¿Por qué seguimos adelante con la relación sin quejarnos en su momento? ¿Tal vez se ha acentuado ahora? ¿El problema está fuera o dentro de nosotros?

Mi esposa tiene un único defecto: es intolerable

(William Thackeray)

¿No es acaso más importante focalizarnos en que si escogimos a esa persona era por mucho más? Algunas veces, simplemente comprendiendo lo que nos está pasando, podemos sentir menos temor y evitaremos así situarnos a la defensiva, que al final se volverá ofensiva. Hablar sobre la ambivalencia que en ese momento sentimos y empezar a entender y aceptar esa parte oculta de nuestra personalidad puede ayudarnos a superarlo. Hablar con la pareja de lo que supone para nosotros ese desorden a lo mejor nos ayuda a acordar pequeños cambios por su parte y por la nuestra, como «bajar el listón», e incluso a descubrir si en el pasado hubo algún episodio o relación que nos hizo sentir mal y que guarda directa relación con el comportamiento en cuestión. Es como cuando sentimos rechazo por una persona solo al verla, sin haber ni hablado. En ocasiones actúa como espejo nuestro y vemos en ella lo que no queremos ver en nosotros. Un caso fácil puede ser un hombre que promete, exige y defiende la fidelidad, o como lo llaman ahora, exclusividad a su pareja, pero en realidad no lo cumple. No solo miente a la pareja, se miente a sí mismo. Lo más grave es que si su pareja actuara de un

modo parecido la abandonaría de golpe y de mala manera por tener un comportamiento que él no admite. ¿Pero por qué? ¡Él hace lo mismo! Ya lo dicen:

No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti

Analícemos si en nuestro deseo de modificar a nuestro compañero no se encuentra implícita una lucha de poder. Casi cualquier desacuerdo puede simbolizar una lucha por el control dentro de una relación estable. Dado que la necesidad de tener el control no es fácilmente reconocible, una pareja puede llegar a pelearse una y otra vez sobre lo mismo, sin discutir jamás el problema real de por qué cada uno de ellos necesita salirse con la suya. Si somos capaces de reconocer la necesidad de control (que todo sea exactamente como nos gusta), podríamos preguntarnos por qué es tan importante en este momento y por qué no lo fue en el pasado. Al compartir nuestros temores y miedos de que otra persona asuma el control de una situación, tal vez podamos tranquilizarnos y, apoyándonos mutuamente, sentirnos más receptivos a hacer algunas concesiones y compartir el poder.

La asertividad y los métodos de solución de conflictos

Para mantener unas buenas relaciones y calmar las aguas cuando las cosas se complican es básico saber comunicarse en profundidad y contar con herramientas para solucionar conflictos. Estas habilidades normalmente no son innatas, o por lo menos son muy mejorables. Os aconsejaría asistir a algunos cursos de los que enseñan comunicación asertiva y habilidad en la negociación de conflictos, resultan muy útiles en todos los ámbitos de la vida.

La asertividad es una cualidad un poco compleja de desarrollar. Se trata de ser firmes en nuestras decisiones, de tal manera que no lleguemos al punto de la pasividad (es decir, cuando permitimos que otros decidan por nosotros, o pasen por alto nuestras ideas y valores), pero tampoco vayamos a rozar el extremo contrario: la agresividad. En la práctica consiste en exponer de forma directa y clara los sentimientos, pensamientos, necesidades y opiniones personales sin herir, humillar o faltar al respeto de manera intencionada a la otra persona, utilizando tanto el lenguaje verbal como el no verbal. Saber escoger el momento y el lugar propicios para el diálogo, evitando cometer errores de manual, como sacar temas conflictivos durante las comidas, al acostarse, en presencia de terceros.

En *marketing* se trabaja mucho la asertividad, ya que contar con un criterio en la sociedad de hoy es indispensable para lograr lo que queremos, y no hay líder que no sea asertivo. Generalmente, las personas asertivas tienden a tomar decisiones y a guiar a otros de manera mucho más sencilla que quienes no cuentan con ello. Las destrezas en la negociación y resolución de conflictos pueden impedir que las emociones y la conducta asociada lleven a la pareja a una relación donde intenten hacerse daño consciente o inconscientemente. Una vez planteados los puntos de vista de ambos y las exigencias y necesidades individuales, las destrezas mencionadas han de permitir llegar a establecer un acuerdo satisfactorio para ambas partes, renunciando individualmente a algo en pro de lograr una solución realista, razonable y práctica, el *win-win* (gano-ganas). Luego habrá que establecer un lapso de tiempo prudencial para implantar dichas soluciones, que estas funcionen, y, como en cualquier estrategia económica, evaluar resultados y modificar lo pertinente. ¡Seguro que estáis pensando: vaya descubrimiento! Parece lo más normal del mundo, pero resulta que la mayoría de parejas se estancan en conflictos tontos que a menudo degeneran en interminables luchas de poder, en lugar de aplicar los **métodos** y actitudes que ayudan a negociar. Como todo proceso de dar y tomar, sobre todo al principio, requiere un esfuerzo personal. Sin embargo, si la relación llega a un punto de

deterioro X, la solución puede no ser otra que dar por terminada la relación por mutuo acuerdo.

No necesito que sea fácil, solo que sea posible

Tempus fugit

El triunfo de la esperanza: las personas mayores son más felices

Veamos qué pasa con la edad desde un punto de vista objetivo y científico. El siglo XXI ha permitido un aumento sin precedentes de la esperanza de vida, de ahí probablemente derivan muchos de los problemas de comportamiento de nuestra sociedad, y por ser parte de ella, de los *singles* y de las parejas, pero ¿ha ocurrido lo mismo con la calidad de vida? La psicóloga Laura Carstensen, directora del Centro Stanford para la Longevidad, tras sus investigaciones, ha logrado demostrar que, simultáneamente al hecho natural de envejecer, se produce un aumento de la felicidad, un aumento de la satisfacción personal y del optimismo para ver el mundo de manera más positiva.

Zeus dio una tinaja a Pandora que contenía todos los males del mundo, pero con la prohibición de abrirlo. Ella no fue capaz y la entreabrió, todos los males se escaparon, pero, al final, lo último que salió fue la esperanza

(Mito de la caja de Pandora)

Los sociólogos han hecho pruebas para intentar entender por qué los mayores de 65 años son más felices que los jóvenes, llegando a la conclusión de que la figura geométrica del triángulo de la edad tradicional (lo que normalmente llamamos pirámide), con más jóvenes abajo y menos mayores arriba, está mutando hoy hacia un rectángulo. Lo cual implica simultáneamente una mejora de la calidad de vida de los mayores y al mismo de la longevidad. ¿Cómo afecta este cambio? Buscando las causas, se han hecho pruebas, como mostrar imágenes de diversa índole, entre ellas expresiones faciales varias a grupos de personas de edades bien distintas, estudiando las reacciones de estas. Las conclusiones han sido contundentes: los mayores han recordado mucho antes las imágenes positivas y las caras sonrientes. Estudiando posibles razones, se han planteado varias dudas, como:

- ¿Con la edad el sistema nervioso o central se degrada a tal punto que cuesta más procesar lo negativo que lo positivo? Pues parece que no es así, los mayores procesan igual las emociones positivas y las negativas. De hecho, en la vida diaria son más felices y obtienen más satisfacción de las pequeñas cosas, resolviendo

conflictos más rápido y quitando importancia a detalles y situaciones que a los demás nos parecen un muro infranqueable.

- ¿Cuando estas personas eran jóvenes, al vivir en condiciones más duras, con fuertes presiones familiares y sociales, soñaban con un futuro (ahora presente) mejor, relajado y libre? Tampoco parece que esta sea la respuesta correcta. La conclusión es: la facultad, exclusiva del hombre, de ver el ¡¡¡tiempo!!!

¿Sabes por qué el parabrisas es más grande que el retrovisor? Porque el camino que tienes por delante es más importante que el que dejas atrás

Como no somos eternos, cuando menos tiempo va quedando, algún mecanismo interior induce a ver lo positivo, a no buscar citas a ciegas, a no buscar siempre algo nuevo sin además poner demasiado interés (que es precisamente uno de los problemas que nos encontramos en el mundo de los solteros de mediana edad), a no buscar en lo desconocido emociones, sensaciones y placer solo por el mero hecho de ver o sentir algo diferente y de sumar experiencias sin más. Sino lo contrario.

Con la edad, las personas buscan algo que les reporte beneficio a largo plazo, estabilidad, tranquilidad: *poco pero bueno*, y centran su atención en menos cosas y más precisas, dando menos importancia a las banalidades. Se acabaron los complejos, los miedos, el invento del poliamor.

¿Sabíais que cada cuatro años los recién nacidos ganan un año de vida? El porvenir que le espera a nuestra sociedad con la pirámide invertida en un futuro no lejano, con más personas de más de 60 años que jóvenes de menos de 15, podrá sobrellevarse siempre y cuando sigamos investigando e invirtiendo en lograr adelantos científicos y tecnológicos que faciliten y mejoren la calidad de vida y simultáneamente capitalicemos las capacidades, la estabilidad emocional y el bagaje cultural de los mayores. Solo entonces lograremos una sociedad más feliz y estable. Tenemos una buena noticia para nuestro futuro entre manos: el triunfo de la esperanza. ¿Podríamos aprovecharla para los que estamos en el *eslabón perdido* y afrontar nuestra vida, nuestros problemas y nuestras relaciones con ilusión? Aunque nos empeñemos en liar nuestras vidas de mala manera o no logremos estabilizarlas, con el pasar de los años seremos más felices y viviremos en paz.

Predisposición a amar de una manera diferente

Chiste: *Dos abuelas sentadas en un banco conversan distraídamente:*

Abuela 1: No sé qué hacer, María, mi marido se come las uñas.

Amiga 2: Escóndele la dentadura.

La importancia de no envejecer solo

Para los que estéis a favor de afrontar el futuro en soledad, os contaré un caso que saltó a la prensa hace un tiempo sobre la señora Calment, la persona más longeva de la historia. Ella se mantuvo activa, relacionándose socialmente y participando en entrevistas hasta el día que cumplió 122 años. A partir de ese momento los responsables de la residencia donde vivía anunciaron que no haría más apariciones públicas por el bien de su salud, pero... ¡qué mala pasada le jugó el destino! Resultó que cinco meses más tarde falleció. Aunque *a priori* podría parecer natural a su edad, Francisco Mora Teruel, catedrático de Fisiología Humana de la Universidad Complutense y autor del libro *¿Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro?*, Alianza Editorial, 2010, apostilló, como causa del fallecimiento, que el perder la atención y las relaciones sociales le supusieron una especie de permiso para morir. Mora defiende que una de las claves para mantener una buena salud, a pesar de los años, es tener relación con los demás, o sea, **no envejecer solo**. ¿Asombrados? Pues esperad a ver lo que viene a continuación: la OMS considera la soledad como una de las principales causas de deterioro de la salud en los mayores. Como nos dice Pilar Rodríguez, vicepresidenta del área de gerontología de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG): «La soledad y el aislamiento, asociados, en gran medida, al no salir de casa, se traduce en problemas de movilidad. Cuanto menos te mueves menos ágil estás y más riesgo hay de deterioro articular y más problemas reumáticos se desarrollan. Además, la falta de relaciones sociales hace que se entre en riesgo de melancolía o en estados depresivos, y que al no ejercitar la mente se potencie la disminución de las facultades cognitivas. Somos seres sociales, como dijo Aristóteles, por tanto perdemos capacidad mental si vivimos en soledad, aislados; necesitamos a los demás desde el nacimiento hasta la muerte, y más aún de mayores». A partir de los 50-60 años empezamos a vivir de la reserva cognitiva de las conexiones neuronales que hemos acumulado mientras éramos muy activos. Esa reserva depende mucho de las relaciones sociales. Ya sabemos que aquello que no se entrena o no se utiliza se pierde. Hay personas a todas las edades que viven solas pero no se sienten *solas*, mientras que otras que viven acompañadas se sienten aisladas. Según un informe de 2010 sobre personas mayores en España, un 21% de los mayores de 65 años viven solos (en las mujeres el porcentaje sube al 29%). Pero cuidadito, porque las estadísticas también indican que aproximadamente cuatro de cada diez mayores que viven solos se muestran insatisfechos con su soledad. Menudo galimatías, ¿cómo solucionamos esto? En *la viña del Señor* hay de todo, y Gloria Mateu, psicóloga y psicoterapeuta de la

Fundació Sant Pere Claver, explica: «Hay algunas personas capaces de disfrutar de la soledad porque han sabido llevar bien, a lo largo de su vida, los abandonos logrando una maduración emocional; otras que evitan estar solas desarrollando la capacidad de ilusionarse con nuevas actividades o con proyectos, y otras más que tienen un alto nivel de riesgo de convertir la soledad en un desencadenante de una demencia. El principal temor, a cualquier edad, de estar solo es encontrarse con sentimientos persecutorios y no tener en quien proyectarlos, y cuanto más autosuficiente y narcisista haya sido una persona a lo largo de su vida y más estructuradas tenga sus defensas frente a la ansiedad y las pérdidas, más deterioro psíquico y mental sufrirá al sentirse solo, porque al ver que con la edad deja de ser autosuficiente tratará de defenderse desconectándose del resto del mundo, diciendo que no necesita ayuda ni que nadie vaya a verle. Sin embargo, ese encierro, además del deterioro motriz, provoca una desorganización mental y, si no se resuelve, puede transformarse, en el peor de los casos, en demencia».

Diversas investigaciones vinculan la soledad al deterioro del sistema inmunológico, con lo cual el riesgo de enfermar de alzhéimer es más del doble en las personas que apenas se relacionan. Investigadores del centro médico de la Universidad de Ámsterdam estudiaron durante tres años a 1000 personas mayores analizando los signos de soledad que presentaban y su deterioro cognitivo. Diferenciaban entre quienes se sentían aislados y quienes no tenían sensación de soledad aunque vivieran solos, y observaron que, al cabo de los tres años, el 13,4% de las personas que se sentían solas tenían un cierto grado de demencia, mientras que solo el 5,7% de las que afirmaban estar solas pero sin sentir soledad tenían problemas mentales. La clave es romper el aislamiento porque, según los expertos, si un anciano no recibe visitas y no tiene llamadas comienza a sentirse diferente a los demás, empieza a olvidar el presente y a recordar el pasado con nostalgia, lo cual le provoca tristeza, apatía. Amigos míos, esto es el futuro que nos espera si no ponemos remedio, pero si somos conscientes del problema, tendremos el 50% de la solución. Pongamos los medios para que esto no se produzca, y no me refiero a buscar pareja sí o sí, sino a crearnos intereses, relaciones de varia índole, o algo que nos llene asegurándonos de que lo escogido nos haga felices.

Cómo crear tu propio futuro

Independientemente de si se afronta el futuro emparejados o no, hay que ocupar la mente y el espacio interior con intereses y vivencias que llenen de verdad. Para ello es importante contar con algunos elementos fundamentales:

- pasión e ilusión. Cada uno ha de buscar lo que realmente le apasiona, poder tener un sueño tan importante como para integrarlo en la propia vida. Eso proporciona suficiente energía para superar los obstáculos que vayan apareciendo con el pasar del tiempo. Cuando realmente algo te apasiona acabas contagiando a los demás de algo positivo, y con ello se logra dar valor al propio entorno.
- honestidad. Si no la aplicas para contigo mismo y para con los demás, si utilizas las mentiras o las medias verdades, a la larga, estas revertirán negativamente en ti. El estándar de tu vida va marcado por todo lo que dices y haces y repercute también en las personas de tu entorno, ya sea este profesional o personal. La respuesta de los demás va condicionada en gran medida por tu comportamiento hacia ellos. Para que tu vida futura sea de calidad, tus pensamientos, tus palabras y tus actos han de ir de la mano de tus valores.
- no perder de vista el objetivo. Cuando las cosas se complican, perder el rumbo, la meta, tirar la toalla, buscar culpables o explicaciones solo desgasta sin un resultado provechoso.

Cuando el objetivo parezca difícil, no cambies de objetivo..., busca un nuevo camino para llegar a él

Como nos dice esta máxima, si aparecen dificultades de envergadura sigue adelante, pero cambia de *approach*, busca nuevos caminos, distintos a los conocidos, innovar y crear es lo que te motiva a superarte y seguir avanzando. Si hiciéramos una ecuación sería algo parecido a esto:

El resultado = nuestra habilidad – circunstancias

- superar el miedo. El miedo, nuestro gran enemigo, es algo natural e intrínseco en nosotros, pero paralizara muchas veces. La razón no es otra que la falta de preparación y el valor para intentar superarlo. Si algo en tu vida no te gusta tal

como es, si necesitas un cambio drástico, ya sea en ella, o en tu negocio, o en tu forma de relacionarte, etcétera, recuerda que el miedo es como una niebla repentina que se presenta delante de ti cuando vas por una carretera conduciendo. Si sigues hacia adelante, con cautela, conseguirás atravesarla y proseguir tu camino, pero si te obsesionas con mirar por el retrovisor y los espejos laterales, olvidando lo que hay delante, probablemente acabarás teniendo un accidente. En resumen, se trata de mirar hacia dónde queremos ir en un 80% y el resto lo emplearemos en vigilar los retrovisores (problemas/miedo) pensando en las ventajas de superar el obstáculo y aprendiendo para no volver a caer en él.

El éxito no es estar en la cima, sino cómo se hace el camino de subida

- preparación. Hay que seguir aprendiendo, buscar una persona de referencia y seguirle los pasos, cultivar el crecimiento personal, adquirir mayor conocimiento y mejorar las habilidades personales.

Conclusión final

He escuchado tantas historias personales, he conocido a tantos nuevos y veteranos separados más o menos *singles*, he visto relaciones incipientes y relaciones fallidas, he leído cientos de boletines, de artículos, he consultado manuales, libros de referencia, que he de confesar que llevo una empanada mental que «para qué».

Las conclusiones que he sacado son muy simples. Para que una relación funcione y prospere se necesitan algunos ingredientes básicos: **poca** memoria, **un pellizco** de eros, **bastante** de saber y dar y recibir cariño, **mucho** de querer que la relación funcione y sazonarlo todo con **abundante** comunicación.

Sí, amigos míos, la base es el querer... Querer hacer feliz al otro, querer respetar, querer vivir en paz, querer compartir, querer sentirse bien con alguien, en definitiva. Aprended bien la lección: querer, querer.

Decálogo para mejorar nuestra vida

- Somos responsables al cien por cien de nuestras experiencias.
- Nuestros pensamientos y obras van creando nuestro futuro.
- Nada ni nadie tiene poder sobre nosotros, dentro de nuestra mente los que pensamos y actuamos somos nosotros.
- El resentimiento, la crítica y la culpa son las reacciones más dañinas y todos las sentimos alguna vez.
- Somos nosotros mismos, en gran parte, los creadores de lo que llamamos «enfermedad» en nuestro cuerpo.
- En nuestros peores momentos, pensamos: «Yo no sirvo, yo no me merezco...».
- Aprobarse y aceptarse a sí mismo es la clave para hacer cambios positivos.
- Para vivir bien el presente y el futuro, debemos dejar en paz el pasado y perdonar a todos.
- No hay comienzo ni final; solo un reciclar constante de experiencias.
- La vida nunca se atasca, ni se inmoviliza, ni se estanca, cada momento es nuevo y fresco.
- Me reconforta saber que tengo poder para usar mi mente tal como yo decida.

Decálogo para educar a los hijos

- Autoconocerse.
- Vivir el presente.
- Creer en determinados valores y vivir de acuerdo a ellos.
- Aceptar el error en nuestras decisiones y no tener horror al error.
- No sentirse obligado a complacer a todos.
- Saber expresar las opiniones.
- Saber expresar dudas y temores.
- No sentirse obligado a triunfar.
- Disfrutar de diversas actividades.
- Valorarse a sí mismo.
- Valorar a los demás.
- Vivir las dificultades diarias con deportividad.

Decálogo de cómo comportarse con los hijos tras un divorcio

- No romper los lazos familiares que eran importantes para ellos antes
- Mantener una relación padre-madre cooperativa.
- No dejar entrever tristeza, dolor o heridas personales (tarea ardua).
- Perdonar los errores pasados de la expareja, no mostrar rencor, rabia, odio, etcétera, hacia él/ella.
- No caer en la sobreprotección (hay que seguir tratándolos como a chicos normales de su misma edad).
- Hacerles entender que todos tenemos virtudes y defectos, incluso los padres.
- No pensar que lo mejor para ellos es mantener las relaciones con una segunda pareja alejada de ellos (lo que más necesitan es una nueva familia, ello reparará los vínculos dañados, aunque naturalmente requerirá un tiempo de aceptación por parte de todos).

Decálogo de la felicidad

- Centrarse en lo positivo y satisfactorio en nuestra vida.
- Estar de buen humor y relajado en la medida de lo posible.
- Contentarse con lo que se tiene y darle valor.
- Concentrarse en hacer lo que dependa de uno mismo.
- Buscar el bienestar dentro de uno mismo.
- Saber confiar y rodearse de gente buena y de principios.
- Perdonar los fallos de los demás y los propios.
- Vivir de acuerdo a tu nivel social y económico.
- Pensar en los que te rodean y en como facilitarles las cosas.
- No pensar que las cosas o las personas son la causa de nuestra infelicidad.
- Recordar que la vida es simple, recibimos lo que hemos dado.

Decálogo del amor

- Estar bien con uno mismo y quererse (si la autoestima es baja, la relación acabará con apegos dolorosos o un mal equilibrio entre lejanía y proximidad).
- No soñar con príncipes o princesas perfectos.
- Escoger el perfil adecuado, o por lo menos no escoger el menos indicado y alejarse del inmaduro sentimental.
- Regar la relación a diario, cuidar detalles, utilizar palabras cariñosas, gestos (lo difícil es mantener el amor cuando se ha extinguido la pasión inicial).
- Ser capaz de recibir amor, no solo darlo y pensar lo que al otro le hace feliz.
- Mantener comunicación fluida y tratar desavenencias o crisis incipientes de forma inmediata, pedir un perdón a tiempo puede salvar relaciones.
- Lo que atrae del otro es una mezcla de interesante y *sex appeal*.
- Un momento de felicidad compensa cualquier sufrimiento.
- Por último, ¡¡¡¡**tener más paciencia que un santo!!!!**

Anécdotas divertidas, ¿o no!

Como uno nunca sabe a quién tiene delante y las vueltas que da la vida, os aconsejo máxima prudencia, no vaya a ser que os ocurra lo que a un hombre ya maduro, divorciado desde hacía unos 20 años, por lo menos. Él mismo me explicó que unos meses antes, en una cena entre amigos, había conocido a una señora de su quinta, muy atractiva y agradable, elegante, luchadora, simpática y echada para adelante, pero con una gran tristeza interior que delataban sus preciosos ojos verdes. Sufría de una terrible enfermedad degenerativa sin curación. Hablando animadamente de sus vidas, salieron a la luz los respectivos trabajos, y como el mundo es un pañuelo, resultó que ella era compañera de trabajo de la pareja de la ex mujer de mi conocido. La cosa tampoco sería digna de mención si no fuera porque la enfermera del médico que la trataba era la propia ex. La mujer, atónita por los descubrimientos, confesó a su nuevo amigo que, desde hacía un tiempo ya, tenía un compañero de trabajo que, desconociendo su enfermedad, la asediaba a mensajes, piropos y llamadas, habiéndola incluso invitado a pasar juntos un fin de semana, invitación que ella había declinado. Siguieron dándose detalles hasta que... No hace falta que os describa la cara del buen señor madurito cuando, atando cabos, llegó a la conclusión de que el tipo por el que su mujer lo había abandonado a él y al hijo pequeño de ambos no era otro que el que ahora estaba tirando los tejos descaradamente a la señora enferma.

La vida se encarga de poner a todos en el lugar que les corresponde

Otro caso muy curioso también protagonizado por personas ya maduras es el siguiente:

Un buen hombre, separado hacía unos quince años, sencillo, trabajador, a falta de unos pocos años para la jubilación, que vivía con sus dos hijos veinteañeros. Llega a casa un día de trabajar y encuentra la cena lista y la mesa puesta. Se pone contento pensando en una sorpresa de los hijos, pero no dice nada. Al cabo de un par de días, nota que toda la ropa que había para lavar está perfectamente doblada y guardada en los respectivos armarios. Extrañado, ya que las tareas de la casa eran de su competencia y rara vez los hijos participaban, les pregunta. El más joven, tan tranquilo, le dice: «No te preocupes, papi, es mamá, que se ha comprado un piso justo aquí delante y me pidió la llave para plancharme las camisas porque no trabaja y ¡¡¡se aburre!!! Y además de sentirse útil, cree que la acabarás perdonando y la dejarás volver». De locos, hacía quince **años** que la

señora se había marchado de la noche a la mañana de casa, dejando marido e hijos, para vivir con el amante que ahora acababa de «cambiarla» por otra más joven. Ella, ni corta ni perezosa, pensó en volver a conquistar a su antiguo esposo, que no había vuelto a convivir con nadie más, y esa le pareció que podía ser una buena manera de entrarle. El hombre, alucinado, pensó en sacar tajada de la absurda situación y dijo:«¡Ahh, vale, pues estupendo!, que vaya limpiando y cocinando!».

Por último, os contaré un caso muy curioso y que da mucho en qué pensar. Una divorciada de cincuenta y largos, de muy buen ver, se apunta a una web de contactos para encontrar un yogurín. Contacta con un joven de veinticinco y mantienen una relación vía chat, hasta que ambos aceptan pagar la cuota exigida por la web en cuestión y por fin logran ver sus respectivas caras. ¡Sorpresa! El chico era el nuevo novio de la hija de la señora (no habían sido presentados formalmente, pero la hija les había mostrado las fotos respectivas). Imaginad, si no llegan a verse antes, y a la joven se le ocurre la brillante idea de llevar a comer a casa al noviete... ¡vaya plancha!

**Siempre hay un poco de verdad
en cada “es broma”.**

**Una pequeña mentira en cada
“No sé”.**

**Un poco de sentimientos en cada
“No me importa”.**

**Y un poco de dolor en cada
“Estoy bien”.**

Bibliografía

- Bauman, Zygmunt, *Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*, Fondo de Cultura económica de España, S. L., 2005.
- Bernad, Juan Antonio, *La psicología del soltero: entre el mito y la realidad*, Desclee de Brouwerde, 2004.
- Bolinches, Antoni, *Amor al segundo intento*, Debolsillo, 2011.
- Block, Joel, *El sexo después de los 50*, Mondadori, 2000.
- Buss, D. M., *La evolución del deseo*, Alianza, 1996.
- Alberti, Robert y Emmons, Michael, *Your Perfect Right*, California, Impact Publishers, 1990.
- Beigbeder, Frédéric, *El amor dura tres años*, Anagrama, 2003. Bosch, M. José, *Yo soy single, ¿y qué?*, Edaf, 2012.
- Bucay, Jorge, *Amarse con los ojos abiertos*, RBA, 2012.
- Carter, Steven y Sokol, Julia, *Los hombres que no pueden amar*, Vergara Editor, 1998.
- Corbella, Joan, *Vivir en pareja*, Luciérnaga, 2005.
- De Béjar, Silvia, *Tu sexo es tuyo*, Debolsillo, 2003.
- Donald Rivera, Minerva, *La familia marginal: las otras familias*, Instituto de Sociología Aplicada de Madrid, 1994.
- Frankl, Viktor, *El hombre en busca de sentido*, Herder, 2008.
- Gilligan, Carol, *Psychology theory and women's development*, Harvard University Press, Cambridge, 1982.
- Gironell, Marti; Lagares, Josep y Tapies, Josep, *Plan de vuelo: la gran aventura de la empresa familiar*, RBA, 2009.
- Goldberg, Beatriz, *Cómo encontrar pareja y no morir en el intento*, Kier, Argentina, 2012.
- Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, 2010.
- Gottman, John M. y Silver, Nan, *Siete reglas de oro para vivir en pareja*, Debolsillo, 2010.
- Gottman, John M. y Jacobson, Neil, *Hombres que agreden a sus mujeres*, Paidós Ibérica, 2001.
- Hay, Louise L., *Usted puede sanar su vida*, Urano, 2009.
- Mora Teruel, Francisco, *¿Se puede retrasar el envejecimiento?*, Alianza Editorial, 2010.
- Morris, Desmond, *El mono desnudo*, De Bolsillo, 2003.
- Navas, José J., *Cómo tomar decisiones y solucionar problemas*, Esfera, 2007.

Pujol, Purificación, *Un divorcio elegante*, Grijalbo, 2012.
Redfield, James, *Las nueve revelaciones*, Ediciones B, 2006.
Riso, Walter, *Amores altamente peligrosos*, Océano, 2012.
Rodrigo, Javier, *¿Por qué ellos tienen miedo y ellas no?*, Urano, 2003.
Rojas, Enrique, *No te rindas. Doce meses para aprender a ser optimista*, Temas de Hoy, 2011.
Sinay, Sergio, *El arte de vivir en pareja*, RBA, 2005.
St. James, Elaine, *Simplifica tu vida*, RBA, 2007.
Urra, Javier, *El pequeño dictador*, Debolsillo, 2007.
Varela, Pilar, *Amor puro y duro*, La esfera de los libros, 2006.
Vignola, Paola, *Los singles y la madre que los parió*, Parnass Ediciones, 2013.
Viejo, Teresa, *Pareja, ¿fecha de caducidad?*, Martínez Roca, 2005

Reseñas

Si en *Los singles y la madre que los parió*, Paola Vignola abordaba con precisión el mundo de los postdivorciados, ahora nos ofrece un espejo donde mirarnos como predivorciados, antes de decidir si romper o no romper y qué camino tomar en busca de nuevas metas. Estamos ante un tratado con todas las claves para recorrer en línea recta una ruta que, a menudo, presenta muchas curvas... Paola, buena cocinera, nos propone una receta llena de amor y de humor, dos ingredientes esenciales para cocinar la mejor convivencia.

Joan Frontera
(Periodista IB3 Radio-Televisión)

Paola nos distrae y divierte con sus interesantes aportaciones y nuevos conceptos, ya sea a nivel personal, como de relación de pareja. Hasta a mí me ha hecho reír y reflexionar en temas de mi campo, el de la estética y reparación, desde una perspectiva diferente.

Dr. Jorge Planas
(Cirujano plástico y director médico de Clínica Planas)

Este nuevo libro de Paola Vignola, además de ameno, interesante y de fácil lectura, es un buen ejemplo de literatura de recreo, a la que se añade algo más, pues aún a hábilmente divertimento e información, por lo que el provecho que proporciona es doble, no solo esparcimiento, sino también utilidad, tanto para los lectores que son *singles*, como para los que no lo son, pero lo serán, aunque algunos todavía no lo sepan.

Juan Manuel Sánchez Freyre
(Jurista)

¿Cuántas veces hemos soñado, en momentos de alegría y de tristeza, con poder encontrar un hilo que uniese nuestra experiencia personal a la del resto del mundo? Este

es el pequeño milagro que ocurre leyendo este libro. Con un lenguaje fácil y eficaz, a través de ejemplos e historias familiares e íntimas, Paola nos acompaña en un mapa nunca banal ni didáctico del mundo de las relaciones de pareja.

Dr. Marco Prati
(Psicólogo y director del Servicio de Psicoterapia para la comunidad italiana de Barcelona del Centro Dendros)

Nuestra generación creció pensando que un *single* era un disco de vinilo con las dos mejores canciones del LP, y resulta que no. Es el estado en que estamos más de 8,5 millones de españoles. Las generaciones más jóvenes tampoco se salvan, a pesar de estar más preparados e informados. Vamos a compartir experiencias intentando evitar que cada uno «reinvente la rueda».

Muchos habréis leído mi primer libro, *Los singles y la madre que los parió*, aunque en realidad poco tienen que ver. Este es un análisis profundo de lo que existe en la base de nuestro mundo para que cada vez haya más divorcios, rupturas de parejas y, en resumen, más «sin pareja». Las explicaciones científicas a nuestros «males», las causas, pero también varias pistas y consejos, para que en el futuro no tan lejano el ser *nuevo soltero* sea para algunos una opción de vida y para otros solo el inicio de algo mejor. Un manual para todos los que *han estado, están o estarán* pasando por una crisis de pareja, y *para los que quieren evitarla*. Escrito con el lenguaje fácil, discurredo y ameno que habéis apreciado en el anterior libro. Incorporando notas de humor y comentarios personales para romper el hielo en un tema tan serio como las relaciones y los cambios de nuestra era. Un referente para expertos, muy expertos y otros no tan expertos.

¡CONSEJOS VENDO QUE PARA MÍ NO TENGO!

Agradecimientos

- A Fernando V. Villanueva, que, desde que lo conocí en una conferencia que impartí en un club de *singles*, me ha brindado su colaboración y me ha asesorado en las relaciones para con los medios audiovisuales y la prensa.
- A Luis Sust, nuevamente, por su aportación de algunas fotos de grafitos, como ya hizo en *Los singles y la madre que los parió*. Y especial mención a los artistas anónimos que han expresado sus sentimientos en la calle.
- A la doctora Francisca Aina Sastre, máster en Medicina Biológica y Antienviejecimiento y doctora en Neurociencias, por sus aportaciones desde su clínica de Palma de Mallorca.
- A la doctora Ana Torres, experta en cirugía estética y reparadora, que, desde su consulta de la clínica Teknon de Barcelona, me ha asesorado sobre algunas preferencias y comportamientos de sus pacientes solteros.
- A Aitor Sagarduy, periodista y bloguero, por sus consejos de cómo plasmar una idea en un papel y su visión profesional.
- A mis hijos y a todos los hijos de los separados, que sufren y aguantan las idas y venidas de sus papis antes, durante y después de sus respectivas crisis de pareja.

Biografía Paola Vignola



Nació un 12 de octubre en una tierra cuna de artistas, creativos, polifacéticos y divertidos con fama de poco serios..., muy latinos, ¡eso sí! Llegó a España a muy temprana edad.

Desde muy pequeña ha sido muy creativa, observadora polifacética y defensora de lo que considera justo y correcto, sin pelos en la lengua.

Diseñadora de moda, especializada en el baño, estudió económicas y profesionalmente se ha dedicado además al mundo inmobiliario, aparte de ser una gran relaciones públicas con mucho don de gentes y organizadora de eventos...

A raíz de su divorcio, de las separaciones en su entorno, de organizar fiestas, viajes, eventos para parejas que poco a poco se convertían en «nuevos solteros», decidió escribir su primer libro: *Los singles y la madre que los parió* (1.^a edición en 2012).

Tras la insistencia de lectores, amigos, periodistas... sobre la interesante y divertida manera de abordar el complejo mundo que engloba a los *singles*, aceptó el reto de sacar a la luz *Solteros de nuevo*, un completo manual para los recién separados, que explica cómo organizarse dentro de este nuevo mundo y, eventualmente, para el que lo desee, cómo salir de él.

Ambos libros reflejan la realidad del mundo que nos ha tocado vivir con hijos,

padres, amigos, ex, parejas, ex de las parejas, amigos de las parejas, amigos del ex que dejan de ser nuestros amigos...

El primero fue escrito desde la sorpresa del que sin quererlo se ve inmerso en este mundo, mientras que el segundo recopila la experiencia de muchas más situaciones y casos de los «recién llegados», que lo consideran una etapa transitoria, pero que muchas veces acaba atrapándolos.

REDES SOCIALES:

Facebook: <https://www.facebook.com/LosSinglesYLaMadreQueLosPario>

«Escribí el libro *Los singles y la madre que los parió* casi por necesidad, ahora ya es por placer.»

Solteros de nuevo
Paola Vignola Tibiletti

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Click Ediciones / Área Editorial Grupo Planeta

© Paola Vignola Tibiletti, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2017

ISBN: 978-84-08-17068-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona-Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Índice

Escribí el libro Los singles y la madre que los parió...	8
Dedicatoria	10
Prólogo	14
Introducción	17
La crisis	20
La pareja entra en crisis	22
Las cosas se complican	25
Buscar ayuda de amigos y/o profesionales	28
Separación/divorcio	32
Matrimonio civil/religioso	35
Las bodas religiosas ceden ante las civiles	38
El duelo	40
¿Existe realmente el duelo?	42
Fases del duelo	45
Cómo lograr recuperarse	48
Un caso peculiar, ¡o tal vez no tanto!	52
Marcarse objetivos para no caer en una depresión tras la ruptura	55
¿Qué ocurre si actuamos según «lo que haya de ser será»?	61
Tras alcanzar la paz interior, ¿buscamos felicidad, amor, o solo ocupar nuestro tiempo?	65
¿Ser single está de moda?	71
Los sin pareja aumentan	73
¿Quién lleva peor lo de ser single?	76
¿Qué buscan en realidad?	80
Por qué los hombres nunca están deprimidos	84
Sin pareja y con hijos	86
Hijos de separados	88
Cómo comportarse con los hijos	91
Cómo sobrellevar las «mochilas» en las siguientes relaciones	93
Viudos: un caso especial	96
Adaptarse a la nueva situación	99
Relaciones con el/la futuro/a ex	101

Las amistades de la expareja	105
Haciendo nuevos amigos	108
Las solteras por debajo de los cuarenta y sus amigos gais	111
Deporte, salud y estética	114
Mujeres, hombres y sexo	117
Hombres versus mujeres	119
Mujeres	123
Hombres	127
Llega la revolución sexual	131
Las feromonas y la química de la pasión	134
Etapas del sexo	136
Y los recién separados de mediana edad, ¿qué?	140
La bromita de la evolución de la especie	143
Amor con A	147
Clases de amor	149
Las etapas del amor y la química	154
¿Tememos enamorarnos y no queremos pareja estable?	160
Primera cita: S. O. S., ¿qué hacer?	164
Relaciones	168
Relaciones a corto, medio y largo plazo	170
Amor a cierta edad	174
Compañerismo y proximidad, sentimientos clave	176
Relaciones problemáticas a priori	180
Dos casos reales	186
Aprender de errores del pasado y no caer dos veces en lo mismo	191
Consejitos simpáticos para mantener las relaciones en paz	194
Pareja sí, pareja no	196
Solteros, neosolteros y soledad	198
¿El futuro es vivir solos?	202
¿La pareja aparece como por arte de magia o la elegimos?	205
Perfiles y personalidades: cómo saber lo que nos conviene	209
Calibrar características difíciles de tolerar en la pareja	212
La asertividad y los métodos de solución de conflictos	215
Tempus fugit	218

El triunfo de la esperanza: las personas mayores son más felices	220
La importancia de no envejecer solo	224
Cómo crear tu propio futuro	227
Conclusión final	230
Decálogo para mejorar nuestra vida	232
Decálogo para educar a los hijos	234
Decálogo de cómo comportarse con los hijos tras un divorcio	236
Decálogo de la felicidad	238
Decálogo del amor	240
Anécdotas divertidas, ¡o no!	242
Bibliografía	245
Reseñas	248
Nuestra generación creció pensando...	250
Agradecimientos	253
Biografía Paola Vignola	255
Créditos	257