

“Las mujeres son superiores en potencia sexual”

«En lo afectivo-sexual y en lo sentimental, aún castigamos a las mujeres por lo mismo que premiamos a los hombres», dice el autor de «Psicoterapia para el mal de amores», un referente en la construcción y la reconstrucción de la felicidad en la pareja

TEXTO: ANA ABELENDÁ

El amor, «como la tierra, es para quien lo trabaja», asegura Antoni Bolinches, máster en Sexualidad Humana, experto en autoestima y relaciones que vivió «algunos amores frustrados y varios realizados» hasta que con 25 años tuvo un hijo sin estar preparado para ser padre. Este acontecimiento es solo una de las pinceladas vitales del creador del método Terapia Vital, un programa para que las personas aprendan a usar su potencial psicológico para resolver sus encrucijadas vitales. Este experto en el difícil arte de quererse y de aprender a relacionarse de forma saludable visitará Galicia el mes que viene. Bajo el brazo, su nuevo libro, *Psicoterapia para el mal de amores*, y un bagaje de casi 50 años de actividad en constante revisión. De la crisis de la pareja a la pareja en crisis nos lleva este terapeuta de 77 años con un optimismo sostenido en la experiencia, con poco edulcorante para tratar el mal de amores y su solución.

—En tu abordaje de las relaciones de pareja hay aspectos rompedores, tratados desde una óptica inusual. ¿Cómo empezar con buen pie en el amor?

—Casi la mitad de mi bibliografía es sobre el amor y la pareja, y la otra mitad, sobre la aplicación de mi método terapéutico para el mejoramiento personal, pero es que además la terapia de pareja la trabajo desde la mejora personal siempre. La idea básica de mi tercer libro, *El arte de enamorar*, es que el arte de enamorar es el arte de mejorar. Quien mejora enamora, y elige mejor. En definitiva, cuanto mejor estamos, mejor nos van las cosas, y no solo en el amor...

—Del amor platónico al amor armónico, nos invitas a pasar. ¿Idealizamos las relaciones de pareja?

—Las parejas reales no son ideales. Hay parejas adecuadas, hay unas parejas que son mejores que otras, pero la realidad nunca está a la altura de la idealidad. La idealidad es lo óptimo, aquello que proyectamos en el otro, pero porque lo necesitamos nosotros, no porque lo tenga el otro.

—No es lo mismo el primer año que los diez o los 15 o 20 siguientes...

—En toda relación estable hay un pro-

blema de deterioro recíproco del sentimiento amoroso. Es un fenómeno que tipifiqué en *Amor al segundo intento*.

—¿Lo extraordinario es que salga bien a la primera?, ¿hay que ir aprendiendo en el amor?

—Claro. La pareja en la que no puedes equivocarte es en la última.

—¿Cuántas oportunidades nos das, ¿hasta cuántas es sensato darse para acertar eligiendo pareja?

—Si no aprendes en las tres primeras, mal asunto. Hablamos de cuando hay convivencia... Cuando hay convivencia es cuando se activa la matemática de los sentimientos. Es sencillo: todos tenemos defectos y virtudes. ¿Y qué ocurre en la convivencia? Que las virtudes quedan sometidas al principio de habituación. Por tanto, lo bueno es menos bueno porque te habitúas. ¿Pero qué ocurre con lo malo? Que lo malo es peor porque no te habitúas, sino que te saturas. Si lo bueno pierde fuerza y lo malo gana, hay un deterioro recíproco de la calidad de la pareja. Otra cosa es que el saldo siga siendo positivo o no. Pero, por decirlo en términos de calidad del vínculo, solo podemos cambiar lo que reconocemos pre-

viamente. Y es duro reconocerlo, pero la convivencia es enemiga de sí misma.

—Tú lo llamas la ley de erosión de la convivencia. Hay parejas LAT ('living apart together'), que viven separadas, 'estamos juntos pero cada uno tiene su casa'. ¿Es positivo o mejor convivir?

—La convivencia es la prueba de fuego. ¿Qué tiene la convivencia de bueno? Que es la más compleja de todas las relaciones, la que más te ayuda a madurar. Hasta el punto de que la tesis que yo defiendiendo es que una persona es más madura después de convivir con alguien que antes de haber convivido.

—¿Incluso si la convivencia va mal?

—Sí. En la vida los buenos momentos son para disfrutar, y los malos, para aprender. Si uno aprende de los malos momentos, madura. Y esto favorece que las cosas le vayan bien. Si uno no aprende, se neurotiza. Si yo, cada vez que me deja una pareja, digo que la culpa es suya, no estoy aprendiendo nada. Pero si yo me analizo, les pregunto a ellas y me pregunto a mí por qué me han dejado, recibo información. Si, en lugar de criticarlas a ellas, me critico yo, la cosa cambia. Criticar a los otros no nos mejora.

—¿Por qué a veces tenemos la impresión de no saber elegir pareja?

—Deberíamos elegir a personas que nos gustaran y nos convinieran. El problema es que eso lo aprendemos con los años. De jóvenes, no hacemos una verdadera elección de pareja. Es una conjunción de tres variables: dos personas que se gustan, se atraen y comparten un momento juntos. Con el tiempo, nos damos cuenta de que no es bastante con que alguien nos guste. Nos ha de convenir y, para que nos convenga, hemos de sintonizar. Yo creo en las cuatro patas de la pareja: buen acoplamiento sexual, caracteres compatibles, una escala de valores similar, y es entonces cuando tiene sentido el proyecto de vida convergente. El componente sexual es un requisito, pero no es suficiente para que la pareja funcione.

—¿Hombres y mujeres tienen una evolución sexual diferente en algunas etapas? ¿Es muy diferente el deseo sexual en las madres y en los padres?

—La prolactina es un inhibidor del deseo, y se activa, sobre todo, en la lactancia. Es como si la naturaleza hubiera preparado a la mujer para priorizar el cuidado de los hijos. Hay, además, va-



riables culturales, como el estrés. Hay una serie de parámetros que hacen que la época de lactancia no sea muy adecuada para seguir manteniendo el deseo sexual. Y eso no solo pasa en la mujer. Hay un porcentaje de hombres que, cuando su pareja es madre, cambian el chip; la mujer deja de ser sujeto erótico para ser sujeto amoroso. He tenido casos de pacientes (no es frecuente) que, después de ser padres, pierden el deseo hacia la mujer que hasta entonces era para ellos sujeto erótico deseable y digamos que subliman la energía sexual y la convierten en energía afectiva.

—¿Pero se pueden conciliar ambas cosas o no?, ¿se puede seguir deseando a alguien a quien se ama?

—Así debería ser, ¿no? Sería conveniente. El libro que escribí hace 23 años *Sexo sabio* tiene por subtítulo: cómo mantener el interés sexual en la pareja estable. Se sigue vendiendo, ¿por qué? Porque la pareja tiene tantos factores de riesgo... La pareja es la mejor escuela de aprendizaje que existe.

—Hay, apuntas, dos velocidades del hombre y la mujer por la liberación sexual y la evolución de la mujer. Cómo que la evolución de la mujer le ha

generado un castigo amoroso.

—Sí. Con esa evolución de las últimas décadas, hay una reducción de sus posibilidades de encontrar sujetos amorosos adecuados. O sea, es el último reducto del sexismo. El hombre triunfador optimiza sus posibilidades de encontrar mujeres que le admiren. El hombre prefiere ser el admirado, no el admirador. En cambio, esa misma situación en una mujer (que sea exitosa, autónoma, competente, brillante y cul-

“De jóvenes, no hacemos una verdadera elección de pareja”

turalmente formada) dificulta que encuentre hombres adecuados. Primero, porque ella, como sigue necesitando enamorarse admirativamente, encuentra pocos hombres admirables. Segundo, muchos hombres no se atreven a hacer un acercamiento en clave afectiva o romántica a ellas. Donde los hombres encuentran un refuerzo amoroso a su éxito personal, las mujeres, a partir de cierta edad, encuentran un castigo o una dificultad añadida. En el te-

ma afectivo-sexual y sentimental, aún castigamos a las mujeres por lo mismo que premiamos a los hombres.

—¿Entonces, conduce por fuerza esta evolución a una lucha de poder en las relaciones?

—Como dicen los franceses: *vive la différence!* Gracias a la diferencia, nos podemos enriquecer. Que yo reconozca las dificultades que tienen las relaciones no quita para que sea un gran defensor de la pareja. Lo que defiendo es que, ya que no hemos encontrado una manera mejor de estructurar la sociedad y la pareja, hagamos una pareja mejor. Todos los demás sistemas no han funcionado. ¿Y qué quiere decir una pareja mejor? Una mejor elección, una mejor gestión y una mayor aportación a la relación.

—El hombre «es el sexo fuerte debilitado», adviertes en el libro. La mujer es superior en potencia sexual.

—Es así, es una certeza. La mujer es superior al hombre en potencia sexual. De los cinco medidores psicosexuales, los cinco son favorables a la mujer. Ténis más zonas erógenas, más sensibilizadas, más vías orgásmicas, más potencia en el orgasmo y no hay período refractario.

—¿Cómo saber cuándo una pareja está rota o cuándo es posible superar una crisis de pareja?

—No hay un único índice. Hay uno que está claro: cuando ambos aún desean arreglarlo. Eso quiere decir que, aunque haya conflicto, aún hay sentimientos. El problema empieza cuando el deterioro de la calidad del vínculo hace que el sentimiento amoroso se deteriore de manera relevante. Decía Alphonse Karr que el amor nace de nada y muere de todo. Y por eso el amor, como la tierra, es para quien lo trabaja.

—¿Es importante la fidelidad o es más el «que no te vean con otro»?

—El 95% de las parejas tienen un convenio tácito o expreso de fidelidad. Otra cosa es que, en una convivencia de 10 años, casi el 50% de las personas han sido infieles, y este es el drama. No obstante, la estadística que tengo es que, de cada tres parejas que rompen por una infidelidad, una tercera parte se regeneran. Salen fortalecidas, porque los malos momentos bien asimilados ayudan a madurar. Otra tercera parte rompen porque quien se siente traicionado no perdona. Y otra tercera parte intentan regenerarse, pero rompen porque no lo consiguen. Y a veces, curiosamente, no deja aquel que no ha podido perdonar al infiel, sino el que está cansado de que no le perdonen.