

*Especial*NOVIAS
POR BÁRBARA LORCA





Según el genial Groucho Marx, “la principal causa de divorcio es el matrimonio”. Y aunque esta frase llena de ironía sea algo exagerada, por las conversaciones que mantengo con mis amigos, sí parece que algo cambia una vez que se han intercambiado los anillos de boda. “Por supuesto que no me arrepiento de haber dado el paso”, confiesa Martina, periodista felizmente casada desde hace tres años. “Pero nadie te cuenta lo mucho que te cambia la vida. ¡Habría que hacer antes un *training* para saber cómo afrontarlo!” Desde luego, no sería ninguna tontería... En Estados Unidos; por ejemplo, hay lugares como Texas ▶

DESPUÉS DEL
YES, I DO...

¿AHORA QUÉ?

El anillo de casada brilla en tu mano; la luna de miel ha sido de película... Pero hay cosas de vuestra vida en común que cambiarán, quieras o no. ¿No te lo crees? Sigue leyendo.

Fotos: Chris Craymer

y Oklahoma donde se imparten cursos prematrimoniales gratuitos en los que te enseñan a resolver conflictos cotidianos. Lo cuenta José Antonio Marina en *Escuela de parejas* (Ariel), un libro sobre lo que supone comprometerse con alguien para compartir vida y sentimientos, en el que la palabra diálogo se convierte en protagonista. Porque, como dice el filósofo, durante el noviazgo ellos hablan más y ellas escuchan mejor... Algo en lo que coincide nuestra colaboradora Silvia, que se ha casado hace unos meses: "Yo creía que ambos habíamos dejado claros nuestros respectivos puntos de vista sobre las tareas del hogar, la necesidad de tener cierta independencia a la hora de salir cada uno con sus amigos o para mantener cuentas de banco separadas; pero con la boda parece que todo se nos ha olvidado".

¿Con mi familia o la suya?

Hasta que las campanas de boda suenan, hay situaciones que puedes evitar. Por ejemplo, ir a comer a casa de sus padres

cada domingo... ¡o que él vaya a la de los tuyos! Sin embargo, con el anillo ya en tu dedo, escaquearos de esos compromisos familiares resulta mucho más complicado. Y entonces puede surgir el conflicto... "La casa familiar es el caldo de cultivo donde se desarrollan las relaciones más generosas, seguras y duraderas y, al mismo tiempo, el escenario donde más vivamente se manifiestan las hostilidades, las rivalidades y los más amargos conflictos entre hombres y mujeres", nos recuerda el psiquiatra Luis Rojas Marcos, autor de *Convivir* (Aguilar). Como discutir con las suegras no resulta lo más adecuado, antes de sentirnos obligados a participar en estos encuentros, nada mejor que

La palabra diálogo debe ser el centro de esta nueva situación

hablar sobre ello y consensuar. "Hoy por ti y mañana por mí. Ése es nuestro lema cada vez que tenemos una cita familiar", me asegura Ana, una compañera de la redacción. "De este modo asistimos a las citas de unos y otros, y nadie se siente molesto. ¿En Navidad? Ahí somos un poco radicales: yo ceno con mi mamá y él con la suya. ¡Hay que mantener el espíritu de nuestra infancia!"

Lo mío es tuyo... o no

Mientras sois un *affaire*, cualquier excusa es buena para planear una escapada de fin de semana, disfrutar de una cena romántica o comprar a tu amor ese capricho que le hace tan feliz. Gastos, gastos... y más gastos. "El noviazgo consiste en conquistar; conquistar es sorprender; sorprender es ser diferente. Una manera de ser diferente es gastar dinero de forma inesperada", asegura Gustavo Cerbasi, autor de *Las parejas inteligentes se enriquecen juntas* (Alienta). Pero con la boda, la cosa cambia. Y mucho. "Mi recién estrenado marido y yo hemos cancelado nuestras cuentas particulares

ÁNGELA BUTCHER Y ALFONSO RIVERO, 34 Y 39 AÑOS
"PEDIMOS FECHA PARA CASARNOS A LOS DOS MESES DE EMPEZAR A SALIR"

"Los dos estamos de acuerdo en que en ningún momento de nuestra vida hemos sido tan felices como ahora. Creemos que juntos hacemos un gran equipo y adoramos pasar todo el tiempo posible unidos." Ángela tenía claro que se casaría cuando encontrase al amor de su vida "y, nada más ver a Alfonso, supe que era él". Él no creía tanto en el matrimonio, pero Ángela hizo que cambiara de opinión. Acaban de mudarse de Madrid a su Asturias natal y llevan más de 15 meses casados. Tras casi dos años de relación, se dieron el "sí, quiero" y, ante la duda, aclaran que "no hemos tenido ni un solo problema de convivencia. Es más, siempre nos ha llamado la atención lo bien que se nos da vivir juntos". ¿El balance? Absolutamente positivo, claro.



para tener una sola. Nunca he sido compradora compulsiva, pero de vez en cuando me gusta darme un premio. ¡Y ahora no puedo comprarme ni un bolso de más porque él se enfada!”, protesta mi amiga Andrea. Según el experto, “con el matrimonio, pasan a ser dos sueldos, dos cabezas que piensan, dos formas de actuar con el dinero. Los planes comunes nunca serán posibles si todo en la relación se divide. ¡Se pierde en eficacia, en organización y en resultados!”. Unificar es práctico y, además, te ahorras comisiones bancarias... Sin embargo, para evitar enfados, si los dos sois independientes económicamente, podríais mantener vuestras propias cuentas para vuestros gastos más personales y abrir una en común en la que domiciliar todos los recibos relativos a vuestra vida en pareja.

Tú cocinas y yo pongo la lavadora

Después de dos años de novios, Teresa y Martín se casaron hace cinco meses. “Yo trabajo en una oficina, él como traductor *freelance* en casa, con lo que mis horarios son más rígidos que los suyos”, explica ella. “Sin embargo, desde la boda, no reconozco a Martín. Antes, cuando yo volvía a casa, ya había preparado la cena y había puesto la mesa ¡con velas incluidas! Tampoco hacía falta que le pidiera ayuda los fines de semana para poner lavadoras, pasar la aspiradora, tender o planchar... ¿Qué mutación genética ha sufrido para que haya dejado de ser ese hombre ideal que entiende que la casa es cosa de dos?” Según John Gray en su libro *Venus al rojo vivo, Marte bajo cero* (Urano), la culpa de este conflicto la tienen las hormonas: “Las investigaciones científicas me respaldan. El cortisol es la principal hormona del estrés, y los estudios que miden sus niveles en ambos sexos revelan que las mujeres que trabajan fuera del hogar tienen el doble de estrés que los hombres. Y cuando ellas vuelven a casa, su nivel de estrés aumenta todavía más. Los hombres, en cambio, al llegar a casa se sientan en el sillón y miran la tele, con lo que sus niveles de cortisol que eran más bajos que los de ellas, descienden aún más”. Y, de este modo, tú te sientes agobiada por el exceso de tareas por hacer y él se retrae pensando en los problemas de su trabajo o se queda dormido en el sofá... Conclusión, si la hormona tiene tanta influencia sobre tu recién estrenado marido, habrá que buscar remedios para desestresaros jun-

tos cuando volvéis a casa y, eso sí, dejarle muy claro a él que en vuestra nueva vida como casados, las cuestiones domésticas no son sólo territorio femenino...

¿Sexo? ¿Qué sexo?

Quizá sea una leyenda urbana. O tal vez no. Las parejas intentan preservar su intimidad, pero en *petit comité* las quejas se hacen oír. “Sí, los rumores eran ciertos: cuando te casas, el sexo comienza a escasear”, confiesa una periodista a la que llamaremos Amanda. “No digo que sintamos menos deseo el uno por el otro, ¡en absoluto! Es más bien que el día a día puede con nosotros, que acabas cansado, que no encuentras tiempo...” Según otra de mis amigas, cuyo nombre tampoco voy a revelar, no es que el sexo escasee tras la boda, “lo que ocurre es que es todo más mecánico y aburrido”. La terapeuta Esther Perel, autora de *Inteligencia erótica: claves para mantener la pasión en la pareja* (Temas de Hoy), asegura que no hay peor enemigo de los amantes que la vida cotidiana. Lo ha comprobado en su consulta, ante los comentarios de sus pacientes: parejas que se quieren de verdad y que, sin embargo, viven un erotismo desapasionado. Según John Gray, “la novedad del principio acaba desapare-

El peor amigo de dos amantes es la rutina, ¡combátela!

ciendo. En cuanto el delicioso fulgor del noviazgo se ha apagado, para mantener viva la magia del amor son necesarias la comprensión mutua y unas buenas habilidades para relacionarse. Sin embargo, a las parejas les cuesta mantenerla, porque se acuerdan de que el romanticismo era algo automático al principio de la relación, y esperan que ▶

siempre sea así. Pero esto es imposible. La novedad que estimulaba la producción de dopamina (la hormona del bienestar) ha desaparecido. Ahora debemos encontrar nuevas formas de producirla". ¡De nuevo, el cerebro y su química! Ahora bien, ¿cómo lograrlo? Con gestos románticos por parte de ambos, como cuando sólo erais novios. Sonrisas, detalles, pasión... y mantener siempre un cierto misterio.

"A mí eso me funciona", dice mi amiga Pilar. "La rutina se instala sin que te des cuenta. Por eso, hay facetas que procuro reservarme sólo para mí. ¿Por ejemplo? Cada uno tenemos nuestro propio cuarto de baño y nuestro propio dormitorio. Eso no significa que durmamos separados; únicamente que si queremos mantener nuestra intimidad, será posible. ¡Y nuestros encuentros son tan apasionados como cuando éramos un *affaire!*"

Yo al mar; tú a la montaña

Enamorarse de alguien, y casarse con esa persona, no implica que os convirtáis en seres inseparables. A estas alturas, cada

uno tiene su *background* de gustos y preferencias. ¿Que a él le gusta practicar kitesurf y a ti ir de shopping en busca de gangas? Nadie os impide hacerlo. ¡Hay tiempo de sobra para hacer planes *tête à tête!* En una entrevista que le hice a la *coacher* Míriam Subirana (miriamsubirana.com), me contaba lo necesario que es mantener hobbies y planes distintos para que la relación funcione y se enriquezca con estímulos externos. Eso sí, ahora sois una pareja que vive junta y, por tanto, según ella misma recomienda, la decisión de llevar a cabo planes por separado debería ser consensuada por ambos para evitar enfados sin sentido. "Establecer acuerdos es básico para lograr una relación de futuro."

Evitad que las respectivas familias invadan vuestra intimidad

¡Mis amigos son míos!

Su pandilla siempre ha sido muy importante para él. ¡No podía ser de otro

modo! Desde adolescentes lo han hecho prácticamente todo juntos... En los tres años que ha durado vuestro noviazgo, tú les has esquivado siempre que has podido. Demasiada testosterona junta... Pero ahora que habéis dado el sí quiero, la cosa cambia: con la boda, eres una más de ellos. O, al menos, eso quieren hacerte creer cada vez que se acoplan en tu salón para ver el partido de turno bebiéndose unas cervecitas. Por tu parte, no puedes dejar de chismorrear con tus amigas sobre el último capítulo de la serie *Girls*. "Tengo muy claro que, aunque de vez en cuando hagamos planes con unos y con otros, tanto él como yo tenemos que conservar nuestros propios amigos", asegura mi amiga Sonia. "Ése es nuestro pacto: mantener nuestro espacio de libertad haciendo planes cada uno con sus propios amigos, sean del sexo que sean. Porque cuando hay una confianza plena en tu pareja, los celos son una tontería." **G**

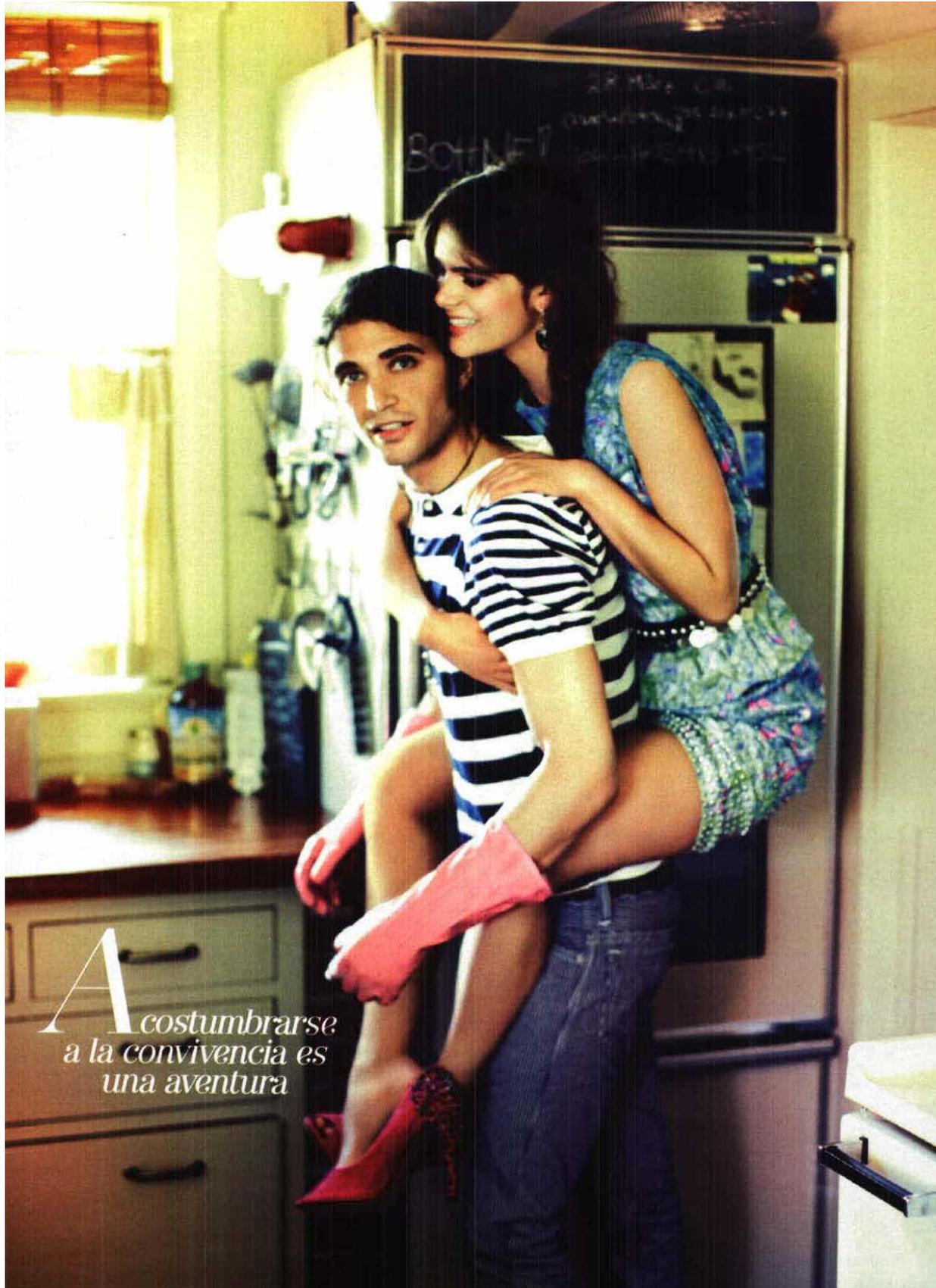
DELFINA AYERZA Y DANI FERNÁNDEZ. 33 Y 30 AÑOS

“NOS PROMETIMOS EN UNA DISCUSIÓN, ¡FUE UN TODO O NADA!”



Dani reconoce que "ambos llevábamos vidas totalmente opuestas a la idea del matrimonio, y ocurrió todo tan rápido que, cuando nos quisimos dar cuenta, estábamos prometidos. Falta una semana para que Delfina regresara a Argentina, su país... pero todo cambió". En marzo celebrarán el 4º aniversario de su boda y ambos afirman que "el balance es siempre positivo. Si conociéramos a una pareja igual que la que formamos nosotros, con nuestro matrimonio, seguro que nos daría envidia. Nos divertimos muchísimo juntos". El traslado de Delfina a España supuso un plus de dificultad, ya que su marido reconoce que "tuvo que adaptarse a un país nuevo, a mi gente, a perder cierta autonomía... Pero ella es una curranta, enseguida encontró trabajo y nuestras familias y amigos nos apoyaron en todo".

FOTOS PAREJAS: D.R.



A acostumbrarse
a la convivencia es
una aventura