

Macarena Gutiérrez. MADRID

Antoni Bolinches (Barcelona, 1947) cree que no hay nadie que se haya ahorrado el mal de amores. Antes o después, en la biografía de cualquiera llega el desasosiego porque no nos quieren como nos gustaría o quien nos gustaría. Psicólogo clínico y terapeuta de pareja desde hace décadas, Bolinches propone en su último libro, «Psicoterapia para el mal de amores» (Urano), una guía para superar una ruptura o, al menos, aprender de lo sufrido.

Parece que nadie se libra del desamor.

Sí, mi tesis es que todo el mundo ha sufrido por amor. Es algo universal. Lo paradójico es que, cuanto más frívola se vuelve la sociedad, más confundimos el sexo con el amor. Curiosamente, disfrutamos menos del sexo y experimentamos menos amores enriquecedores. Es una contradicción del modelo consumista de felicidad, que al final nos consume.

¿Estamos ante un cambio de paradigma en las relaciones?

Claro, el antiguo modelo tenía fallas, especialmente respecto al rol de la mujer. Ahora los roles están cambiando, y eso ha dejado a muchos hombres confundidos y a muchas mujeres decepcionadas. Lo llamo «el síndrome de las supermujeres». Los hombres quieren a una mujer que ya no existe y las mujeres a un hombre que aún no ha llegado.

¿Y cuál es el camino entonces?

Solo hay uno: la madurez personal, tanto de hombres como de mujeres. Estamos en una crisis de modelo de civilización. Es un modelo que nos obliga a sobresalir sobre los demás, pero nos aleja de la verdadera satisfacción.

¿Por qué elegimos mal?

Porque muchas veces elegimos desde la necesidad y no desde la idoneidad. Sobre todo cuando somos jóvenes. El primer amor, por ejemplo, no es una elección consciente, sino la unión de dos necesidades: el deseo de sentirse querido y deseado. Pero luego llega la prueba real: ¿hay compatibilidad sexual? ¿Son compatibles los caracteres? ¿Comparten una escala de valores? Y, finalmente, ¿tienen un proyecto de vida convergente?

JESÚS G. FERIA



«Los hombres quieren una mujer que ya no existe y ellas un hombre que no ha llegado»

Antoni Bolinches
Terapeuta de pareja

En «Psicoterapia para el mal de amores» ofrece claves para superar una ruptura



Solo una de cada tres parejas logra sobrevivir a una infidelidad y se refuerza»

«Cuanto más activa y desinhibida es una mujer, más amenazado se siente el hombre»

Uf, qué complicado suena todo.

Conozco muchos casos, sobre todo mujeres que, por su carrera, han renunciado a proyectos amorosos. Aunque cada vez más hombres también lo hacen, la balanza aún está desequilibrada. La sociedad sigue favoreciendo a los hombres en este sentido.

Es verdad, pero las cosas están cambiando.

Sí, las mujeres de hoy buscan un equilibrio entre su realización personal y el amor. Mi segundo libro, «La felicidad personal», habla precisamente de eso: cómo combinar la realización personal con un amor armónico. Históricamente, las mujeres han priorizado el amor, pero los porcentajes se están igualando.

¿Qué piensa de las rupturas y el famoso «contacto cero»?

Es útil cuando no hay hijos de por medio. Pero si los hay, el contacto debe ser sobre los hijos. Después de una relación conflictiva, necesitamos espacio para sanar. Evitar el conflicto es clave para poder avanzar.

¿La seguridad sexual de las mujeres asusta a algunos?

Sin duda. Se da un síndrome que yo he tipificado como el «síndrome de solo ante el peligro». Desde que las mujeres han desarrollado su potencial sexual, los hombres han empezado a tener miedo al desempeño. Cuanto más experimentada, activa y desinhibida es la mujer, más emasculado se siente el hombre.

¿Y eso ha derivado en problemas de impotencia?

Exactamente. He tipificado un síndrome de impotencia selectiva mixta, provocado por el compor-

tamiento y el atractivo de la mujer, que desborda al hombre porque él no se ve capaz de gestionarlo.

¿No tiene sentido que ellos maderen también?

Claro. Vosotras habéis estado en una situación injusta durante generaciones. Ahora, lleváis tres generaciones de desarrollo, y el hombre, que vivía de las rentas de un modelo injusto, empieza a verse afectado. Porque, claro, el modelo les beneficiaba, y aunque puedan reconocer que es injusto, no tienen la misma motivación para cambiarlo.

Es o suena como si la culpa fuera de que las mujeres sean «demiado» para los hombres.

Es cierto que estamos condicionados por un modelo social. Necesitamos dos o tres generaciones más para igualar verdaderamente las cosas. Si no maduramos, corremos el riesgo de una separación de sexos, donde ni hombres ni mujeres quieran complicarse la vida después de algunas decepciones.

¿Cuáles son las causas más comunes de ruptura?

Hay muchas, pero un tema que aparece con frecuencia es la falta de adaptación a los cambios. A medida que envejecemos, también surgen problemas cognitivos y emocionales que pueden afectar la relación.

¿No es la infidelidad?

Le doy una estadística interesante: de cada tres infidelidades, una se regenera. La otra rompe porque una de las partes, generalmente él, se siente traicionado y no lo acepta. Y la tercera, curiosamente, aunque intenten seguir, se deteriora porque no lo consiguen. A veces, paradójicamente, no es la persona que no supera la infidelidad la que deja la relación, sino quien se cansa de ser castigado por lo sucedido.

¿Las infidelidades femeninas tienen menos vuelta atrás?

Sí, porque la mujer tiende a asociar afectividad con sexualidad. Cuando una mujer tiene sexo con otro hombre, normalmente requiere más implicación emocional. En cambio, para el hombre, el acto puede ser más aislado.

¿Qué piensa de las relaciones abiertas?

La estadística lo dice bastante claro: a los cinco años, las parejas abiertas o se cierran o se rompen. Solo un 5% de las parejas abiertas sobreviven más de cinco años.