



Montserrat Ribot

# Amor de verdad

Cómo encontrarlo y hacer que dure

zenith

Montserrat Ribot

# Amor de verdad

Cómo encontrarlo y hacer que dure

Zenith

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

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

Primera edición: febrero de 2016

© Montserrat Ribot, 2016  
Publicado por acuerdo con Zarana Agencia Literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2016  
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-15008-4  
Depósito legal: B. 640-2016  
Fotocomposición: Àtona Víctor Igual, S.L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# SUMARIO

Introducción.....	11
-------------------	----

## Primera parte

### **Ama con el corazón y también con la cabeza**

<b>Capítulo 1. Las trampas que nos alejan del amor</b>	
<b>de verdad</b> .....	17
Enamorarse de una persona incompatible .....	20
Crear en los mitos románticos .....	22
Sabotear una buena relación.....	29
Ser incapaz de evitar interferencias de terceras personas .....	31
No autorizarse a negociar con la pareja .....	33
<b>Capítulo 2. Amor y dignidad</b> .....	39
Protege tus intereses .....	43
Huye del maltrato psicológico (y, por supuesto, del físico).....	45
Busca la reciprocidad.....	47
Aléjate cuando no te aman.....	50

## Segunda parte

### **Encuentra el amor de verdad**

<b>Capítulo 3. Abre tu corazón al amor de verdad</b> .....	57
Cambia las creencias que te impiden encontrar pareja	58
Deja tu pasado en el pasado .....	63
Afronta tus miedos .....	66

Potencia una actitud atractiva .....	72
<b>Capítulo 4. Elige a una persona compatible .....</b>	<b>77</b>
Guíate por las cuatro áreas de compatibilidad .....	77
Define tu objetivo: ¿cómo es la persona que deseas encontrar? .....	90
No pierdas el tiempo con quien no te conviene .....	94
<b>Capítulo 5. Maximiza tus probabilidades de éxito .....</b>	<b>99</b>
Pasa a la acción .....	102
Domina el arte del cortejo .....	114
No te conformes con una seudorrelación .....	124

### Tercera parte **Ama y negocia**

<b>Capítulo 6. El amor desde la igualdad de poder .....</b>	<b>131</b>
Conviértete en una persona estratégica .....	137
Comunícate de forma asertiva, amorosa y estratégica .....	141
Aprende a negociar .....	144
Negocia las reglas del juego.....	148
<b>Capítulo 7. Mantén vivo el amor con pactos y acuerdos.....</b>	<b>158</b>
Las finanzas domésticas.....	159
La corresponsabilidad en las tareas domésticas .....	165
Las reglas de convivencia .....	174
La corresponsabilidad con los hijos.....	178
La carrera profesional.....	186
El sexo .....	191
El tiempo libre .....	197
El espacio propio.....	202
Las relaciones con las respectivas familias .....	208
¿Es negociable la fidelidad? .....	213
 Bibliografía .....	 225
Agradecimientos .....	229

## Capítulo 1

### Las trampas que nos alejan del amor de verdad <sup>1</sup>

«Ni el más galáctico de los orgasmos garantiza que los amantes cuidarán auténticamente del otro a la mañana siguiente.»

DANIEL GOLEMAN, *Inteligencia social*

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

Eduardo fue el primero que se casó. Tenía entonces 25 años y estaba muy enamorado de Ana, a la que había conocido al poco de terminar sus estudios universitarios. Dos años después del nacimiento de su hija, las discusiones entre ambos se hicieron cada vez más frecuentes e insoportables. Discutían por todo, en todas partes y delante de todos. Se separaron tras haber intentado, sin

1. Los casos presentados en este libro se basan en historias verdaderas, pero se han modificado los nombres de las personas involucradas y ciertos detalles de su vida para proteger su identidad.

éxito, salvar su matrimonio. Desde entonces, Eduardo no ha sido capaz de encontrar una pareja estable. Cansado de mantener relaciones superficiales, echa de menos la conexión íntima y profunda con una mujer.

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

Gabriel es el más enamorado de los tres. Reconoce que no soporta la soledad y que necesita a una mujer a su lado. Ha tenido muchísimas relaciones, se ha casado tres veces y acaba de divorciarse de su última esposa. Es padre de cinco hijos, fruto de su relación con cuatro mujeres. Aunque se ha hecho cargo de la manutención de todos sus hijos, no ha intervenido para nada ni en su crianza ni en su educación. Consciente de que es un mal padre y de que su vida privada es un auténtico caos, ha pedido ayuda profesional para poner orden en su vida.

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

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

Los psicólogos expertos en el tema de las relaciones de pareja

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

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

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

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

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

Así pues, el primer paso para prevenir los fracasos amorosos y el sufrimiento que conllevan es que seamos conscientes de los principales errores que solemos cometer en el amor. Veamos cuáles son.

## Enamorarse de una persona incompatible

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

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

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

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

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

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

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

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

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

persona compatible en valores, estilo de vida, estilo de apego y, por supuesto, también en sexualidad.

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

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

### **Crear en los mitos románticos**

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

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

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

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

A mí, particularmente, me hubiera gustado (y supongo que a la mayoría de los lectores también) que Blanca, la brillante abogada de Barcelona, y Javier, el profesor de yoga que vivía en su idílica masía, hubieran podido llegar a un acuerdo sobre dónde

vivir, y así proseguir su relación y formar una familia, que es lo que ambos deseaban.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### *Pasión igual a amor... hasta que se acaba*

Federico, divorciado sin hijos, tenía 49 años cuando, a través de una web de citas, contactó con Beatriz, de 41, soltera, sin hijos y con un físico espectacular: pelo negro larguísimo, ojos almendrados de color miel, alta, delgada y muy sensual. Federico, también muy atractivo, pero más bien tímido e inseguro, se sintió el hom-

bre más feliz del mundo cuando Beatriz aceptó su invitación para quedar y conocerse en persona.

En su primera cita se lo pasaron estupendamente y su tercer encuentro se convirtió en una larga velada de sexo y pasión. Federico no se podía creer lo afortunado que era. Sin embargo, dos meses más tarde las cosas empezaron a complicarse. Beatriz, que tenía un piso muy grande, quería que Federico se fuera a vivir con ella y le hablaba constantemente de su intenso deseo de tener un hijo. Federico también deseaba tener hijos y formar una familia, pero no quería precipitarse.

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

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

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

Confundir la atracción sexual, la pasión y el enamoramiento

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

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

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

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

*Amar es sacrificarse... hasta que llega el resentimiento*

Lucía, de 41 años, divorciada y sin hijos, era peluquera de profesión y tenía su propio negocio. Le gustaba mucho su trabajo y se ganaba bien la vida. Lucía tenía una clientela fija que la apreciaba no sólo por sus cualidades profesionales, sino también por su

dulzura y simpatía. Era una mujer realmente encantadora. Una de sus clientas habituales, la señora Clara, tenía un hijo, Jorge, de 45 años, viudo y con dos hijas pequeñas de 8 y 5 años. La señora Clara, que vivía en un piso en el mismo edificio que su hijo, se había ocupado de sus nietas desde que perdieron a su madre, pero ahora se sentía muy cansada y creía que lo más adecuado era que su hijo buscara a una esposa que cuidara de las niñas. Enseguida pensó en Lucía, buena persona, trabajadora y cariñosa, como una candidata idónea para ocupar el «puesto».

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

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

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

Cuando, al cabo de seis meses de relación, Jorge le pidió a Lucía que se casara con él, ella aceptó sin dudarlo. Una semana más tarde, mientras estaba con Jorge ultimando los preparativos de la boda, apareció la señora Clara y le preguntó a Lucía si ya había empezado a buscar a alguien para traspasarle el negocio. Lucía se quedó estupefacta, mirando a Jorge y sin saber qué responder. Ni por un momento se había planteado dejar su peluquería. Entonces intervino Jorge y le dijo con toda la naturalidad del mundo que, como él ganaba mucho dinero, ella no tenía ninguna necesidad de trabajar y que viviría mucho más tranquila si sólo tenía que ocuparse de la casa y de las niñas. Lucía sonrió como si no pasara nada, pero en su interior empezó a sentir un profundo e intenso malestar.

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

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

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

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

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

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

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

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

Por otro lado, también es cierto que para algunas personas el cambio de vida puede resultar muy beneficioso. Por ejemplo, cuando les permite dejar un trabajo, una ciudad o un país que no les gustan, o cambian a un estatus socioeconómico superior al que tenían.

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

### **Sabotear una buena relación**

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

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

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

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

Un sábado, mientras estaban solos en casa de Tobías, acurrucados en el sofá viendo la televisión, llamó la ex, que ya se había enterado de la existencia de Adela. Tobías no quería contestar,

pero pensando que quizá su hijo estaba enfermo, cogió el teléfono. El motivo de la llamada era preguntarle si el lunes podría ir a recoger al niño a la salida del colegio, puesto que ella tenía una reunión y la canguro estaba enferma. Tobías le dijo que sí y rápidamente colgó.

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

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

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

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

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

Por regla general, los hombres y las mujeres que tienen miedo a ser abandonados por su pareja no suelen tener suerte en el

amor. O bien atraen a sus vidas a todo tipo de «sapos», o bien practican el autosabotaje, echando a perder la oportunidad de ser felices con personas compatibles.

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

### **Ser incapaz de evitar interferencias de terceras personas**

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

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

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

Gonzalo, que en un principio se había planteado ir a vivir con María y los niños, se sintió muy frustrado, pues vio claramente que, dadas las circunstancias, no podría ser. Le pidió a María que hablara con sus hijos, pero ella no hizo nada, ya que tenía miedo a enfrentarse con ellos. Confiaba en que pronto cambiarían de actitud, pero sus hijos continuaron haciendo todo lo posible para que Gonzalo no se instalara en su casa. Incluso la amenazaron diciéndole que se irían a vivir con su padre.

María se sentía impotente y no hacía nada para cambiar las cosas. Gonzalo se cansó de esta situación. Le dijo que la quería mucho y que deseaba compartir su vida con ella, pero que no

estaba dispuesto a esperar más. Lo que más le dolía era la incapacidad de María de enfrentarse a sus hijos, permitiendo que se convirtieran en unos pequeños monstruos.

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

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

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

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

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

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

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

Si después de hablar con sus hijos, éstos hubieran continuado

con su actitud hostil, entonces María podía haber optado por aplicar una técnica paradójica. María, con actitud amorosa, tenía que haberles dicho algo así: «Estoy muy orgullosa de vosotros y os agradezco muchísimo todo lo que habéis hecho para poner a prueba a Gonzalo. Es muy importante ver cómo reacciona una persona ante la hostilidad. Es la mejor manera de conocerla. Sé que lo habéis hecho para ayudarme, porque me queréis mucho y deseáis lo mejor para mí. Por ello, os pido que lo sigáis haciendo siempre que lo consideréis oportuno». Seguidamente, los tenía que haber abrazado y besado con calidez.

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

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

### **No autorizarse a negociar con la pareja**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sin embargo, del mismo modo que critico esta desigualdad doméstica, también afirmo que no deberíamos perder el tiempo

culpabilizando a los hombres. Se trata de un problema cultural que hay que entender, afrontar y gestionar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## RESUMEN

- El sentimiento amoroso no es suficiente para prevenir y solucionar conflictos. La comunicación sin negociación suele servir de muy poco.
- Enamorarse de una persona incompatible equivale a un fracaso garantizado. Aunque la química sexual y/o emocional entre dos personas sea «explosiva», y por más «conectadas» que se sientan, será imposible mantener una relación estable, satisfactoria y duradera si no existe compatibilidad.
- Quien permanece en una relación insatisfactoria pierde la oportunidad de estar con alguien con quien podría ser verdaderamente feliz.

- Los mitos románticos son los responsables de muchas rupturas y sufrimientos innecesarios. Confundir la pasión con el amor nos puede llevar a elegir a una mala pareja, ya sea porque la persona es incompatible con nosotros, ya sea porque es un auténtico «sapo» (se entiende que hay «sapos» de ambos sexos).
- El amor es una parcela muy importante de nuestra vida, pero no lo es todo. Nadie debería renunciar ni a su independencia económica ni a una profesión que le gusta por miedo a perder a su pareja.
- Sacrificarse por amor produce un efecto contrario al deseado. Pensando que así te querrán más, resulta que acaban queriéndote menos.
- Las personas que tienen miedo a ser abandonadas por su pareja no suelen tener suerte en el amor. O bien atraen a sus vidas todo tipo de «sapos», o bien practican el autosabotaje, echando a perder la oportunidad de ser felices con personas compatibles.
- Para ser feliz en pareja, cada uno de sus miembros debe ser capaz de solucionar los problemas provocados por personas de su entorno que puedan desestabilizar la relación. A veces, esto comporta que uno tenga que enfrentarse a algún miembro de su propia familia, ya sean sus padres, hermanos, hijos e, incluso, exparejas.
- Las mujeres deben proteger sus intereses y autorizarse a negociar, sin miedo, la corresponsabilidad en las tareas domésticas y el cuidado de los hijos.
- Negociar con la pareja, de igual a igual, no sólo es la mejor manera de gestionar los conflictos, sino que también es la mejor forma de prevenirlos.