

The background of the entire image is a dense, overlapping arrangement of paper flowers in various shades of pink and red. The flowers are made of layered paper, giving them a three-dimensional, textured appearance. They are scattered across the frame, with some larger flowers in the foreground and smaller ones in the background, creating a rich, floral pattern.

Silvia
Congost

Autora de *A solas*

El arte de amar bien

Cómo superar una crisis de pareja
y hacer que el amor perdure

zenith

Silvia
Congost

El arte de amar bien

Cómo superar una crisis de pareja
y hacer que el amor perdure

zenith

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 continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Silvia Congost Provensal, 2026

© del diseño del interior, Sacajugo.com, 2026

© de las ilustraciones del interior, freepik.es

© Editorial Planeta, S. A., 2026

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: febrero de 2026

ISBN: 978-84-08-31508-7

Depósito legal: B. 73-2026

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

Printed in Spain - Impreso en España





SUMARIO

INTRODUCCIÓN	17
PRIMERA PARTE: CÓMO CONSTRUIR UNA RELACIÓN SANA	25
Construir los mapas del amor	28
Cultivar admiración y cariño	29
Acercarse al otro	29
Buscar la perspectiva positiva	30
Manejar el conflicto	31
Hacer que nuestros sueños vitales se hagan realidad	32
Crear un sentido de trascendencia	32
Confianza	33
Compromiso	34
1. LA ELECCIÓN	39
Cómo elegir bien	42
Las dos elecciones	49
¿Y si empezamos a distancia?	51
Las dos necesidades	53
¿Por qué elegimos mal?	56
Para concluir	58
2. EL SENTIMIENTO DE «NO SUFICIENCIA»	61
Sentir que «no es suficiente»	62
No siempre se trata de «no suficiencia»	64
Ambición	64
Desamor	65
Inconformismo: no querer resignarse	67

3. LA AUTORRESPONSABILIDAD 71

Hacerte cargo de ti 74

Consecuencias de no hacerte cargo de ti 76

Revisa y sana tus heridas 77

Las heridas de la infancia 78

Las heridas del pasado (adulto) 88

Los traumas 94

4. CONOCER BIEN A TU PAREJA 101

Indicadores de heridas no sanadas 108

No eres su salvador 113

¿Tu pareja consume drogas? 114

¿Por qué hay personas que se drogan? 119

¿Qué puedes hacer tú? 120

5. NUNCA TE PIERDAS A TI 123

Saber estar solo 125

Mantener tu propia identidad 130

Dejar ser al otro 137

¿Qué hacer? 138

6. CONOCER LOS LENGUAJES DEL AMOR 141

SEGUNDA PARTE: CÓMO SUPERAR LAS CRISIS EN LA RELACIÓN 149

7. GESTIONAR DISCUSIONES Y CONFLICTOS 157

Las discusiones 159

Formas peligrosas de abordar la discusión 161

Las discusiones y el miedo 166

¿Por qué motivos discutimos? 167

Los conflictos	171
Los ciclos de la relación	174
Armonía	175
Desequilibrio	176
Reparación	184
8. RECUPERAR LA CONEXIÓN	189
Acciones para volver a conectar	199
9. REVISAR TU FOCO	203
El sesgo de confirmación	204
10. SUPERAR (O NO) UNA INFIDELIDAD	213
¿Por qué duele tanto?	217
Sed de respuestas	217
Culpa y castigo	224
Sed de venganza	226
Recuperar la confianza	228
Las tres fases de la sanación tras una infidelidad	229
¿Y si me vuelve a pasar?	231
11. APRENDER A PEDIR PERDÓN Y A PERDONAR	235
Pedir perdón	235
Los 8 errores más frecuentes al pedir perdón	237
Cuando te dicen «lo siento», pero nada cambia	240
Perdonar	241
BONUS: LOS HÁBITOS DE LAS PAREJAS FELICES	245





LA ELECCIÓN

Lo sé. Sé que estás deseando que te dé ejercicios prácticos y herramientas que te ayuden a mejorar esos aspectos que sientes que no fluyen en tu relación, claves para que no se sigan dando esos problemas que se repiten una y otra vez, para que no tengáis de nuevo esas discusiones, para que no os afecten tanto determinados temas o para que la distancia abismal que sentís entre las dos partes se acorte y os volváis a encontrar lo antes posible. O tal vez lo que buscas son las claves para asegurarte de que nada de esto acaba sucediendo. En cualquier caso, te prometo que lo revisaremos y lo analizaremos todo, pero si quieres que hagamos un buen trabajo, debemos empezar por el principio, por la base, por los cimientos más profundos de la relación.

Y precisamente si empezamos por ahí, tengo que hacerte unas preguntas esenciales: ¿sientes que has elegido bien a tu pareja (o parejas en el pasado)? Es decir, ¿la(s) has elegido desde la consciencia o solo por atracción? ¿Lo has hecho porque esa persona te gustaba de verdad o por miedo a no encontrar nada mejor? ¿Acostumbras a elegir de forma premeditada, pensada y estudiada, o se trata de algo totalmente circunstancial? ¿Sientes que tal vez te enamoras demasiado rápido y todo va muy deprisa cuando inicias una nueva historia, que te aferras a esa idea romántica del amor, o, por el contrario, te das el tiempo que necesitas y vas despacio para asegurarte de hacerlo bien?

Decía un viejo proverbio que popularizó el filósofo Erasmo de Rotterdam que «más vale prevenir que curar». En su momento era

una idea que hacía referencia exclusivamente a las enfermedades físicas, pero también la podríamos aplicar a las relaciones de pareja, porque estaremos de acuerdo en que prevenir la ruptura de una relación a largo plazo es tan importante como prevenir una enfermedad grave. Y para esa labor de prevención se ha descubierto que debemos tener en cuenta dos aspectos: la manera en la que vemos el amor romántico y nuestra capacidad para elegir a la persona adecuada.

La mayoría de las veces, la desarmonía y los desajustes en una relación empiezan antes de que las dos personas se comprometan, antes de casarse y de tener hijos. De hecho, varios estudios realizados con miles de parejas a lo largo del tiempo han demostrado que las probabilidades de divorcio en aquellas que llevan juntas mínimo uno o dos años antes de comprometerse formalmente se reducen un 21 por ciento respecto a las que se piden la mano antes del primer año de relación. Y en aquellas que se comprometen pasados tres años de relación, las probabilidades de divorcio se reducen un 48 por ciento. El motivo es bastante evidente: han tenido **tiempo**. Tiempo para conocerse bien, tiempo para observarse, tiempo para demostrarse tal como son. En definitiva, tiempo para asegurarse de que elegían a una persona compatible de verdad.

Y es que escoger a alguien que encaje contigo o, por el contrario, alguien que no tenga nada que ver con quien eres tú, te aseguro que lo cambia todo.

La mayoría de las parejas no funcionan precisamente porque se han equivocado en la elección. Es decir, el error ya se produce al inicio. Pero también es cierto que elegimos en cada momento a la persona perfecta para aquello que necesitamos aprender, entender o cambiar. Elegimos a la única persona posible en función de nuestra historia, nuestras capacidades, nivel de conciencia y posibilidades. Elegimos a esa persona que encaja con nuestras carencias, heridas y necesidades.

Creo que entender esto puede ayudarte a soltar la culpa o la frustración que sientas cuando te enredas en los típicos bucles de victi-

mismo y autoflagelación del tipo: «¿por qué elegí tan mal?», «¿por qué me equivoqué de esta manera?» o «¿por qué no lo vi antes?». Es simple. No lo viste porque en ese momento no podías verlo. No te diste cuenta porque no tenías aún la conciencia necesaria ni la información suficiente, y porque tus heridas, cicatrices y experiencias pasadas te empujaban hacia ese único camino. El único camino posible dadas las circunstancias.

Espero que leer este libro te ayude a tener más conciencia y a ver y entender todas estas dinámicas que están grabadas en ti. Espero que suponga para ti un despertar que te empuje a elegir diferente a partir de ahora, al detectar y comprender lo que te ocurre a un nivel más profundo.

Cuando hablo de elegir a una persona compatible, me estoy refiriendo a aspectos como nuestra personalidad, nuestra forma de ser y actuar, nuestros valores, la educación que hemos recibido, nuestras creencias respecto a aquellos temas que tienen más peso en nuestra vida, la forma en la que pensamos educar a nuestros hijos, el modelo que queremos ser para ellos o el tipo de vida sobre el que queremos edificar nuestro futuro. Son temas esenciales en los que pocas veces nos detenemos a reflexionar antes de iniciar una relación. Cuestiones como cuáles son nuestras creencias políticas, si las tenemos. Cuál es nuestra forma de tratar a nuestros padres, amigos o hijos. La facilidad o las dificultades que tenemos a la hora de comunicarnos, de expresar nuestras emociones y sentimientos. Nuestra manera de compartir aquello en lo que no estamos de acuerdo o no nos parece bien. Nuestra capacidad para respetar las diferencias del otro. La forma de gestionar los contratiempos o los cambios inesperados de la vida. Nuestra manera de entender el amor. Me refiero a todo aquello que, en definitiva, define nuestra forma de ser, de comportarnos y de relacionarnos con el mundo, con las circunstancias y con aquellos que nos rodean. Algo evidentemente esencial y que determinará nuestra vida y nuestro futuro. Cuanto más encajemos en ello, cuanta

más sintonía haya en todos estos aspectos, más fácil sentiremos que es la relación y más unidos, comprometidos y alineados estaremos.

CÓMO ELEGIR BIEN

Por lo general, elegimos por impulsos, emociones, miedos, heridas y deseos. Alguien se cruza en nuestro camino, nos mira, nos ve y, ¡*tachán!*!, aparece la magia. Mariposas en el estómago, pensamientos obsesivos, idealización sin límites, deseo irrefrenable y fantasías, muchas fantasías. En otras palabras, quedamos atrapados en la locura del enamoramiento. Luego, con el tiempo, todo se va calmando, vamos regresando a la Tierra y nos sorprendemos al ver que la realidad que estamos viviendo o la persona que tenemos delante no se parece en nada a la que creíamos que era. Y nos enfadamos mientras nos decimos cosas como «pero es que antes no era así», «es que al principio era diferente»... No nos damos cuenta de que somos nosotros los responsables y los que deberíamos entender que elegir una pareja es algo tan importante que requiere de un trabajo previo por ambas partes. Todos tendríamos que reflexionar sobre esto antes de iniciar una relación.

Y para que empieces a hacerlo, quiero mencionarte unos puntos básicos (que en los capítulos siguientes desarrollaré con más profundidad) sobre qué es lo esencial a tener en cuenta para elegir bien, y que empieces a entender de qué estoy hablando.

El primero es tener la capacidad de mirarte y la curiosidad de indagar en ti. Esto puede que no te guste demasiado, pero te lo diré de todas formas. Para hacer una buena elección y tener más probabilidades de éxito con tu pareja, antes deberías haber hecho un proceso de autoanálisis. Es sencillo, no puedes definir cómo quieres que sea la otra persona si antes no tienes claro cómo eres tú. Y para llegar aquí, debes haberte atrevido a revisar cómo eres, a bucear en tu interior para ver, analizar y sanar lo que haga falta. Para identificar tus necesidades, tus traumas, tus heridas aún abiertas, tus miedos e inseguridades. Y si, además de llevar a cabo este proceso de autoconoci-

miento, decides responsabilizarte y pasar a la acción buscando ayuda profesional, en el caso de que lo necesites, entonces ya será perfecto. Si todos hiciéramos esto, si desde pequeños nos ayudaran a entender la importancia de conocernos y sanar nuestras heridas como una tarea imprescindible y de vital necesidad, como algo que hay que priorizar en nuestras vidas, las cosas serían muy, muy, muy distintas.

El segundo es elegir a una persona que también tenga un cierto nivel de consciencia. Que también tenga claro que trabajarse a nivel emocional es básico y necesario. Me refiero a que sea una persona capaz de identificar aquello que le molesta o le duele y que quiera entender el por qué. Una persona con ganas de aprender a gestionar sus emociones y reacciones, una persona con la que se pueda hablar de temas incómodos, que entienda que es importante resolver los conflictos que surjan desde el respeto y la compasión, que se haga responsable de sus acciones y del impacto que estas tienen en el otro, alguien que esté dispuesto a mejorar.

Fíjate que el simple hecho de tener este ejemplar entre tus manos, en tu dispositivo electrónico o en tu aparato de audio ya indica que a ti estos temas te preocupan y que despiertan tu interés. Indica que quieres aprender y que sabes que es posible lograrlo. Indica que eres consciente de lo importante que es entender cómo funcionan nuestras relaciones y que quieres mejorarlas. ¿Acaso hay algo más importante y necesario que esto para ser verdaderamente felices? ¿Acaso hay algo más importante que lograr crear relaciones exitosas y sanas (no solo en el ámbito de la pareja) para sentir que nuestra vida vale realmente la pena? Te aseguro que no, y así lo demuestran todos los estudios sobre felicidad que se han realizado a lo largo de la historia.

Pues bien, de la misma manera que tú tienes esa capacidad de hacerte preguntas, de indagar en ti y buscar respuestas, es importante que la persona que elijas sea alguien que comparta esta forma de observar la vida desde un lugar más consciente y profundo.

A lo mejor ahora te estás preguntando: pero ¿esto es totalmente imprescindible? ¿Es imprescindible que tengamos el mismo nivel de consciencia para que la relación funcione y el amor perdure? ¿Que hayamos realizado un trabajo personal parecido? No, por supuesto que no. No es imprescindible, pero sí que es muy importante, porque cuando esto se da, nos damos cuenta de que el nivel de conexión, de fluidez y de crecimiento como pareja es mucho más elevado. Y esto, en definitiva, es lo que nos permitirá ir sorteando las dificultades que la vida nos ponga en el camino de una forma más ágil, con menos probabilidades de tropezar y de que esos obstáculos acaben dañando nuestra relación.

Elegir una persona consciente y que haya sanado sus heridas y trabajado su historia emocional hará que sea más fácil acompañarnos, sostenernos y apoyarnos mutuamente. No olvidemos que nuestra pareja es con quien pretendemos caminar de la mano y construir una vida y un futuro en común.

De todas maneras, también quiero que tengas en cuenta que dentro de este colectivo de «personas supuestamente trabajadas y conscientes», en ocasiones podemos encontrar ciertos «sucedáneos», con los que debemos ir con mucha precaución. En la consulta, a menudo veo las peligrosas consecuencias de haber dado con alguien así, y creo que es sumamente importante que los identifiquemos a tiempo. Se trata de personas que se muestran muy seguras de sí mismas, muy convencidas de que su nivel de consciencia está muy por encima de los demás porque han hecho muchos cursos, muchas formaciones y mucha terapia, pero, en realidad, debido a padecer algún trastorno de personalidad, no han aprendido absolutamente nada ni les ha servido para mejorar nada. Es fácil identificarlas porque, por lo general, les falta compasión, humildad y capacidad para asumir sus errores y para responsabilizarse de su parte en los problemas y conflictos que surjan con los demás.

Te lo muestro con más detalle en el siguiente caso.

Luis Miguel

Hace unos años, Luis Miguel me escribió explicándome que estaba muy confundido, que ya no sabía qué hacer para resolver los problemas que tenía con su pareja y que, por favor, le ayudara. Me dijo que necesitaba ayuda de forma urgente porque lo estaba haciendo todo mal. Insistía en que tenía que trabajar en sí mismo para así lograr que su relación sobreviviera.

A los pocos días hicimos una primera sesión tras la que pude ver con absoluta claridad lo que le estaba sucediendo. El calvario que estaba viviendo.

Él era un chico tranquilo y trabajador. Le gustaba la música, ir a conciertos, quedar con sus amigos cuando había algún partido de fútbol importante, ir a visitar a sus padres al pueblo o salir a tomar una cerveza de vez en cuando por el centro de la ciudad. Vivía en Valladolid, tenía 47 años y trabajaba desde hacía casi dos décadas en la gestoría de su tío. Le encantaba su trabajo.

Un día, una amiga le dijo que se iba a apuntar a un taller de constelaciones familiares y le pidió que la acompañara. Él enseguida le dijo que sí. Siempre estaba dispuesto a ayudar en lo que pudiera, ni se lo planteaba. No tenía hijos, por lo que su gente (sus amigos y su familia) eran su prioridad.

Allí conoció a Estefanía. Se llamaron la atención al saber que habían nacido el mismo día del mismo año. Ella de inmediato lo interpretó como una «señal evidente de que estaban predestinados». Empezaron a quedar y a salir desde ese encuentro.

Él solo había tenido un par de relaciones, que duraron cinco y ocho años, respectivamente. No le había pasado nada grave en ninguna de ellas; simplemente «se acabó el amor», decía.

Lo que más le gustaba de Estefanía era su seguridad. Según explicaba, ella tenía las cosas muy claras y era una chica que había hecho

mucho trabajo emocional. Se había formado en distintas terapias alternativas (aunque no era psicóloga ni tenía ninguna formación reglada) y se sentía capaz de identificar y determinar el problema de cualquier persona. Enseguida hizo un análisis profundo y exhaustivo de Luis Miguel, y determinó, con total certeza, que tenía muchos traumas a causa de la relación que mantenía con su madre (de la que, por cierto, según ella, debía alejarse de inmediato) e insistió en que debía hacer mucho trabajo emocional para alcanzar el nivel de ella. Así, Luis Miguel empezó a justificar todas las peleas y los conflictos que tenían con la falta de conciencia de él.

En nuestra primera sesión, ya pude ver que había asumido sin remedio esa posición de inferioridad respecto a ella. «Es que ella está muy trabajada»; «es que ella es mucho más consciente que yo»; «es que ella entiende muy bien las cuestiones emocionales de los demás»; «es que ella sabe más que yo de estos temas», etc. Pero el problema no era solo este, sino que a causa de haberla idealizado y haberse tragado la certeza de que ella era más y mejor, justificaba cualquier actuación de ella (por desproporcionada e irracional que fuera), dando por hecho que el motivo y el error estaban en él. Y por eso me llamó. Se sentía tan imperfecto y tan defectuoso que me suplicaba que le ayudara a ponerse al nivel de ella para así evitar esos conflictos.

Ella le repetía una y otra vez que, con el trabajo personal que llevaba hecho, había crecido mucho y que estaba muy por encima de él. Le contaba todo lo que había entendido de su pasado y de cómo había logrado trascenderlo y dejarlo atrás sin que, supuestamente, este interfiriera en su presente.

Él era muy buena persona. Su bondad se percibía ya en su mirada. Estaba totalmente manipulado por ella, una mujer que probablemente sufría un trastorno de personalidad. Cuando él quería quedar alguna vez puntual con sus amigos, si ella iba conduciendo, era capaz de frenar en seco en medio de una carretera y ponerse a gritar diciéndole que era un inmaduro y que sus amigos no le convenían. Que en una relación madura tenía que priorizarla a ella y dejar su pasado atrás. Y, claro, por muy descabellado que nos pueda parecer esto, como él la había idealizado y tenía la certeza de que ella sabía mucho más

que él, le hacía dudar y pensaba que probablemente ella tenía razón. Aunque, en su fuero interno, la idea de no quedar más con sus amigos le pellizcaba el alma y le producía dolor.

Por otro lado, había días en que ella desaparecía, se aislaba y no le contestaba ningún mensaje ni respondía a ninguna de sus llamadas. Ni siquiera le abría la puerta de su casa. Cuando se le pasaba, reaparecía como si nada, alegando que a veces necesitaba permitirse «períodos de desconexión». Se lo había recomendado un gurú de no sé qué poblado al que había ido a consultar en uno de sus viajes espirituales. Desaparecía varios días y se quedaba tan ancha. Insisto, esa mujer no estaba bien y sufría algún trastorno de personalidad. El problema es que él no lo veía.

Disfruté mucho con su caso. Me fascina tener la oportunidad de acompañar paso a paso a alguien para que vaya despertando, para que vaya viendo la realidad, a su ritmo, hasta que sea capaz de decidir con firmeza lo que quiere de verdad. Reconozco que a veces no lo pongo fácil. Es conocida mi tendencia a hablar demasiado claro y sin dar muchos rodeos a las cosas. No me gusta ver que alguien sufre debido al autoengaño y siento la urgencia de sacarlo de ahí lo antes posible.

Poco a poco empezó a confrontar la idea que tenía de ella con lo que iba viendo, hasta que ella ya no pudo manipularle más y él fue capaz de salir de ahí. Hoy se siente libre, agradecido y feliz.

Como te comentaba, hay ocasiones en las que nos cruzamos con personas a las que podemos percibir como muy trabajadas y muy seguras de sí mismas, que nos transmiten mucha credibilidad por cómo hablan de sus propios procesos, pero que son altamente peligrosas. Cuando uno ha hecho un buen trabajo de autoconocimiento, la humildad, el respeto y la compasión siempre estarán presentes.

Quiero añadir también que ser una persona con cierto nivel de conciencia no necesariamente implica haber hecho largos procesos de terapia. Hay quienes son capaces de mirarse, de empatizar y conectar con los demás de forma natural, que indagan en aquello que les preocupa y les daña sin que hayan tenido que trabajarlo con un profesional. Personas que, por su nivel de sensibilidad, perciben y entienden muchas cosas del mundo emocional que a otros les pasan totalmente desapercibidas.



Por último, otro aspecto que me parece muy importante tener en cuenta es elegir a alguien que tenga los mismos valores (o parecidos) que tú. No hace falta que seamos como dos gotas de agua ni como dos clones. Para nada, pues nuestras diferencias también nos enriquecerán y sumarán. Que uno sea más hablador y el otro más callado; que a uno le guste más ir al cine y al otro, ver películas en casa; que uno sea muy extrovertido y el otro más tímido; que a uno le guste leer libros de historia y al otro ni siquiera le guste leer... eso no tiene por qué ser un problema. Nos puede aportar otros puntos de vista, nos puede abrir la mente y ayudar a crecer, a aprender nuevas cosas y nutrirnos como nunca. Pero si no pensamos igual en aquello que para nosotros es verdaderamente importante, si no compartimos valores esenciales como el respeto, la confianza, la fidelidad, la lealtad, el dinero, la familia, el compromiso o la forma de vivir, entonces, cuando pase el enamoramiento inicial, no tardarán en aparecer los problemas, los enfrentamientos y la lucha incansable para que el otro cambie.

LAS DOS ELECCIONES

Siempre he pensado que, cuando estás en una relación, debes sentir que vuelves a elegir a esa persona todos los días. Como si, tras cada despertar, tuvieras que renovar tus votos, obligándote a revisar todo lo que te gusta de tu pareja y teniendo claro por qué quieres seguir a su lado.

Sin embargo, creo que hay dos momentos cruciales en los que tomar conciencia de que estamos eligiendo a la otra persona puede cambiarlo todo y ayudarnos a reflexionar sobre nuestra decisión.

❁ La primera elección se produce cuando empieza la relación. Conoces a una persona que te gusta especialmente. Te gusta lo que ves, te gusta lo que te hace sentir, te gustan las fantasías que construyes en tu cabeza de todo lo que vas a hacer con él o ella. Te enamoras, y por eso la eliges para empezar una relación de pareja. Pero, a pesar del subidón que experimentas, deberías tener en cuenta dos cosas:

- Debido al estado de locura transitoria en el que te encuentras (por el propio enamoramiento), no ves las cosas tal y como son. Idealizas, fantaseas, minimizas defectos y restas importancia a la gravedad de ciertas conductas, reacciones o gestos que ocurren ante ti. En definitiva, pierdes muchísima información importante fruto del cóctel de hormonas que está danzando en tu cabeza y que nubla irremediablemente tu sentido común.
- Por otro lado, la realidad es que, aunque te cueste creerlo, no conoces de nada a la otra persona. Básicamente, porque para conocer bien a alguien se necesita tiempo. La relación acaba de empezar y, aunque conectes con una extraña certeza de que esa persona es perfecta para ti, de que encaja a la perfección y que es tu alma gemela, eso lo produce, de nuevo, el propio enamoramiento. Es evidente que, si no has vivido suficientes experiencias a su lado (lo cual, insisto, lo permitirá el tiempo

compartido), no puedes conocer bien a esa persona. Y cuando hablo de conocer bien me refiero a haber podido averiguar en qué punto está respecto a todos los aspectos esenciales que te acabo de mencionar: su nivel de conciencia, su personalidad, su forma de ser, de pensar, sus valores... Es algo que no se puede averiguar si no hemos tenido tiempo suficiente para vivir. Y es que conocerla es eso, es descubrir cómo es, cómo piensa y cómo se comporta en diferentes momentos y escenarios. Eso es lo que creará la base y los verdaderos cimientos de nuestro vínculo.

- ✱ La segunda elección, y probablemente la más importante, llega cuando ya conoces bien con quién estás. Esto sucede cuando ya has visto lo que no te gusta de esa persona. Lo que yo llamo «su cara B», es decir, cómo es cuando se enfada, cuando no está de acuerdo contigo, cuando entra en conflicto con sus propias heridas o con alguien más, cuando tiene un mal día, cuando las cosas no le salen como desea, cuando tiene problemas en el trabajo, cuando no se encuentra bien, cuando le molesta algo de ti, etc. ¿Cómo se comporta en esos casos? ¿Cómo te trata? ¿Cómo reacciona? ¿Qué hace? Y lo más importante, ¿cómo te sientes tú a su lado cuando actúa de esa forma? Cuando has averiguado todos estos aspectos y sientes que conoces bien a tu pareja, es cuando puedes plantearte elegirla de nuevo y, ahora sí, de verdad. Aquí es cuando puedes plantearte dar un paso más a nivel de compromiso o con una perspectiva de futuro a su lado mucho más firme (comprar un piso, crear una familia, etc.). Cuando tienes claro lo que hay (lo bonito y lo menos bonito) y sientes que no necesitas que cambie para que te guste de verdad o para poder estar bien a su lado, cuando puedes aceptarla tal y como es, con sus más y sus menos. Esta segunda elección es vital y solo deberíamos hacerla si tenemos la certeza de que hay una verdadera aceptación y no necesitamos que la otra parte cambie. Si, por el contrario, nos autoengañamos y, por no romper el vínculo, quedamos aferrados a la secreta fantasía de que algún día cambiará, es cuando nos metemos de lleno en una relación tóxica.

Evidentemente, aunque elijamos a nuestra pareja siguiendo estos pasos y desde la consciencia, jamás tendremos garantías en ninguna relación. Eso está claro. Pero te aseguro que, si lo haces reflexionando sobre esto y teniéndolo en cuenta, tendrás muchas más probabilidades de éxito, de que funcione o de que puedas compartir una parte importante de tu vida con alguien que sientas que encaja, que te llena y que le aporta verdadero sentido a tus días.

¿Y SI EMPEZAMOS A DISTANCIA?

Hemos dicho que, aunque veas a tu pareja perfecta, hasta que no haya pasado un mínimo de tiempo y hasta que no hayas vivido diferentes situaciones y momentos a su lado que te permitan descubrir lo que no te gusta de él o ella, no sabrás cómo es y, por lo tanto, no la conocerás bien.

Cuando te enamoras de una persona que vive lejos y decides empezar una relación a distancia, ten presente que necesitarás mucho más tiempo para conocerla de verdad.

Que estemos a distancia justo cuando nos enamoramos y decidimos empezar una relación nos llevará a que la idealización del otro pueda mantenerse durante más tiempo del habitual. Con esto me refiero a que puedes tardar mucho más en conocer a tu pareja bien y en saber quién y cómo es de verdad.

Tenemos tantas ganas de vernos y de materializar cada uno de los encuentros que planificamos con esmero e ilusión, que, cuando nos vemos, suele ser maravilloso. Es como organizar un viaje, como una aventura. Al reunirnos, nos olvidamos de nuestros problemas, ponemos nuestra vida en «pausa» y nos dejamos llevar. Hay deseo, ganas de contarnos cosas, risas, sexo. Fantaseamos con el futuro que vamos a construir... Pero cuando se consume nuestro tiempo, cada uno vuelve a su vida y luego toca esperar hasta el siguiente encuentro.

En estos casos, si no hay encuentros suficientes (si no se siente lo suficiente el interés, las ganas o el afecto del otro, si no existe suficiente contacto...), cada vez estaremos más lejos a nivel emocional. No deberíamos olvidar que el objetivo de estos encuentros y del contacto que vamos estableciendo es conocernos en más profundidad.

Recuerdo el caso de una pareja que empezó a distancia y que se iban viendo tres días cada dos meses. Planificaban cada encuentro en una ciudad distinta de Europa. Era maravilloso. Lo disfrutaban como adolescentes. Así estuvieron más de dos años, lo cual es un período mucho más largo de lo habitual para la fase de enamoramiento. Más de dos años y, en el fondo, aunque no se daban cuenta de ello, seguían sin conocerse bien. Cuando esto cambió y él le dijo que quería un compromiso más firme, una vida más normal, despertarse cada mañana juntos y compartir su día a día de la mano, lo intentaron, pero a los seis meses de convivencia, todo acabó. No necesitaron más tiempo.

La consecuencia de haber idealizado a alguien es que tienes más probabilidades de decepcionarte, y ya sabemos que la decepción mata el amor. Cuanto más alto le colocas, de más alto puede caer y más grande será el daño si lo que ves no encaja con lo que creías. ¿Podría haber funcionado de todos modos? Claro, por supuesto, a veces puede salir bien. Pero al llevar dos años idealizando y construyendo en su cabeza una idea del otro que nada tenía que ver con la realidad, la sorpresa fue demasiado grande y no pudieron sobrellevarlo.

LAS DOS NECESIDADES

Un día escuché a Esther Perel, psicoterapeuta y escritora belga (en mi opinión, la mejor divulgadora sobre temas de relaciones de todos los tiempos), hablar de la importancia de la reconciliación entre la necesidad de seguridad y la necesidad de variedad, y me dio que

pensar. Ella lo enfocaba más en el erotismo y la pasión dentro de la pareja, pero creo que se trata de algo que va mucho más allá.

Está claro que los seres humanos convivimos con estas dos necesidades que siempre tratamos de cubrir cuando estamos en una relación, con el objetivo de sentirnos bien con la otra persona y con nosotros mismos. Lo curioso es que son dos necesidades radicalmente opuestas:

- ✿ La **necesidad de seguridad** es la que aporta previsibilidad a la relación, confianza; sentir que con esa persona «estamos a salvo»; la certeza de la fiabilidad, de la permanencia.
- ✿ La **necesidad de variedad**, en cambio, es la que nos aporta cierto grado de aventura, de novedad, de misterio, de riesgo, de peligro, de lo desconocido, de lo inesperado, de sorpresa, etc.

Reconciliar estas dos necesidades puede parecer una clara contradicción y una misión imposible, pero es muy importante que ambas estén cubiertas y que entendamos el poder que tiene cada una en nuestras relaciones. Es esencial buscar un equilibrio entre las dos.

Sentiremos que se cubre nuestra «necesidad de seguridad» según la forma de ser y de comportarse de nuestra pareja. Según cómo nos habla y cómo nos trata; cómo habla de nosotros cuando no estamos presentes; cómo se comporta cuando no estamos a su lado; cómo trata a los demás (es decir, sin flirtear ni crear expectativas de algo romántico con otras personas a nuestras espaldas); según su nivel de sinceridad, honestidad, integridad; en función del grado de compasión que muestra (cómo actúa cuando nos ve mal: ¿vemos con claridad que le duele vernos así y que se siente mal por no poder hacer nada o, en cambio, nos muestra que nuestro estado le es totalmente indiferente?); si tiene planes de futuro en los que nos incluye, si vemos que nos prioriza en su vida, etc.

Sentiremos que se cubre nuestra «necesidad de variedad» cuando nos sorprenda con todo aquello que rompa nuestra rutina, nuestras previsiones, costumbres, hábitos y planes, siempre que no ponga en riesgo las bases de nuestra relación y que eso no nos confronte con alguno de nuestros valores esenciales. Sabemos que, muchas veces, lo que nos va distanciando y lo que hace que nuestro vínculo se marchite en vez de nutrirse es precisamente la rutina, el aburrimiento, el empezar un nuevo día sabiendo con exactitud todo lo que vamos a hacer o lo que va a ocurrir en él. Para muchas personas esto es una involución que las lleva inevitablemente a una muerte en vida, a la desgana, a la falta de deseo o de ilusiones, o incluso a la depresión. Es algo que sucede muchas veces cuando tenemos hijos, por lo que hay que poner especial atención en ello cuando tomamos la decisión de ser padres. En estos casos es cuando aparecen con frecuencia terceras personas y se acaban cometiendo infidelidades, porque se trata de algo que nos vuelve a hacer sentir vivos, vistos, deseables e ilusionados. Algo que nos saca de un día a día que no nos gusta, pero que no sabemos cómo arreglar. Tener un *affaire* nos conecta en profundidad con nuestra necesidad de variedad. Pero se trata de algo que, sin duda, pone en riesgo nuestra relación, por lo que, si lo entendemos y somos capaces de detectarlo a tiempo, se puede evitar. Podemos, sin ninguna duda, cubrir nuestra necesidad de variedad con nuestra pareja al mismo tiempo que seguimos sintiéndonos seguros y protegidos en la relación.

Quiero aclarar que te estoy hablando de este tema de las dos necesidades justo ahora, en este capítulo en el que analizamos la importancia de elegir bien y de ver con claridad lo que ocurre al inicio de la relación, que es cuando estamos totalmente enamorados, por un claro motivo. Uno de los factores que hace que en este período inicial nos sintamos tan bien y estemos tan a gusto es, precisamente, que estas dos necesidades opuestas se cubren por completo. Como nunca. Al cien por cien. Me explico: la otra persona está enamorada

y esto la lleva a estar pendiente de ti en todo momento, de modo que te escribe, te responde, te propone actividades, te muestra sus heridas, se preocupa por ti, te escucha con interés... Todo esto hace que tú te sientas sumamente importante, que te sientas su verdadera prioridad. Te repite una y otra vez lo mucho que le gustas, la fortuna que siente por haberte conocido, las ganas que tiene de tenerte cerca y todo lo que sueña hacer junto a ti. Eso cubre con creces tu necesidad de seguridad.

Por otro lado, al tratarse de alguien aún desconocido, todo es novedad, todo es diferente, todo te sorprende. Te enseña rincones en los que no habías estado. Descubres nuevos restaurantes. Te explica cosas de su trabajo que desconocías. Comparte contigo sus *hobbies*, aprendes a hacer cosas nuevas. Fantaseas con los planes que te propone para el futuro. El nivel de deseo y atracción es muy elevado. Te sorprende con actividades imprevistas, etc. Y esto cubre como nunca tu necesidad de variedad.

Es por este motivo que, al inicio, casi siempre nos parece que todo es perfecto. Hay un equilibrio justo entre seguridad y variedad, y eso hace que nos sintamos especialmente bien, dichosos y en un constante subidón. Si entendemos que esto siempre suele ocurrir y el motivo por el que sucede, podremos vivirlo de una forma más racional y madura. Como siempre digo, manteniendo un pie en el suelo, aunque el propio enamoramiento tire de nosotros para llevarnos hacia las nubes.

Por lo tanto, comprender la importancia de estas dos necesidades, además de ayudarnos a vivir esta primera etapa de la relación de una forma mucho más consciente, también nos puede beneficiar a medida que la relación avanza, ya que se trata de dos aspectos que no deberíamos perder nunca de vista. Al contrario, deberíamos tenerlas siempre muy presentes, para ir calibrando si están cubiertas o si debemos reajustar nuestras acciones para que no haya en ellas un desequilibrio que nos lleve a una crisis irremediable.

¿POR QUÉ ELEGIMOS MAL?

¿Por qué nos equivocamos tan a menudo en la elección? Equivocarnos ahí, justo al empezar, significa que ya, desde el inicio, estamos condenados al fracaso. Esto suele ocurrir por varios motivos:

- ✿ **No elegimos de forma consciente**, habiendo reflexionado sobre si este es un buen momento para iniciar una relación; si tenemos demasiados problemas por resolver; si no nos hemos recuperado de una ruptura anterior (nosotros o la otra persona); si empezamos una relación desde la urgencia o por el miedo a quedarnos solos, a que no se presenten más oportunidades o a no gustarle a nadie más. Todo esto nos lleva a hacernos pocas preguntas, a reflexionar poco y a ir demasiado rápido sin conocernos lo suficiente. En definitiva, esto sucede cuando no revisamos todo lo que he comentado en los puntos anteriores.
- ✿ **Elegimos deslumbrados por ciertos aspectos del otro**, que no nos permiten ver el resto de detalles importantes que se muestran ante nosotros. Por ejemplo, elegimos a alguien porque tiene mucho dinero y eso nos hace fantasear con cómo será tener una relación con esa persona; o porque es famoso, es alguien reconocido, muy inteligente, muy detallista (al principio), tiene una gran belleza física, nos hace sentir la persona más bella, inteligente y afortunada del mundo... En fin, que nos focalizamos solo en estos aspectos. Le idealizamos y esta idealización no nos permite prestar atención al resto de las características que tal vez nos indican que deberíamos huir de allí de inmediato. Si esto sucede, con el tiempo lo iremos viendo todo y sufriremos las consecuencias.
- ✿ **Elegimos a esa persona porque en ella percibimos, de forma inconsciente, características que nos resultan familiares, aunque sean poco sanas**, porque nos recuerdan a nuestro padre o a nuestra madre y nos conectan con aquello que vivimos mientras crecíamos en nuestro hogar. Con personas similares a nuestros progenitores podremos reproducir las relaciones que vimos

en casa. Esas, aunque hayan sido tóxicas, son la referencia que tenemos de lo que es el amor y, como todos buscamos el amor, buscaremos personas con características parecidas para así poder reproducir lo mismo. Como te digo, se trata de un patrón totalmente inconsciente, pero que repetimos con mucha frecuencia hasta que lo hacemos consciente. Al verlo es cuando lo podemos cambiar, y es por este motivo que es tan importante hacer un proceso de autoconocimiento.

- ❁ **Olvidamos que estamos enamorados (que somos víctimas de todo lo que ocurre en nuestro cerebro secuestrado por un desajuste hormonal y con el agravante de esa idea romantizada del amor que todo lo puede y todo lo vale) y que, por ello, puede que no sea oro todo lo que reluce.** Debemos analizar lo que no nos gusta de la otra persona y vivir ese proceso inicial con cierta conciencia, de manera que podamos descubrir si es realmente quien queremos tener a nuestro lado.

Cometer estos errores al iniciar una relación es de lo más habitual. Recuerdo a Rosa cuando me comentaba que, aunque al principio su pareja le parecía alguien increíblemente generosa y detallista, un día se dio cuenta de que no podía mantener el dinero en las manos, que se lo gastaba todo, que no ahorrraba nada y no era capaz de controlarse. Llevaban solo seis meses y vio cómo eso le producía mucha ansiedad, ya que, para ella, el dinero era algo que había que saber administrar, cuidar y gastar con cabeza y cautela. Si se lo comentaba, él se ponía a la defensiva porque se sentía controlado y desaprobado, con lo que ella decidió dejar la relación.

O el caso de Chema, cuando descubrió que su pareja trataba muy mal a su madre. Le hablaba mal, le faltaba al respeto, e incluso la insultaba y le colgaba el teléfono mientras ella hablaba si no le gustaba lo que le decía. Pensó que a él no le habían enseñado eso y que, si la trataba así a ella, probablemente acabaría tratándolo igual a él... Por suerte, dejó la relación a tiempo. Si Chema hubiera crecido en un

entorno en el que hubiera visto faltas de respeto de su padre hacia su madre, o al revés, y conductas parecidas a las que tenía su pareja, es posible que eso no le hubiera llamado la atención y se hubiera quedado en esa relación tan tóxica.

En ocasiones, en vez de dejar la relación en ese primer momento en el que detectamos aspectos importantes como estos, decidimos seguir, pensando que ya lograremos hacer que aprenda, o que cambie, o que se dé cuenta de que así no puede continuar. Olvidamos que no somos la madre, el padre o el maestro de nuestra pareja. Olvidamos que estamos en una relación horizontal y que tenemos que elegir a alguien a quien seamos capaces de aceptar como es, alguien que no necesitemos que cambie en aspectos esenciales como estos para poder estar bien a su lado.

PARA CONCLUIR

Los seres humanos nos enamoramos y, cuando esto sucede, estamos convencidos de haber encontrado a la persona perfecta. No lo juzgo, pero propongo que, en vez de preguntarte si tu pareja es la persona perfecta para ti, te hagas las siguientes cuatro preguntas y las respondas simplemente con un «sí» o un «no» (y ya te adelanto que la respuesta correcta son cuatro síes).



¿Acepto totalmente a mi pareja (con todo)
a pesar de sus defectos?

☐ Sí / ☐ No

¿Me comprometo a apoyar a mi pareja para que
logre lo que es importante para él/ella?

☐ Sí / ☐ No

LA ELECCIÓN

Del mismo modo, ¿siento que mi pareja me acepta tal y como soy, a pesar de mis partes oscuras?

☐ Sí / ☐ No

¿Siento que mi pareja está comprometida de verdad conmigo?

☐ Sí / ☐ No



Puedes cerrar el libro y tomarte un tiempo de reflexión si lo necesitas en este momento.

Entender qué es lo importante y qué es lo que ocurre en la etapa inicial de una relación te ayuda a tener más probabilidades de éxito. Asimismo, en el caso de elegir a alguien que no encaje bien contigo (con tus valores, tu educación, tu forma de ser, tu visión de futuro, etc.), dicha comprensión también te permitirá ser capaz de soltar esa historia a tiempo, antes de exponerte a una realidad que te haga sufrir más de lo necesario.

No olvides que lo que buscamos es que nuestra relación perdure y que, para lograrlo, debemos estar totalmente convencidos de que seguimos eligiendo a nuestra pareja cada día, de que es con él o ella con quien queremos estar y tener claro por qué. Cuanto más conscientes seamos de qué es lo verdaderamente importante para nosotros y mejor elijamos, más fácil nos será conseguirlo.