

VICTÒRIA CARDONA

La receta del amor en pareja



Basado
en hechos
reales

LIBROS CÚPULA

VICTÒRIA CARDONA

La receta del amor en pareja

LIBROS CÚPULA

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Victòria Cardona

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño
Área Editorial Grupo Planeta
Imágenes de cubierta © Shutterstock

Primera edición: abril de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2413-0
Depósito legal: B. 683-2018

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.

Índice

Presentación	11
Jaume Aurell. Catedrático de Historia Medieval	
Introducción	17
Remar juntos acompasadamente	
Primera parte	
Aprender a amar más y mejor	23
1.- Enamoramiento y amor	
Cómo gestionar las emociones	34
El deseo de la presencia constante	41
La elección	46
2.- Una vida compartida	
Hablamos en plural: nosotros	54
Construir el amor	61
Nadie puede ser feliz estando solo	65
3.- Amor total y exclusivo	
Sexualidad, intimidad, afectividad	72
Resiliencia para sortear las dificultades	77
Querer el bien para el otro	82
Segunda parte	
La convivencia, un rompecabezas	85
4.- Valores de la vida en común	
La armonía como lema	93
Ante el desamor	97
La importancia de las cosas pequeñas	102

5.- Autonomía y espacios de independencia	
Promover la personalidad del cónyuge	110
La balanza: familia y trabajo	116
Relación con los abuelos	122
6.- Comunicación y diálogo	
Empatía y asertividad	131
Sinceridad y confianza	138
El lenguaje no verbal	144
Tercera parte	
Las etapas de la vida familiar	147
7.- Adaptarse a los cambios	
Somos padres	155
Y llega la adolescencia	164
El paso del tiempo	171
8.- Actitud positiva	
Generosidad sin victimismo	180
<i>Joie de vivre</i>	187
Para ser feliz	195
Epílogo	
Llegar a buen puerto	197
Agradecimientos	201
Bibliografía	203

Primera parte

Aprender a amar más y mejor

1.

ENAMORAMIENTO Y AMOR

*¡Buenos días, princesa! He soñado toda la noche contigo.
Íbamos al cine y tú llevabas aquel vestido rosa que me gusta tanto.
Solo pienso en ti princesa..., pienso siempre en ti...
Roberto Benigni (La vida es bella)*

*Nos bastaba mirarnos y sabernos. Nada importaban los silencios, el tedio de las primeras horas de la tarde. Estábamos juntos y era suficiente... Una mujer que con su sola presencia aligeraba la pesadumbre de vivir.
Miguel Delibes*

*La vida humana es un mecanismo de elección,
preferencia y postergación. Toda elección es a la vez exclusión.
Julián Marías*

Con un «buenos días, princesa», encabezamos la primera frase de este primer capítulo. Puede parecernos un poco cursi, pero no así la fábula de *La vida es bella*. En ella apreciamos que el protagonista es un mirlo blanco con gran capacidad de amar y que se desvive por complacer a los que quiere de corazón. Si miramos esta historia con buenos ojos, vislumbramos que Guido no es un payaso, aunque nos haga reír. Es un personaje que anima a aprender a amar más y mejor y, hasta al final de la narración, se da a su esposa y su hijo con una alegría sin límites. Me fijo en esta faceta

precisamente porque, de hecho, empezamos siempre enamorándonos; la magia del enamoramiento es profunda, pero lo que lo refuerza es este aprender a amar mucho más, después del enamoramiento, para que este amor sea para siempre.

Antes de su fusilamiento, nuestro personaje de cine sale de escena sin darse importancia, con una sonrisa y un sencillo gesto de despedida con la mano. Su actitud es la «de hacer y desaparecer», todo un ejemplo de donación generosa, y toda su actitud una llamada a la «enajenación» que produce el enamoramiento y a las locuras que se hacen cuando uno se arriesga a vivir la aventura del amor en pareja. Una aventura que requiere reflexión y ponderar cualquier decisión, porque de ello depende construir un futuro feliz o desgraciado.

En la primera parte de este libro, profundizaremos en aspectos tales como el enamoramiento, construir día a día el amor, la importancia de la afectividad en la sexualidad, problemas que se producen cuando hay desamor y pautas para mantener viva la llama del amor comprometido, con una fidelidad que se asienta en el valor de la lealtad, y de la unión plena y recíproca de sentimientos y voluntades; una unión que se vive con fidelidad, con la ilusión de hacerla crecer. Una fidelidad que no es una carga, es un compromiso gustoso porque la persona elegida es la que amamos, no hay ningún otro argumento.

Hace poco me encontraba con una chica joven que me pedía consejo. No podía cortar con una relación que la perjudicaba y ella misma veía que no llegaría a buen puerto. Se excusaba: «No puedo hacerlo porque no “siento” que deba romper, yo solo hago lo que siento». Pensé que no avanzábamos; el hecho de que ella se moviera solo guiada por un sentimiento era el problema en aquel caso; si no quería poner ningún esfuerzo ni, por lo tanto, su voluntad, yo debía esperar a que viera la necesidad de hacerlo.

A mi amiga solo le pude insinuar antes de despedirnos: «Piénsalo seriamente, no podrás estar siempre arrastrando un malestar, puedes hipotecar toda la vida...». Tenía la seguridad de que reaccionaría, aunque ya os he dicho que me preocupaba que se apoyara solo en el sentir porque, con el tiempo, aprendemos que los sentimientos son arenas movedizas; pero la comprendía, estaba enamoradísima. Era inteligente y sufría; posiblemente, viendo vidas vacías en la pequeña pantalla, vidas que naufragan o vidas desorientadas, veía la necesidad de buscar recursos para cambiar de actitud y resolver su problema. En caso de que no pudiera ella sola, sabía que podía contar conmigo para encontrarnos de nuevo e ir buscando remedios, unos remedios en los que era necesaria su voluntad.

El enamoramiento es un deslumbramiento, un sentimiento, una atracción fuerte e instantánea. Aparece e irrumpe con fuerza en la persona, otras veces se esfuma y alguna otra vez vuelve a aparecer cuando menos se espera. Se habla de la química del amor. A este respecto, apuntan los científicos que el enamoramiento —al menos en sus primeras fases— se abastece fundamentalmente de química. Una sustancia en nuestro cerebro denominada feniletilamina genera la secreción de la dopamina o la norepinefrina, que por sus efectos se parecen a las anfetaminas, y producen un estado de euforia natural.

La pregunta es: ¿permanecerá siempre este estado eufórico y emocionado del enamoramiento cuando lleve años de vida en pareja? El estado del enamoramiento y de euforia no puede ser constante y me atrevería a decir que no nos iría bien que así fuera.

Yo ya me hubiera muerto, y seguro que me comprendéis los que lleváis tiempo casados, si pasados seis años de matrimonio con tres hijos pequeños hubiera tenido que soportar vivir en tal

estado de excitación. ¿Y qué sería hoy mismo de mi escritura, del cariño con besos y abrazos que he de multiplicar con la llegada de los nietos, de la complicidad y el tiempo dedicados a mi marido y a amigos de toda la vida, si siempre estuviera flotando? ¡Es que en casa ni comeríamos! A pesar de ello, van pasando los años y os puedo asegurar que, aunque la feniletilamina no esté instalada en mi cerebro y no tenga la euforia del enamoramiento, no he dejado de amar a mi esposo y pienso quererlo con intensidad hasta que la muerte nos separe.

Viví muy de cerca lo que os cuento con sinceridad porque nos pasó a mi esposo y a mí. Invitamos unos días de las vacaciones de verano a mi nieta cuando tenía quince años con dos de sus amigas de la misma edad. Procuramos que lo pasaran bien, unos días de playa para broncearse —tema que las tenía obsesionadas, pues viven en Zaragoza—, visitas a todo lo que les apetecía de la ciudad de Barcelona, ensaladas y carne a la plancha para mantener la línea, alquiler de los DVD que deseaban. ¡Todo y más!

Las chicas volvieron agradecidas a sus casas, muy contentas y felices. Al cabo de unos días, llamé a mi nieta por teléfono:

—¿Qué tal? ¿Qué recuerdo tienes y qué dicen tus amigas de su estancia con nosotros?

—Mira: lo que más les gustó fue que el abuelo dijera que te conoció cuando tenías la misma edad que nosotras y que, desde entonces, te encuentra igual de atractiva y guapa; que sigue enamorado de ti como cuando te vio por primera vez. Lo dijo con una mirada de inmenso cariño.

¡Ya veis, debo reconocer que me enamoré de mi esposo cuando era muy jovencita y lo primero que me subyugó fue su mirada, que por lo visto es tan intensa que fue apreciada por las amigas de mi nieta! Es recordar a Shakespeare: «He recibido mensajes de sus preciosos ojos», y lo cito porque en todas las

épocas la mirada sigue siendo un punto de encuentro y de amor mutuo, como lo ha sido para el hombre de mi vida y para mí.

Esta vivencia —que me ha costado contaros porque habla de la intimidad de nuestra vida de familia— es una muestra de que los nietos descubren valores en la vida de los mayores, un valor, en este caso, tan importante como el del amor, que muchos padres se devanan los sesos para explicar a sus hijos. Un valor que descubren en la adolescencia —edad de ideales—, porque el vínculo afectivo creado con los abuelos subsiste, a pesar de las peculiaridades de cada edad, cuando hay comprensión, cariño y entusiasmo. Y me alegra mucho que mi nieta y sus amigas lo descubrieran en nuestra casa.

De todos modos, ni mi marido ni yo podemos estar siempre en las nubes; conviene ser realistas aunque no quede excluida nunca la ilusión y el empeño en demostrar el amor con detalles que hagan feliz a la pareja. Recuerdo que, en una cena, un conocido explicó que había visto a su esposa reflejada en el espejo de un salón y quedó tan emocionado con su belleza que hizo lo posible por conocerla; ya llevaban veinte años de casados cuando lo contó, se había quedado deslumbrado y hablaba de ella con admiración. Un deslumbramiento que parece normal en el enamoramiento, porque normalmente se ven todas las gracias del sujeto del que uno se enamora, pero que se hace lo posible para que se eternice. Es una fuerza que agita y acelera el corazón; por algo será que se representa con la flecha de Cupido que lo traspasa. Es en el corazón donde nacen la ternura, el cariño, la emoción, los buenos sentimientos y el amor. Este flechazo es capaz de alterar el apetito y el sueño y la memoria: ¿quién no ha justificado olvidos o despistes achacándolos a un «es que está enamorado»?; ¿quién no se ha sonrojado o ha tartamudeado ante la presencia inesperada de aquella persona que le atrae?