

CONSEJOS PRÁCTICOS
PARA SUPERAR LAS CRISIS
DE PAREJA

te quiero, luego insisto

PILAR
CEBRIÁN



Te quiero,
luego insisto

**PILAR
CEBRIÁN**

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

© Pilar Cebrián Orgaz, 2016
© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Maqueta e ilustraciones de interior: © Antònia Arrom / www.dandelina.net

Primera edición: septiembre de 2016
Depósito legal: B. 15.734-2016
ISBN: 978-84-08-15972-8
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Romanyà
Printed in Spain – Impreso en España

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

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
PERO ¿TÚ Y YO QUÉ SOMOS?	17
Yin y Yang	18
Los cuatro monstruos que amenazan al principio	23
Errores de novatos	31
Ejercicios para el comienzo de una relación	34
COMUNICACIÓN	43
«¿Qué te pasa?»... «Nada»	44
Los secretos de la comunicación	48
¿Cómo te lo cuento?	57
¿Cómo puedo escucharte?	58
Consejos para diseñar un mensaje con éxito	61
CONTRATO DE CONVIVENCIA	65
Algo no va bien	66
¿De qué va compartir techo?	69
¿Por qué se mueven los cimientos?	72
Ejercicios para abandonar las trincheras y compartir colchón	80
LOS HIJOS	91
Como el agua y el aceite	92
Antes de los pañales	98
Premamá / prepapá	105
Cuando ya estamos todos	108
LAS FAMILIAS POLÍTICAS	117
La pareja «ideal»	118
Mi mochila/ tu mochila	123
Los errores de la genética	124
Soluciones para que tres (o más) no sean multitud	131

LA RUTINA.....139

La ciberpareja.....140

La vagancia de nuestro cerebro.....145

¿Por qué nos apalancamos en el sofá?.....147

Los tres pozos de la rutina.....154

Soluciones para activarnos en pareja.....157

EL SEXO.....163

Un matrimonio de cine.....164

¿Qué nos aporta el sexo?.....169

¿Por qué dejamos de tocarnos?.....171

Un ejercicio muy especial.....183

INFIDELIDAD.....185

Se veía venir.....186

La moda de las redes sociales.....189

Cuernos femeninos, cuernos masculinos.....193

¿Le dejo?.....195

SIN TI.....207

Lo que no puede ser, no puede ser.....208

No hay finales de cuento.....214

Consejos para una ruptura sana.....225

CONTIGO.....231

Vidas difíciles.....232

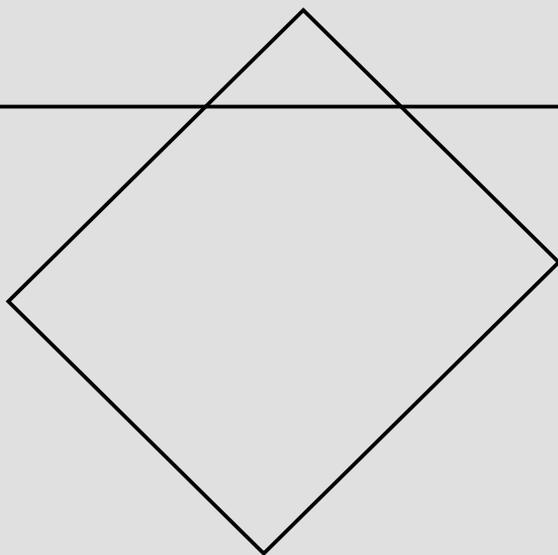
Fantasmas que amenazan la segunda oportunidad.....238

Ejercicios y reflexiones.....247

La oca de la reconciliación.....250

AGRADECIMIENTOS.....251

Pero ¿tú y yo
qué somos?



CAPÍTULO 1

YIN Y YANG

Claudia y Óscar están de vuelta y no se esfuerzan especialmente para hacértelo saber. Parecen sacados de una novela de esas antiguas que terminan cogiendo polvo en la estantería de nuestra abuela. Son modernos y hacen todo aquello que hacen los modernos, pero quizás de una manera algo forzada, puesto que en realidad tienen una mente mucho más tradicional. Sus situaciones personales les han llevado a tener que adaptarse a los tiempos modernos, y finalmente constituyen una especie de Yin y Yang que no terminan de saber combinar.

Óscar tiene cuarenta y nueve años. Es un hombre muy atractivo, de esos a los que las canas les quedan especialmente bien. Casi siempre vestido de negro, y con algún tipo de brazalete de cuero en las muñecas. Es un hombre creativo, y eso se le nota en el aspecto físico. Siempre lleva un libro en las manos y una especie de portafolios de cuero desgastado donde debe acumular todas sus notas e ideas para liberar, de esta manera, un poco a su cabeza. Óscar es, en fin, un hombre de arte. Cuenta que desde muy pequeño le ha fascinado la historia y todo lo relacionado con ella. Es el menor de tres hermanos, y confiesa que siempre ha tenido una relación muy estrecha con su madre. Cuenta con ternura episodios en los que estaba deseando salir del colegio para que su madre lo recogiera y lo llevara a merendar con sus primos. Recuerda el invierno y las chimeneas, con el humo que hacía dibujos en el cielo. Todo lo que te cuenta siempre está dotado de un halo de poesía o de

prosa perfectamente construida. Podrías pasarte horas escuchándole, tanto por el tono de su voz, calmado y profundo, como por la cantidad de anécdotas que ha vivido a lo largo de sus años.

Óscar estudió Historia del Arte en su ciudad de residencia, y eso le dio el toque final que hoy conforma su imagen. No podía haber estudiado otra cosa. Me lo puedo imaginar como líder de algún grupo de protesta o encadenado a cualquier barandilla de la universidad, reivindicando la paz en el mundo o los derechos de los animales. Una vez que terminó su carrera, obviamente no estaba hecho para ocupar un despacho y sentarse en una silla a las órdenes de algún jefe estático. Tenía que seguir dando rienda suelta a su personalidad, que tan minuciosamente estaba encargándose de estructurar. Así que montó una tienda de antigüedades. Qué iba a hacer si no.

Mientras tanto, le dio tiempo de enamorarse de una mujer que conoció en una de sus noches de bohemia. Aunque Óscar no es muy amigo de las ataduras, se casó con ella y tuvieron dos hijos. Un niño y una niña, curiosamente mellizos. Óscar se dedicó en cuerpo y alma a su negocio y a su familia. Consciente de la relación que tuvo él con su madre, la cual desgraciadamente falleció un mes antes de que nacieran sus pequeños, Óscar se propuso cuidarlos al menos tan bien como lo habían cuidado a él. Inevitablemente, su negocio le exigía que viajara para comprar antigüedades en diferentes países. Por desgracia, este estilo de vida parece que no era compatible con su mujer, la cual le abandonó hace tres años.

A Óscar le costó muchísimo superar la ruptura, puesto que, como buen artista, es un enamorado del amor y no esperaba algo así. No obstante, se volcó en su tienda y aprovechó al máximo los días que podía estar con sus hijos, ya adolescentes, para superar el bache. A la vez, se buscó ocupaciones para mantenerse entretenido, como un grupo de senderistas, donde casualmente conoció a Claudia.

Claudia tiene cincuenta y un años, dos más que Óscar, aunque no los aparenta. Es pelirroja y las pecas le cubren el rostro casi en su totalidad. Siempre está bronceada, pero no de cabina, sino por la luz del sol que le da en sus eternos paseos y múltiples actividades.

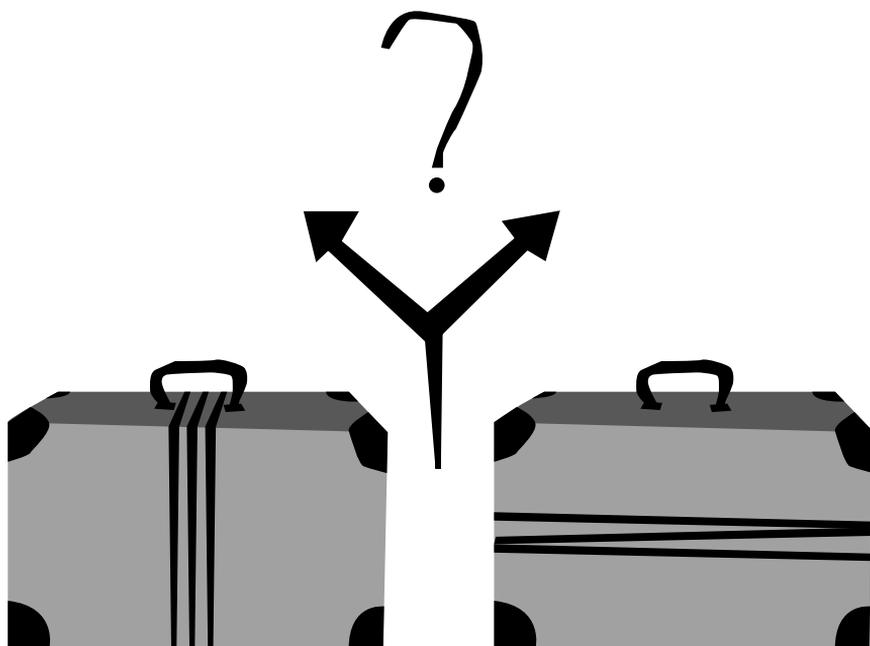
**Pero ¿tú y yo
qué somos**

CAPÍTULO 1

Siempre suele llevar alguna prenda de cuero, que le confiere cierto aire ochentero. Es una mujer muy atractiva, a la que ciertamente los años han tratado muy bien. Aunque en su apariencia física tiene muchas cosas en común con Óscar, la verdad es que es absolutamente diferente de él. Ella es hija única, y se independizó muy pronto marchándose de casa, puesto que tenía graves problemas con su padre. Este tenía un problema con el alcohol y solía llegar a casa borracho, generando broncas de magnitudes indescriptibles.

Claudia siempre ha tenido las cosas muy claras. Labró su independencia desde los dieciséis años. Comenzó a estudiar una oposición, se presentó en cuanto tuvo edad, la sacó a la primera y se incorporó a su puesto con dieciocho años. Inmediatamente después se alquiló un pisito en la otra punta de la ciudad y se fue de casa. Al poco tiempo, su madre se divorció de su padre y se mudó a otra ciudad con un hombre que había conocido. Por lo tanto, Claudia apenas tenía familia en su lugar de residencia, aunque contaba con muchas amigas con las que alternaba todos los jueves si era posible, y con varios grupos con los que solía salir a bailar y a pasear por la montaña.

Claudia tenía su vida muy estructurada y bien repartida entre el ocio y el trabajo. No se planteaba nada más. Había estado saliendo alguna temporada con algún hombre, pero sin especiales pretensiones. No se había casado nunca ni había tenido hijos. Dice que lo de la maternidad jamás fue su prioridad y que no se arrepiente en absoluto de su decisión. Asegura que le gusta su vida independiente sin tener que rendir cuentas a nadie. Se describe como bastante maniática y extremadamente independiente.



Óscar y Claudia se conocieron en una excursión de senderistas durante un fin de semana en los Pirineos. Claudia conocía a todo el grupo y de pronto llamó su atención un desconocido, un hombre canoso y con barba, sentado en una roca, de espaldas al grupo, con un bloc y un lapicero. A pesar de su curiosidad, su orgullo le impedía acercarse a él, puesto que estaba acostumbrada a que fueran los hombres los que se fijaran en ella, y por lo tanto, establecieran una primera conversación de acercamiento. Cuando el monitor los avisó de que comenzaban la marcha, aquel misterioso hombre se cargó una mochila de cuero viejo y desgastado y comenzó a caminar en solitario. Claudia cada vez se sentía más interesada por él y fue todo el camino pensando en la manera de llamar su atención. Por desgracia para ella, no encontró una manera de hacerlo sin sentir que descendía de aquel lugar donde su orgullo la había colocado.

De esta manera, terminó el día y no logró cruzar ni media palabra con el hombre misterioso. Desde entonces, estuvo acudiendo a un montón de excursiones con la esperanza de volver a verlo, pero

**Pero ¿tú y yo
qué somos**

CAPÍTULO 1

sin suerte. Casualmente, y por esas cosas que tiene la vida, un día, paseando por el casco viejo de su ciudad, en una de sus callecitas adoquinadas se encontró un pequeño local abarrotado de cosas. Tan lleno de trastos estaba que era difícil saber el tipo de comercio que era. Un montón de lamparitas con diferente intensidad de luz iluminaban aquel curioso lugar. Cuando Claudia entró se llevó la gran sorpresa. Lo regentaba aquel hombre misterioso y silencioso que tan de cabeza le traía desde hacía meses.

Claudia no podía perder la oportunidad de nuevo, y abrumada por el ambiente que se respiraba en aquella tiendecita, comenzó a desplegar todas sus artes de seducción. Tras una hora maravillosa de charla y risas, Claudia le propuso a Óscar ir a tomar un vino por allí cerca. Ambos continuaron aquella primera cita, que concluyó con unos besos en el portal de ella y una caballerosa despedida por parte de él. A partir de ahí, llamadas y citas un par de veces por semana. Un cine, una cena... Por supuesto, pasaron a intimar más, y Óscar se quedó más de una noche a dormir con ella. Pero Claudia, que es realmente mi paciente, no entiende de qué va todo esto. Llevan ocho meses saliendo y ella se sube por las paredes porque no logra entender qué dirección llevan y cuáles son las verdaderas intenciones de Óscar. Lo analiza detenidamente e intenta interpretar cada una de sus palabras y sus actitudes, pero no alcanza a descifrar si, realmente, Óscar tiene en su cabeza la posibilidad de una relación estable, y reconoce que esto la está destrozando.

LOS CUATRO MONSTRUOS QUE AMENAZAN AL PRINCIPIO

LOS INICIOS. QUÉ COMPLICADO RESULTA SABER SI LA PERSONA QUE TENEMOS ENFRETE QUIERE LO MISMO QUE NOSOTROS, ¿VERDAD?

Ya parece bastante complicado encontrar a una persona afín como para, encima, lograr que busque lo mismo que nosotros. Y no solo eso, además es preciso no fastidiarla a la hora de plantear nuestros sentimientos, para evitar que salga huyendo en dirección contraria a la nuestra. Todos pensamos que lo difícil de una relación es la relación en sí, pero esto lo pensamos porque ya estamos inmersos en alguna y nos distraemos lidiando con todo aquello que surge mientras avanzamos de la mano de nuestra pareja.

Pero ¿os habéis
parado a pensar cómo
llegasteis hasta allí?
¿Recordáis los principios
de la relación?

**Pero ¿tú y yo
qué somos**

CAPÍTULO 1

Y aquellos que no tenéis pareja, ¿cuánto estaríais dispuestos a pagar por una máquina que nos revelara todo lo que piensa la persona que nos interesa durante los primeros meses de relación? Lo cierto es que este mundo es realmente complejo por varios motivos que os voy a desvelar a continuación.

Es verdad que los tiempos han cambiado, que todo va a mucha más velocidad de lo que a veces resulta necesario, y que aquellas épocas del «yo te gusto, tú me gustas, ¿quieres salir conmigo?» quedaron bastante atrás. Ahora, son muchas, e incluso demasiadas, las variables que debemos controlar para lograr que una relación no se quede por el camino por no saber gestionar adecuadamente sus inicios, todo aquello que debe confluir minuciosamente para forjar una relación estable. A continuación, os voy a detallar exactamente aquellos pequeños monstruos que impiden dicho objetivo.

Lo primero que debemos tener en cuenta cuando iniciamos una relación, para construirla desde unos cimientos realmente sanos y fuertes que la sostengan todo el tiempo posible, es de qué manera vamos a iniciarla. No todo se resume en «tú me gustas, yo te gusto». Es necesario y muy útil pararnos a pensar en los motivos que nos llevan a buscar pareja y a comprometernos con ella en caso de que la situación lo facilitara. Para ello, es importante realizar una pequeña reflexión personal y mirar un poco dentro de nosotros, para no cometer errores que nos puedan acompañar y contaminar el resto del camino.

1. **PRIMER MONSTRUO**

El error inicial que puede hacer que la relación no se consolide adecuadamente tiene que ver con los verdaderos motivos de la búsqueda.

Por supuesto, casi todo el mundo coincide en que el estado de «enamorado» es muy agradable, y en que es maravilloso encontrar el amor. La pregunta es: ¿cuáles son los verdaderos motivos que nos llevan a comenzar la búsqueda? Cada persona está conformada por múltiples variables y ha crecido en entornos donde ha ido aprendiendo una serie de reglas morales. La búsqueda de pareja tiene estos mismos condicionantes. Quizás tanto por el aprendizaje directo de nuestros padres, que nos han educado por y para vivir en pareja, casarnos y tener hijos, como por un aprendizaje vicario (por observación), que nos ha transmitido los cimientos que debe tener un compromiso. Además, diversos factores personales confluyen para diseñar nuestra búsqueda.

El mayor error que podemos cometer entonces con todas estas variables pululando por

nuestra cabeza consiste en establecer unos motivos erróneos para la búsqueda. La principal causa que puede intoxicar desde el inicio una relación de pareja es la dependencia emocional.

Este es el mayor riesgo que puede existir a la hora de buscar una relación. Sentir que necesitamos encontrar pareja para cubrir aquellos huecos que percibimos vacíos, o para consolidar nuestra personalidad. Si nos mueve este motivo, en la relación habrá desde el principio un peso que nos puede ir consumiendo hasta desembocar en un final muy catastrófico. Si buscamos pareja para evitar encontrarnos solos o para que alguien llene los huecos que hemos sido incapaces de cubrir nosotros, nos meteremos en una rueda incesante de búsqueda y de conformismo. Iremos conociendo y «enganchándonos» literalmente a las personas que se pasean por nuestra vida, sin tener jamás en cuenta si esa es la que queremos tener a nuestro lado.

Nos olvidaremos de que esa persona nos hace felices porque nos hemos enamorado, y

**Pero ¿tú y yo
qué somos**

CAPÍTULO 1

entonces el miedo a perder a alguien que cubre nuestras carencias cobrará un protagonismo muy tóxico. De esta manera, desde el inicio de la relación, dejaremos nuestra verdadera personalidad en la puerta y comenzaremos a crear una nueva que se adapte a esa persona, para que no nos abandone. Pero esa personalidad jamás será la nuestra, sino un mero reflejo de lo que creemos que desea la pareja.

ASÍ, SE ESTABLECERÁ UNA RELACIÓN JERÁRQUICA ENTRE AMBOS. SIN SER MUY CONSCIENTE DE ELLO, LA OTRA PERSONA SE CONVERTIRÁ EN EL ELEMENTO DOMINANTE Y TÚ EN EL SUMISO.

Así, poco a poco iréis creciendo y estableciendo vuestras rutinas y vuestras normas como pareja. Además del riesgo que tiene esto a nivel personal, por la pérdida de la propia identidad que supone, propiciará la aparición de reproches y toxicidades generadas por las frustraciones de ambos. El que domina exigirá el sitio que se le otorgó desde el principio, en caso de que un día quieras recobrar tus derechos, y el sumiso jamás alcanzará la sensación de que se está realizando en lo personal. Poco a poco, se irá haciendo más pequeñito. No será capaz de tomar decisiones por sí solo, de imponer sus propias necesidades, por miedo a que le dejen y a enfrentarse de nuevo a la soledad, y esto irá creando un caldo de cultivo que, tarde o temprano, terminará contaminando definitivamente la relación.

2. SEGUNDO MONSTRUO

Otro elemento que puede interferir de una manera negativa en los inicios de una relación es la mochila con la que llegamos a ese punto. Casi todos hemos vivido otras relaciones emocionales, y es inevitable ir almacenando en una mochila imaginaria aquellas experiencias que nos han ido aportando. Solemos llevar una lista mental de todo aquello que debe tener nuestra pareja ideal, y más concretamente, como consecuencia de nuestro pasado emocional, de lo que no debe tener. El problema es no saber dejar atrás la información innecesaria, no saber aligerar la mochila imaginaria.

¿CUÁNTAS VECES HEMOS VISTO ALGÚN DETALLE EN NUESTRA NUEVA PAREJA QUE NOS HA TRASLADADO A LA VELOCIDAD DE LA LUZ HASTA AQUELLA OTRA RELACIÓN QUE TANTO DAÑO NOS HIZO?

Este ejercicio mental, tan inevitable en muchas ocasiones, no supone sino un filtro negativo y muy tóxico a la hora de valorar si nuestro nuevo compañero está a la altura de nuestras expectativas. Esta actitud nos pone en guardia, nos genera un estado de recelo que nos deja en una posición muy poco adecuada para conocer a alguien. Nos llevará a adoptar una posición distante, cargada de prejuicios y exigencias erróneas, que nos alejarán de la posibilidad de establecer una relación sana y nos anclarán a relaciones anteriores que no aportarán absolutamente nada.

3. TERCER MONSTRUO

El orgullo y el egoísmo. Todas las vivencias anteriores o, en ocasiones, el mero hecho de que alguien nos haya contado alguna relación negativa nos pueden llevar a ponernos a la defensiva ante una rela-

**Pero ¿tú y yo
qué somos**

CAPÍTULO 1

ción nueva. Cada uno va construyéndose a sí mismo con el tiempo, mientras una serie de variables consolidan la personalidad, y esta ha de ponerse encima de la mesa cuando decidimos compartir nuestra vida con otra persona.

Al principio de cualquier relación, es necesario que no se quede en el tintero nada que pudiera entorpecerla más adelante.

En muchas ocasiones, por la frustración acumulada en otros intentos fallidos de establecer una relación estable, llegamos muy cansados a la siguiente oportunidad. Esto nos lleva a abandonarnos un poco o a establecer de manera demasiado tajante quiénes somos y lo que queremos. Nos volvemos extremadamente prácticos, y esto nos hace adoptar una posición de pasotismo frente a nuestra nueva pareja. Es ese punto de «así soy, y si no te gusto allá tú». Es verdad que somos como somos, y que no es sano cambiar nuestra personalidad de una manera total para adaptarnos a otra persona, pero, obviamente, es necesario bajar esas defensas y ese nivel de orgullo para poder acercar posiciones.

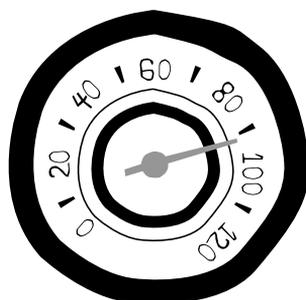
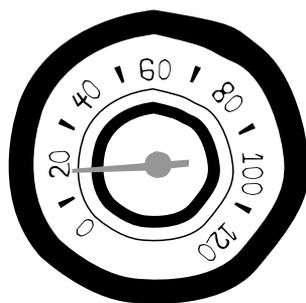
INICIAR UNA RELACIÓN NO DEBE COSTAR ESFUERZO. DEBE GENERARNOS ILUSIÓN POR DARNOS A CONOCER Y POR CONOCER A OTRA PERSONA.

El comienzo debe basarse en largas conversaciones, de esas en las que los camareros de un restaurante terminan de pie, con sus ojos clavados en nuestra mesa, porque somos los únicos que quedamos y se quieren ir a casa. De esas donde conocer a otra persona implica llenar de experiencias e información maravillosa nuestras propias arcas. Compartir gustos, complicidades y diferencias, e ir avanzando poco a poco, creciendo el uno al lado del otro.

Si adoptamos una posición orgullosa o cansada, todo lo que consolida desde el minuto uno una relación se perderá por el camino, y terminará por convencer al nuevo amigo/a de que no merece la pena hacer el esfuerzo de conocernos.

4. CUARTO MONSTRUO

El último elemento que debería evitarse en los principios de una relación son las prisas. Cada persona funciona al ritmo que funciona, y es cierto que existen los flechazos, los enamoramientos a primera vista, que parecen dotar a la relación de un supermotor de propulsión que nos acelera de cero a cien en un segundo. Pero, sinceramente, aunque esta explosión de emociones pueda acompañar los inicios de una relación, conviene echar el freno de mano en algún momento.



Nos enamoremos a bocajarro o a fuego lento, la persona que tenemos enfrente es completamente nueva para nosotros y nosotros para ella.

Para que una relación funcione desde el principio es necesario aceptar que las cosas de palacio van despacio. No podemos pasarle un test de personalidad, otro de inteligencia y someterle a un detector de mentiras para tener claro desde un principio que nuestra apuesta es segura. Debemos asumir el riesgo, y conseguir que nuestros sentimientos y el conocimiento del otro crezcan de manera paralela. Existen muchas personas que deciden frenar sus sentimientos hasta estar seguros de que la posible pareja es de confianza. Es un arma de doble filo, puesto que, al frenar nuestros sentimientos, podemos excedernos, erradicando de esta manera el elemento de espontaneidad que confiere al amor ese «algo especial».

El amor tiene un componente irracional necesario para hacerse visible, para que no lo confundamos con otro tipo de emoción. Si intentamos controlarlo o pausarlo, iremos contra natura, y esto lo pagaremos. Además, debemos

asumir que jamás tendremos acceso a la mente de nuestra nueva pareja. Eso de leer las mentes todavía no está entre las capacidades del cerebro humano, por lo tanto, debemos practicar eso que se llama confianza. Aceptar lo que nos cuenta nuestra pareja sin ponerlo todo en duda, y dejar de analizar todo lo que dice o hace como si fuéramos agentes de la CIA.

Todos estos monstruos, comunes aunque parezcan características individuales propias de cada uno, pueden llegar a contaminar desde el inicio nuestra relación, pero, en caso de que sepamos lidiarlos adecuadamente, también pueden fortalecer dichos comienzos, para forjar así una relación sana y duradera. Condicionarán de forma negativa o positiva nuestra manera de comenzar la relación, y también la actitud de nuestra nueva pareja tanto para con nosotros como en su comportamiento y disposición dentro de la relación.

ERRORES DE NOVATOS

Son varios los errores que podemos cometer como «pareja novel», fallos que quizás influirán desde el primer minuto en el desarrollo de la relación. Obviamente, si nos ponemos minuciosos, podríamos diseñar una lista interminable de detalles que pueden interferir en la construcción inicial, pero, con la experiencia que me confieren los años que llevo ayudando a parejas, tanto en conflictos iniciales como de largo recorrido, puedo aportaros una pequeña y sencilla conclusión.

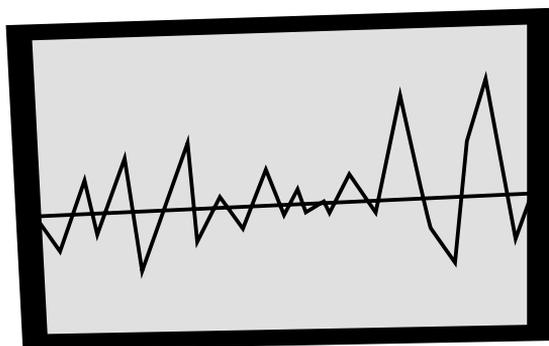
EL PRINCIPAL ERROR QUE COMETEMOS A LA HORA DE INICIAR UNA RELACIÓN NUEVA ES LA FALTA DE COMUNICACIÓN.

**Pero ¿tú y yo
qué somos**

CAPÍTULO 1

Más adelante dedico un capítulo entero a hablar de los secretos de esta misteriosa y potente herramienta, pero aquí quiero ser concreta a la hora de explicaros la influencia negativa que puede tener una comunicación errónea o insuficiente al comenzar a conocer a alguien importante para nosotros. Obviamente, los elementos personales que he detallado anteriormente tienen un protagonismo importante para llegar al comienzo de una relación de manera sana y sin filtros erróneos, pero de nada sirven si no sabemos compartirlos adecuadamente con nuestra nueva pareja. Es importante que, desde el minuto uno, no guardemos nada en el tintero, excepto lo necesario para dotar a la relación de un halo de misterio que le aporte interés y ganas de seguir descubriéndose mutuamente.

VERDAD



MENTIRA

Pero solo eso,
un halo de misterio.
Así que no nos pasemos.
Eso de mostrarnos
especialmente
herméticos para parecer
más interesantes
es un error.

Al principio de una relación se van a establecer las bases de muchas cosas, y una de ellas es la manera que tendréis de comunicaros. Si no os acostumbráis a hablar de vuestros sentimientos, vuestros miedos o vuestras necesidades, por eso de que es el principio y no queréis mostrar las fragilidades por miedo al rechazo, estaréis consolidando una comunicación insuficiente y poco práctica para el resto de los días que vayáis a compartir.

EJERCICIOS PARA EL COMIENZO DE UNA RELACIÓN

Para trabajar de manera sana todas las variables y factores que os he comentado, logrando que se conviertan en aliados en lugar de enemigos, de nuestros inicios de relación, podemos llevar a cabo diferentes ejercicios.

1. Yo mismo

Como he comentado anteriormente, las variables personales son las que más pueden influir negativamente a la hora de comenzar una relación nueva. Desgraciadamente, no basta con gustarse mutuamente y compartir algunos elementos comunes, sino que debemos llegar a la decisión del compromiso con los deberes hechos, para que no haya variables externas que puedan interferir en la consolidación de la relación o contaminarla para siempre desde el comienzo. Para ello, os propongo el siguiente ejercicio, que nos permite ordenar todo aquello que pueda convertirse en una carga incómoda:

¿QUÉ BUSCO EN MI VIDA?



¿QUÉ ME PUEDE APORTAR UNA RELACIÓN ESTABLE?



¿QUÉ PUEDO CONSEGUIR POR MIS PROPIOS MEDIOS?



Para realizar este ejercicio hay que ser muy valiente. Es importante que nos paremos a pensar en todo aquello que podemos alcanzar por nosotros mismos, y esto nos llevará a plantearnos objetivos realistas y formas de alcanzarlos. Además, nos facilitará la tarea de establecer lo que realmente y de manera sana podemos esperar de la nueva situación. Debemos vivirlo como un complemento de nuestros objetivos vitales, y por supuesto, aceptar y asumir que algunos de ellos pueden no alcanzarse si no tenemos pareja.

Con este ejercicio llegarás a la nueva relación con una reflexión muy práctica, asumiendo aquello que puedes o no puedes esperar, y ahorrándote así frustraciones o demandas irracionales que a la larga podrían ser motivo de conflicto.

2. ÉI/ELLA

Una vez que tengamos claro por qué queremos aventurarnos a tener una relación estable, y erradicados aquellos factores que pudieran intoxicar dichos inicios, os invito a que realicéis esta segunda reflexión. Como os decía anteriormente, existe una tendencia a examinar a nuestra nueva pareja en función de otras relaciones anteriores. De este modo, y de manera inconsciente, vamos seleccionando las características de una supuesta pareja ideal. El riesgo de este tipo de prácticas

es que terminemos construyendo una especie de «monstruo de Frankenstein», formado por los retales de nuestro pasado. Así, puede que la persona que tenemos enfrente en este mismo momento jamás logre estar a la altura del personaje imaginario e idealizado que nos hemos inventado.

Para evitar esto, que nos llevará a sumirnos en una comparación constante o a utilizar filtros irracionales para medir la valía de nuestro nuevo compañero, os invito a que realicéis el siguiente ejercicio.

¿QUÉ VARIABLES NECESITO QUE TENGA MI FUTURA PAREJA?

.....

.....

NECESARIAS

SECUNDARIAS

.....
.....
.....

Aunque yo no soy muy partidaria de las listas, os propongo esta, básicamente, como psicología inversa.

EL OBJETIVO DE ESTA REFLEXIÓN ES QUE LLEGUÉIS A LA CONCLUSIÓN DE LO QUE ES REALMENTE NECESARIO QUE TENGA NUESTRA PAREJA PARA HACERNOS FELICES.

Debemos dejar de lado todo aquello que resulta superficial o banal y llegar a un punto emocional que suponga un complemento para nosotros.

¿Realmente es necesario que sea rubio o moreno, con o sin hijos, universitario o no? ¿Qué relación directa guardan estas variables con el objetivo real que debemos tener a la hora de buscar pareja, que sencillamente ha de ser que nos haga felices?

Lo que jamás nos hará felices es intentar cambiar a esa persona o aceptarla «a medias», sufriendo siempre porque no cumple tal o cual requisito de nuestra lista imaginaria e ideal.

REDUCE ESAS EXPECTATIVAS ERRÓNEAS Y SUSTITÚYELAS POR LAS REALMENTE INDISPENSABLES PARA QUE SEAS FELIZ CON TU NUEVA PAREJA, PUES ES LO QUE, AL FIN Y AL CABO, VA A ACOMPAÑARTE SIEMPRE.

3. La pareja

Obviamente, en los inicios de una relación es absolutamente necesario que la pareja se encuentre en el mismo punto del camino. Una vez que hemos valorado nuestro mundo personal y hemos fijado lo que buscamos realmente en nuestra pareja, debemos establecer un punto común desde el que comenzar a caminar juntos. Este punto se resume, al fin y al cabo, en esa conversación tan temida por muchos que comienza con un «tenemos que hablar» y continúa con un «tú y yo, ¿qué somos?». Pues bien, me gustaría aportaros tres tipos de consejos para que esta conversación no termine en un punto incómodo que nos haga perder la oportunidad de comenzar una historia bonita, porque los malentendidos han cobrado más protagonismo del que debían.

A. SIN ETIQUETAS

Lo primero que debéis entender es que, como cada persona es un mundo, cada cual tiene sus propias necesidades, y no necesariamente deben ser las mismas que las tuyas. Muchas veces, la incertidumbre puede apoderarse de nosotros y nos lleva a una búsqueda casi obsesiva de detalles que indiquen en qué punto nos encontramos en la relación con esa persona.

SENCILLAMENTE, NO LO HAGAS.

Tú puedes tener un concepto de «novio/a» que te dé seguridad, y aunque la otra persona puede tener sentimientos más fuertes hacia ti que tú hacia ella, a lo mejor la palabra «noviazgo» le resulta incómoda.

Tú puedes llamar «cariño» o «amor» a cualquiera, y puede que tu pareja use términos más despegados. Tú puedes estar deseando proclamar tu amor a los cuatro vientos, y tu pareja, sencillamente, puede ser más reservada. No intentes averiguar lo que siente por ti fijándote en este tipo de detalles, puesto que tu filtro es subjetivo y puedes sacar conclusiones subjetivas. Si no son las que deseas, irás desarrollando un mecanismo de defensa que, una de dos, o te alejará de la relación sin motivos reales, o te sumirá en una tendencia obsesiva a preguntar o contrastar que puede agobiar a la persona que tienes enfrente.

¿PARA QUÉ NECESITAS ETIQUETAS? ¿NO TE DAS CUENTA DE QUE, AUNQUE OS LLAMÉIS COMO OS LLAMÉIS, LO QUE REALMENTE IMPORTA ES EL GRADO DE COMPROMISO QUE ADOPTÉIS?

Pueden parecerse necesarias, por ejemplo, para tener claro si estáis en exclusiva el uno con el otro, o no. Pero, sinceramente, aunque pongáis etiquetas, esto no hará que exista fidelidad o no. Llamarnos «novios» no implica automáticamente que ten-

gamos poder y control absoluto sobre nuestra pareja. Así que dejaos llevar y centraos más en lo que os «hace» que en lo que «debería» haceros sentir la otra persona. Muchas veces nos fijamos más en los ritmos que deberían darse que en los que realmente son acordes con la relación. Dejarla fluir siempre es una buena manera de afrontar una nueva historia de amor.

B. SIN PARADAS

Una cosa es dejarnos llevar y otra muy diferente conformarnos. Existe una línea muy fina entre no poner etiquetas y no avanzar o acomodarnos. Cuando conocemos a alguien nuevo que nos hace sentir cosas más especiales de lo habitual, es lógico que deseemos en algún momento tener un futuro juntos. Para ello, debéis estar muy pendientes de que la relación lleve una marcha ascendente, aunque sea lenta. No es tan importante la magnitud de la zancada, siempre y cuando sea hacia delante.

Que en cada cita aparezca algo nuevo, aunque sea casi imperceptible. Gestos de cariño, conversaciones más

personales, presentación de amigos, detalles... No es cuestión de estar controlando esto milimétricamente, pero sí de estar pendientes de que la relación no entre en un compartimento estanco en el que ninguno de los dos avance.

Los inicios tienen el riesgo de la rutina. Como ya nos conocemos y estamos bien así, aquí nos quedamos. A la larga, cuando despertéis de vuestro letargo, os daréis cuenta de que queréis más, y probablemente ya será tarde para cambiar las cosas.

**POR LO TANTO,
HACIA DELANTE,
SIEMPRE HACIA DELANTE.**

C. SIN MÁSCARAS

Sed vosotros mismos. No sirve de nada ir de duros, o guardarse en las mangas más cartas de las que podéis manejar. Existe la falsa creencia de que «cuanto más difícil te lo ponga, más me vas a querer». Pues siento deciros que esto es un gran error. Cada persona funciona de manera diferente, y esa actitud puede servir con algunas personas, pero no con toda la humanidad. Y mucho menos si en realidad tú no eres así.

SI TE MUERES POR LOS HUESOS DE LA PERSONA QUE TIENES ENFRETE, HÁZSELO SABER.

No es necesario que lo publiques en las redes sociales con luces de neón, ni que le digas el «te quiero» a los dos días, aunque lo sientas. Pero sí que puedes ir explicándole con sutileza que estás sintiendo algo especial por él/ella.

SE TRATA DE HACERLE PARTÍCIPE, PERO NO DE QUE LA OTRA PERSONA TE CONTESTE CON TUS MISMAS PALABRAS.

En los inicios de una relación es preferible ser sinceros con lo que sentimos, para ir estableciendo nuestros deseos y que nuestra nueva pareja pueda unirse a ellos o no. Si empezamos el juego de hacernos los duros, lo único que lograremos será no mostrarnos tal cual somos, y por lo tanto nuestra pareja podrá ponerse a la defensiva y no mostrarnos sus verdaderos sentimientos. Así, ambos estaréis en el mismo punto emocional, pero jamás lo sabréis, y tarde o temprano terminaréis caminando en direcciones opuestas.

Para establecer una «declaración de intenciones» de la mejor manera posible, os recomiendo que la escribáis previamente. Que escribáis un pequeño diario de lo que vais sintiendo conforme conocéis a la otra persona. Un diario de estilo directo, como si estuvierais diciéndoselo directamente

a la otra persona. De este modo, por un lado podréis ir externalizando vuestros sentimientos sin miedo a asustar a la otra persona, y a la vez podréis ir ordenándolos hasta que tengan la coherencia suficiente y sea el momento adecuado de transmitírselos a la otra persona.

NO OS DEJÉIS NADA EN EL TINTERO. SI LA RELACIÓN ES VUESTRO DESTINO, SI ESTÁIS HECHOS EL UNO PARA EL OTRO, POCO PODRÉIS HACER PARA METER LA PATA.

Y si expresar vuestras emociones de manera controlada incomoda a la persona a la que estáis empezando a amar, será porque la relación no es viable.

Escuchad a vuestro corazón y no adoptéis el papel de alguien con quien no os sentís identificados. Así solo lograréis que la relación la establezca un «extraño», y cuando decidáis mostraros tal cual sois, quizás ya sea demasiado tarde.