



JOAN GARRIGA

Cuando uno y uno suman más que dos



EL BUEN AMOR EN LA PAREJA

Con nuevo prólogo del autor



DESTINO

Joan Garriga

El buen amor en la pareja

Cuando uno y uno suman más que dos

© Joan Garriga Bacardí, 2013

© del prólogo: Joan Garriga Bacardí, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

Primera edición: marzo de 2013

Primera edición en esta presentación: septiembre de 2023

ISBN: 978-84-233-6383-4

Depósito legal: B. 11.908-2023

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



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

ÍNDICE

Prólogo. Después de una década	11
Introducción	19
1. Vivir en el amor	27
2. La buena noticia: nadie puede hacerte infeliz.	31
3. La mala noticia: nadie puede hacerte feliz	37
4. ¿Para qué, entonces, la pareja?	41
5. Enamoramiento, elección, compromiso, entrega	47
6. Sexualidad e igualdad	53
7. Un espacio para el crecimiento	57
8. Las cinco condiciones para el bienestar de la pareja . .	61
9. El equilibrio en el dar y el tomar	69
10. La venganza amorosa	79
11. El poder que invita al poder	85
12. Hombres y mujeres aman por igual.	93
13. Una pareja, dos sistemas	97
14. Las Constelaciones Familiares son la oportunidad de escuchar tu canción.	105
15. Hijos de mamá e hijas de papá	115
16. La buena culpa	123
17. El movimiento amoroso interrumpido.	131
18. Tomar a los padres	137

19. La pareja de tres: sexualidad, infidelidades y adicciones.	143
20. Cuando el amor no es suficiente (proezas existenciales en la pareja).	151
21. El corazón tiembla.	159
22. La felicidad pequeña y la felicidad grande	165
23. Candidatos al dolor.	169
24. Puedo vivir sin ti	173
25. La buena ruptura.	181
26. Cerrar bien las relaciones	187
27. Nuevas familias, nuevas dinámicas	191
28. Los padres no se separan.	195
29. Una nueva oportunidad.	199
30. El amor en la madurez.	205
31. El buen amor.	211
32. Ni brujas ni caballeros: hombres y mujeres en busca del buen amor	217
Epílogo. Un espacio para el misterio	225
Postrarse	229

VIVIR EN EL AMOR

A lo largo de nuestra vida, las cuerdas que más intensamente vibran en el interior de las personas son, sin duda, las del amor y el desamor, las del apego y la pérdida, las de los movimientos expansivos del corazón y sus contrarios de retracción. Bailando al son de sus compases experimentamos plenitud o vacío, enorme dicha o el hielo de la desazón y la destemplanza. Así somos: mamíferos, esto es, necesitados y gregarios.

Un anhelo no siempre completamente satisfecho y persistente en los seres humanos es vivir en el amor con un otro significativo, o, mejor, con muchos otros significativos. De niños, nuestros padres, hermanos, tíos, abuelos y demás parientes; de adultos, nuestra pareja y nuestros hijos, sobre todo. También, por supuesto, otros familiares, amigos, socios, maestros, alumnos, amantes, compañeros en ciertos tramos del camino... Es imposible imaginar un castigo mayor para un ser humano que el de la soledad y el desamor. Schopenhauer afirmaba que la mayor crueldad y el mayor castigo concebibles para el hombre sería ser invisible e inmortal al mismo tiempo. Suena terrible e inhumano.

Necesitamos ahuyentar «la trémula soledad» y vivir en comunidades significativas, así que estamos siempre dis-

puestos a invertirnos en el milagro del encuentro real con otro ser humano, en ese chispazo de vida en el que el otro se ilumina y nosotros con él, en el que por momentos lo tenemos plenamente y de este modo también nos tenemos plenamente a nosotros, en el que el intercambio verdadero entre dar y tomar se logra, en el que, por fin y con suerte, nuestro corazón se abre y sentimos la experiencia de ser uno, de la genuina intimidad y de convertirnos en destino el uno para el otro. Así acontece a veces en la pareja, y se experimenta como felicidad.

Buscamos la unidad, perdida en algún lugar de nuestra mente cuando, siendo todavía niños, empezamos a trocear la realidad en pedazos de pensamiento y le impusimos nombres, apartándonos del ser puro y esencial que fuimos y al que seguimos añorando. Y la buscamos, con acierto o desacierto, en el otro. Anhelamos reencontrar el silencio interior al reposar sin más en nuestra presencia real y en la del otro. Miramos constantemente los ojos del hermano eterno para asir la plenitud de la vida, como explica el relato de Stefan Zweig del mismo nombre, lo que significa que en el encuentro verdadero y amoroso con el otro logramos reconocernos profundamente a nosotros mismos: si yo te miro a ti y veo que también eres yo, algo en lo esencial se calma. Así que un ingrediente de la felicidad terrenal que seguramente podemos experimentar en esta vida viene a través de sentirnos unidos y de lograr unas relaciones ricas, fértiles, hermanadas, cooperativas y amorosas.

Seamos sinceros: seguramente, ningún ámbito de la vida está tan lleno de expectativas y promesas como el ámbito del amor en la pareja (si exceptuamos, quizá, otros grandes falsos griaes como son la riqueza, el poder o el afán de notoriedad), y es probable que sea porque le atribuimos la potencialidad de hacernos regresar al paraíso

perdido de la unidad original con los padres, o de llevarnos a la tierra prometida, llena de abundancia, en la que nuestros temores se diluirán y nuestra soledad existencial se tornará menos fría y abismal, o incluso desaparecerá.

Y, sin duda, la pareja nos da algo de lo anterior, pero ¿puede hacernos felices o desdichados?

LA BUENA NOTICIA: NADIE PUEDE HACERTE INFELIZ

La pareja no tiene la capacidad de hacernos infelices, aunque en ocasiones parezca que sí, especialmente en momentos de dolor, pérdida, disputas, desencuentro o frustración. En una relación podemos vivir un amplio abanico de sentimientos, entre ellos el sufrimiento y el desamor, pero no tenemos por qué ser víctimas de ello, ya que nuestro camino y nuestro destino siguen siempre íntegros en nuestras manos. No solo importa lo que vivimos, sino nuestra actitud ante lo que vivimos.

Esa es la buena noticia: a pesar de los malos momentos, en realidad nadie tiene el poder de hacerte desgraciado/a, pues siempre queda en tus manos decidir cómo vas a vivir las cosas, el sentido que les darás, y la posibilidad de orientarlas en la dirección de lo positivo y útil. Tomemos el famoso caso de Viktor Frankl, cuyo ejemplo muestra mejor que ningún otro el sentido del vivir aun en la peor de las pesadillas o, lo que es lo mismo, en un campo de concentración. O el de Nelson Mandela, que forjó gran parte de su integridad en la impotencia de su larga reclusión, y que puede encarnar como pocos los versos del poeta William Ernest Henley: «Yo soy el regente de mi destino, soy el capitán de mi alma». O, más jocosamente, el de Sócrates, cuya mujer era famosa por su pertinaz mal carácter; el filó-

sofo solía aconsejar a la gente que se casara, porque si te iba bien, serías un poco feliz, y si no te iba bien, siempre te quedaría la opción de ser filósofo.

No parece un buen negocio hacer depender nuestro bienestar de otro, dándole y a la vez cargándole con ese poder. La felicidad depende, pues, principalmente, de nuestra actitud y estado ante lo que nos toca vivir. En particular, depende de que con nuestra actitud logremos evitar instalarnos en el victimismo, el resentimiento, la venganza, la queja, el hedonismo, el orgullo, el temor, la avaricia, el afán de notoriedad, la riqueza desmedida, la pereza espiritual, etcétera. Todos ellos configuran el elenco de personajes de la comedia y el sufrimiento humanos.

La felicidad también depende de que permanezcamos en la fuerza real que viene de reconocer nuestra responsabilidad, esto es, nuestra capacidad de respuesta en todo momento. Los falsos poderes abocan inevitablemente al sufrimiento y hacen sufrir a los demás. Es más feliz quien actúa como discípulo de la realidad y de los hechos, y los aprovecha para bien propio y de la vida. Es más feliz quien, en lugar de quejarse y sufrir resignadamente, toma posición, orienta sus acciones, genera esperanza y dibuja un futuro prometedor; en definitiva, quien se convierte en discípulo de la realidad, y no en su víctima.

Por tanto, la pareja no puede hacernos infelices en un sentido estricto, pues la felicidad es un estado interior que en última instancia solo depende de uno mismo y del cultivo de una conciencia mayor, así como del conocimiento claro de nuestro ser. No obstante, de vez en cuando nos olvidamos de todo ello y pretendemos que la pareja se convierta en el remedio para todos nuestros males y carencias afectivas. Nos «desresponsabilizamos», ponemos nuestro destino en manos ajenas y renunciamos a una parte fundamental de nuestra libertad y de nuestro ser. Y no somos

conscientes de que, al pensar y obrar de este modo, otorgamos al otro un poder que no le corresponde y que incluso le puede resultar un fardo pesado; un poder que, en cualquier caso, es un lastre para la pareja.

Conviene asumir también que la felicidad no significa placer ni éxito ni ausencia de dolor y de frustración. La felicidad es otra cosa: una sintonía con el aroma del ser esencial y con la fuerza de la vida, un sí incondicional a todas sus dimensiones, un vivir conforme a nuestras predisposiciones y un entablar vínculos ricos y significativos con los demás.

Entonces, si sabemos que no podemos pedir la plena felicidad a nuestra pareja, ¿quién es ese que, en nuestro interior, la reclama y se empeña en encontrar exigencias y argumentos desdichados porque la realidad no se asemeja a sus sueños? ¿Quién escribe intensos dramas con brillantes aunque fatales argumentos? Pues ni más ni menos que el niño que sigue vivo en nosotros. Si la letra de tantas y tantas canciones románticas fuera el sensor que nos informara de los asuntos emocionalmente claves en las relaciones de pareja, el resultado sería inequívoco: la pareja tendría poder sobre la vida y la muerte y, además, supondría el sentido de la vida. Escuchamos, por ejemplo: «No puedo vivir sin ti», «me moriría si te vas», «sin ti nada tiene sentido», «no hay más infierno que tu ausencia», etcétera. Si analizamos con cuidado estas frases, veremos que solo pueden venir de un niño. Para un niño podrían ser frases reales, pues a tan corta edad la ausencia de la madre o de los padres se vive como un infierno. Su dependencia es tan grande que sin ellos siente que no lograría sobrevivir o que no tendría sentido vivir: sin ellos podría morir, literalmente. Así que el mensaje popular que puebla estas canciones se refiere al amor de pareja en su versión infantil.

Como he dicho, somos mamíferos y necesitamos el contacto y la mirada para sentir que vivimos. Y no se trata solo

de palabras: durante la Segunda Guerra Mundial se tuvo constancia de que, en ciertos orfanatos en que los bebés eran formalmente alimentados y cuidados pero adolecían de un otro significativo que los mirara, acariciara y estableciera con ellos un vínculo personal, los niños se dejaban morir. Se lo denominó *marasmo hospitalario*. Como si, con su muerte, los bebés manifestaran que la vida sin conexiones amorosas significativas no puede triunfar sobre la muerte.

Cuando se trata de la pareja, hay que preguntarse sobre la calidad de ese amor: ¿Es posible llegar a implicarse real y profundamente y construir bienestar en una relación sostenida por dos niños? ¿Es la pareja una relación materno/paternofilial o una relación entre adultos? ¿Qué es legítimo y razonable pedir y esperar en una relación de pareja y qué no? ¿Qué corresponde al niño y qué al adulto?

La felicidad es un estado interior que en última instancia solo depende de uno mismo y del cultivo de una conciencia mayor, así como del conocimiento claro de nuestro ser.