

Arantxa Coca

# MÁS AMOR, POR FAVOR

*Construye una pareja sana,  
educada y compatible*

la esfera  de los libros

# ÍNDICE

<i>¡Hola! Soy Arantxa</i> .....	15
<i>Introducción. Amamos mucho, pero ¿cómo amamos?</i> .....	23

## PRIMERA PARTE HABLAR EN PAREJA

1. FRASES INCENDIARIAS .....	43
Las tres frases más tóxicas .....	43
Más frases peligrosas .....	52
2. FRASES EXTINTOR .....	64
Las cinco frases extintor <i>top</i> .....	64
Otras frases extintor potentes .....	75
3. LAS CLAVES DE LA COMUNICACIÓN EN PAREJA .....	92
Prudencia .....	93
Inteligencia .....	94

Generosidad .....	95
Practicidad .....	97
Afecto .....	99

SEGUNDA PARTE  
LOS ESTILOS AMOROSOS

4. IDENTIFICA TU ESTILO AMOROSO .....	103
Estilo amoroso 1 .....	106
Estilo amoroso 2 .....	109
Estilo amoroso 3 .....	113
Estilo amoroso 4 .....	114
Estilo amoroso 5 .....	117
5. LA PAREJA: UNA COMBINACIÓN DE NECESIDADES .....	121
Combo estilos amorosos 1+2:	
Asistencial y Físico .....	121
Combo estilos amorosos 1+3:	
Asistencial y Presencial .....	126
Combo estilos amorosos 1+4:	
Asistencial y Detallista .....	132
Combo estilos amorosos 1+5:	
Asistencial y Verbal .....	138
Combo estilos amorosos 2+3:	
Físico y Presencial .....	145
Combo estilos amorosos 2+4:	
Físico y Detallista .....	152
Combo estilos amorosos 2+5:	
Físico y Verbal .....	159
Combo estilos amorosos 3+4:	
Presencial y Detallista .....	165

Combo estilos amorosos 3+5:	
Presencial y Verbal .....	175
Combo estilos amorosos 4+5:	
Detallista y Verbal .....	183
El mismo estilo amoroso .....	192

TERCERA PARTE  
LOS TIPOS DE PAREJAS

6. IDENTIFICA TU PERFIL DE PERSONALIDAD .....	201
7. LA PAREJA: UNA COMBINACIÓN DE PERSONALIDADES	212
Combo perfiles A+B:	
Sumiso y Crítico .....	212
Combo perfiles A+C:	
Sumiso y Antidependiente .....	217
Combo perfiles B+C:	
Crítico y Antidependiente .....	224
Combo perfiles B+B:	
Crítico y Crítico .....	228
Combo perfiles A+A:	
Sumiso y Sumiso .....	233
Combo perfiles C+C:	
Antidependiente y Antidependiente .....	237
Combo perfiles D+otros:	
Ponderado y Sumiso, Crítico o Antidependiente ...	240
Combo perfiles D+D:	
Ponderado y Ponderado .....	246
<i>Con todo esto quería decir...</i> .....	251

## ¡HOLA! SOY ARANTXA

**M**i principal formador como terapeuta, el doctor Josep Lluís Camino, solía decirme en las sesiones de supervisión: «Las personas siempre juegan entre ellas. Si son pareja, más. Sé audaz y observa sus juegos y pasatiempos, los que usan para pedirse el pan, decirse te quiero o simplemente para no aburrirse. Pero no te quedes solo ahí, ayúdales para que ellos mismos se den cuenta de sus juegucitos, sepan dejar de usarlos y tomen otras decisiones que les permitan amarse mejor». La verdad es que no se me ocurre otra manera de resumir el contenido de este libro que usar sus palabras. ¡Qué grande eras, Josep Lluís!

Cuando escribí el libro *Así eres, así amas*, con esta misma editorial en 2016, poco podía imaginar la gran acogida que tuvo, pero, sobre todo, la sorpresa que causó en muchos de sus lectores. Sucedió que muchas personas me escribían para preguntarme cómo había sido yo capaz de describirlas, de hablar de ellas y de sus vidas, sin conocerlas. ¿Cómo puedes retratar con tanta precisión algunas escenas y conversaciones que yo he tenido con mi

pareja, como si hubieras estado allí con una cámara oculta? ¿Eres vidente? ¡Llegaron a preguntarme! Bueno de eso se trataba justamente, de poder representar con el máximo detalle situaciones concretas que se dan entre individuos con personalidades muy diferentes y que intentan mantener una relación amorosa.

Nada de magia. Solo técnica mezclada con experiencia. La técnica es la que me ofrece el Análisis Transaccional, el método de trabajo que utilizo de la escuela humanista de la psicología.\* La experiencia es la que consigo en mi trabajo como analista de parejas. Y si algo he aprendido del mundo de las parejas son dos cosas: una, que todos amamos de diferente manera, y dos, que con amar no es suficiente para ser feliz en una relación. Con lo que ¡vaya!, al final el amor ha resultado ser algo más complejo...

¡Hola! Soy Arantxa. Licenciada en psicopedagogía y doctora en psicología. Llevo años investigando y publicando sobre relaciones humanas, en concreto sobre las relaciones padres-hijos y parejas. Mi intento por hacer divulgación sobre estos temas me ha llevado a publicar algunos artículos y libros y a acercarme a medios de difusión como la radio y la televisión.

El libro que tienes en las manos es mi nueva propuesta para explicar de una forma didáctica y sencilla las complejidades, detalles, factores y pormenores que hay en toda relación amorosa. Sip. En pareja hay todo eso que acabo de mencionar. Pero no

---

\* Si quieres conocer el Análisis Transaccional te recomiendo una obra fundamental: E. Berne, *Juegos en los que participamos. La psicología de las relaciones humanas*, Ed. Gaia, Madrid, 2022. Si prefieres una lectura menos técnica y que recoja los principios de este método de trabajo, te recomiendo dos libros maravillosos: J. L. Camino, *Los orígenes de la psicología humanista. El Análisis Transaccional en psicoterapia y educación*, CCS, Madrid, 2013 y Cl. Steiner, *Educación emocional*, Jeder, Sevilla, 2016.

pretendo desanimarte ni arrancarte la visión romántica que tengas del amor. ¡En absoluto! Yo creo que el mundo necesita personas que estén enamoradas del amor y que sigan teniendo esperanzas en él a pesar de los desengaños o de la soledad. ¡Viva el amor! Lo grito bien alto. Por tanto, no pretendo con estas páginas desanimar, ni mucho menos quitarte la ilusión de las mariposas en el estómago. Más bien ayudar a mantener esas mariposas ahí con disciplina y sabiduría.

Sí, has leído bien, dije disciplina y sabiduría, porque el amor no se mantiene solo, por muy fuerte que lo sintamos. Hacen falta conocimientos para saber conservarlo y disciplina para poder aplicar esos conocimientos. Y entonces, ¡tachááán! Solo ver cómo crece, madura y brilla por doquier. ¡Eso sí que es magia!

Y, de repente, en el 2019, llegó el *reality* que revolucionó el mundo de las parejas y nos dejó a todos clavados en el sofá de nuestra casa sin poder apartar la mirada de la pantalla. Sí, *La isla de las tentaciones* (Mediaset, Tele5) mostró sin filtros vivencias, dilemas, miedos, engaños, pasión, traiciones, ansiedad y todo el cóctel que puede contener una relación de pareja. Allí, delante de nuestros ojos, podíamos ver lo que muchos hemos vivido o sufrido en nuestra propia piel o en la de algún amigo.

Se ha señalado el morbo y el voyerismo como razones para explicar el gran éxito del programa. Es posible. Pero también es indudable el efecto espejo que *La isla* ha ejercido sobre muchos espectadores, haciendo que se identifiquen con los participantes y sus experiencias. Algo así debe convertirse en la oportunidad idónea para tratar del amor, de sus características y sus condiciones, ¿no crees?

Me han preguntado muchas veces por qué participo en este tipo de programas donde uno no sabe qué es real y qué es ficti-

cio. Lo tengo claro: primero, porque es un *reality* no guionizado, ni por parte de los participantes ni de los colaboradores. Eso ya aporta un material de trabajo auténtico y por tanto de bastante credibilidad por tratarse de un programa de telerrealidad (de eso puedo dar fe). Segundo, porque podemos tomarlo como un espectáculo televisivo y ya está o podemos verlo con una mirada de curiosidad que invite a la reflexión sobre tantos temas: la naturaleza humana, el poder de la comunicación, los valores sociales, la gestión de la tolerancia a la frustración, el control de los impulsos, el egoísmo, el altruismo, lo que es el amor verdadero, lo que no lo es... la lista sería larga. ¿Por qué no usar todo eso y aprender algo, además de entretenerse?

Mi andadura como colaboradora de *La isla de las tentaciones* durante sus cinco temporadas me ha permitido observar con detenimiento el poder de las palabras y su impacto en la imagen que uno construye de la pareja; las diferentes expectativas que tenemos en el amor, lo que esperamos de él y lo que estamos dispuestos a dar; y la gestión de las emociones, en especial cómo se expresan y cómo afecta el control de los impulsos. Y con todo eso, el papel fundamental del ego, del orgullo herido, de la vanidad y del rencor. ¡Aixx! De nuevo, el amor ¡qué complicado!

Sinceramente, no tengo más que agradecer a los concursantes, a cada uno de ellos: parejas, solteros y solteras, todos los momentos que nos han ofrecido, los buenos y esos no tan buenos. Gracias por dejarnos veros y aprender de vosotros, gracias por el esfuerzo y el alto precio emocional que habéis tenido que pagar vosotros y vuestras familias (los espectadores no llegan a imaginárselo) para ofrecernos una experiencia así. Gracias, porque sois personas *reales*, no personajes, que habéis compartido vuestros sentimientos y sufrimientos reales, para los que quieran entrete-



nerse con ellos, pero también para los que quieran aprender algo de ellos.

No puedo mencionar aquí todos vuestros nombres, porque sois muchos. Pero TODA MI ADMIRACIÓN Y RESPETO PARA VOSOTROS. Gracias por vuestra generosidad y por vuestra confianza. GRACIAS. Digan lo que digan otros. GRACIAS.

Mantener una relación sana, de calidad, divertida, íntima, con perspectiva de futuro, o solo para un fin de semana en tu casa, pero en la que nos compenetramos, somos nuestros mejores amigos y nos deseamos, cuesta lo suyo, ¿verdad? Sí, siempre habrá la típica pareja que te dirá: «Pues con nosotros fue muy fácil, nos entendimos desde el primer día y aún seguimos» (y fin, ya no la invitas más a cenar), pero para el resto de los mortales puede ser un propósito más difícil de conseguir (y si estás en medio de una isla paradisíaca, rodeado de tentaciones, apartado de tu pareja, tu familia, tu casa, tu mascota a la que adoras y el trabajo, ¡más difícil todavía!). Ya lo dije más arriba: con amar, no es suficiente. Y este es el sentido de este libro.

Pero, espera, que he dado un salto en el tiempo y no puedo olvidarme de dos grandes colaboraciones que sin duda han contribuido a mi crecimiento profesional. Por un lado, las tarjetas oro, roja, amarilla, verde y negra con las que arbitraba los vídeos que analizaba en el maravilloso programa de Alfonso Arús, *Aru-seros* (LaSexta). Han sido diez temporadas en el que ya considero mi programa-escuela, donde he aprendido y crecido como comunicadora gracias a la paciencia y la guía de sus directores. Para vosotros mi profunda gratitud y cariño, estáis siempre en mi corazón.

Y cómo no destacar las seis temporadas en *Els matins* de Radio4 (RTVE) en mi sección semanal sobre familia y pareja. Pri-

mero de la mano de Ramon Castelló y más tarde con Lorena Amo, donde repasábamos la actualidad de las investigaciones más recientes sobre relaciones humanas. ¡Era un cóctel explosivo de ciencia, divulgación y diversión! Hasta que cayó sobre todos nosotros la sombra negra y espesa de la pandemia. La actualidad imperaba y juntos abordamos todos los temas que inquietaban tanto en aquel momento: el confinamiento, sus efectos en las parejas, los hijos, la gente mayor aislada de la familia, la ansiedad, la depresión. Fueron meses muy difíciles, pero donde se demostró el gran equipo que formábamos, su profesionalidad y las ganas de ofrecer un servicio social por encima de todo. Fue un honor para mí poder contribuir en algo a ello. Gracias a Radio4 por la confianza depositada en mí.

Este libro que te presento ahora recoge un poco de todas esas experiencias, además de mis observaciones en el ejercicio de la terapia. Por el camino he publicado libros sobre alta conflictología en procesos de divorcio y uno sobre relaciones de pareja, ese escrito a cuatro manos conjuntamente con el periodista y gran amigo J. J. Spin (*Parejas al borde de un ataque de nervios*, Barcelona, Ed. Zenith, 2019). Un libro con un tono desenfadado y algo alocado que con una mirada alternativa pretende poner humor y reflexión a los momentos más cotidianos de la vida en pareja. ¡No te puedes imaginar lo que nos llegamos a reír escribiéndolo!

Todo un camino hasta llegar a estas páginas. Gracias a La Esfera de los Libros por darme de nuevo esta oportunidad. Hacer una segunda parte del primer libro que publicamos juntos ha sido todo un reto que he aceptado con ilusión y ganas. Espero que se vean reflejadas en cada capítulo.

Quiero decirte algo de lo que no tengo ninguna duda y de lo que cada vez estoy más convencida: el amor existe. El amor

auténtico existe. Pero a veces no es uno, son varios. Y a veces no es para toda la vida, es para unos meses o unos años. Pero está ahí. Lo más importante: que sea un buen amor, maduro, trabajado. Dure lo que dure, venga cuando venga, pero que sea bueno, sano, de calidad. Que saque lo mejor de ti y que lo conserves siempre en tu corazón y en tu mente, aunque haya terminado. Porque el buen amor empieza y también puede acabar. Eso no significa que no fuera bueno, significa que culminó su etapa y tú la tuya con él.

Vive el amor. No tengas miedo de amar. ¡Más amor, por favor! Te lo deseo con todo mi ser. Que podamos todos llegar al fin de nuestros días agradecidos de haber tenido uno o varios amores. Y que quienes te amen lo hagan bien.

Espero que estas páginas puedan contribuir a ello.

Con cariño,

ARANTXA COCA

## *Introducción*

# AMAMOS MUCHO, PERO ¿CÓMO AMAMOS?

*Me repites muchas veces que me amas. Que sin mí te mueres. Y te creo.*

*Pero...*

*... Este amor no me sirve. A veces, me asfixia; otras, me ofende; otras, me avergüenza.*

*Cuando estás tan intenso/a te olvidas de que estoy delante de ti y solo te ves a ti mismo/a. Solo estás conectado a tus miedos, a tu orgullo o a tus ganas de llamar la atención o ganar. En ese momento no me ves, hablas de mí, pero te has olvidado de mí, solo estás conectado a ti, a lo que te preocupa, a lo que no quieres y a lo que exiges.*

*No me digas que no puedes evitar ser así, eso nos condena como personas y como pareja. Mírame. Mírame siempre, sobre todo en los malos momentos. Ahí es donde te necesito más. Quiéreme, pero quiéreme bien.*

¿Alguna vez te han dicho algo así o similar? Si es que sí, entonces sin duda este es tu libro.

Parece que con amar a alguien no es suficiente, ¿verdad? Es como que falta algo más... ¿Acaso crees que todas las parejas que

se separan lo hacen porque se les acabó el amor? En absoluto. Muchas dejan la relación queriéndose mucho, incluso enamoras. A veces rompen y la noche anterior estaban haciendo el amor apasionadamente. Pero lo suyo no acaba de funcionar y lo dejan. ¡Qué separación más dolorosa!

Los americanos tienen una expresión para justificar un divorcio que siempre me ha llamado la atención: «Diferencias irreconciliables». ¿Te lo imaginas?

—Señoría, presento la demanda de divorcio de Smith contra Gallahan.

—¿Motivo que alega?

—Diferencias irreconciliables.

—Se acuerda la vista para el 7 de noviembre. ¡Siguiente caso!

Pero Smith y Gallahan aún sienten algo el uno por el otro, solo que lo han intentado tantas veces que el agotamiento les ha vencido y sus familias les han convencido de que tantas idas y vueltas son una locura y que debían dejarlo. No es un mal consejo, a veces no hay otro remedio que soltar porque de lo contrario en sus múltiples intentos de darse una oportunidad se hacen mucho daño.

¿Por qué? ¿Por qué, si se aman?

PORQUE CUANDO SE HABLAN, NO SABEN HABLAR; CUANDO SE MIRAN, NO SABEN MIRAR; CUANDO SE TOCAN NO LO HACEN EN EL MEJOR MOMENTO Y CUANDO QUIEREN AYUDARSE NO ACIERTAN NI UNA.

Son dos universos tan diferentes, que viven su relación como si fuera dos relaciones diferentes. Esas son las dichas diferencias irreconciliables.

Lo que nos lleva a una rotunda, pero no menos certera, conclusión: amar no es fácil. No es solo sentir y ya está. No es se amaron

y como se amaban vivieron felices y comieron perdices. Si las comieron no fue gracias al amor, fue gracias al esfuerzo y la dedicación que ambos pusieron para que lo suyo funcionase. En algún momento Blancanieves le dijo al príncipe azul: «No me hables cuando me ves estresada», y el príncipe tuvo que tomar nota de eso, además de quererla. Y en algún otro momento el príncipe azul le dijo a Blancanieves: «Me gustaría que pasaras más tiempo conmigo en palacio en vez de irte siempre con las doncellas a Ibiza», y Blancanieves tuvo que tomar nota de eso aparte de amarle.

Ese plus, eso de más que hay que echar encima del amor, es de lo que trata el libro que tienes en tus manos. Y ES PURO APRENDIZAJE, ADAPTACIÓN, CAMBIO, MEJORA, TÁCTICA Y A VECES TAMBIÉN ESTRATEGIA. Porque amar no es solo sentir y quitarse la ropa. Es pensar, observar y tomar decisiones acertadas.

¿Me sigues hasta ahora? Pues déjame que comparta contigo algunos principios que considero básicos y fundamentales en el arte de amar en pareja.

## AMOR Y CAPACIDAD

«Nos amamos, pero no podemos estar juntos». Me lo dicen muchas parejas. «Yo la amo», me confiesa uno. Y de verdad que me lo creo. Vale, podría decir que no la ama bien, que no es el amor que el otro necesita, etc. Y muchas veces esa es mi respuesta. Pero no puedo negar que esa persona siente algo intenso hacia su pareja, algo que no siente hacia otras personas, y que lamenta profundamente que las cosas no vayan bien entre ambos.

¿DE QUÉ NOS SIRVE EL AMOR SI LA RELACIÓN NO FUNCIONA? De poco, solo para sufrir.

Otra pregunta: ¿SE PUEDE AMAR Y NO ESTAR PREPARADO PARA AMAR? La pregunta es rara, pero alguno de vosotros seguro que la entiende. La respuesta es sí.

Y una última pregunta: ¿CÓMO SE LE LLAMA A AMAR, PERO NO SABER ESTAR CON LA PERSONA AMADA? Se llama FALTA DE CAPACIDAD.

La capacidad es el conjunto de condiciones que hace que puedas llevar a cabo algo. Imagínate que tienes el título de patrón de barco, pero no tienes el barco. Te quedarás sin navegar, por mucho que tengas los conocimientos.

Tener un sentimiento amoroso hacia alguien no capacita para mantener una relación. Se necesitan otras condiciones. ¿Hacemos la lista? Puede ser algo larga si somos meticulosos, yo mencionaré tres condiciones imprescindibles a mi entender:

- ✓ **Tener salud.** Puedes amar a alguien, pero si tienes algún problema de salud física o mental, y no lo estás tratando, eso va a perjudicar, y bastante, la relación. Por mucho que la ames, no funcionará.
- ✓ **Tener un ego moderado.** Demasiada tozudez o ser muy obstinado te provocará cambios de carácter en cuanto algo no te guste. Y se te notará poco que amas a alguien.
- ✓ **Tener la piel de seda y no de velcro.** Si se te queda enganchado todo lo que te molesta, si lo retienes y lo guardas, serás muy vulnerable a cualquier imprevisto y te sentirás siempre ofendido/a por tu pareja, por mucho que la ames. Mejor que las cosas resbalen un poco por tu piel, ¿no crees?

SÉ SANO, SÉ FLEXIBLE, SÉ DE SEDA. Y aportarás las condiciones para desarrollar y disfrutar de ese amor que sientes por tu pareja. Si no tienes estas condiciones, el amor será inútil. Pero si tienes la capacidad, tu amor tendrá una oportunidad.

Y tendrás la capacidad si estudias, si *te* estudias, además de estudiar a tu pareja (que eso seguro que ya lo has hecho por todos los lados). Ahora te toca a ti, observa cómo te comportas, qué necesitas y si eso también lo necesita tu pareja... o quizás ella necesita otras cosas.

Si en una relación aprendes, tendrás el amor, pero, además, la capacidad de usarlo y de que dé sus frutos.

## EL AMOR NO DUELE

La ansiedad, el sufrimiento, la pérdida de autoestima, el sentimiento de vulnerabilidad, la agresividad... Estarás de acuerdo conmigo en que nada de esto tiene que ver con el amor. El amor en su forma más pura es algo más hermoso y sencillo, o eso hemos oído decir siempre, ¿verdad? Por tanto, si amas con dolor, entonces no es amor.

Te diré algo sin ninguna duda por mi parte: SI SUFRES ES PORQUE NO AMAS.

Es duro aceptar esta conclusión y quizás la encuentras muy radical, pero, espera, no la descartes muy rápidamente.

El apego o aferramiento funciona a través de la necesidad o deseo (los uso como sinónimos). La persona con apego desea continuamente a alguien y su mente lo «congela», congela ese alguien que desea porque lo quiere siempre así, como lo vio, como lo conoció, como le hizo sentir el primer día y como se imagina que le hará sentir toda la vida. No cambies, no te muevas, no te vayas. Te necesito siempre así. Ahí está el enganche o la adición a esa persona.

Y por eso la persona con apego sufre, porque es evidente que algo así no sucederá. La persona a la que ama cambiará, se moverá, en definitiva, ¡vivirá! Y eso causará un gran sufrimiento a quien necesita conservarlo siempre igual.



El amor es una emoción totalmente contraria. La persona que ama también desea algo: que su amado/a no sufra y sea feliz. Y eso pasa por encima de la propia necesidad. Por eso oímos tantas veces que el amor de verdad ama libre. A todos nos gusta esta frase, pero es algo que puede costarnos practicar.

EL AMOR ES UN EJERCICIO MUY PROFUNDO. Amar significa saber cambiar, saber soltar y saber perdonar. Amar no significa consentir. Puedes poner límites, decir adiós y seguir amando, porque le deseas la felicidad más allá de ti.

¿Quieres que sea amor y no apego? Repite conmigo: «Haga lo que haga el otro, a esa persona la voy a querer y mis conflictos o apego los voy a ganar».

## **EN PAREJA, SEGURIDAD EN UNO MISMO, POR FAVOR**

Circula por ahí un prejuicio totalmente erróneo: si estás con alguien que te gusta mucho o del que estás enamorado/a, no puedes ver la belleza ajena ni sentir atracción sexual por nadie. No solo voy a dinamitar tal absurda idea, sino que voy a ir más allá: cuando te cruces con alguien que está de muy buen ver, comparte tal pensamiento con tu pareja.

—Mira, cari. Ahí, a tus seis en punto. Qué guapx es ese chicx.

—Vaya, pues sí, tengo que reconocerlo.

O bien,

—Yo no le veo tan guapx, pero es cuestión de gustos.

Fin de la conversación. No hay que darle más vueltas. ¡Excelente actitud!

En pareja, seguridad en uno mismo, por favor. Que nuestras inseguridades como individuos no coarten la naturalidad de expresar tu opinión... ni la de tu pareja. Porque uno corre el riesgo de quedar excluido de los pensamientos más íntimos y oscuros de la pareja, además de perder la oportunidad de conversaciones muy divertidas entre los dos. De lo contrario, se crea hielo y secretismo entre ambos.

¡Naturalidad! ¡Complicidad! ¡Calma!

Serás más fuerte si no ves la belleza del otro como una amenaza para tu propia belleza. El mundo está lleno de personas hermosas, no puedes taparlas ni negarlas. La aceptación del atractivo ajeno, además del convencimiento de que tienes el tuyo propio, te harán una persona segura de ti mismo, con capacidad para confiar y ofrecer una sonrisa cómplice a tu pareja. Eso ya te convierte en ganador.

Y ahora, la pregunta que quiero hacerte: ¿TE ATREVES A HABLAR ASÍ CON TU PAREJA? Aprende a hacerlo. Aprende a ser educado, pero sincero; cauteloso, pero cómplice; serio, pero no excesivamente; con humor, pero sin parecer burlón. Preciso, firme, amoroso.

¿¿¿En serio se puede hablar así??? Sí, en serio. De eso mismo va este libro.

## **AMAR ES ARRIESGAR**

Cuando nos han roto el corazón.

Cuando han pisoteado nuestra confianza.

Cuando nos han hecho sentir que no valemos nada... Es difícil volver a amar. Volver a entregarle a alguien nuestro corazón. Sin dudas. Sin inseguridades.

¡Y, sin embargo, cuánto lo necesitamos! ¡Cuánto necesitamos volver a querer y sentirnos queridos! Pero el miedo a sufrir se convierte en una barrera que puede obligarnos a hacer cosas absurdas, como estar con alguien, pero evitar sentir, evitar pasar muchos días seguidos juntos, evitar compartir mucho sexo, ver mil defectos en el otro, enfadarnos por nada —sobre todo cuando estamos pasando un buen momento juntos—. No vaya a ser que sea débil, me enamore y me hagan daño... otra vez.

Déjame compartir contigo un pequeño secreto: amar es arriesgar. NO EXISTE EL AMOR DE RIESGO CERO. Amar es apostar por alguien y apostar por una relación, respirar hondo y saltar juntos... a ver qué pasa. Pero cuando has sufrido por amor, volver a dar ese salto de confianza con alguien no es tan fácil, lo sé. Te cuesta confiar en alguien y también en tu propio valor como persona.

¿Cómo saber si estás preparado para volver a asumir el riesgo de volver a amar? Mira, seré muy concreta. A mi entender debes pasar, por lo menos, cuatro pruebas antes de volver a asumir ese riesgo y estas pruebas son: PERDÓN, DIGNIDAD, VALOR Y CONOCIMIENTO.

- ✓ ¿Has perdonado a quien te hizo daño? Hazlo, o el rencor se convertirá en miedo y el miedo te impedirá amar.
- ✓ ¿Ya has descubierto que eres una persona que vale la pena? Hazlo, o la duda te impedirá creer que puedes ser amado por alguien.
- ✓ ¿Ya has decidido que prefieres una vida con errores porque amaste, que una vida vacía por miedo? Medítalo,

siéntete dichoso de compartir algo con alguien, por poco que dure. El amor es un viaje maravilloso que vale la pena hacer, aunque sea breve.

- ✓ ¿Ya te sientes más sabio/a que la última vez que amaste? Conócete a ti mismo, cómo eres cuando amas, qué debes pulir, dónde están tus excesos y qué mínimos exiges en el otro.

Pon en el amor corazón, pero también razón. Estúdiate, obsérvate, RECONÓCETE HOY COMO LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO. Enhorabuena, ¡estás preparado para volver a amar!

### **SER UNO MISMO... PERO MEJOR**

«Contigo soy yo mismo/a». Cuántas veces hemos oído esta expresión cuando alguien recién empieza una amistad —o algo más— con alguien.

¿Es que acaso dejamos de ser uno mismo cuando estamos en pareja y la libertad o la novedad de una nueva experiencia nos retorna a lo que realmente somos? ¿O se trata únicamente de una expresión para atraer la atención de otros?

Sea como fuere, es una invitación a la reflexión, ¿no crees?

«Sentirse uno mismo» es una experiencia cercana a sentirse sin complejos, sin inseguridades, sin analizar continuamente qué-digo ni qué-hago. Es como si uno tuviera que encontrarse lejos de lo conocido, de la rutina, para volver a nacer en su plena libertad y esencia.

¿Tanto nos perdemos a nosotros mismos en nuestro día-a-día? ¿Tanto llegamos a adaptarnos a lo que tenemos al lado hasta el punto de perder nuestra espontaneidad, nuestra frescura?

No nos desanimemos, tampoco lo hacemos tan mal. En cualquier compromiso que adoptemos pondremos esfuerzo para cumplirlo, y eso muchas veces conlleva saber callar en un momento dado, saber ceder o incluso saber renunciar a algo en pro del proyecto en el que nos hemos involucrado. Perdemos algo de nuestra espontaneidad..., pero para una ganancia superior —o eso debiera suponerse.

LOS SACRIFICIOS POR AMOR Y POR SENTIDO DE COMPROMISO O RESPONSABILIDAD SON HERMOSOS Y NECESARIOS EN CUALQUIER RELACIÓN. ¿Estás de acuerdo?

La clave, entonces, radica en que mi yo más espontáneo y esencial no quede peligrosamente enterrado por un yo excesivamente adaptado a una relación o a una causa. Es una cuestión de distancia: lo que soy versus lo que me convertí en una relación.

Y que la distancia entre un yo y otro no sea dramáticamente grande depende solo y exclusivamente de uno mismo.

No te olvides de ti mismo, busca la fórmula en toda relación que permita que muestres tu belleza más auténtica a la vez que permite el cambio y el aprendizaje que debe haber por parte de ambos en la pareja.

QUE LO TÚ ERES NO SE PIERDA EN LO QUE QUIERES SER CON TU PAREJA, PERO A LA VEZ NO IMPIDA QUE APRENDAS Y MADURES EN TU RELACIÓN.

## **CRISIS Y RENCOR**

La crisis en pareja siempre encierra el miedo a haberse equivocado. La crisis es el pánico («¿Contigo así toda la vida?»), es preguntarse cosas hasta ahora impensables («Quizás me precipité con él/ella; quizás me casé porque era la pareja ideal para mis pa-

dres; quizás lo mío hubiera sido vivir más la vida como soltera y no tener hijos...»).

Las crisis pueden impulsarnos a hacer cosas muy raras. Cambiar muebles, hacer reformas o comprarse un coche nuevo son las curiosas, liarse con un desconocido... conductas tapa-grietas donde muchas parejas se refugian, por aquello de que un cambio nos hará creer que nosotros también hemos cambiado.

Otras parejas más valientes deciden viajar juntos a un lugar lejano que les haga olvidar lo que son y distanciarse de las dudas del día a día. Pero cuando vuelves a casa... las manías y rutinas son las mismas de antes... Debemos tomarnos más en serio las crisis de pareja y no taparlas con parches que a la postre resultan caros.

Sin embargo... no nos concentremos en las causas de la crisis. ¡Siempre habrá miles! Mejor, focalicemos la atención en cómo somos en nuestra vida cotidiana. Ahí encontraremos las claves para evitar que la crisis se nos vaya de las manos, así como las soluciones para superarla.

Estas son cuatro cosas que aniquilan las relaciones:

- ✓ Hacer críticas continuamente.
- ✓ Expresiones de desprecio como el sarcasmo o los «zas-cas».
- ✓ Responder siempre a la defensiva.
- ✓ Ser de mente muy tozuda.

Y aquí te propongo sus oponentes:

1. Sed educados entre vosotros, por defecto, porque sí. Usad las palabras mágicas: gracias, por favor, perdón. Tienen un efecto frena-mal-rollos sorprendente.

2. No os gritéis. No os insultéis. NUNCA. Fin.
3. No os pongáis siempre a la defensiva. CALLAD Y ESCUCHAD.
4. Olvidaos de las ofensas, no guardéis cositas en el cajón oscuro para luego sacarlas y poner en marcha el ventilador...
5. Sed sensuales. Hablad con murmullos, pasad la mano por el pelo del otro. La sensualidad es la antesala al sexo. Es algo inofensivo que despierta la magia entre los dos.

Se lo digo a las parejas que conozco. DE LAS CRISIS SE SALE CON DOS COSAS: ACTITUD Y ESFUERZO. Si tu amor no te permite tener estas dos cosas... ¿de qué te sirve tu amor?

## ¡ELÉVATE!

El amor y el ego son una mala combinación. Ambos luchan por ser escuchados y por salir victoriosos. O tú o yo. O el amor por ti o el amor a mí mismo. O mis sentimientos hacia la persona que amo, o mi memoria que guarda todas las heridas y ofensas sufridas por la persona a la que amo. ¡Por Dios, los dualismos son terribles! ¿Cómo elegir?

Una relación de pareja es como un bosque, donde el árbol central que le da vida es el amor mutuo. Pero debe haber otros árboles, flores de colores, arbustos y, si me apuras, un verde prado con su riachuelo para ser considerado un bosque completo, o lo que es lo mismo, una relación rica y sana. Pero, en ocasiones, nos fijamos solo en el árbol central y no vemos nada más: no vemos si hay risas, si hay confianza, si hay respeto, si soy feliz, si eres

feliz, si hay deseo, si hay libertad, si hay planes... No nos fijamos si hay toda esa riqueza ni en qué medida.

Elévate. Mira tu relación desde arriba, a vista de pájaro. A veces hay amor, pero faltan tantas cosas... Otras veces es al contrario, no sabemos apreciar lo que tenemos y lo afortunados que somos, solo podemos ver nuestro ego herido.

¿Te explico un truco infalible para saber mirar desde arriba? Proponte ser bondadoso/a, contigo y con tu pareja, por mal que estéis los dos. La bondad es la clave, porque afloja posturas radicales, evita respuestas defensivas y predispone para la escucha. Ser bondadoso no significa ceder, es ser capaz de encarar algo sin malicia, por el bien de ambos.

Y entonces mira con claridad cómo está la relación, si es rica o se empobreció, si hay felicidad o sufrimiento. Y podrás tomar la decisión más sabia, por más que duela, a pesar del amor y gracias al amor.

## **¡POR FIN! LA FÓRMULA DEL AMOR**

Siempre que hablamos de relaciones de pareja y de mantener la llama del amor, las palabras respeto y deseo nos vienen a la mente. Y no vamos desencaminados: ambos ingredientes son propios del amor de pareja y su continuidad es absolutamente necesaria para poder hablar de ese tipo de amor y no de otro. Pero le falta algo... No podemos resumirlo todo en estos dos ingredientes. Si fuera así, con solo ser amables y tener sexo, cualquier pareja tendría el éxito de su relación asegurada. Y sabemos que no es tan fácil...

Déjame que te hable de las investigaciones de John Gottman y su esposa, Julie Gottman. Ambos dedicaron gran parte de su



vida a estudiar los matrimonios (heterosexuales) para determinar cuáles eran los ingredientes de una relación sana y duradera. En 1986 crearon el «Laboratorio del Amor» en la Universidad de Washington. Allí llevaban parejas voluntarias recién casadas y observaban la interacción entre ellos.\*

Enganchaban a las parejas con electrodos y se les pedía hablar acerca de su relación, de la forma en que se conocieron, de un conflicto importante que estuvieran enfrentando, y de un recuerdo positivo que tuvieran en pareja. Mientras hablaban, los electrodos medían el flujo sanguíneo de los sujetos, la frecuencia cardíaca, y cuánto sudor producían. Luego, los investigadores enviaron las parejas a casa y los buscaron seis años más tarde para ver si aún estaban juntos.

Los resultados obtenidos impresionaron sobremanera a los Gottman. Hasta tal punto de que, en 1990, diseñaron otro laboratorio para comprobar si los resultados se volvían a repetir. Este laboratorio replicaba una hermosa cama y un lugar cómodo como si fuese una casa de retiro. Invitaron a ciento treinta parejas de recién casados para pasar el día en ese lugar y los miraban

---

\* Tienes más información de este estudio en: J. Driver, A. Tabares, A. F. Shapiro y J. M. Gottman, «Couple Interaction in Happy and Unhappy Marriages: Gottman Laboratory Studies», en F. Walsh (ed.), *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity*, The Guilford Press, Nueva York, 2012, pp. 57-77. Como lectura complementaria donde amplía sus conclusiones tienes el libro: J. M. Gottman y N. Silver, *Siete reglas de oro para vivir en pareja. Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*, Debolsillo, Madrid, 2012. Y si quieres conocer los resultados en parejas homosexuales, te recomiendo este artículo: S. Garanzini, A. Yee, J. Gottman, J. Gottman, C. Cole, M. Preciado y C. Jasculca, «Results of Gottman Method Couples Therapy with Gay and Lesbian Couples», *Journal of Marital and Family Therapy* 43 (4), 2017, pp. 674-684.

hacer las cosas que las parejas hacen normalmente en vacaciones: cocinar, limpiar, escuchar música, comer, charlar y pasar el rato. Con este experimento, los Gottman hicieron un descubrimiento fundamental que es clave para entender por qué algunas relaciones prosperan mientras que otras fracasan: la GENEROSIDAD y la BONDAD son fundamentales en una relación duradera y sana.

La BONDAD hace que cada pareja se sienta atendida, comprendida y valorada, por ende, amada, y es el predictor más importante de la satisfacción y la estabilidad de la relación. Por el contrario, el DESPRECIO es el factor número uno que identifica a las parejas separadas. Las personas que se centran en criticar a sus parejas pierden el 50 por ciento de las cosas positivas que su pareja está haciendo y ven la negatividad cuando realmente a veces ni existe.

La GENEROSIDAD es la capacidad de ser flexibles en la relación. Quizás no me guste la música que pones en el coche, pero sé que a ti sí, así que no me importa que vaya sonando. Uno sabe aparcarse sus gustos e intereses por el bien del otro en un momento determinado. No es un sacrificio, es un «qué más da, si a ti te gusta». No es ceder, es ganar, porque si tú estás bien, yo soy feliz en este momento. Así funciona la generosidad, dar paso al otro, no siempre ser el primero y disfrutar ambos del resultado.

Gottman observó que, en la mayoría de los matrimonios, los niveles de satisfacción caen drásticamente en los primeros años juntos. Pero las parejas que desarrollan un espíritu de bondad y generosidad mantienen su amor y siguen adelante. Interesante, ¿verdad?

Yo quiero añadir dos ingredientes más: el DESEO y el SENTIMIENTO DE EQUIPO. La atracción sin duda debe mantenerse viva en la pareja si dos no quieren pasar a ser mejores-amigos-que-comparten piso. El sentimiento de equipo es la ausencia de des-

confianza, es la capacidad de decir: «No lo sé todo, pero confío en ti, y, si me equivoco, ya te pediré explicaciones, pero para entonces, no ahora». Es sentir que el otro está en los buenos y malos momentos, porque lo que te afecta a ti me afecta a mí también. Es no malpensar del otro, descartar la idea de que actúa con mala intención para ganar o salirse con la suya. En un equipo no existe nada de eso.

El resultado de todos estos ingredientes es lo que me atrevo a llamar LA FÓRMULA DEL AMOR DURADERO (o del buen amor, amor de verdad, amor para siempre, etc.):

Generosidad + Bondad + Deseo + Equipo = **AMOR DE PAREJA**

Sano, sencillo, longevo.



¿Qué tiene en común todo lo que te he explicado más arriba? Que en todos los apartados hago mención del amor unido al esfuerzo, al estudio y a saber hablar en pareja.

Amamos mucho, pero ¿cómo amamos? ¿Quieres estudiar las palabras que usas, tu estilo amoroso y tu personalidad en pareja? ¡Pues empecemos sin más dilación!

Este libro está dividido en tres partes. La PRIMERA está dedicada exclusivamente a saber comunicarse en momentos cruciales, decisivos, previos a la catástrofe de una discusión o cuando esta ya ha empezado... ¿Sabes que, según lo que os digáis en ese momento, vais o no de cabeza al abismo? Seguro que ya lo has podido comprobar. Pero, de igual manera, ¿sabes que puedes cortar esa sangría de golpe con la frase acertada? Yo las llamo frases ex-

tintor: con ellas apagas cualquier discusión que amenace con quemarlo todo. Y te presento las CINCO FRASES EXTINTOR TOP de la comunicación en pareja, más otras diez frases muy potentes salva-relaciones. Úsalas las veces que necesites, aprende a hacerlas tuyas y a escoger aquellas que más van con tu manera de ser y de expresarte. Agudizarán tu inteligencia emocional y suavizaran el ego, que tantas veces se pone entre ambos (no me lo negarás).

Por contra, te explico las TRES FRASES MÁS INCENDIARIAS en una pareja, que provocan la destrucción casi automática de su confianza y, por tanto, crean una grieta en su amor. También hago referencia a otras siete frases peligrosas de las que mejor olvidarse y no usar jamás. Las palabras y cómo decirlas... Saber callar o saber hablar sabiamente. Ojalá este capítulo te ayude a sacar el máximo de brillo a tu comunicación en los momentos más delicados de tu relación.

En la SEGUNDA PARTE te propongo que averigües cuál es tu estilo amoroso. No todos amamos igual, eso ya lo dije antes. ¿De qué manera amas tú? ¿Qué necesitas en una relación? ¿Cómo te gusta dar amor y cómo te gusta recibirlo? ¿Y cómo le gusta a tu pareja? Si ambos coincidís en lo que le pedís al amor, ¡bingo! Lo tendréis más fácil a la hora de dároslo. Pero ¿y si no es así y cada uno le pide al amor algo diferente, o peor aún, totalmente opuesto? Este capítulo está inspirado en la teoría de los cinco lenguajes del amor desarrollada por el consejero matrimonial Gary Chapman,\* en la que me he atrevido a hacer algunas modifica-

---

\* Te recomiendo que le eches un vistazo a su manual, ¡te encantará! G. Chapman, *Cinco lenguajes del amor*, Unilit, Madrid, 2017. Y si te quedas con más ganas de leer a Chapman, puedes continuar con *Las cuatro estaciones del matrimonio. ¿En qué estación se encuentra su matrimonio?*, Noufront, Tarragona, 2012.

ciones y nuevas aportaciones para que tanto tú como tu pareja podáis IDENTIFICAR VUESTRO ESTILO AMOROSO rápidamente y tener consejos muy personalizados. Y, evidentemente, también podréis descubrir qué frases extintor os convienen más y qué incendiarias debéis evitar a toda costa.

Y la TERCERA PARTE está dedicada a profundizar más en el PERFIL DE TU PERSONALIDAD y en el de tu pareja. Digo profundizar, porque ya le dediqué un capítulo en mi anterior manual *Así eres, así amas*, pero, en esta ocasión, me centro más en los pequeños detalles, vuestras emociones favoritas (esas que usáis para todo) y vuestras frases extintor e incendiarias más características de vuestra relación.

Con todo ello pretendo que el amor no solo sea amor, sino que sea un amor sentido, también empático, también estudiado y por tanto también sabio.



Y ahora, después de todo lo que te he explicado, quizás quieras preguntarme qué es el amor. Venga, preguntámelo.

—Define Amor.

—¿Amor con mayúscula?

—Sí, con mayúscula.

—Amor es una actitud.

—¿Cómo? ¿No era una emoción?

—Me dijiste Amor con mayúscula. Amor es dar, darse, renunciar, esforzarse, empatizar, poner límites, pero también dejar pasar y perdonar. Amar no es solo sentir. ES LA ACTITUD CON LA QUE SIENTES.