

VICTÒRIA CARDONA

La receta del amor en pareja



Basado
en hechos
reales

LIBROS CÚPULA

VICTÒRIA CARDONA

La receta del amor en pareja

LIBROS CÚPULA

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 éste 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Victòria Cardona

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño
Área Editorial Grupo Planeta
Imágenes de cubierta © Shutterstock

Primera edición: abril de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2413-0
Depósito legal: B. 683-2018

Impreso en España– *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Presentación	11
Jaume Aurell. Catedrático de Historia Medieval	
Introducción	17
Remar juntos acompasadamente	
Primera parte	
Aprender a amar más y mejor	23
1.- Enamoramiento y amor	
Cómo gestionar las emociones	34
El deseo de la presencia constante	41
La elección	46
2.- Una vida compartida	
Hablamos en plural: nosotros	54
Construir el amor	61
Nadie puede ser feliz estando solo	65
3.- Amor total y exclusivo	
Sexualidad, intimidad, afectividad	72
Resiliencia para sortear las dificultades	77
Querer el bien para el otro	82
Segunda parte	
La convivencia, un rompecabezas	85
4.- Valores de la vida en común	
La armonía como lema	93
Ante el desamor	97
La importancia de las cosas pequeñas	102

5.- Autonomía y espacios de independencia	
Promover la personalidad del cónyuge	110
La balanza: familia y trabajo	116
Relación con los abuelos	122
6.- Comunicación y diálogo	
Empatía y asertividad	131
Sinceridad y confianza	138
El lenguaje no verbal	144
Tercera parte	
Las etapas de la vida familiar	147
7.- Adaptarse a los cambios	
Somos padres	155
Y llega la adolescencia	164
El paso del tiempo	171
8.- Actitud positiva	
Generosidad sin victimismo	180
<i>Joie de vivre</i>	187
Para ser feliz	195
Epílogo	
Llegar a buen puerto	197
Agradecimientos	201
Bibliografía	203

Primera parte

Aprender a amar más y mejor

1.

ENAMORAMIENTO Y AMOR

*¡Buenos días, princesa! He soñado toda la noche contigo.
Íbamos al cine y tú llevabas aquel vestido rosa que me gusta tanto.
Solo pienso en ti princesa..., pienso siempre en ti...
Roberto Benigni (La vida es bella)*

*Nos bastaba mirarnos y sabernos. Nada importaban los silencios, el tedio de las primeras horas de la tarde. Estábamos juntos y era suficiente... Una mujer que con su sola presencia aligeraba la pesadumbre de vivir.
Miguel Delibes*

*La vida humana es un mecanismo de elección,
preferencia y postergación. Toda elección es a la vez exclusión.
Julián Marías*

Con un «buenos días, princesa», encabezamos la primera frase de este primer capítulo. Puede parecernos un poco cursi, pero no así la fábula de *La vida es bella*. En ella apreciamos que el protagonista es un mirlo blanco con gran capacidad de amar y que se desvive por complacer a los que quiere de corazón. Si miramos esta historia con buenos ojos, vislumbramos que Guido no es un payaso, aunque nos haga reír. Es un personaje que anima a aprender a amar más y mejor y, hasta al final de la narración, se da a su esposa y su hijo con una alegría sin límites. Me fijo en esta faceta

precisamente porque, de hecho, empezamos siempre enamorándonos; la magia del enamoramiento es profunda, pero lo que lo refuerza es este aprender a amar mucho más, después del enamoramiento, para que este amor sea para siempre.

Antes de su fusilamiento, nuestro personaje de cine sale de escena sin darse importancia, con una sonrisa y un sencillo gesto de despedida con la mano. Su actitud es la «de hacer y desaparecer», todo un ejemplo de donación generosa, y toda su actitud una llamada a la «enajenación» que produce el enamoramiento y a las locuras que se hacen cuando uno se arriesga a vivir la aventura del amor en pareja. Una aventura que requiere reflexión y ponderar cualquier decisión, porque de ello depende construir un futuro feliz o desgraciado.

En la primera parte de este libro, profundizaremos en aspectos tales como el enamoramiento, construir día a día el amor, la importancia de la afectividad en la sexualidad, problemas que se producen cuando hay desamor y pautas para mantener viva la llama del amor comprometido, con una fidelidad que se asienta en el valor de la lealtad, y de la unión plena y recíproca de sentimientos y voluntades; una unión que se vive con fidelidad, con la ilusión de hacerla crecer. Una fidelidad que no es una carga, es un compromiso gustoso porque la persona elegida es la que amamos, no hay ningún otro argumento.

Hace poco me encontraba con una chica joven que me pedía consejo. No podía cortar con una relación que la perjudicaba y ella misma veía que no llegaría a buen puerto. Se excusaba: «No puedo hacerlo porque no “siento” que deba romper, yo solo hago lo que siento». Pensé que no avanzábamos; el hecho de que ella se moviera solo guiada por un sentimiento era el problema en aquel caso; si no quería poner ningún esfuerzo ni, por lo tanto, su voluntad, yo debía esperar a que viera la necesidad de hacerlo.

A mi amiga solo le pude insinuar antes de despedirnos: «Piénsalo seriamente, no podrás estar siempre arrastrando un malestar, puedes hipotecar toda la vida...». Tenía la seguridad de que reaccionaría, aunque ya os he dicho que me preocupaba que se apoyara solo en el sentir porque, con el tiempo, aprendemos que los sentimientos son arenas movedizas; pero la comprendía, estaba enamoradísima. Era inteligente y sufría; posiblemente, viendo vidas vacías en la pequeña pantalla, vidas que naufragan o vidas desorientadas, veía la necesidad de buscar recursos para cambiar de actitud y resolver su problema. En caso de que no pudiera ella sola, sabía que podía contar conmigo para encontrarnos de nuevo e ir buscando remedios, unos remedios en los que era necesaria su voluntad.

El enamoramiento es un deslumbramiento, un sentimiento, una atracción fuerte e instantánea. Aparece e irrumpe con fuerza en la persona, otras veces se esfuma y alguna otra vez vuelve a aparecer cuando menos se espera. Se habla de la química del amor. A este respecto, apuntan los científicos que el enamoramiento —al menos en sus primeras fases— se abastece fundamentalmente de química. Una sustancia en nuestro cerebro denominada feniletilamina genera la secreción de la dopamina o la norepinefrina, que por sus efectos se parecen a las anfetaminas, y producen un estado de euforia natural.

La pregunta es: ¿permanecerá siempre este estado eufórico y emocionado del enamoramiento cuando lleve años de vida en pareja? El estado del enamoramiento y de euforia no puede ser constante y me atrevería a decir que no nos iría bien que así fuera.

Yo ya me hubiera muerto, y seguro que me comprendéis los que lleváis tiempo casados, si pasados seis años de matrimonio con tres hijos pequeños hubiera tenido que soportar vivir en tal

estado de excitación. ¿Y qué sería hoy mismo de mi escritura, del cariño con besos y abrazos que he de multiplicar con la llegada de los nietos, de la complicidad y el tiempo dedicados a mi marido y a amigos de toda la vida, si siempre estuviera flotando? ¡Es que en casa ni comeríamos! A pesar de ello, van pasando los años y os puedo asegurar que, aunque la feniletilamina no esté instalada en mi cerebro y no tenga la euforia del enamoramiento, no he dejado de amar a mi esposo y pienso quererlo con intensidad hasta que la muerte nos separe.

Viví muy de cerca lo que os cuento con sinceridad porque nos pasó a mi esposo y a mí. Invitamos unos días de las vacaciones de verano a mi nieta cuando tenía quince años con dos de sus amigas de la misma edad. Procuramos que lo pasaran bien, unos días de playa para broncearse —tema que las tenía obsesionadas, pues viven en Zaragoza—, visitas a todo lo que les apetecía de la ciudad de Barcelona, ensaladas y carne a la plancha para mantener la línea, alquiler de los DVD que deseaban. ¡Todo y más!

Las chicas volvieron agradecidas a sus casas, muy contentas y felices. Al cabo de unos días, llamé a mi nieta por teléfono:

—¿Qué tal? ¿Qué recuerdo tienes y qué dicen tus amigas de su estancia con nosotros?

—Mira: lo que más les gustó fue que el abuelo dijera que te conoció cuando tenías la misma edad que nosotras y que, desde entonces, te encuentra igual de atractiva y guapa; que sigue enamorado de ti como cuando te vio por primera vez. Lo dijo con una mirada de inmenso cariño.

¡Ya veis, debo reconocer que me enamoré de mi esposo cuando era muy jovencita y lo primero que me subyugó fue su mirada, que por lo visto es tan intensa que fue apreciada por las amigas de mi nieta! Es recordar a Shakespeare: «He recibido mensajes de sus preciosos ojos», y lo cito porque en todas las

épocas la mirada sigue siendo un punto de encuentro y de amor mutuo, como lo ha sido para el hombre de mi vida y para mí.

Esta vivencia —que me ha costado contaros porque habla de la intimidad de nuestra vida de familia— es una muestra de que los nietos descubren valores en la vida de los mayores, un valor, en este caso, tan importante como el del amor, que muchos padres se devanan los sesos para explicar a sus hijos. Un valor que descubren en la adolescencia —edad de ideales—, porque el vínculo afectivo creado con los abuelos subsiste, a pesar de las peculiaridades de cada edad, cuando hay comprensión, cariño y entusiasmo. Y me alegra mucho que mi nieta y sus amigas lo descubrieran en nuestra casa.

De todos modos, ni mi marido ni yo podemos estar siempre en las nubes; conviene ser realistas aunque no quede excluida nunca la ilusión y el empeño en demostrar el amor con detalles que hagan feliz a la pareja. Recuerdo que, en una cena, un conocido explicó que había visto a su esposa reflejada en el espejo de un salón y quedó tan emocionado con su belleza que hizo lo posible por conocerla; ya llevaban veinte años de casados cuando lo contó, se había quedado deslumbrado y hablaba de ella con admiración. Un deslumbramiento que parece normal en el enamoramiento, porque normalmente se ven todas las gracias del sujeto del que uno se enamora, pero que se hace lo posible para que se eternice. Es una fuerza que agita y acelera el corazón; por algo será que se representa con la flecha de Cupido que lo traspasa. Es en el corazón donde nacen la ternura, el cariño, la emoción, los buenos sentimientos y el amor. Este flechazo es capaz de alterar el apetito y el sueño y la memoria: ¿quién no ha justificado olvidos o despistes achacándolos a un «es que está enamorado»?; ¿quién no se ha sonrojado o ha tartamudeado ante la presencia inesperada de aquella persona que le atrae?

Todos tenemos experiencias de lo que nos pasa cuando nos enamoramos. A la persona que nos atrae no le vemos ningún defecto, la idealizamos y solo percibimos su simpatía, buen humor o aspecto físico, y pasamos por alto o justificamos su desorden, su impuntualidad o que se haga la graciosa. Hago un inciso para decirles que esta actitud deberíamos recordarla en algún momento de crisis de pareja para pararnos, pensar en las cosas buenas de nuestra relación y olvidar las negativas. ¡Volvamos a recuperar la ilusión! No te sucede solo a ti el bajón de la idealización, él piensa lo mismo de ti y, si empiezas a aceptarlo, mejor; él hará lo mismo contigo.

Enamorados, podemos pasarnos tanto en el arreglo personal cuando tenemos una cita que el exceso de colonia o de perfume deja una fragancia inconfundible en el olfato del próximo vecino que sube al ascensor cuando nosotros hemos salido... ¡Nuestro deseo de agradar no tiene medida! Y no digamos las veces que miramos el reloj; el tiempo se ralentiza hasta llegar la hora del efusivo encuentro, un encuentro que hemos pensado, soñado o imaginado de mil bellas maneras, aunque sea tan simple como el hecho de haber quedado en la parada del autobús para ir juntos al cine.

No sé si hoy tendríamos una capacidad de amor tan grande como la de los jóvenes de la siguiente fábula, pero me apoyo en ella para decirles que, enamorados, podríamos ser capaces de portentosos sacrificios porque el amor es ciego:

«Una pareja de jóvenes estaban enamorados desde hacía tiempo y pronto iban a unirse en matrimonio. Pero, apenas unos meses antes de la boda, la novia sufrió un aparatoso accidente que le dejó el rostro desfigurado. “Creo que no va a ser posible que nos casemos. Un accidente me ha dejado el rostro destrozado. Búscate una mujer hermosa como tú te mereces. Ya no soy digna de ti”,

escribió la joven en una carta dirigida a su novio. Él no tardó en contestar y lo hizo con una asombrosa noticia: “Quien es indigno de ti soy yo. He enfermado de la vista y el médico me ha dicho que quedaré totalmente ciego. Piénsatelo, yo sigo deseando casarme contigo”.

»Y así fue. Celebraron la ceremonia y nadie había visto a una pareja más enamorada que ellos. Vivieron veinte años de plenitud y felicidad, en los que la muchacha fue el lazarillo que lo guio entre las tinieblas. Pero un día ella enfermó con muy mal pronóstico y, mientras agonizaba, solo se lamentaba de la desdicha de tener que dejar a su marido desasistido. Cuando ella abandonó este mundo, su esposo abrió los ojos ante el asombro de los presentes. “Jamás estuve ciego. Fingí para que mi amor no se entristeciera pensando que veía su rostro desfigurado”, confesó entre un mar de lágrimas».

Aprovechando esta historia, recuerdo una gran cualidad del enamoramiento: ser capaz de olvidarse de uno mismo para hacer feliz al otro y, a veces, después de lo que podríamos llamar la «obsesión» —recordemos a Jeremy Irons en la película *La correspondencia*— o del romanticismo que impregna la relación —como el de Meg Ryan y Tom Hanks, pareja de cine que lo ejemplifica en películas como *Joe contra el volcán*, *Algo para recordar*, *Tienes un e-mail*— y de la idealización de la persona amada —recordemos a Humphrey Bogart en *Casablanca*—, se puede ponderar si los obsesionados, románticos o idealistas son capaces de poner un todo de voluntad para prepararse para dar un paso adelante con un compromiso de voluntad... El olvido del yo se hace bastante patente y es una garantía de un buen futuro.

Al enamoramiento le sigue un proceso en el que se establece un conocimiento más real y profundo, y se puede llegar al amor auténtico, un amor entre dos personas dispuestas a com-

partirlo todo. Seremos lo suficientemente inteligentes para descartar a alguien que nos había provocado una atracción y emoción irresistible pero que no corresponda para nada a lo que sentimos por él. Más de una amiga joven me ha comentado: «Lo he dejado porque ya estoy cansada de “tirar siempre de él”». Y lo mismo puede decirse de cualquier chico que tenga una novia que solo desea recibir halagos y que no haga nada para dar amor.

Ninguna mujer ni ningún hombre deben sentirse coaccionados para dar el paso al matrimonio. Ha quedado atrás la época victoriana en que los padres influían en la elección o algunas mujeres se casaban con hombres muy mayores solo porque les estaban agradecidas, y buscaban protección y seguridad económica. Ahora hay pocas presiones y se sabe que, sin reciprocidad de sentimientos, no podrá haber bienestar emocional y de ninguna manera cabe empezar una relación.

Se ha perdido la palabra *noviazgo* y no estaría nada mal restituirla. El noviazgo es el tiempo previo a la convivencia bajo el mismo techo, en el que se conoce el entorno de cada uno y, sobre todo, su forma de actuar, porque todos actuamos según somos. Conviene tratarse de verdad, hablar, comunicarse, intercambiar opiniones, haberse inquietado un poquito, haberse reído o haber practicado alguna afición conjunta. Es importante conversar y no dejarse llevar solo por la emoción del encuentro para no tomar una decisión precipitada. Las cosas importantes en la vida necesitan tiempo para su maduración; esta etapa es el momento para conocerse y llegar hasta el fondo del alma, para así ponderar con cabeza si será esa la persona que nos acompañará y nos querrá toda la vida. Me comentaba una amiga que en el curso que hicieron antes de casarse en la parroquia habían destacado que no confundieran la palabra *novio* con el «No-vio». El curso prematrimonial es

tiempo de ver, de observar y de reconocer al futuro cónyuge, y de reconocerse uno mismo.

Conocerse es lo que hace la pareja protagonista de la película *El diario de Noa*, de la que os dejo este breve diálogo:

La protagonista le dice a Noa: «No podemos estar juntos, siempre estamos discutiendo», y el muchacho le contesta: «Sí, es verdad, cada día discutiremos, pero cada día nos esforcemos». Y así llegan al final de sus días con el dolor inmenso de la pérdida de memoria de la esposa y los amorosos cuidados de él. Una película interesante que recoge la voluntad de seguir juntos a pesar del desacuerdo de los padres y de las diferencias de temperamento.

Otras veces no llegará a complacernos la persona de la que nos habíamos enamorado y puede quedar una amistad; sabemos que antes de dar el paso definitivo de vida en pareja hemos de pensarlo bien. Recuerdo ahora la célebre novela de Louisa May Alcott con una Jo decidida a llegar a ser escritora, una Jo que conmovió a muchas jóvenes del siglo xx y que todavía hoy resulta agradable verla en película. Ella no corresponde al amor de Laurie porque tiene otros objetivos en aquel momento. Casarse con él —aunque en el momento que decide no hacerlo nos dé pena— no le llena. Sabe que la vida de compromisos sociales y de lujo que tendrá su hermana Amy, a ella no le hace ninguna gracia. Quiere ser escritora, y una boda con su vecino no le reportaría la felicidad que busca. Aunque sucede más de una vez que de una amistad tranquila surge el amor porque la persona cumple las expectativas que soñamos, o también, que personas que se conocen por Internet —si no es un engaño— llegan a establecer una relación formal.

Ya se sabe que casuísticas encontraremos de todos los colores y en el mundo globalizado de hoy suelen ocurrir hechos impensables hace medio siglo. ¡Qué pocas mujeres, por ejemplo, teníamos

la oportunidad de viajar al extranjero para hacer un máster o conseguir una beca para trabajar durante un tiempo, y poder salir e intercambiar opiniones con jóvenes de otras culturas...! Sea lo que sea y surja donde surja el flechazo, siempre es recomendable un tiempo para ponderar la relación antes de comprometerse a hacer vida de pareja.

CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES

Os recuerdo que la *emoción* es la respuesta o reacción espontánea ante un estímulo y el *sentimiento* es la interpretación subjetiva que hacemos de esa emoción, es decir, nuestro estado de ánimo. Se considera que las emociones son de menor duración que los sentimientos, y son las que impulsan y motivan que las personas reaccionemos de una u otra forma ante un determinado acontecimiento.

Me confiaba un amigo un objetivo ambicioso: «Desearía utilizar bien mi inteligencia sin dejar de tener corazón». Me aleccionó con su deseo y sé que, proponiéndose pequeños objetivos cotidianos, lo conseguirá. Es agradable oír algo así cuando muchas veces nos guiamos solo por impulsos, sensaciones o emociones. La sensibilidad está a la orden del día. Siendo «sensiblones» haríamos un flaco favor a nuestra relación de pareja, ya que los sentimientos y las emociones deben regirse por la voluntad. En 2012 se estrenó la película *La dama de hierro*. Se centra en un episodio de la vida de Margaret Thatcher, brillantemente interpretada por Meryl Streep, en la que está viviendo el duelo por la muerte de su esposo. Su médico le está haciendo un reconocimiento y le pregunta: «¿Cómo se siente?». Y ella, indignada, contesta: «Yo no siento, pienso; estamos hablando de sentir siempre, cuando las personas tenemos inteligencia e ideas que utilizamos». Ya he comentado que los sentimientos son arenas movedizas y no solo nos dejamos

llevar por ellos, sino que nuestra voluntad nos hace seguir con libertad al lado de nuestra mujer o de nuestro marido, aunque no lo «sentimos» como nuestra dama de hierro británica.

Conocemos las emociones negativas y las emociones positivas, e intentamos gestionar las negativas —miedo, ansiedad, temor, rencor, estrés, ira...— porque estas emociones bien conocidas, reguladas, controladas y encauzadas, son mecanismos que nos permiten adaptarnos a nuestra realidad y alumbran soluciones para saber controlarlas o enseñar a nuestros hijos a hacerlo. Ni es bueno ni es malo tener emociones negativas, lo importante es aprender a gestionarlas. Todos hemos tenido alguna vez miedo.

Os cuento, yo misma me he quedado más de una vez atrapada en un ascensor y me he quedado «traumatizada». Ahora pido ayuda y, cuando voy al despacho de mi editor, por ejemplo, le pido que, por favor, venga a recogerme al vestíbulo; prefiero subir acompañada, me parece que sola tendría una angustia real y así la evito. Es verdad que me da un poco de apuro que se conozca esta limitación mía pero también es verdad que pronto podré superarla, porque ya conoceré el ascensor y me acostumbraré a subir a la novena planta sola sin interrumpir el trabajo de nadie. Los psicólogos me dirían que me enfrentara a este miedo entrando en el ascensor sola, marcando el primer piso y saliendo, e ir probando, con el segundo, tercero, etc., muchas veces hasta llegar a destino. ¡No lo haré! Y es que lo mismo me pasa cuando me piden una entrevista en la emisora de radio RAC1, porque subir a la 15.^a planta me causa mucha, muchísima desazón, aunque, gracias a Dios, siempre tengo una amable colaboradora que me espera en la entrada del edificio. ¡Gracias a tantas personas buenas sobrevivimos con mejor ánimo a nuestros miedos!

¿Qué miedos tenemos en nuestras relaciones? Miedos normales en la vida de pareja: el miedo a no gustar, a que la relación se

acabe, a «¿qué hará mi novio, mi compañero, mi esposo, ahora que está de viaje...?». Son preocupaciones que nos asaltan y que nos hacen estar alerta. Conviene hablar de cualquier miedo con nuestra pareja para no crearnos problemas y averiguar si tienen fundamento. De hecho, las emociones no son ni buenas ni malas. Según los psicólogos, deben ser consideradas como adaptativas o desadaptativas, adecuadas o inadecuadas, dependiendo del momento en que surgen, su intensidad y la manera como nos afectan.

Han sido muchos los autores que han escrito sobre las emociones; me quedo con Daniel Goleman. Es un psicólogo estadounidense que adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro *Inteligencia emocional*, en 1995, al que posteriormente le siguió *Inteligencia social*. Son dos tratados que aconsejo vivamente porque tratan de gestionar las emociones, de saberlas controlar para no herir a compañeros ni a familia o de crecer en autoestima. No es lo que se nos inculcó a los escolares en la década de los 50-60 del siglo pasado. Debíamos ser tan recios que no podíamos soltar ni una lágrima ante cualquier desgracia. ¡Tampoco se trata de eso! Yo misma me arrepiento de no haber dedicado más tiempo y de no haber abrazado más fuerte a alguno de mis hijos cuando han llorado por algún disgusto; para ellos era sufrimiento auténtico y yo les pedía que fueran fuertes porque me habían educado así. Esta confesión pública es mi disculpa por una rigidez desfasada, una rigidez que hoy he rectificado completamente y que he demostrado con creces con mi esposo, mis nietos y mis amigos.

Conviene siempre exteriorizar las penas y tener la empatía suficiente para comprender el dolor de los demás. Hago referencia aquí al dolor por la pérdida de un ser querido, porque este sí es un momento desgarrador. Con el transcurso de los años, todos hemos vivido la pérdida de personas muy queridas. Sabemos que, aunque haya pasado el tiempo, las lágrimas asoman a los ojos cuando

menos lo esperamos. La ausencia del amigo, amiga o familiar que nos ha dejado queda como un tatuaje incrustado en nuestros ojos y en nuestro corazón, y cualquier acontecimiento, reunión u objeto (que ha de conservarse) relacionado con la persona ausente renueva el dolor.

Querría dedicar este pensamiento a los chiquillos a quienes les cuesta entender cómo puede morir el abuelo, aquel abuelo con el que han compartido tantos momentos de asueto y que añoran de verdad. Es el momento de enseñarles a verbalizar sus sentimientos y a dar nombre a aquello que experimentan. Los padres trataremos adecuadamente su sensibilidad, les dejaremos hablar siempre que lo necesiten y los escucharemos atentamente. Esperaremos con paciencia y con cariño a que nos digan lo que sienten por el fallecimiento del abuelo, no nos conformaremos con decirle que se ha convertido en una estrella, aunque esté de moda hacerlo y aunque haya dado buen resultado en las películas que hemos visto.

Me decía una madre que siempre les había hablado de la muerte con naturalidad, que habían hablado muchísimo sobre creencias, que había respondido a todas sus preguntas con la verdad —adaptada por supuesto a su edad—, pero sin romanticismos ni historia raras. Ella creía que en el cielo se reencontrarían y podía transmitir a su hijo una confianza en Dios añadida a su explicación.

Hace años, cuando algún abuelo o abuela se moría, se quedaba en su dormitorio en casa y los más pequeños lo podían ver, tocar o darle besos de despedida. Hoy, la mayoría de los ancianos, especialmente en las grandes ciudades, van del hospital al cementerio y antes quedan instalados en tanatorios. El abuelo permanece en una cámara aparte enterrado en flores, y el niño pequeño, o la niña, casi no lo puede ver ni despedirse, por eso los padres se han

de explicar más para hacer comprender el envejecimiento y la muerte que llega a todos los seres vivos.

Comprendemos estos cambios, pero conviene estar atento a lo que es esencial: vivir la empatía y la comprensión de los sentimientos de los pequeños, hijos o amigos, que habían establecido un vínculo afectivo fuerte con el ausente, y ayudar a pasar el tiempo de desconsuelo necesario para que la pérdida deje el corazón tatuado pero no fracturado.

Después de este paréntesis sobre el duelo, seguimos con estas emociones negativas, miedos que pueden paralizar a unos y no a otros, porque somos distintos. Lo que para uno puede ser un miedo para otro puede ser una ridiculez. Aceptamos, como yo misma os he confesado, tener miedo a un ascensor nuevo y desear conocer su mecanismo, ver su alarma y su dimensión. O que llegue el momento —este es otro miedo mío que os confío— en que pueda acariciar tranquilamente a un perro sin temer recibir el mordisco que me dejó una cicatriz en la muñeca por ser demasiado afectuosa con un animal al que yo tenía cariño de pequeña.

De hecho, tú y yo somos el producto de nuestros traumas, de lo que heredamos de nuestros padres y abuelos, del ambiente que vivimos en nuestra infancia; pero no estamos predeterminados, tenemos libertad y medios como el acto de la voluntad para corregirnos conociendo nuestras emociones negativas y positivas, e intentando avanzar y crecer armónicamente en su gestión. De todos modos, para mí, un mordisco siempre será un mordisco y una hora encerrada en un ascensor es una hora superdesagradable... Son hechos objetivos... Ahora mismo me parece que los he olvidado porque los he exteriorizado con vosotros y dan risa. ¡Gracias!

Voy a plagiar una frase de Ortega y Gasset: «Yo soy yo y mi circunstancia...», porque me parece interesante para conocerme a

fondo y arreglar en la medida de lo posible algún estropicio que la vida me haya hecho a mí o a mi pareja, porque del amor en pareja estamos reflexionando. ¿Lo lograré? No lo sé, pero lo intentaré, ya que si empiezo por apartar mis emociones negativas ayudaré a hacerlo, también, a los de mi alrededor, empezando por el hombre que he elegido para tener siempre a mi lado. De hecho, si cité anteriormente el libro de Goleman, es porque encontraremos en él muchas sugerencias para dar importancia a nuestra inteligencia emocional, porque, por muy alto que sea nuestro coeficiente intelectual, si no sabemos convivir con nuestra pareja, hijos y demás, no podremos ser felices en la vida de familia.

Puedo leer un montón de libros y cumplimentar algunas preguntas de un test para ser consciente de mis emociones negativas y de aquellas positivas que me acercan al bienestar emocional. Podría ser partidaria de leer el horóscopo para saber cómo va a ser mi día. ¡Cada uno intenta superarse como puede!

Yo creo que es muy difícil conocerse bien, pero puede ayudar a hacerlo un buen tratado de caracterología como os recomendaré más adelante. También soy partidaria de «escuchar» el gesto de disgusto de los que nos quieren cuando metemos la pata y aceptar que no somos moneda de oro que siempre puede alcanzar un valor económico según su peso, no somos moneda de oro que a todos guste. Además de aceptar que no siempre brillamos, conviene repetirse lo que digo yo alguna vez: «No soy perfecta, no soy perfecta». Este «no somos perfectos, no somos perfectos» o «no hay nadie perfecto» o «ninguna familia es perfecta» es un buen punto de partida para ser feliz.

Alfred Picó, el periodista encargado de la presentación de mi último libro, hizo participar a los asistentes a «mi» acto festivo. Les pidió que dijeran con una sola palabra cómo se definían. Me quedé admirada con la seguridad con que respondieron; se cono-

cían, y en un adjetivo lo declararon. Se cumplía la máxima que encontramos en el dintel del templo de Apolo en Grecia: «Conócete a ti mismo»... ¡Admirable! Me quedo con la respuesta que me comentó una amiga que hubiera dado, aunque no tuvo la oportunidad de hacerlo entre tantas manos levantadas que quienes querían decir cómo se veían, respondiendo a «mi» simpático comunicador: «Yo me defino aprendiz»... Y es verdad, todos somos aprendices y cada día aprendemos algo nuevo y bueno.

Lógicamente, emociones negativas como broncas, disgustos desproporcionados, tristezas excesivamente largas o susceptibilidades que intoxican a los nuestros no necesitan de muchos estudios para ser reconocidas y para intentar uno mismo mantenerlas en la justa medida después de haber probado más descanso, más paseos, más horas de contemplación de la naturaleza, más tertulias con los amigos, etc. Y, si no se consigue, se pide ayuda a un profesional por si se necesita un fármaco o una explicación del porqué de tener las emociones tan alteradas.

Y por si estas reacciones que le amargan la vida a uno mismo y a los de nuestro entorno tuvieran alguna raíz en el trato recibido en la infancia, me atrevo a sugerir ahora mismo a los padres que me leen que no se olviden de dar todo el cariño a sus hijos manifestado con abrazos, palabras cariñosas y caricias, para reforzar el vínculo afectivo, y compaginarlo con unos límites en casa que los hagan crecer. Olvidemos todo lo que está hoy de moda en muchos hogares: los «híper» y los «sobre», especialmente la híper o la sobreprotección. No dejar que los hijos se equivoquen es hacerles un flaco favor. Al igual que lo sería dejarlos faltos de muestras de cariño que fortalezcan su seguridad.

Conozco muchos padres que acostumbran a ser austeros con sus hijos, aunque tienen medios económicos para adquirir de inmediato lo que deseen. Los hacen esperar hasta su cumpleaños o

su santo para hacerles el regalo que piden. Y, por mala cara que pongan, nunca ceden a sus caprichos. Es una buena fórmula para prepararlos para la vida en pareja, donde se vive el amor, un amor que no solo busca el placer de lo inmediato, sino que sabe esperar.

Seguiremos profundizando en las emociones a lo largo de estas páginas, pero me detengo en un ejemplo de la «coraza» que ayuda a gestionar las emociones negativas.

Supongamos que un conocido nos insulta. Si le creemos y pensamos que tiene razón, nos podemos sentir devaluados o humillados. Si pensamos que nos quiere lastimar a propósito, nos enojamos; si, en cambio, nos decimos: «esa es su opinión, porque yo sé que no soy así y no vale la pena darle importancia a lo que dice», o «esta persona tiene un problema, le preguntaré qué le sucede para tener estas palabras tan desagradables». Ahora bien, si esta persona va a ser mi pareja, la miraré con lupa y no seguiré con la relación. ¡Así de claro!

EL DESEO DE LA PRESENCIA CONSTANTE

Algún padre de adolescentes me dará la razón en el cambio sufrido por el adolescente enamorado. Está despistado, se concentra poco en el estudio y su adicción al móvil se acrecienta. Las notificaciones de WhatsApp, estos silbiditos que no nos dejan pensar y que no paran de sonar, se oyen continuamente y alegran su habitación como cantos de jilgueros... Un buen rato de espejo y nuestro chaval sale disparado de casa sin siquiera despedirse de sus padres ni responder a las reprimendas de su hermana, que ha entrado al baño y lo ha encontrado hecho un desastre...

Más arriba os ponía el ejemplo de cine de amor romántico pensando en la pareja formada por Meg Ryan y Tom Hanks. Sigo con ellos para deciros que solo mirarlos vemos este deseo de

estar cerca uno del otro. El mismo interés que vemos en ellos lo veremos en cada uno de nosotros con solo ejercitar nuestra memoria para revivir los primeros tiempos de nuestro amor o el de aquellos que, aunque llevamos un montón de años casados, esperamos el agradable sonido de la llave en el cerrojo de nuestra casa. Es siempre motivo de gozo la presencia de la persona que se quiere. Cuando se quiere de verdad se necesita a la pareja para compartir lo que ha vivido después de la jornada de trabajo o hablar de preocupaciones políticas, o reírse juntos de alguna ocurrencia que han tenido los hijos (y, en mi caso, añadido las de mis nietos).

Estos días me he releído el *Diario de Anne Frank* (Debolsillo, 2012). Desgraciadamente, Ana fue perseguida por el único hecho de ser judía y falleció en un campo de concentración en 1945. Su diario es un conmovedor testimonio en el que comenzó a relatar sus intimidades, y constituye una de las obras más leídas en el mundo. Al terminar su lectura y anotar la cita que os dejaré en la que cuenta su enamoramiento, se lo regalé a mi nieta, Clara, de dieciocho años, y le manifesté mi extrañeza de que no lo hubiera leído, recomendándoselo vivamente. ¡Ojalá me haga caso!

Quiero que Clara valore lo que tiene, pero no me quiero hacer pesada. Que lo vea ella misma para agradecer lo que vive: poder salir y entrar libremente de casa para ir a la universidad, quedar para salir con sus amigas, arreglarse para ir de fiesta, recibir clases para sacarse el carné de conducir y hacer horas extraordinarias en una empresa para ganar dinero para lo que desee. ¡Menuda vida!

En el escondite de Ámsterdam, Ana comparte encierro con otro joven, llamado Peter y de apellido Van Daan. Nos relata el deseo que tiene cada noche de subir al desván de la casa para estar a su lado. Describe las emociones que siente al estar al lado de Peter con total claridad el domingo 16 de abril de 1944:

«[...] Se retiró casi hasta la esquina del diván, yo puse mi brazo debajo del suyo, alrededor del cuello, y por poco sucumbo bajo el peso de su brazo sobre mis hombros. Es cierto que hemos estado sentados así en otras ocasiones, pero nunca tan pegados como anoche. Me estrechó bien fuerte contra su pecho, sentí cómo me palpitaba el corazón, pero todavía no habíamos terminado. No descansó hasta que tuvo mi cabeza reposada en su hombro, con su cabeza encima de la mía. Cuando a los cinco minutos quise sentarme un poco más derecha, enseguida cogió mi cabeza en sus manos y la llevó de nuevo hacia sí. ¡Ay, fue tan maravilloso! No pude decir gran cosa, la dicha era demasiado grande. Me acarició con su mano algo torpe la mejilla y el brazo, jugó con mis rizos y la mayor parte del tiempo nuestras cabezas estuvieron pegadas una contra la otra.

»No puedo describirte la sensación que me recorrió todo el cuerpo, Kitty; me sentía demasiado dichosa, y creo que él también [...]

»[...] No me preguntes cómo hice para encontrar el movimiento adecuado, porque no lo sé; lo cierto es que antes de bajar me dio un beso en el pelo, medio sobre la mejilla izquierda y medio en la oreja. Corrí hacia abajo sin volverme, y ahora estoy muy deseosa de ver lo que va a pasar hoy».

Al día siguiente, a Ana le asaltan las dudas y le pregunta a Kitty si debe consultar con su padre la relación que mantiene con el chico, porque no sabe si debe reducir sus visitas al desván. La sensatez de ella tiene mucho sentido, aunque haya pasado más de medio siglo desde que lo escribió, y anima a los padres a estar disponibles para escuchar, comprender y orientar a sus hijos y resolver sus dudas. Hoy, como Ana, muchos adolescentes siguen deseando poder contar a los padres las inquietudes que tienen sobre sexualidad, pero no se atreven, quizá porque no encuentran una acogida adecuada por su parte.

No se pueden conformar los padres con que sus hijos se formen por los chismes o por las imágenes de la red o de la televisión. No quedarán formados, quedarán deformados, porque querrán estar delgados, querrán ser ricos y famosos, y desearán semejarse al guapo o guapa de turno que no les aportará ninguna cualidad respetable, a no ser que sus progenitores se hayan ocupado de sus modos de diversión y los grupos que frecuentan en la etapa adolescente. Muchos adolescentes se encuentran solos porque no tienen con quien comentar sus preocupaciones ni inquietudes, y esto es un caldo de cultivo para caer en adicciones a la red o al alcohol o en dejarse llevar solo por los impulsos en sus salidas nocturnas. No tener referentes para formarse sobre la diferencia entre la atracción y el amor es un mal remedio a su vacío interior.

¿Quién puede preparar para el amor mejor que los padres explicando a los hijos que todos podemos sentir atracción por alguien a lo largo de la vida o sentir un afecto especial por alguna de las personas que tratamos? La experiencia nos lo ha demostrado porque somos personas de carne y hueso, pero si no nos dejamos llevar por caprichos ni sentimientos pasajeros, nuestros hijos aprenderán dos cosas importantes para su futura vida en común: que les tenemos confianza y que el amor de sus padres es sólido y permanente.

Un padre o una madre que quiere a sus hijos se sincera con ellos para que no confundan nunca lo que es el amor verdadero —en el que interviene una elección ponderada y se vive la lealtad al compromiso adquirido y la fidelidad— con un jugar con otro solo llevado por la atracción física, que sería una aventura. Los hijos siempre agradecen que los padres tomen la iniciativa para hablarles sobre sexualidad. En coloquios con padres de adolescentes en alguna conferencia, hemos comentado que por timidez nos cuesta empezar a hablar. Pero no se trata de hacer grandes discursos.

nos ni hurgar en la intimidad de nuestro hijo; el objetivo es que sepan que estamos dispuestos siempre a escucharlos o a consolarlos si tienen algún problema.

Después de este parón para recordar cuán importante es la confianza para tratar con nuestros hijos el tema de la sexualidad, volvamos a este deseo de ver y estar con la persona que amamos. El enamoramiento lo vivimos los adultos cuando demostramos esta necesidad de la presencia recortando algún tiempo de conversación con los amigos del despacho para llegar pronto a casa, o cuando realizamos caros viajes para gozar de la compañía de quien amamos. Así es el amor que empieza por el enamoramiento, y que necesita del roce y de la presencia de quien se ama de verdad. Una presencia que se hace más viva en momentos de peligro o de soledad como explica en una entrevista Viktor Frankl.

Él le pedía a Otto, un compañero de los campos de concentración, que, en el caso de que no regresara a casa junto con su mujer, le dijera que le hablaba a diario de ella, y también pedía que le recordara que la había amado más que a nadie y que el breve tiempo que estuvo casado con ella tenía más valor que nada. Desgraciadamente, la esposa de Frankl falleció en el campo de concentración y de Otto no se supo nunca nada más y no pudo realizar el encargo.

Asimismo, nuestro escritor Miguel Delibes relata de forma biográfica su historia de amor, recuerdos de la vida con su mujer, fallecida a los cuarenta y ocho años, en su maravilloso libro *Señora de rojo sobre fondo gris*, del que tenemos una frase al empezar este capítulo. Es una lección de humanismo y madurez en el amor. Un amor fuerte que surge del enamoramiento, lleno de poesía y de realidad cotidiana. ¡No somos Delibes, pero aprendemos de su lenguaje para comprender la felicidad que tenemos con nuestra pareja! Muchos momentos en los que hemos vivido más de una

pesadumbre, la presencia de nuestro compañero o de nuestra compañera nos ha aligerado, confortado y alegrado, por eso este anhelo indescifrable de tenerlo cerca.

LA ELECCIÓN

- Antes de tomar cualquier decisión en nuestra vida, sea en el ámbito familiar, profesional o social, reflexionamos y valoramos distintas opciones, y pedimos consejo si no lo tenemos claro. Con más razón seguiremos este orden si se trata de elegir a la persona con la que se desea vivir, dormir y despertarse despeinado cada día.
- La elección de la persona con la que queremos compartir la vida se ha de basar en el conocimiento y aceptación de su manera de ser. Muchas parejas que han empezado la convivencia sin el conocimiento mutuo no han funcionado o han funcionado a trancas y barrancas.
- Conocer bien a la persona con la que vamos a vivir en pareja ayuda a tener un futuro estable. Si en algún momento o temporada vemos más un defecto suyo, puede equilibrarse la balanza si valoramos sus cualidades. Los estados de ánimo pueden variar y la apreciación personal también. Conviene sopesar y valorar lo bueno que tiene nuestra pareja.
- Para elegir con acierto no se puede confundir el amor con el placer inmediato, ni dar prioridad a otros intereses. Hacer lo que «sentimos» o dejarse llevar solo por el instinto llevaría a una relación poco estable y poco duradera. Es necesario ver en nuestra futura pareja las cualidades necesarias para formar un buen equipo con la ilusión de tener hijos y ser familia.

- La elección que se hace libremente no admite presiones de ningún tipo: ni económicas ni porque a mi familia le gusta ni porque es guapo ni porque es una persona popular con un séquito de fans ni porque es máster en no sé qué ni porque tiene un cochazo que es la envidia de todo el barrio.
- Nuestro futuro y el de las personas que amamos dependen de las decisiones que tomemos. Son decisiones que ponderamos, sopesamos y que, gracias a nuestra libertad, llevamos a término.
- Se comprende que si somos libres para elegir con quién estar también podemos elegir no tener pareja y ser felices.