

Marita Osés  
¿DE QUÉ  
VA EL AMOR?

Desmontando los mitos  
de la pareja



Luciérnaga

Marita Osés

# ¿DE QUÉ VA EL AMOR?

DESMONTANDO LOS MITOS  
DE LA PAREJA



Ediciones  
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Marita Osés, 2019

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: enero de 2020

© Edicions 62, S.A., 2020  
Ediciones Luciérnaga  
Av. Diagonal 662-664  
08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-18015-02-1

Depósito legal: B. 26.815-2019

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

## ÍNDICE

<i>Prólogo</i> . De la decepción al entusiasmo .....	13
--	----

### I

#### EL MITO DE LA MEDIA NARANJA

<b>1. Liberar a la pareja de cargas que no le corresponden</b> .....	21
Yo soy responsable de mi felicidad .....	21
Qué ocurre cuando un <i>tú</i> me desvela mi <i>yo</i> .....	23
Cuando la inseguridad personal obstaculiza el amor .....	30
La creencia de que quien ama, adivina .....	36
Si no nos liberamos del mito, caemos en un consumismo de relaciones .....	38
<b>2. Desenmascarar los sentimientos</b> .....	43
Reconocer su existencia .....	43
Ponerles nombre y fecha de nacimiento .....	46
Aprender a formularlos .....	49
Lo que hay detrás de un sentimiento: seguir la pista a nuestra verdad .....	51
La autoobservación, una herramienta imprescindible .....	54
<b>3. La pareja, ¿relación de poder?</b> .....	59
El poder de dar la vida .....	59

La mujer como rival .....	62
Un enemigo oculto .....	64
¿Por qué les cuesta tanto valorar a la mujer? .....	68
¿Por qué ellas se pasan la vida recriminándoles? .....	74
Los que vienen detrás .....	76
Aceptación mutua/ Interacción de ambos .....	82
<b>4. El mito de la pareja feliz .....</b>	<b>89</b>
La pareja, ¿punto de partida o de llegada? .....	89
El mito de la ausencia de conflictos .....	98
El conflicto como oportunidad .....	101
La oportunidad de redefinir el amor .....	108
Principales quejas en la pareja .....	112
«No me respeta. Me quiere cambiar» .....	112
«No me siento correspondido/a» .....	116
«¡Qué difícil coincidir! ¿Es posible la sincronía?» .....	117
A vueltas con la fidelidad .....	118
Del enamoramiento a la plenitud .....	121

## II

### LA REALIDAD DEL YO COMPLETO, NACIDO PARA AMAR

<b>1. Completos, y a la vez en proceso .....</b>	<b>139</b>
<b>2. Completos y complementarios .....</b>	<b>145</b>
<b>3. Mujeres y hombres nuevos .....</b>	<b>153</b>
<b>4. ¿Cómo descubres que eres amor? .....</b>	<b>157</b>
Mira hacia dentro .....	157
Distingue tu propia voz .....	159
Rompe tu molde mental para descubrir tu yo real .....	161
Reconoce tu valía .....	164

Atiende tus necesidades.....	167
Trátate como si fueras tu mejor amigo.....	170
Disfruta de ser quien eres.....	172
Si quieres transformar algo, acéptalo primero.....	175
Quiérete.....	177
Reconoce tus heridas y reconcílate con tu pasado.....	179
Transmuta el dolor.....	183
Nutre tu ser.....	186
<b>5. ¿Cómo te muestras al otro? El diálogo amoroso.....</b>	<b>189</b>

III

EL AMOR, SI NO ES EXCESIVO,  
NO ES SUFICIENTE

No te conformes con menos.....	205
¿Dónde está la fuente de ese amor?.....	213
<i>Epílogo. Después de treinta años de convivencia.....</i>	<i>221</i>
<i>Como se gestó este libro.....</i>	<i>225</i>
<i>Agradecimientos.....</i>	<i>231</i>
<i>Bibliografía.....</i>	<i>233</i>

I

EL MITO DE LA MEDIA NARANJA

Parecería innecesario dedicar unas líneas a una creencia tan omnipresente y arraigada en nuestra sociedad como la de la media naranja. Pero tal vez por eso vale la pena hacerlo, pues hasta tal punto está incorporada en nuestra forma de pensar y de ver la vida, que no somos conscientes de lo que condiciona nuestra existencia. A consecuencia de ella, infinidad de personas dedican muchos años a ir tras ese príncipe azul o esa mujer diez que, supuestamente, les hará felices. De hecho, el objetivo principal de una gran mayoría de jóvenes de ambos sexos es encontrar «el amor de su vida» y, algunos, a pesar de múltiples intentos fallidos, no dejan de buscar la pareja soñada hasta edad muy avanzada, casi siempre en el intento de eludir su soledad.

Muchas personas que acuden a mi consulta se quejan de lo difícil que es para los *singles* encajar en los planes de sus grupos de amigos porque, en general, la sociedad está pensada para las parejas. Hay un sentimiento de marginación y de inadecuación en estas personas, como si les faltase algo que las validara, sin lo cual no se pueden sentir cómodas en los grupos de amigos con los que pasan sus momentos de ocio. Una sociedad en la que la soledad (entendida como ausencia de pareja) de una persona la convierte en alguien sospechoso es una sociedad enferma, pues está negando una realidad básica: nacemos solos y

morimos solos. Nadie puede nacer por mí y nadie puede morir por mí. Si esos dos momentos fundamentales de nuestra vida son solo nuestros, ¿qué nos hace pensar que en el resto del viaje no sea necesario transitar etapas prolongadas a solas con uno mismo? Huir de la soledad es una forma de huir de nosotros mismos; un deporte extendido y perjudicial para nuestra salud mental.

El mito de la media naranja, pues, acaba convenciéndote de que no eres un ser completo, sino parte de otra entidad que cuando se una a ti te hará sentir la plenitud que no eres capaz de sentir por ti mismo. Es decir, te falta algo sin lo cual tu vida no va a tener sentido. Es *el otro* quien te hará feliz. Es normal, entonces, que quien está convencido de esto se dedique en cuerpo y alma a esta búsqueda, pues todos queremos ser felices o sentirnos plenos. Todos experimentamos el vacío como algo desagradable. La reacción automática es llenarlo con lo que sea, y una de las cosas que lo llenan es una relación.

Huir del vacío y llenarlo urgentemente con cosas o personas nos impide ir más allá y poder encontrar en nosotros mismos aquello que estamos buscando. Nos priva de la oportunidad de descubrir nuestra riqueza interna y de experimentar que somos seres completos, que tenemos dentro de nosotros todo lo que nos hace falta para ser felices. Como veremos en la última parte de este libro, el gran descubrimiento que nos perdemos es que dentro de nosotros hay una riqueza indescriptible, cuya existencia y disfrute ignoraremos si nos pasamos la vida mirando afuera, en busca de aquel otro ser que se supone que tendrá todo lo que a mí me hace falta para estar bien.

# 1

## Liberar a la pareja de cargas que no le corresponden

Las relaciones mismas no son la causa del dolor y de la infelicidad, sino que sacan a la superficie el dolor y la infelicidad que ya están en ti.

ECKHART TOLLE,  
*El poder del ahora*

### YO SOY RESPONSABLE DE MI FELICIDAD

He llegado a la conclusión de que no existen problemas de pareja, sino problemas personales que afloran en la pareja y la distorsionan. Cada vez que asoma un conflicto en nuestra relación, si rascamos un poco más allá de la superficie, encontramos otra herida más honda, menos visible, y absolutamente individual, muy anterior al conflicto que ha aparecido en la convivencia. Todo lo que no tenemos resuelto dentro de nosotros aflora tarde o temprano. Afortunadamente, porque de lo contrario, no podemos ponerle remedio. Nadie puede arreglar nada de lo que no es consciente (igual que no hay peor enfermo que el que no acepta que lo está). La relación de pareja, pues, no suele ser la causa de mis problemas, sino que me hace conscien-

te de que están ahí. Lo que solemos hacer, como mecanismo de defensa, en lugar de reconocer que los tenemos, es devolverle la pelota al otro y echarle la culpa.

Si he tenido problemas de autoridad con mi padre o con mi madre y no los he resuelto, no será raro que vuelva a tenerlos en el trabajo con algún superior o, incluso, con un compañero que me trata como a una subordinada. Y, probablemente, los tendré con mi pareja si esta es autoritaria. La diferencia es que yo no aspiro a la felicidad en el trabajo con la misma intensidad con que la anhelo en mi pareja y, por lo tanto, me parece mucho más grave un conflicto de este tipo en mi vida amorosa, sobre todo si amenaza con romperla. En realidad, es un problema mío con la autoridad, solo que, por manifestarse en el terreno de mi relación sentimental, lo etiqueto como problema de pareja.

Si me creo que el otro tiene que hacerme feliz, le hago automáticamente responsable de mi infelicidad. Esto es cargar a la pareja con una mochila que no le corresponde. La responsabilidad de ser felices nos incumbe a cada cual, y solo nosotros podemos aceptarnos, reconciliarnos y querernos con la intensidad necesaria para sentirnos personas dignas. ¿Dignas de qué? De serlo y de ser amadas. Yo no soy digna de ser amada a partir del momento y porque esta persona ha decidido amarme, sino simplemente porque soy persona. Cualquier persona tiene derecho al amor, por el hecho de serlo, aunque sus padres no la hubiesen querido. Otra cosa es que todas las personas que encontramos en nuestro camino (la pareja entre ellas) nos ayuden en el proceso de conocimiento, aceptación y reconciliación con nuestros propios errores y limitaciones, pero como necesarios colaboradores, no como responsables. Cuando hago responsable a otra persona de mi felicidad o infelicidad estoy delegando en ella un derecho y un deber que solo me atañe a mí; estoy actuando como una criatura inmadura que encuentra

siempre fuera de sí la culpa de sus desgracias. Adopto el rol de víctima, me niego a ser protagonista de mi vida, poniéndome en manos de los demás.

Todos estamos convencidos de que los niños no están preparados todavía para formar pareja. Pero hay cantidad de «niños» y «niñas», no en cuanto a su edad biológica, sino a su madurez, que siguen buscando fuera de ellos la causa de sus problemas, incluidos los de pareja. Al final, los *problemas de pareja* son el saco al que va a parar todo lo que no funciona, cuando, en realidad, la relación amorosa es solo una faceta (opcional) de las muchas que conforman la vida de una persona. En lugar de exigir tanto a la relación, ¿por qué no empezar por cada uno de sus integrantes?

#### QUÉ OCURRE CUANDO UN TÚ ME DESVELA MI YO

Las relaciones no son para hacernos felices,  
sino para hacernos conscientes.

ECKHART TOLLE

Una revista inglesa convocó un concurso para premiar la mejor definición de esposa. Me resultó desalentador que el texto del ganador fuese el siguiente:

«Una esposa es aquella persona amiga y compañera que siempre está ahí, a tu lado, para ayudarte a resolver los grandes problemas que no tendrías si fueras soltero.» Confieso que mi primera reacción al acabar de leer el texto galardonado fue una réplica rabiosa en la misma línea, tipo: «Un esposo es aquella persona que no tiene el más mínimo interés en ser tu amigo ni tampoco se plantea ser un compañero que no sea sexual, y que raramente estará a tu lado para resolver los grandes problemas

que no tendrías si fueras soltera». Pero mientras en mi cabeza se cocinaba esta reacción egoica, me daba cuenta de que, simplemente, estaba jugando con las palabras y que me identificaba con mi frase tan poco como con la que le había dado pie. De hecho, ambas tienen una parte de verdad, y vale la pena aprovecharlas para profundizar en lo que ocurre por debajo de la superficie cuando dos seres humanos toman la decisión de compartir sus vidas. Lo evidente ya está ampliamente descrito en novelas, películas o relatos personales. Pero lo que se mueve por dentro no está tan claro, porque nos cuesta mucho reconocerlo y tomar conciencia de ello.

¿Cuáles son los problemas que uno *no* tenía cuando estaba soltero? De repente, alguien te ve desde una perspectiva distinta a la que tienes tú. Te hace de espejo. No un día, ni dos, ni tres. Todos los días y todas las noches. Y puede que la imagen que te devuelve no coincida con la que tenías de ti mismo. Te enfrentas, por primera vez, a una percepción de ti que, como mínimo, te inquieta porque te obliga a admitir que puedes estar equivocado.

Podría ser que no nos gustase. Aunque no siempre la imagen que nos devuelve la pareja es peor que la que ya teníamos nosotros. A veces, es mucho más positiva y nos entra el pánico a defraudar. Por supuesto, sentimos que la otra persona tiene la culpa de haberse hecho unas ideas sobre mí que no tienen nada que ver con la realidad. «Cuando se le caiga el velo, cuando me conozca de verdad, va a salir corriendo», nos decimos tal vez. El miedo a decepcionar es un factor de estrés en la pareja que condiciona, en gran medida, la naturalidad de la relación. También puede ocurrir que lleguemos a menospreciar a alguien que nos admira profundamente, si es que no nos sentimos tan dignos de admiración. Sea cual sea el caso, la pareja se convierte en un cómodo chivo expiatorio en el que volcamos algunas cuestiones personales no resueltas, pero lo cierto es que cada una de

estas reacciones que acabo de mencionar dicen más de la persona que las experimenta que de la relación en sí.

A grandes rasgos podríamos decir que hay dos actitudes vitales básicas en el ser humano:

1. Las personas que viven siendo más conscientes de los deseos, necesidades y objetivos de los demás que de los suyos propios, por lo general en detrimento de estos últimos. Llevada al extremo, esta actitud conduce a identificarse tanto con los demás (con sus deseos y necesidades) que, aparte de desfondarse, las personas que la practican acaban desdibujándose y sin saber quiénes son.
2. Las personas que viven plenamente conscientes de sus deseos, necesidades y objetivos, lo que les dificulta empatizar con los demás y, cuando lo logran, es a costa de sentirse invadidas, agredidas o asfixiadas, convencidas de haber perdido algo importante que deben recuperar para seguir siendo ellas.

La primera descripción se ajusta más a las características que atribuimos a las mujeres y, la segunda, a los hombres, pero la realidad no es tan simple. Hablo en términos de «hombres» y «mujeres» porque es más sencillo de explicar pero, en realidad, cuando emplee el término «mujer» me estoy refiriendo a personas del primer grupo, en las que esa parte femenina está más desarrollada; y, cuando utilice la palabra «hombre», estaré señalando a las personas del segundo grupo, en las que la parte masculina es más dominante. Después de un tiempo de convivir en pareja, y de experimentar los desencuentros que conlleva esta forma tan distinta de abordar las relaciones, la mujer suele buscar su identidad. El hombre, su libertad. ¿Dónde está el punto de encuentro? Ellas tienen que entrar en sí mismas y descu-

birse, y ellos tienen que salir de sí mismos y descubrir a los otros.<sup>1</sup>

La mujer, al entrar en contacto con sus necesidades y deseos se encuentra con un ser (ella misma) que había ignorado durante mucho tiempo. Si aprende a amarlo, encuentra una compañera de camino que no la abandonará jamás, y a la cual puede entregarse sin peligro de disolverse. En realidad, cuanto más se entrega a ella, más se consolida como persona y más puede entregarse sin fisuras a los demás.

El hombre, al entrar en contacto con las necesidades y deseos de su pareja, tiene la oportunidad de descubrir que, lejos de resultar una carga, satisfacerlos puede resultar muy gratificante, con lo que amplía el horizonte de su plenitud. Es decir, descubre la entrega como fuente de felicidad. Cuanto más conoce la entrega, más deja de estar sujeto a sus deseos y necesidades y conoce la verdadera libertad. La libertad interior.

La mujer aprende del hombre a cuidarse. Y se encuentra. Aprende a amarse a sí misma. El hombre aprende de la mujer a cuidar a los otros. Y se libera de sí mismo. Aprende a amar. El punto de encuentro es el aprendizaje que cada uno tiene pendiente. Estamos juntos porque yo tengo elementos que a ti te complementan y viceversa. Eso no me hace ni mejor ni peor. Simplemente nos hace distintos, motivo por el cual podemos enriquecernos el uno al otro. No digo que sea fácil, pero sí que es lo único que sigue teniendo sentido a lo largo de tiempo. Mejor dicho, es lo que da sentido al hecho de estar juntos. Para muchas personas, el contacto con la pareja constituye la primera toma de conciencia de sí mismas. Antes de eso, no se habían implicado lo suficiente con nadie como para sentirse aludidas, cuestionadas o confirmadas en sus sentimientos y opiniones. Ni

1. Teresa Forcades, en su opúsculo *Valors femenins emergents* (Barcelona, Claret, 2003), explica magníficamente esta dualidad complementaria.

habían hecho introspección, por las razones que fuera. Tienen la sensación de que esa relación es la primera cosa importante que les sucede en su vida, y olvidan la cantidad de cosas que ya han vivido, que les han marcado como personas y que, en consecuencia, condicionarán esa incipiente relación.

Cuanto más conscientes sean de lo que llevan en la mochila, más fácilmente comprenderán cómo todo ello incide en sus relaciones y eximirán de responsabilidad a la persona con la que se vinculen; y tanto más comprenderán sus condicionantes. Quien lleva recorrido un trecho en el camino de conocimiento personal, sabe lo que cuesta conocerse y aceptarse y, por lo tanto, es más tolerante con el proceso de aceptación y de autococonocimiento de la otra persona. Si, durante los años anteriores a esta primera relación, no has mirado nunca hacia dentro, tendrás la imagen de ti que te hayan transmitido tus padres, tus maestros, tus amigos, etc. Muchas veces, estas etiquetas son las aspiraciones y proyecciones de toda esta gente, pero no aquello que verdadera y profundamente eres tú. Cuando esta imagen satisface a todos los que te rodean, sigues alimentándola, inconsciente de estar consolidando, tal vez, un engaño. Otras veces, alimentas aquella imagen que ellos detestan, precisamente para autoafirmarte por oposición a su ideal, pero es muy probable que tampoco seas esa persona. Entonces, al entrar en contacto con una potencial pareja, o bien le hago creer que soy así y continuo la farsa, o bien, si me ve el plumero, me hará entrar en crisis porque caeré en la cuenta de mi propio engaño. Es decir, caeré en la cuenta de que *voy* de algo que en realidad no soy. Podemos elegir entre enfadarnos con esta persona y alejarnos de ella, porque me molesta que me descoloque, o bien agradecerle la información y comprobar si es cierta. ¿Soy o no soy la persona que aparento ser? A continuación, hay que decidir con qué me quedo: con mi imagen de siempre, o con aquella parte, de momento desconocida por mí, que apunta a ser más.

Cada persona es un espejo donde mirarme. Y es emocionante descubrirse a sí mismo y descubrir al otro, pero no hay que confundir esta emoción con el enamoramiento, y caer en el espejismo de haberse enamorado cada vez que tropiezo con alguien que me muestra una parte de mí. Basta captar ese reflejo, esa faceta que tal vez ninguna otra persona me ha sabido desvelar hasta ese momento... y seguir adelante. Los adolescentes (y muchos adultos) imbuidos de la filosofía del «tengo que encontrar pareja para ser alguien», se agarran a la primera persona que pasa y que les aporta algún dato sobre sí mismos, o que encarna lo que desearían tener. Sería bueno que nos mirásemos en muchos espejos/personas para ir encontrando nuestra identidad, antes de decidir compartirla con alguien y anudar una relación estable. Que haya una atracción, o una compenetración no significa que hayamos encontrado a nuestra pareja; significa que esta persona tiene algo que aportarte y tú a ella, también. Pero de ahí a plantearse unir vuestras vidas hay un gran abismo. Muchas veces sobrevaloramos el potencial del vínculo y nos aventuramos a una relación comprometida. Y cuando llega el momento en que cada uno ha aprendido aquella parte de él que la otra persona ha suscitado, la relación se ha acabado.

Nos ahorraríamos muchos disgustos si entablásemos relaciones con las personas, sin aspirar de entrada a construir una relación sentimental, conscientes de que todos estamos en un camino de autodescubrimiento y de maduración, y de que nos podemos echar una mano en ese camino sin que tengamos que formar pareja con cada persona que aporte algo a nuestro crecimiento personal.

Aquí los padres tenemos, una vez más, un papel importante. Si, por la razón que sea, nos ocupamos poco de los hijos, o evitamos el conflicto y la confrontación, les damos menos oportunidades de tomar conciencia de sí mismos, de aquello que son, frente a lo que nosotros queremos que sean. Estos jóvenes

juegan con desventaja a la hora de enfrentarse a nuevas relaciones. La primera persona que les rompa los esquemas, es decir, que les haga cuestionarse quiénes son realmente y por qué actúan como actúan, les dejará descolocados porque nadie antes les habrá ayudado a hacerse estas reflexiones. Las conclusiones a las que habrían llegado si hubiesen tenido el espejo de sus padres les habrían construido por dentro y les habrían ayudado a sentirse *alguien* antes de encontrar a otra persona. De lo contrario, parece que uno empieza a existir cuando se topa con la primera relación estable. Y es en confrontación con esta persona cuando los jóvenes empiezan a hacer un trabajo que deberían haber iniciado muchos años antes, con ayuda de los adultos. Cuando los padres no están presentes en el proceso de descubrimiento y aceptación de sus hijos, suele ocurrir que, más adelante, estos reprochan a su pareja lo que nunca echaron en cara a sus padres («no tienes tiempo para mí», «no me valoras», «no me ayudas», «no me tienes en cuenta cuando haces planes», «no me escuchas», «no me cuentas nada», «me tratas como si fuera un bebé», etc.). Esto tiene infinitas consecuencias.

Carl Rogers<sup>1</sup> decía que las personas necesitan una relación auténtica para volver a conectar con lo que realmente son. Entiendo por auténtica (no tiene por qué ser una relación de pareja, puede ser entre padre e hijo, de amistad, entre un alumno y un profesor, etc.) una que me permita ser yo mismo. Si en tu infancia te respetaron sin querer cambiarte, entonces ya habrás conocido esa autenticidad y sabrás quién eres. Pero si pretendieron que fueses distinto de lo que eras, y no ajustarte a las expectativas de los adultos significó no contar con su amor, probablemente dejaste de ser como eras para obtener la aprobación o el reconocimiento (en definitiva, el amor) que necesitabas. Esa desconexión con lo que realmente somos está en el

1. Psicólogo humanista (1902-1987).

origen de los problemas relacionales que aparecerán más adelante.

Si enfocamos las relaciones con las demás personas como aprendizajes por ambas partes y no como conquistas, cuando la relación se termina, el balance no es de fracaso, porque no había nada que conquistar y mucho que aprender. Las personas no somos territorios. Y cada relación que iniciamos en nuestra vida no es más que una etapa del camino, por lo que es saludable renunciar desde el principio a la ilusión de exclusividad y de eternidad. Cuando se acabe, puede que haya tristeza o dolor, o puede que no finalice y se consolide una magnífica amistad, pero no habrá sentimiento de fracaso, no habrá sensación de que «no me va bien en la vida porque no he logrado una relación estable». ¿Eres de las personas que se pasan la vida conquistando a otras personas, pero todavía no se han conquistado a sí mismas?

#### CUANDO LA INSEGURIDAD PERSONAL OBSTACULIZA EL AMOR

La relación de pareja puede pasar largas temporadas en un tira y afloja estéril en el que la cuestión, en realidad, no es el amor que se profesan, sino el miedo a no ser amados o a no serlo suficientemente. Este miedo debilita el sentimiento de amor que, en la mayoría de los casos, existe, pero que no puede fluir porque queda paralizado en el fondo de nuestro ser. Si no me siento digno de amor, si no me considero suficiente y creo que no doy la talla, concluyo: «¿Cómo me va a querer?». No es que uno se lo diga con esta crudeza, pero en su fuero interno se pregunta: «¿Por qué no me quiere?», y, una voz muy sutil, le contesta: «Porque no lo vales». Aunque con mucha frecuencia no somos conscientes de esta vocecilla o la ponemos en boca de

otras personas, pensando que son ellas las que nos juzgan. Una de las reacciones típicas a esta falta de autoestima es ver en el otro todos los defectos magnificados, incluso los que no tiene, hasta el punto de no reconocerle ni una de sus cualidades o relativizarlas tanto que se disuelven de manera que acabas convencíendote de que las habías imaginado. Cuando una persona se siente inferior, le alivia encontrar fallos o defectos en la que tiene al lado. Le ayuda a sentirse mejor, más grande, más digna, o menos inadecuada.

Las personas inseguras de sí mismas pueden interpretar como agresión cualquier comentario, incluso los que se hacen con la mejor de las intenciones. En una relación sentimental esto es doblemente grave puesto que un acto de agresión es lo contrario a un acto de amor. Por ello, estas personas concluyen: «No me quiere». No obstante, si somos sinceros con nosotros mismos la *agresión* tiene que ver más con nuestro grado de susceptibilidad que con el supuesto y temido desamor por parte del otro.

Las preguntas que todos deberíamos hacernos cuando dudamos del amor de alguien serían: «¿Me quiero yo?», «¿cuánto me quiero?», «¿cómo me quiero?», es decir, cómo me lo demuestro. Tendemos a exigir a los demás aquello que no nos damos a nosotros mismos, y esta carencia condiciona de raíz nuestra relación de pareja.

Ante esta situación tan común, las primeras tareas que se presentan son de índole individual:

- Alimentar debidamente la autoestima para ganar en confianza y seguridad personal.
- Atender los propios deseos y necesidades, y comprobar que esto no solo no es egoísmo, como pudiera parecer en un principio, sino que es la mejor inversión para convertirse en un ser capaz de amar y de ser amado.
- Cultivar los espacios propios, o buscarlos si no se tienen.

Tras haberse ocupado cada uno de sí mismo con afecto, ¿qué otras cosas podemos hacer los dos para fortalecer una relación debilitada?

- **Ser empáticos.** Después de aprender a escucharte y a satisfacer tus deseos, eres mucho más capaz de poner tu atención en lo que el otro necesita para sentirse querido. Y, también, eres más capaz porque lo haces desde la abundancia que te has concedido, no desde la carencia en la que vivías antes. ¿Qué estás haciendo a diario para que se sienta querida tu pareja? En esta instancia, distinguir si lo haces por amor o por miedo a perderla te ayuda a saber si has completado con éxito la etapa anterior estrictamente individual, es decir, si has logrado fortalecer tu seguridad personal y tu confianza. Lo que la otra persona necesita para sentirse querida no suele ser lo mismo que lo que necesitas tú. Es más, puede ser completamente diferente. Es de importancia decisiva averiguarlo y salir de tus esquemas para ser capaz de actuar en consecuencia. No se trata de hacer cosas pensando en la otra persona, ni siquiera por ella, sino desde ella, es decir, desde su perspectiva, desde su enfoque vital y poniendo la atención en lo que ella va a recibir como consecuencia de tus actos, no en lo que vas a recibir tú. La famosa frase: «Trata al otro como quisieras que te trataran a ti» no siempre sirve, porque el otro puede desear cosas muy distintas.
- **Hablar con franqueza de lo que te separa de la otra persona.** Hay cosas que nos distancian y que nos hacen pensar erróneamente «no me quiere» o bien «no lo quiero» y no están reñidas con el amor, sino que tienen que ver con maneras distintas de ver la vida. Guardan relación con nuestra biografía, con las formas de hacer y de

pensar que nos inculcaron de pequeños, con creencias que hemos ido adquiriendo y que no coinciden con las de nuestro compañero/a. Si estás susceptible y, por consiguiente, identificas *hablar con sentirse atacado* será muy difícil que te apetezca iniciar la comunicación. Para estas situaciones, en que es prácticamente imposible que brote la conversación de manera espontánea, sobre todo cuando existen temas enquistados, resulta muy práctico fijar un día para dedicar un par de horas a poner los asuntos sobre la mesa. Lo trataremos con más profundidad en la última parte del libro. De momento, estas serían las reglas de oro para estos encuentros:

- a) Cada uno lleva preparado aquello de lo que desea hablar o que han acordado previamente que sería el asunto para tratar.
- b) Cada uno habla solo de sí mismo, no de la otra persona. Por lo tanto, se expresa únicamente en primera persona. Es muy diferente decir: «Me siento herida cuando...» que: «Tú me hieres cuando...». Si te abstienes de decir «tú», asumes siempre la responsabilidad de tus actos.
- c) Escuchar, escuchar, escuchar. Es decir, solo escuchar, sin estar pensando lo que vas a contestar o cómo vas a rebatir lo que te está diciendo. Porque se trata de entender lo que el otro quiere decir, más allá de lo que expresan sus palabras. Por eso, no nos enganchemos a las palabras. No son más que herramientas.
- d) Preguntar. No interpretar, ni dar nada por supuesto. Cuando haya duda o inquietud, preguntar. Porque puedes pensar que los gestos o palabras de tu pareja significan una cosa, y si le das la oportunidad de aclararlo te das cuenta de que estabas equivocado. Nues-

tra interpretación está muy condicionada por nuestro estado de ánimo y por la idea que tenemos de nosotros mismos.

- **Respetar los espacios propios y los de la otra persona.** No renunciar *por amor* a los espacios propios si esta renuncia no beneficia, directa o indirectamente, a ambos.
- **Relativizar.** Cuando las cosas se ponen muy difíciles, uno piensa, con razón, que no va a aguantar así toda la vida. Es una preocupación ilusoria puesto que como la vida tiene su propia evolución, también esa situación que estamos viviendo cambiará, hagamos lo que hagamos. Por lo tanto, no será siempre como está siendo; es en el momento crítico que nos parece insoportable. Una buena estrategia para no dejarse llevar por el hartazgo o por la desesperación de un momento determinado es preguntarse: «¿Hasta mañana por la mañana puedo sobrellevar esto?». Pues, en la práctica, si puedes esperar hasta el día siguiente, entonces, en ese momento tal vez tengas capacidad de contemplarlo de otra manera. Y ya sabemos que no existe una realidad objetiva, sino formas de ver la realidad. La persona que tiene sentido del humor, puede prescindir hasta de la almohada para llegar hasta aquí. Todo lo que nos haga ganar tiempo para trabajarnos personalmente, redundará en beneficio de la relación.

Se dice que la pareja es una tercera entidad distinta a la de cada una de las personas que la integran, y que merece una atención particular. Y es cierto. Pero esta entidad se sustenta fundamentalmente en dos pilares que son los dos miembros que la configuran. Cimentar la autoestima de cada uno de estos dos

pilares es imprescindible para que la relación se asiente de manera sólida y gratificante. Si nos ponemos manos a la obra, descubrimos que se puede ser feliz con lo que uno es y hace, y acabamos reconociendo que vale la pena ser protagonistas de nuestra vida. No hay que desanimarse si uno ya está entrado en años y esto le suena a nuevo. Todos llevamos nuestra mochila a cuestas, y esta va más cargada cuantos más años hayamos cumplido. A partir del momento en que yo me reconozco responsable de mi propia vida, ya no acepto que el otro me responsabilice de la suya y le muestro, sin tan siquiera pretenderlo, que él también puede asumir su historia.

Ayudar a los que vienen detrás a que se acepten y se quieran tal como son, presupone unos padres que no los quieran cambiar y hacer a su medida, sino que les ayuden a explorar su potencial y a sacarles el máximo partido. El mensaje/chantaje de «si no eres como yo te digo, si no haces lo que yo te digo, no te quiero (o, me enfado)», por muy bien disfrazado que esté, dinamita su proceso de autoaceptación.

Me alegro cuando veo que, en el ámbito de la educación, algo se mueve para fomentar el autoconocimiento desde la tierna infancia y para convencer a los niños de que son autónomos y que no necesitan depender de los demás para ser felices. Es más importante que las matemáticas para su futuro. No se trata de inculcar un individualismo a ultranza, sino todo lo contrario. Se trata de enseñarles a ser personas que conozcan sus límites y sus posibilidades, y las acepten sin culpar de ellas a nadie más. Que conozcan esos agujeros emocionales, que aprendan a llenarlos y que entablen relación con otra persona que haya hecho lo mismo. De lo contrario (si bien no lo hacemos conscientemente) acudimos a la pareja en busca de una nueva situación que nos solucione la vida. Es mucho pedirle. Es injusto. Se trata de un trabajo personal que nos corresponde a cada uno desde pequeños. La persona que «haga sus deberes» disfrutará

mucho más de la relación y será más capaz de comprender y ayudar a la que los tenga pendientes de hacer.

#### LA CREENCIA DE QUE QUIEN AMA, ADIVINA

El mito de la media naranja incluye esta creencia nefasta que está en el origen de muchas decepciones. Consiste en pensar que, como el otro es mi alma gemela y me quiere y me entiende y estamos hechos el uno para el otro, adivinará todos mis deseos. Y que una vez los adivine actuará en consecuencia, porque es lo que le corresponde hacer para demostrarme que me ama.

En virtud de esta creencia, no expresamos muchas cosas que nuestra pareja debería saber para la buena marcha de la relación. Y todo porque se supone que es más *romántico* que lo adivine sin que yo se lo diga. Así, hay personas que pueden llegar a pasarse años haciendo insinuaciones, quejándose indirectamente de que no tienen algo, lanzando indirectas con la esperanza, cada vez más maltrecha, de que su pareja caiga de la higuera y se dé cuenta de que esto o lo otro le haría tan feliz, y acumulando resentimiento si él o ella no llega a captar el mensaje. En ocasiones, algo de escasa relevancia acaba convirtiéndose en una obsesión.

«¿Por qué no se lo pides claramente?», sería la pregunta obvia. «Porque así no tiene mérito», es la respuesta más común. ¿Es que tu pareja tiene que hacer méritos? ¿Para qué? ¿Es una manera de ponerle a prueba? ¿Por qué necesitas ponerle a prueba? ¿Porque no estás seguro de que te quiera? Entonces, el problema no es que te quiera o no, sino si tú lo sientes y a través de qué acciones percibes su afecto. Lo que estás poniendo a prueba, en realidad, no es su amor, sino algo tan anecdótico como su capacidad de fijarse en ciertos detalles. Hay gente detallista

y hay gente que no lo es. Y cada uno manifiesta el cariño a su manera. «¿Qué gracia tiene si se lo digo?», es otra respuesta. Pues tiene la gracia de que, con un poco de suerte, al día siguiente satisfaga tu deseo, o que te saque de dudas al instante y te diga que no. Y tiene la gracia de acabar con esa incertidumbre tuya que hace que la relación esté artificialmente suspendida de ese hilo cuando depende de muchos más.

Si valoras las sorpresas, sé más explícito y ayuda a tu pareja a que te las dé. Si te gusta un tipo de caricias en la cama, díselo claramente. Y si no te gustan, también. Cuanto más hablemos, más elementos le daremos a la persona que tenemos delante y más podrá conocernos. ¿Cómo pretendemos que adivine lo que queremos si a veces ni tan siquiera lo sabemos nosotros? Además, podemos cambiar de opinión y que algo que nos ha gustado durante años deje de gustarnos, o al revés. Aprender a pedir y a decir «no» es uno de los aprendizajes más prácticos para la armonía de la relación de pareja. Depende, en gran parte, de la asertividad de cada uno de los miembros. Todas las parejas deberían responder a esta pregunta: «¿Cómo te sientes querida?», «¿qué es lo que te hace sentir querido?». Y añadiría, «¿cuál ha sido la última vez que recuerdas haberte sentido querida/o?». Si tenemos en cuenta que unos y otros somos muy distintos, entenderemos que es difícil que al otro se le ocurra ofrecerme ciertas cosas, porque en su caso ni se le pasaría por la cabeza pedir las. O tal vez ni siquiera sabe que existen. Cada uno se siente querido a su manera, y es importante que la persona que nos ame lo sepa claramente. Nos ahorraremos muchos momentos de frustración.

SI NO NOS LIBERAMOS DEL MITO, CAEMOS  
EN UN CONSUMISMO DE RELACIONES

La influencia de la economía de mercado en nuestras mentes es tan fuerte que nos olvidamos de que somos personas y nos tratamos como mercancías. Una de estas citas que corren por internet lo expresa así: «Los seres humanos fueron creados para ser amados. Las cosas para ser usadas. La razón por la cual el mundo esta inmerso en el caos es que amamos a las cosas y usamos a las personas». Estamos acostumbrados a desear y obtener lo que deseamos, y, a ser posible, con el mínimo esfuerzo y rápidamente. No se trata solo del problema de la mujer objeto (que persiste), sino que, independientemente del sexo al que pertenezcan, muchas personas consideran a otras como mercancías que pueden conseguir y poseer. No me refiero exclusivamente a adolescentes con las hormonas alborotadas. También entran aquí personas adultas acostumbradas a la filosofía que les enseñaron en sus másteres: objetivo-estrategia-consecución del objetivo, o bien, en los ambientes machistas, «aquí te pillo, aquí te mato». Estas personas salen a la caza, igual que cualquier adolescente que se precie.

Podemos ir hacia el otro solo en busca de sexo, sino también en busca de poder, prestigio, dinero, estatus, cualquier cosa que me importe más que la persona en sí y que la convierta en un simple medio para obtener mis intereses. Es un problema de ética, de cómo considero a las personas. Si son personas, no tengo derecho a poseerlas como si fueran objetos, no puedo decir «me gusta, me la quedo». Porque lo siguiente es «la uso y la tiro».

Los adolescentes o jóvenes que tienen varias experiencias de pareja de este tipo (a veces, una sola basta), llegan a la que pretenden que sea su relación *estable* muy lastimados y con muy poca fe en la relación amorosa, con un listón cada vez más

bajo y dispuestos a conformarse con cualquier cosa que no les haga sufrir demasiado. No solo para no estar solos, sino para insertarse en una sociedad en la cual parece que el estatus de pareja es un requisito imprescindible, aunque acabe siendo una mera yuxtaposición de dos personas.

Puesto que lo que más tememos es que no nos quieran, cuando no se satisface nuestra necesidad intrínseca de amor, experimentamos frustración y un gran sufrimiento. Esta frustración y dolor aumentan a medida que se acumulan relaciones, lo que provoca las reacciones que todos conocemos:

- Búsqueda desesperada e incansable de alguien que satisfaga la necesidad de ser queridos y aceptados.
- Autosuficiencia radical, es decir, prescindir de los demás: «Si no espero nada de nadie, no sufro». Por lo tanto, voy a evitar cualquier probabilidad de que me defrauden. Como toda relación es potencialmente una posibilidad de sufrir, no consolido ninguna, no me comprometo.
- Refugiarse en una actividad febril que nos distraiga de los sentimientos: estudio, escritura, trabajo, deporte, voluntariado, adicciones, etc., sin dejar momentos para uno mismo que me confrontarían de nuevo con el miedo al rechazo o a la soledad.

A primera vista, la pareja está en crisis. Pero en realidad es la materia prima de la misma, el concepto de persona, de ser humano, lo que está en crisis.

Un adolescente, un joven, un adulto con la autoestima alta no se prestará a ser cazado y utilizado, ni irá por el mundo como un anuncio andante para que lo cacen y solo así sentir que vale algo. Si, además de tener la autoestima en su sitio, ha aprendido a considerar a las personas como iguales y

no como objetos, probablemente no irá a la conquista de nadie sino al encuentro de personas para establecer relaciones igualitarias.

Insisto en que no vale la pena diferenciar entre adolescentes y adultos, porque lo importante no es la edad biológica sino la madurez personal. Hay adultos que, incluso después de varias relaciones frustradas, siguen comportándose como adolescentes y viven en permanente búsqueda de alguien que sepa «hacerles felices como no supieron hacerlo las anteriores parejas». Se niegan a madurar, a aprender de los errores y no les asiste siquiera la excusa del alboroto hormonal. Afortunadamente, hay motivos de esperanza en los jóvenes. Ya son muchos los que no conciben la relación si no es entre iguales que se ayudan a crecer y comparten lo bueno y lo malo de cada uno, con un telón de fondo de respeto.

La propuesta es, pues, no entregar a la pareja un poder que no le corresponde.

Si le concedes a tu pareja el poder de (que es casi lo mismo que imponerle el deber de) hacerte feliz (y, por lo tanto, desgraciado) estás abdicando de ti y de tu libertad, y le estás imponiendo una obligación. En nombre del amor, atentas contra su libertad. Te corresponde a ti estar bien contigo mismo, y si no lo estás, no serás feliz con nadie. Y aunque te pases la vida culpando a tus parejas de tu infelicidad, estas no tienen acceso a aquella parte de ti que necesita estar bien para ser feliz; por lo tanto, no puedes esperar de ellas que asuman este cometido. Es una tarea individual e intransferible, gracias a la cual construyes tu identidad. Si dejas que alguien lo haga por ti, acabas siendo su muñeco, su robot o su parodia. Además, es poco inteligente entregarle a alguien el poder de hacerte feliz o desgraciado. Equivale a renunciar a tu autonomía y anudarte una cadena de dependencia que se hará tan pesada para ti como para el otro (tal vez para el otro todavía más).

No niego que es enojoso quedarse sin coartada, es decir, no poder achacar al otro el origen de tus desgracias. Pero al reconocer que eres el único responsable de ellas:

- Dejas de perder el tiempo buscando excusas.
- Te vas construyendo arraigado en la verdad y no en el engaño.
- Dejas que el otro se construya a partir de sí mismo y no de tus reproches.

Y todo ello aporta, después de los malos ratos que conlleva afrontar la situación, un enorme bienestar personal y una relación saneada, sin rencores, que de otro modo se destapan en el momento menos oportuno para afrontar su limpieza, desestabilizando la relación. Por eso, es necesario aprender a manejar tus emociones y a desenmascarar tus sentimientos.