

ALEJANDRA GONZÁLEZ MADRID

**E**l amor sigue existiendo y los matrimonios también. Los estilos relacionales son los mismos de siempre, pero la sociedad se ha vuelto más narcisista. La importancia de la imagen, del individualismo, lleva a relaciones poco duraderas en el tiempo o, incluso, a encuentros fugaces sin vínculos emocionales. ¿Existe miedo al compromiso? «Parece que estamos en un periodo de pérdida de ataduras; se está más ensimismado en la imagen y en el éxito personal», afirma Marta Marina, psicóloga experta en terapias de pareja -Atalanta Psicología-.

A esa oleada de relaciones en las que prima la satisfacción inmediata a todos los niveles se le conoce como amor líquido. «Se puede apreciar en los encuentros actuales, sin ningún tipo de vinculación emocional, generándose una especie de conciencia de “usar y tirar”», apunta, por su parte, Verónica Coloma, ilustradora y autora de «True Love».

El concepto del amor sigue siendo el mismo, o al menos eso opinan los expertos, quienes también coinciden en una idea: las relaciones actuales no tienen nada que ver con las de hace unos años. ¿El motivo? La llegada de internet, de las redes sociales y de los nuevos mecanismos para conocer gente. Lejos queda ya conocer a otra persona poco a poco, ir sabiendo más de su vida en cada cita. Ahora se analizan sus perfiles en redes sociales, se puede saber cuántos hermanos tiene, el trabajo de sus padres e, incluso, si tiene mascota. Todo a golpe de «click».

«Normalmente cuando conocemos a alguien en persona vamos sabiendo y descubriendo sus cualidades, saboreando el momento y sorprendiéndonos. Con la presencia de las redes, se rompe ese encanto de querer saber más y descubrir algo nuevo cada día», insiste Coloma.

### Personas como productos

Ligar mucho no significa tener éxito en el amor. Ahora es mucho más fácil acceder a las personas, «pero eso no quiere decir que consolidar una relación de pareja sea más sencillo», asegura la psicóloga Pilar Conde. De hecho, actualmente existe un rechazo al compromiso, «al ir más allá. La relación sentimental es mucho más que pasárselo bien; tiene un proyecto. Pertenecer a una pareja da una seguridad básica, solidaridad y ayuda mutua. No sé si hay miedo a comprometernos, pero sí parece que estamos muy apegados al placer inmediato, lo cual puede impedir construir un proyecto común en el tiempo», subraya la experta Marta Marina.

La presencia de webs para ligar ha llevado a una sociedad más narcisista e individualista, donde exponer imágenes de una vida «ideal» resulta más primordial que comprometerse en pareja

## Relaciones 2.0: satisfacción sin vínculo emocional



Ese placer inmediato lo encuentran, en muchas ocasiones, en las aplicaciones para conocer gente. «Estas plataformas son una especie de mercado donde elegir personas como si solo fueran objetos. Se prioriza la imagen, el posturo; se puede escoger pareja a la carta: gustos musicales, literatura, hobbies...», continúa Marina. «Con el uso de estas apps se está obviando la dimensión humana que existe en el encuentro. Con esta forma de ligar corremos el riesgo de consumir personas como consumimos productos. De considerar al otro como un objeto para cubrir necesidades», insiste.

Internet también puede tener ventajas «porque da la posibilidad de co-

### Ligar en la red

#### A la carta

Las aplicaciones se utilizan como un catálogo en el que se elige a alguien por una fotografía; se busca algo inmediato que desaparezca al día siguiente.

#### Vida irreal

La diferencia de hoy con respecto a hace unos años es que las redes pueden llevar a idealizar a una persona, a enamorarse de la imagen ficticia que muestra.

#### Pérdida de valor

Con el uso excesivo de las pantallas, se desvirtúa la realidad de una caricia, una mirada, un diálogo presencial...

#### Investigación

A través de los perfiles en la red, una persona puede conocer todo sobre la vida del otro sin haber tenido una primera cita.

### Terapia de pareja

## Cómo conseguir que las segundas partes sean buenas

R. ALCOLEA MADRID

«Cuando el amor te deja, tú te encuentras y cuando tú te encuentras, el amor ya no te deja». El autor de este aforismo es el psicólogo y terapeuta sexual Antoni Bolinches, que en su obra «Amor al segundo intento» propone un original sistema de

resolución de conflictos basado en la autocrítica y la superación personal, que permite convertir el sufrimiento en energía positiva.

Para reconstruir una relación en crisis existen, a su juicio, tres premisas. La primera consiste en que la pareja logre detectar lo que no funcio-

na entre ambos. La segunda supone que cada uno de ellos intente resolver el conflicto por la vía de «qué puedo aportar yo» y no por la exigencia de «qué puedo pedir al otro». Y la tercera implica que, al intentar solucionar el problema, esa persona haga su aportación, pero «sin dejar de ser ella misma». Esto quiere decir que si entra en conflicto con su propio ser solo para no perder al otro, lo más probable es que esa acción no le beneficie, ni tampoco a la otra persona.

Así, según explica Bolinches, el secreto de una buena relación es «estar

nocer a personas fuera del entorno, de nuestro círculo de amigos, y que tenga las mismas aficiones. Aunque es cierto que tener al alcance de nuestra mano a tanta gente hace que no valoremos a los individuos», afirma Verónica Coloma. «Cualquier “pero” nos lleva a cortar la relación y buscar a alguien que encaje mejor con nuestras expectativas», continúa.

### No son para toda la vida

Más exigencia con la pareja. Esa es la conclusión a la que llegan los expertos para afirmar por qué las relaciones no aguantan tanto como antaño. «Las nuevas generaciones han aprendido a vivir sin alguien al lado y ven que están bien así», asegura Coloma. Además, «socialmente ha habido muchos cambios generacionales. La incorporación de la mujer al mundo laboral hace que no dependa tanto del otro económicamente, por lo que es más libre de separarse», puntualiza Marina.

Otra razón más que expone esta experta en terapias de pareja es que la búsqueda de placer constante favorece las rupturas, «pensando que podemos obtener siempre algo mejor y no hacer concesiones en pro de la relación». Además, Marina habla de la relación pareja-familia, asegurando que, en los últimos años, ha habido una separación significativa.

«La pareja se legitima en sí misma. La familia es un grupo de pertenencia, identitario, que nos antecede y del que difícilmente podemos salir. La relación, sin embargo, es una creación libre de dos personas y tal como la construyen, pueden terminarla», subraya.

A esa falta de compromiso real, se le une una frase que, para muchos, puede dar «miedo» hoy en día: decir te quiero. «Para algunas personas, decirlo puede ser interpretado como una situación de vulnerabilidad. Al fin y al cabo significa aceptar que las vivencias de la otra persona también te afectan a ti. Esa ilusión de “no dependo de nadie” se puede resquebrajar. Mostrar los sentimientos puede llevar a un nivel de compromiso con el otro», explica la especialista Marta Marina.

«A todos nos encanta estar enamorados, pero tenemos miedo al dolor de una relación fallida», concluye Coloma.

con el otro sin dejar de ser tú». Para el terapeuta, sin madurez personal no puede existir armonía. Pero para madurar hay que aprender a convivir. Y esa convivencia debe sostenerse sobre «las cuatro patas de la estabilidad».

La primera es el acoplamiento sexual. La segunda, la compatibilidad de caracteres. La tercera, la escala de valores. Y la cuarta, el proyecto de vida. «Cuando pregunto a una pareja en crisis si ven paseando de la mano con 80 años, aventuran un mejor pronóstico si responden que sí», revela.

# «El límite del amor está en la dignidad; hay que respetarse por encima de todo»



«Una pareja debe romperse cuando falta admiración por el otro, si no es masoquismo», según Rovira BELÉN DÍAZ

## Álex Rovira Escritor, autor de «Amor»

► La búsqueda de la pareja ideal depende de las vivencias de una persona en su infancia; se tiende a proyectar la imagen de sus padres

A. G. DIOSDADO  
MADRID

En un momento en el que la sociedad se ha vuelto más narcisista en cuanto a la vida en pareja, donde las personas buscan exponer su vida «perfecta» en las redes sociales, Álex Rovira publica «Amor», un ejemplar en el que invita a descubrir y potenciar este sentimiento. Afirma que, hoy en día, no basta con quererse mucho, sino que, además, hay que hacerlo bien.

—¿Qué es el amor para usted?

—Para mí el amor implica tres funciones. Amar es cuidar, no tiene sentido proclamar el amor a alguien si no hay un comportamiento coherente que exprese esa declaración. Amor es la voluntad de comprender, no se ama a una persona si no se comprenden sus circunstancias. Aunque no la llegues a comprender, la voluntad de tratar de hacerlo ya significa que la amas. Y amar es inspirar.

—¿Es sinónimo de ser valiente?

—Cuando amas, te arriesgas. El coraje no es la ausencia de miedo, es la consciencia de que hay algo por lo que vale la pena arriesgarse. Y ese algo es el ser y sentirse amado.

—En una relación, ¿todo vale?

—En el amor no todo vale. El límite del amor es la dignidad. En la medida en la que una persona ve afectada esta parte, ya no se puede hablar de

amor. A mi modo de ver, las parejas se caen cuando se pierde la admiración por el otro y falta respeto. O deberían romperse, porque si siguen, no es amor: es dependencia, masoquismo...

—Amor real e ideal... ¿Se tiende a idealizar lo que no se tiene?

—Siempre digo que hay que enamorarse del «yo experiencia» del otro, no del «yo idea» o del «yo ideal», que es la idealización que se hace de la otra persona. Cuando te enamoras del primero de ellos, la relación será más sana, por un principio de realidad. La consecuencia inevitable de idealizar es una desilusión que, tarde o temprano, llegará.

—¿Qué buscan las personas en su pareja ideal?

—Cada cual tiene sus proyecciones porque las idealizaciones dependen mucho de lo que se ha vivido en la infancia. Por lo tanto, no hay un «yo ideal único». Se construye a partir del contexto cultural o de referencia.

—En el libro habla de la teoría de las dos naranjas, ¿en qué consiste?

—Lo que se viene a decir con esto es que se ha construido mucho el mito

del amor desde que somos mitades de naranjas y tenemos que encontrar a la otra parte que nos falta. A mi modo de ver, lo importante es que seas una naranja completa en sí misma. En los procesos de pensamiento, emoción, acción, ética..., que seas un ser humano completo. Y que encuentres a otro ser pleno. No es una teoría que dice «yo necesito de ti porque sin ti no soy», sino que expresa «yo soy y contigo soy más. Tú me haces ser mejor».

—La llegada de un hijo a una pareja, por ejemplo, ¿por qué en ocasiones distancia a los progenitores?

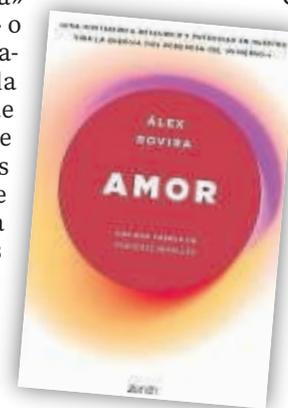
—Quienes saben poner la función parental en su lugar y mantener el vínculo de pareja vivirán la llegada de un hijo como un refuerzo de la relación.

Cuando unos padres son

«papá y mamá» de los niños, vamos bien; en cambio, si entre ellos ya se llaman como «papá» y «mamá», se están olvidando que son pareja. Es importante, por supuesto, que se celebre la existencia de los hijos, se les cuide y proteja. Pero también es necesario que se valore la relación con la pareja, la respetemos, cuidemos y amemos.

—¿Hay que querer mucho o bien?

—Hay que quererse mucho y bien. Y hay que respetarse por encima de todo porque en la medida en la que uno se respete y se aprecie, se hará apreciable y respetable



**Amor**  
Este libro propone una forma nueva de entender y promover la energía que une a todas las personas

al otro. Repito, el límite del amor está en la dignidad y no podemos dar lo que no nos damos a nosotros mismos.