
	Tirada: 984.216	Sección: -	
	Difusión: 812.476 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 520	
Nacional	Audiencia: 2.843.666 (E.G.M)	Ocupación (%): 100%	
Semanal	06/06/2010	Valor (€): 34.280,00	
		Valor Pág. (€): 34.280,00	
		Página: 36	Imagen: Si

¿Por qué está con su pareja?
¿Qué le mantiene unido a ella?
¿Qué podría hacer para mejorar la relación?
**¿POR QUÉ
SE TERMINA
EL AMOR?**
¿Qué pasaría si la relación se acabara?
¿Qué gana cuando le hace daño a su pareja?
¿Cómo le demuestra que la acepta
¿Cómo la responsabiliza de su felicidad?

TODOS DESEAMOS AMAR Y SER AMADOS. SIN EMBARGO, MUCHAS RELACIONES AFECTIVAS TERMINAN CONVIRTIÉNDOSE EN SINÓNIMO DE RUTINA, CONFLICTO Y SUFRIMIENTO. A PESAR DE NUESTRAS BUENAS INTENCIONES, MUY POCAS PAREJAS LOGRAN MANTENER ENCENDIDA LA LLAMA DEL AMOR CON EL PASO DEL TIEMPO.

Por BORJA VILASECA. Fotografía de LEILA MÉNDEZ

Sergio Piera *“Si esperas que tu pareja te haga feliz, estás condenado a sufrir”*

21 años. Soltero. Estudiante de Ingeniería de Caminos, Canales y Puertos y aspirante a escritor. Tras tres años y medio de relación, la ruptura le ha abierto las puertas a “comprender el verdadero significado del amor”.

“Con 16 años me enamoré perdidamente de una chica maravillosa con la que he salido los últimos tres años y medio. Estaba convencido de que estábamos hechos el uno para el otro y que nuestro amor iba a durar para siempre. Pero un día, hace cuatro meses, ella me reconoció que ya no sabía si me amaba, y la relación terminó. Las

dos primeras semanas fueron duras, pero acepté su decisión. Estar con ella es lo que más deseo en este mundo. Sin embargo, quiero lo mejor para ella, incluso si lo mejor es que no esté conmigo. Por eso no estoy sufriendo. Me estoy dando cuenta de que nos han llenado la cabeza con muchas mentiras acerca de las relaciones. Por ejemplo, nos han enseñado que el amor, igual que la felicidad, se encuentra en el exterior. Y que debemos odiar a nuestra ex pareja y juzgarla por el dolor que nos causó. Sin embargo, yo no me siento capaz de odiarla ni juzgarla. Sólo puedo respetarla por lo honesta y valiente que ha sido. Desde entonces he comprendido que el amor, como la felicidad, está dentro de uno mismo. Creo que las relaciones fallan cuando vemos el amor como una máquina expendedora. Más que >



EP[S]

Nacional Dominical
Semanal

Tirada: **984.216**
Difusión: **812.476**
(O.J.D)
Audiencia: **2.843.666**
(E.G.M)
06/06/2010

Sección: -
Espacio (Cm_2): **520**
Ocupación (%): **100%**
Valor (€): **34.280,00**
Valor Pág. (€): **34.280,00**
Página: **37**



Imagen: **Si**





“AMAR DE VERDAD IMPLICA ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE CREAR CONDUCTAS QUE ESTÉN AL SERVICIO DE LA RELACIÓN”

> nada porque el amor no funciona introduciendo unas monedas y obteniendo a cambio una chocolatina. El amor debe cultivarse en todo momento, pues mientras dos personas se amen, aunque sea durante un segundo, serán de veras una pareja. Si por el contrario, dos personas disponen de un contrato que afirma que son un matrimonio, pero dejan de amarse, ya no son una pareja. El verdadero amor sólo es posible cuando los dos amantes aprenden a ser felices por sí mismos, decidiendo establecer un vínculo en el que puedan compartir su felicidad. Y entonces, uno más uno suma mucho más que dos. Suma infinito”.

Por qué son tan complicadas las relaciones? ¿Por qué provocan tanto dolor y sufrimiento? ¿Por qué se termina el amor? Por muy duro que pueda parecer, cada vez más expertos afirman que todo esto sucede porque, en primer lugar, “el amor nunca existió”. Así lo piensa y lo escribe la reconocida terapeuta Louise L. Hay, autora de *Usted puede sanar su vida y El poder está dentro de ti*. “Si bien al principio lo confundimos con el enamoramiento, más adelante volvemos a equivocarnos, creyendo que el amor es el sentimiento amoroso”, afirma.

“Muchas personas dejan de amar a sus parejas porque ya no tienen sentimientos de amor hacia ellas”, apunta Hay. “Es un enfoque victimista y reactivo. Más que nada porque los sentimientos surgen como consecuencia de nuestras actitudes y comportamientos amorosos. Para amar de verdad debemos asumir la responsabilidad de crear este tipo de conductas, desarrollando nuestra proactividad al servicio de la relación”.

El quid de la cuestión radica en que “es imposible amar a los demás si no nos amamos a nosotros mismos primero”, sostiene Hay. Esto es precisamente lo que descubrió Sergio Piera tras romperse su relación.

“Debido a nuestra falta de autoestima, buscamos en nuestro compañero sentimental el cariño, el aprecio, el reconocimiento y el apoyo que no nos damos a nosotros mismos”, señala Hay.

Pero, ¿qué es, entonces, la autoestima? Etimológicamente, se trata de una sustantivo formado por el prefijo griego *autos* –que significa ‘por sí mismo’– y la palabra latina *aestima* –del verbo *aestimare*, que quiere decir ‘evaluar, valorar, tasar’... Así, la autoestima se define como “la manera en la que nos valoramos a nosotros mismos”. Y no se trata de sobre- o subestimarnos, sino de vernos y aceptarnos tal como somos. Este es el *viaje* que propone el autococonocimiento y el desarrollo personal, dos procesos cada vez más integrados y demandados en nuestra sociedad.



Eulalia Casas “La pareja es el espejo en el que se reflejan nuestras carencias e inseguridades”



42 años. Divorciada, con cinco hijos y actualmente con una nueva pareja. Abogada en proceso de reciclaje profesional. Tras su divorcio mantuvo otra relación de seis años con un hombre que le ayudó a descubrir su propósito en la vida.

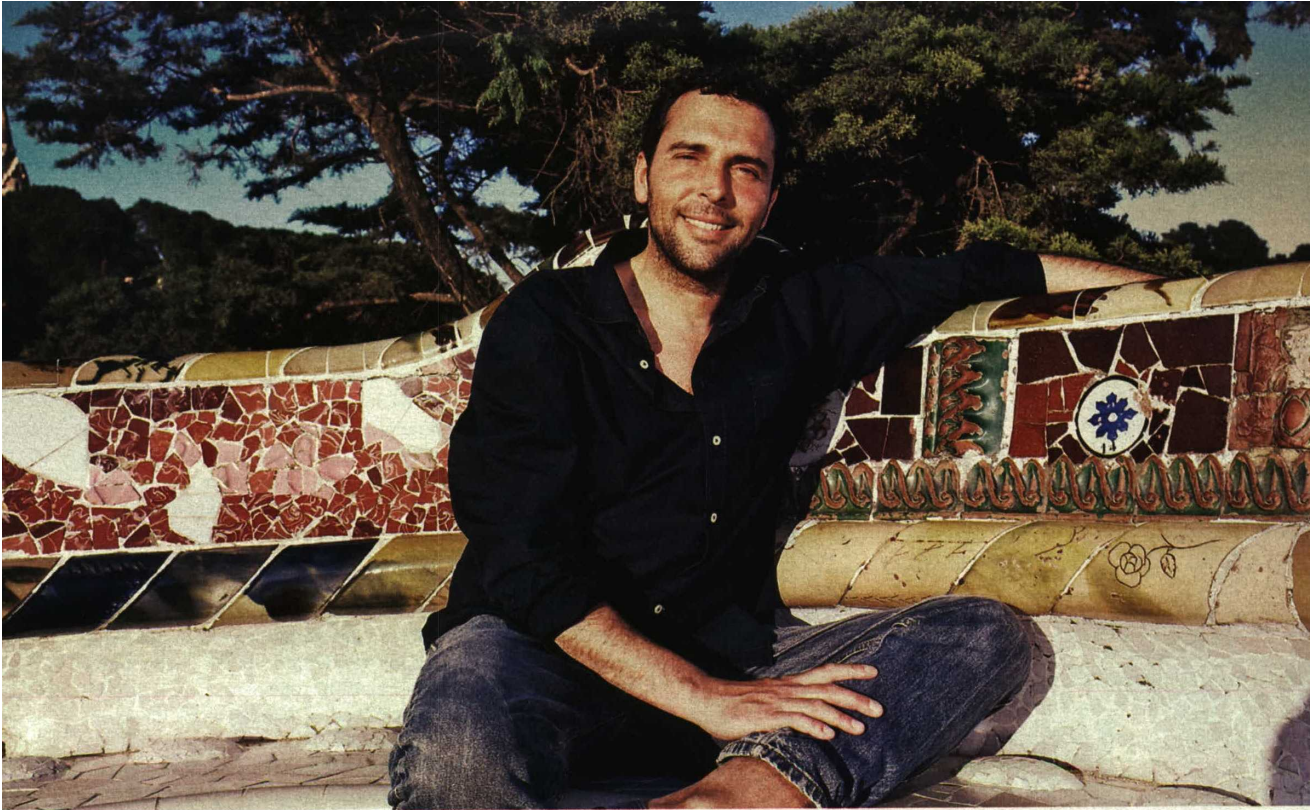
“Tras mi divorcio, mi mundo se tambaleó. Hubo mucho dolor. De pronto me vi sola, con cinco hijos pequeños y sin saber quién era ni hacia dónde iba. Fue entonces cuando conocí a Javi. Creo que iniciamos una relación a causa de nuestras heridas. Enseguida me impactó su profundo compromiso con su pasión, la literatura.

Durante el tiempo que pasé con él crecí muchísimo como persona. A su lado me reconstruí emocionalmente y descubrí cuál era la dirección que quería dar a mi vida. Eso sí, no fue un camino fácil. En paralelo al conflicto generado por mi divorcio y a la falta de apoyo recibido por parte de mi familia, tenía que hacer frente a la falta de solvencia económica de Javi. Todo ello me generaba rabia y frustración. Pero lo peor fue que se fue debilitando la confianza entre nosotros y eso terminó siendo el detonante de nuestra ruptura. Y también en esta ocasión se acabó de forma conflictiva. Incluso nos hicimos la promesa de no vernos ni dirigirnos la palabra nunca más. Sin embargo, ahora mismo sólo conservo palabras y sentimientos de agradecimiento por lo mucho que aprendí con él. Nuestro amor no se ha terminado, se ha transformado. No podemos mantener una relación de pareja, pero sí de amistad. El secreto radica en que yo quiero lo mejor para él y él quiere lo mejor para mí. He encontrado una nueva pareja, Borja, con la que vivo desde hace más de un año. A veces pienso que gracias a relacionarme con Javi experimenté lo que yo no quería en el amor: la falta de confianza, la ambigüedad, la escasa demostración de cariño. Ahora tengo muy claro qué busco en una relación: la entrega, el compromiso y la libertad de ser. Para mí, la clave para que el amor crezca reside en el respeto, permitir el espacio de cada uno y potenciar la confianza”.

“Tras mi divorcio, mi mundo se tambaleó. Hubo mucho dolor. De pronto me vi sola, con cinco hijos pequeños y sin saber quién era ni hacia dónde iba. Fue entonces cuando conocí a Javi. Creo que iniciamos una relación a causa de nuestras heridas. Enseguida me impactó su profundo compromiso con su pasión, la literatura. Durante el tiempo que pasé con él crecí muchísimo como persona. A su lado me reconstruí emocionalmente y descubrí cuál era la dirección que quería dar a mi vida. Eso sí, no fue un camino fácil. En paralelo al conflicto generado por mi divorcio y a la falta de apoyo recibido por parte de mi familia, tenía que hacer frente a la falta de solvencia económica de Javi. Todo ello me generaba rabia y frustración. Pero lo peor fue que se fue debilitando la confianza entre nosotros y eso terminó siendo el detonante de nuestra ruptura. Y también en esta ocasión se acabó de forma conflictiva. Incluso nos hicimos la promesa de no vernos ni dirigirnos la palabra nunca más. Sin embargo, ahora mismo sólo conservo palabras y sentimientos de agradecimiento por lo mucho que aprendí con él. Nuestro amor no se ha terminado, se ha transformado. No podemos mantener una relación de pareja, pero sí de amistad. El secreto radica en que yo quiero lo mejor para él y él quiere lo mejor para mí. He encontrado una nueva pareja, Borja, con la que vivo desde hace más de un año. A veces pienso que gracias a relacionarme con Javi experimenté lo que yo no quería en el amor: la falta de confianza, la ambigüedad, la escasa demostración de cariño. Ahora tengo muy claro qué busco en una relación: la entrega, el compromiso y la libertad de ser. Para mí, la clave para que el amor crezca reside en el respeto, permitir el espacio de cada uno y potenciar la confianza”.

Tal como escribió el filósofo John Gray, “los hombres son de Marte, y las mujeres, de Venus”. Y es que a pesar de formar parte de la misma especie, somos diferentes biológica, física y psicológicamente. “La posibilidad de unimos, e incluso fusionarnos emocional y sexualmente, pasa por comprender y aprovechar esta diferencia

	Tirada: 984.216	Sección: -	
	Difusión: 812.476 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 520	
Nacional	Audiencia: 2.843.666 (E.G.M)	Valor (€): 34.280,00	Valor Pág. (€): 34.280,00
Semanal	06/06/2010	Página: 39	Imagen: Si



para poder así complementarnos como pareja”, explica el experto en psicobiología, David Deida, autor de *El camino del hombre superior* y *En íntima comunión*.

Después de una década dirigiendo proyectos de investigación en la Universidad de California, Deida ha concluido que “una de las claves para que las relaciones perduren es mantener encendida la pasión sexual. Para que la atracción y el deseo no se desvanezcan es necesario que uno de los dos amantes encarne y potencie el rol masculino (vigorosidad, fuerza e iniciativa) y el otro el femenino, en el que destaca la afectividad, la empatía y la receptividad”. Según Deida, existen dos tipos de *esencias sexuales*: la masculina y la femenina, que no necesariamente se corresponden con el hombre y la mujer, sino con el rol que desempeñan en la pareja. “A la *esencia sexual masculina* le mueve buscar la libertad a toda costa, invierte mucho tiempo y energía en conseguir diferentes metas y objetivos. Es la encargada de dar seguridad y dirección a la relación. La prioridad de la *esencia sexual femenina* es la búsqueda de amor, cariño y complicidad en su mundo de relaciones afectivas, encabezadas por la que mantienen con su pareja”.



En opinión de Deida, “en la medida en que los amantes se polarizan, conociendo y respetando sus diferencias, la atracción, el deseo y la pasión sexual no sólo crecen, sino que se vuelven sostenibles con los años”. Para lograrlo, “la *esencia sexual masculina* debe trascender su obsesión por la libertad, dedicando más tiempo y energía para cuidar su vínculo afectivo”. Por su parte, “la *esencia sexual femenina* ha de vencer su anhelo de ser amada, aprendiendo a ser más autónoma e independiente emocionalmente y dejando espacios para no ahogar a su pareja”. Tal como ha descubierto Eulalia Casas, “cuanta más libertad goza la relación, más posibilidades existen de que florezca el verdadero amor”, concluye Deida.

Miguel Elipe “No he conocido a nadie que me haga renunciar a mi libertad”

37 años. Soltero. Trabaja en marketing y comunicación. Nunca se ha enamorado.

“En toda mi vida he mantenido tres relaciones de pareja, que han durado desde unos meses hasta un año y medio. Nunca me he enamorado. No sé lo que es amar a alguien con todo mi corazón. De ahí que en algún momento sintiera la necesidad de recuperar mi libertad, poniendo fin a mi relación con la otra persona. Esta situación provocó que durante el tiempo que estuve emparejado me sintiera culpable por no corresponder de la misma forma el amor que recibía. No me salía y tampoco quería forzarlo. No me quería engañar a mí mismo, construyendo desde esa mentira un vínculo aparentemente amoroso. Sin embargo, debo reconocer que sentía cierto poder. Al ver que las otras personas sí tenían sentimientos profundos hacia mí, en ocasiones les manipulaba, controlando el tiempo que pasábamos juntos según lo que me apeteciera en cada momento. Con mis dos primeras parejas aprendí que no es justo jugar con los sentimientos de nadie. De ahí que con la última fuera sincero desde el principio, diciéndole hasta dónde quería comprometerme. Hoy me doy cuenta de que ser honesto con uno mismo no es la mejor manera de terminar en pareja. Pienso que hay mucha gente que decide juntarse por muchas razones que pueden ser un disfraz que encubra la falta de amor: incapacidad de estar solo, presión social, ganas de tener hijos, supervivencia económica... Y me parece totalmente legítimo. Pero yo no quiero resignarme ni conformarme. Aspiro a algo más. Si algún día aparece esa persona será porque realmente nos compenentremos como pareja y queramos estar juntos de verdad. Para eso la pareja >



	Tirada: 984.216	Sección: -	
	Difusión: 812.476 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 519	
Nacional	Audiencia: 2.843.666 (E.G.M)	Ocupación (%): 99%	
Semanal	06/06/2010	Valor (€): 34.222,64	
		Valor Pág. (€): 34.280,00	
		Página: 40	Imagen: Si

NO IMPORTA LA EDAD, NI NUESTRO CURRÍCULO AFECTIVO. NADIE QUIERE RENUNCIAR A AMAR Y SER AMADO



> *ha de partir de una situación de igualdad en la que los dos se sientan a gusto solos, pero con la seguridad de que juntos están todavía mejor. Para encontrar a esa persona, uno primero tiene que vencer su miedo a la soledad. Yo ya la he vencido. Estoy abierto al amor”.*

No puedo vivir contigo ni sin ti”. Este es el estribillo de una conocida canción del grupo de rock U2, tocada en directo por primera vez el 4 de abril de 1987. Dos décadas más tarde, la prestigiosa revista Rolling Stone la consideró una de las 500 mejores canciones de todos los tiempos. A día de hoy se ha convertido en un canto

universal sobre nuestra incapacidad para estar en pareja. Por más que nos esforcemos, nos cuesta mucho vivir con la persona que *amamos*. Y por más que lo intentemos, tampoco soportamos hacerlo sin ella. Nos guste o no, solemos quedar atrapados por esta disyuntiva. Eso sí, a pesar del dolor y del sufrimiento que experimentamos cuando terminan nuestras relaciones sentimentales, jamás nos damos por vencidos. No importa la edad que tengamos. Ni siquiera nuestro currículum afectivo. Al igual que Miguel Elípe, ninguno de nosotros quiere renunciar a amar y ser amado.

Muchos afirman que el amor es algo que no puede buscarse, sino que termina por aparecer en nuestra vida. Sin embargo, es tal la necesidad de compartir nuestra existencia con alguien, que en los últimos años están proliferando las agencias matrimoniales y los centros de relaciones personales. Cupidos profesionales que cuentan con más clientes cada vez debido a la falta de tiempo y dedicación para crear nuevas relaciones afectivas.

Entre otros centros especializados, Alter Ego cuenta actualmente con 10.000 clientes, de edades comprendidas entre los 25 y los 80 años. Eva Sellés, una de sus psicólogas, desmonta la creencia de que “los polos opuestos se atraen”. Para que una pareja funcione, “las dos personas han de contar con principios y valores comunes, así como inquietudes, gustos y *hobbies* parecidos”. Eso sí, “dentro de esta compatibilidad emocional hay lugar de sobra para la diferencia, que es lo que permite que los dos se complementen”.

Este tipo de agencias elaboran un perfil psicológico de los interesados y a partir de ahí hacen una selección de candidatos que podrían *funcionar* como pareja; se les proporciona un número de teléfono y ya pueden establecer la primera cita. Sellés asegura que “sólo se necesitan unos minutos para que las dos partes corroboren si existe una cierta química emocional, física y sexual. Esto es algo que un ordenador jamás podrá determinar”.

Isabel Lerin “Detrás del amor que perdura se esconde siempre la voluntad”

50 años. 'Coach'. Tomás Suc. 53 años. Técnico químico comercial. Llevan 31 años viviendo juntos y tienen dos hijos. Han aprendido a evolucionar de la mano, creando un vínculo afectivo basado en la responsabilidad y la interdependencia.

“Nos conocimos en plena adolescencia. En medio de una clase de dibujo experimentamos un flechazo. De hecho, los dos intuimos que acabábamos de conocer al amor de nuestra vida. A mí (Isabel) me atrajo la seguridad y confianza que tenía en sí mismo y su sentido del humor. Y a mí (Tomás) me llamó la atención su belleza, sensibilidad e inteligencia. Al poco tiempo nos comprometimos y terminamos casándonos tres años después, completamente enamorados. Por aquel entonces éramos dos seres a medio hacer. Hemos terminado de hacernos juntos. Al principio nos teníamos completamente idealizados el uno al otro. La tele y los cuentos hacen mucho mal al amor, pues lo que se supone que es el final, ‘se casaron y fueron felices’, es en realidad el verdadero comienzo. Nadie nos había enseñado a amar, >



“YO SOY YO, TÚ ERES TÚ. SI COINCIDIMOS SERÁ MARAVILLOSO. SI NO, NO HAY NADA QUE HACER”

> con lo que ha sido y sigue siendo un aprendizaje para nosotros. Durante todos estos años nuestra manera de relacionarnos ha ido evolucionando, en la medida en que nosotros hemos ido creciendo y madurando. Primero fue un tanteo de espacios, poniendo límites para que cada uno encontrara el suyo. Pero una vez acotados se fueron diluyendo. Ya no hay dos espacios. Ahora somos uno. Eso sí, respetando nuestra individualidad. La química nos ha ayudado a superar los obstáculos que han ido apareciendo por el camino. El gran trabajo ha consistido en aprender a reinventar cíclicamente nuestra vida en común. Si hemos llegado hasta aquí ha sido principalmente por una cuestión de voluntad. Los dos nos hemos responsabilizado de nutrir la pareja, aprendiendo que el gran regalo consiste en dar. Ahora mismo, lo que más nos sigue uniendo es el deseo de compartir, de aprender, de crecer y de evolucionar como personas y como pareja. Es un trabajo diario, pero merece muchísimo la pena. Nuestra vida tiene más sentido estando juntos que separados”.

La experiencia de Isabel Lerín y Tomás Suc demuestra que el verdadero amor se sustenta bajo tres pilares: en primer lugar, la responsabilidad personal, que consiste en que cada amante se haga cargo de sí mismo psicológicamente. En segundo lugar, la interdependencia. Una vez conquistada la autonomía e independencia emocional, el aprendizaje radica en construir una convivencia constructiva, honesta y respetuosa. Y por último, valorar y disfrutar de la persona con la que compartimos nuestra vida tal como es.

Esto es precisamente lo que escribió el médico neuropsiquiatra y psicoanalista Fritz Perls, creador, junto con su esposa, Laura Perls, de la terapia Gestalt: “Yo soy yo, tú eres tú. Yo no vine a este mundo para vivir de acuerdo a tus expectativas. Tú no viniste a este mundo para vivir de acuerdo con mis expectativas. Yo hago mi vida, tú haces la tuya. Si coincidimos, será maravilloso. Si no, no hay nada que hacer”.

Si hoy por hoy nuestras relaciones están marcadas por la rutina, el conflicto y el sufrimiento es porque nadie nos ha enseñado a amar. Pero como cualquier otro arte, se aprende a base de practicar y cometer errores. Y si no que se lo pregunten a Isabel y a Tomás. Ellos han descubierto que el amor es como la semilla de una flor. Para que brote, exhale su aroma y ofrezca sus frutos a la vida requiere cuidados diarios. Al igual que la flor, el amor necesita ser regado con agua, nutrirse de varias horas de sol y ser mimado con dosis de ternura y cariño cada día. El reto de cada pareja consiste en convertir esta metáfora en una realidad, explorando en cada caso cuál es la mejor forma de conseguirlo. Nunca hemos de olvidar que, tarde o temprano, cosecharemos lo que hayamos sembrado.

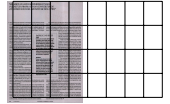


Paquita Gamero “Sufrir me ha enseñado a amarme para poder ser amada”

47 años. Separada, con un hijo de 18 años. Dependienta encargada en un establecimiento de hostelería. Estuvo 21 años en pareja, y tras la separación, el resto de sus relaciones amorosas han estado marcadas por el desencanto y el sufrimiento.

“A los 19 años empecé a salir con el chico que finalmente se convertiría en mi marido. Estaba tan enamorada, que en tan sólo unas semanas nos fuimos a vivir juntos. Las mariposas siguieron revoloteando en mi estómago durante los primeros 10 años. Salía al balcón todas las tardes, esperando con ganas que regresara de trabajar. Pero poco a poco esa ilusión se fue apagando. Fuimos evolucionando por caminos diferentes. Cada vez estábamos más distantes y fríos. Tuvieron que pasar unos años hasta que decidí afrontar una verdad incómoda: ya no había pasión entre nosotros. Nuestra relación de amor había muerto. La decisión de separarnos me vino en un momento de honestidad conmigo misma. Y lo hicimos de mutuo acuerdo. Renuncié a una vida de confort, comodidad y seguridad en lo económico y material. Pero no me arrepiento. Soy una persona que necesita vivir con el alma llena. Y hoy, con perspectiva, confirmo que separarnos fue un acto de amor. Nos estábamos limitando sin necesidad. A día de hoy nos llevamos muy bien. Somos padres de un hijo, y por más separados que estemos jamás vamos a dejar de ser una familia. Hemos desarrollado un cariño y una complicidad que cuando estábamos juntos habíamos perdido. Lo curioso es que todavía no he sido capaz de relacionarme con otro hombre de forma duradera. En los últimos años he experimentado más sufrimiento que en la separación. Y este dolor me ha conectado con la necesidad de conocerme y comprenderme para aprender a aceptarme y amarme a mí misma. Me he dado cuenta de que no he sufrido porque mis parejas me hayan hecho sufrir, sino por las expectativas y las ilusiones que yo misma me había creado con respecto al otro. Ya no parto de una idea preconcebida de cómo ha de ser mi futura pareja. Ahora sé quién soy y cómo puedo amar para mantener vivo este sentimiento en mi corazón”.

El amor es una palabra muy maltratada por la sociedad. Tanto es así, que en un primer momento suele confundirse con el enamoramiento. En opinión del psicólogo clínico Walter Riso, experto en relaciones de pareja, “el enamoramiento es un estado de atracción y pasión que suele durar entre seis meses y dos años, estrechamente relacionado con nuestra necesidad biológica de procrea- >



“AMAMOS CUANDO EXPERIMENTAMOS PLENITUD PROPIA Y NOS CONVERTIMOS EN CÓMPLICES DEL BIENESTAR DEL OTRO”

ción”. Dicho de otra manera: es la trampa en la que caemos cuando vivimos condicionados por nuestro instinto de supervivencia. Durante este periodo “nos obsesionamos con la persona amada, queriendo estar a su lado todo el tiempo y a cualquier precio. Es como un hechizo fisiológico que nos nubla la razón, volviéndonos adictos al objeto de nuestro deseo”. A nivel psicológico, “el enamoramiento nos lleva a distorsionar la realidad, proyectando una imagen idealizada sobre nuestra pareja”. Tal y como le sucedía a Paquita Goñero, “estamos tan cegados por el intenso torbellino emocional que sentimos en nuestro corazón, que no vemos al otro tal como es, sino como nos gustaría que fuese”, reconoce Riso.

Y en base a esta visión deformada, “muchas personas se comprometen, se casan o toman otro tipo de importantes decisiones que son determinantes para su futuro afectivo”, sostiene Riso, autor de *¿Amar o depender?*, *Amores altamente peligrosos* y *Los límites del amor*. Una vez se desvanecen los efectos del enamoramiento, los amantes empiezan a verse tal y como realmente son. “Y es entonces cuando comienza la verdadera relación de pareja, pudiendo cultivar un amor sano, nutritivo y duradero”, señala este experto. En este punto del camino es donde se pone de manifiesto el auténtico compromiso de la pareja.

La paradoja inherente a nuestros vínculos afectivos es que todos deseamos ser queridos, pero ¿cuántos amamos realmente? Y es que una cosa es querer, y otra muy distinta, amar. A juicio del psicólogo clínico Walter Riso: “Queremos cuando sentimos un vacío y una carencia que creemos que el otro debe llenar con su amor”. En cambio, “amamos cuando experimentamos abundancia y plenitud en nuestro interior, convirtiéndonos en cómplices del bienestar de nuestra pareja”.

A menos que cada uno de los dos amantes se responsabilice de ser feliz por sí mismo, la relación puede convertirse en un campo de batalla. De hecho, “muchas parejas terminan encerrando su amor en la cárcel de la dependencia emocional, creyendo erróneamente que el otro es la única fuente de su felicidad”, apunta Riso. “Es entonces cuando aparecen en escena el apego (creer que sin el otro no se puede vivir), los celos (tener miedo de perder al compañero sentimental), la posesividad (tratar al otro como si nos perteneciera) y el rencor, que nos lleva a sentir rabia e incluso odio hacia nuestra pareja, creyendo que es la causa de nuestro malestar.

Y por si fuera poco, se sabe que cada conflicto que mantenemos con nuestra pareja deja heridas en nuestra mente y en nuestro corazón. Además, “con el tiempo, nuestro cerebro va tejiendo una red neuronal en la que se archivan todos esos desagradables episodios de violencia psicológica”, señala este experto. Esta es la razón por la que a veces, cuando la relación está muy deteriorada, basta un simple comentario para que iniciemos una nueva y desagradable discusión. Lo cierto es que Riso ha trabajado con parejas que, más allá de separarse, han terminado literalmente destruyéndose.

Según los últimos datos del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ), el año pasado se produjeron en España 123.450 divorcios, separaciones y nulidades, frente a los 131.317 de 2008 y los 141.246 de 2007. “Esta tendencia a la baja no tiene nada que ver con una mejora sustancial de la convivencia”, afirma el abogado matrimonialista José García Berzosa. Por lo visto existen otros motivos menos románticos: “La crisis económica ha obligado a las familias a abrocharse el cinturón”, añade García Berzosa.

Por más que hayan dejado de amarse, muchas parejas no pueden permitirse los 1.200 euros que cuesta un divorcio de mutuo acuerdo. Y ya no digamos pagar un mínimo de 1.800 euros, que es lo que vale llevar los trapos sucios hasta la sala de un juzgado. Aun así, en muchos casos, la grieta emocional entre los dos cónyuges es tan grande, que no dudan en echar mano de sus ahorros -e incluso pedir algún crédito- para que un juez decida cómo resolver su disputa sentimental. Entre otros casos curiosos, García Berzosa recuerda una pareja que se divorció el día después de su

viaje de novios y otra que lo hizo siendo ya octogenarios, una semana después de enterrar a su único hijo. Lo curioso es que una buena parte de estas separaciones se producen en septiembre, justo después de las vacaciones. “Es cierto que la rutina laboral y conyugal devora día tras día cualquier posibilidad de nutrir el amor en la pareja, pero también lo es que esa misma rutina les mantiene ocupados y distraídos”, explica este abogado matrimonialista.

Por eso, cuando los amantes conviven de forma intensiva durante varias semanas seguidas, “es el momento en el que pueden acabar reconociendo que ya no se soportan más”. Es entonces cuando la separación puede convertirse en un proceso *alquímico*, transformando el amor en odio. ●

IMPRESCINDIBLES

LIBRO

‘Juntos, pero no atados’, de María Mercè Conangla y Jaume Soler (Amat). Este libro describe los principios sobre los que se asientan las “parejas emocionalmente ecológicas”. Es decir, aquellos individuos que se han responsabilizado por ser íntegros, felices y completos y que conscientemente han decidido unirse con otra persona para seguir creciendo y evolucionando juntos de forma libre y respetuosa.

PELÍCULA

‘Kramer contra Kramer’, de Robert Benton. Protagonizada por Dustin Hoffman y Maryl Streep, esta película narra la ruptura sentimental de dos personas que han dejado de ser una pareja por no cultivar el amor en la relación. Y de cómo el proceso de separación puede ser un detonante para reencontrarse con uno mismo, con las cosas verdaderamente importantes de la vida.