LOS CINCO ACUERDOS DE LA PAREJA

Una relación plena es mucho más que amor



NILDA CHIARAVIGLIO

DIANA

NILDA CHIARAVIGLIO

LOS CINCO ACUERDOS DE LA PAREJA

Una relación plena es mucho más que amor

Autoconocimiento

DIANA

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.

© Nilda Chiaraviglio, 2025
Por acuerdo con Literarische Agentur Mertin Inh. Nicole Witt e.k., Fráncfort del Meno, Alemania

Todos los derechos reservados.
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de información ni transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, sin el permiso previo por escrito del editor, ni podrá circularse de otro modo en ningún tipo de encuadernación o cubierta distinta de aquella en la que se publicó, ni sin una condición similar que incluya esta condición impuesta al comprador posterior.

Diseño de interiores: Víctor Santacruz
Ilustraciones de interiores: Oldemar
Coordinación y cuidado editorial: Marcela Riomalo
Derechos reservados

© 2025, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.
© Editorial Planeta, S. A., 2026
Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.dianaeditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición: noviembre de 2026
Depósito legal: B. 13.816-2026
ISBN: 978-84-1119-383-2
Impreso en España - *Printed in Spain*



CAPÍTULO 1

DOS SOLTEROS QUE SE ACOMPAÑAN

(TIPO DE VÍNCULO Y COMPROMISO)

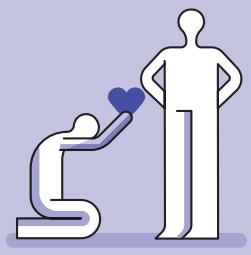
Cuando empezamos a salir con alguien, es común dar por sentado que ambas partes aspiramos al mismo tipo de vínculo y estamos dispuestas a comprometernos al mismo nivel. Por lo regular, llegamos al encuentro amoroso con un modelo preconcebido de lo que es una relación de pareja y lo volcamos sobre la otra persona sin detenernos a preguntarle qué quiere o, peor aún, qué planeamos nosotros obtener de esa relación. Esto ocurre porque hemos heredado de nuestra cultura un concepto de amor romántico que se basa en la sensación del enamoramiento y en la creencia de que el otro está para hacernos felices y satisfacer nuestras necesidades. Esto genera mucha confusión y es el verdadero talón de Aquiles de las relaciones, pues, **en realidad, la pareja no está para completarnos ni satisfacernos, sino para expandir lo que ya somos y compartir la vida con libertad y gozo.**

Más que estar juntos, lo importante es cómo, por qué y para qué lo estamos.

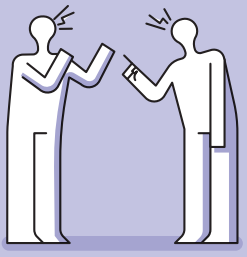
El modelo de amor romántico que hemos aprendido en canciones, películas y libros durante décadas presenta muchísimos

problemas. Para mí, lo más crítico es, quizá, que nos obliga a comportarnos según las expectativas ajenas y anula nuestra libertad para ser nosotros mismos. Las formas en que consigue esto son sutiles pero profundamente violentas, y se sustentan en cuatro paradigmas fundamentales: la jerarquía, la confrontación, la competencia y la exclusión.

1 ***Jerarquía.*** Esta es una dinámica en la que, en lugar de relacionarnos de igual a igual, de ser humano a ser humano, hay una persona que domina y otra que se somete. Esta es una forma de violencia: la persona sometida deja de ser ella misma y de velar por sus intereses para obedecer las órdenes de otra autoritaria.



2 ***Confrontación.*** En nuestra cultura, estamos acostumbrados a pelear y a discutir con el único objetivo de demostrar que tenemos la razón, cuando en realidad tal cosa no existe, porque no hay una única verdad, lo que existe son distintos puntos de vista sobre lo mismo.



3 ***Competencia.*** A menudo, en nuestra cultura esta cualidad se ve como una virtud, y lo es cuando competimos con nosotros mismos para ser mejores personas. Sin embargo, en la relación de pareja, la competencia destruye el vínculo, pues dejamos de vernos como iguales y pasamos a compararnos con el otro: «yo tengo más», «ella hace menos», «yo doy más», etcétera.



4 ***Exclusión.*** Las amenazas y los ultimátums del tipo «esta es la última vez que...», «si lo vuelves a hacer...» o «la próxima vez que ocurra...» dañan el vínculo y hacen que una de las partes quede excluida. Una relación que está bajo permanente amenaza de separación se va debilitando y destruyendo.



Estos paradigmas están arraigados en nuestra cultura y se filtran de modo inconsciente en la forma en que amamos y pedimos ser amados. Como resultado, la relación se desgasta y, al final, se rompe. El primer paso para construir relaciones plenas y duraderas es, entonces, abandonar por completo el modelo de amor romántico y reemplazarlo por uno nuevo en el que entendamos que, lejos de estar juntos para ya no estar solos o cumplir con los mandatos culturales, estamos juntos para estar más vivos, crecer, gozar y construir con libertad. **No existen las relaciones de pareja felices, lo que hay son personas felices que construyen relaciones felices.**

Amontonados vs. elegidos

Al hacernos conscientes de la violencia que hay en el modelo de amor romántico, empezamos a comprender que **el amor no es un fin en sí mismo, sino una elección cotidiana; un proyecto vivo que, como tal, está en constante transformación y puede terminar en cualquier momento.** Las generaciones pasadas pensaban que todo lo longevo era valioso, y por eso todo se hacía para que durara: las camisas, los relojes, los muebles... La calidad de las cosas se medía en términos de duración. Y ese parámetro incluso se aplicaba a las parejas: las buenas relaciones eran las que duraban 25 o incluso 50 años.

Pero, así como se celebraban las bodas de plata u oro, también era común escuchar comentarios como:

—¡Uf, lo que habrán tenido que aguantar esos dos! Pero, bueno, lo han conseguido. ¡Felicidades!

Sin importar lo que hubiera que soportar, la relación tenía que durar; ese era el mérito, lo que había que conseguir a toda costa, incluso en contra de uno mismo. Por eso digo que hay muchas personas infelices por culpa de los matrimonios largos.

No te lo tomes a mal; a mí me parece estupendo que los vínculos duren, pero solo si es resultado de una elección diaria y sostenida en el tiempo; no por inercia, mandato, dependencia, costumbre u obligación. Esto último, para mí, no es estar juntos, sino estar *amontonados*, que es lo que les ocurre a esas parejas que ya ni saben por qué siguen en la relación, pero siguen. Esta es una forma de vincularse basada en la fusión, en la repetición de los patrones culturales o familiares, a menudo, incluso, en la idea de que estar comprometido es aguantar. Es como si se percibiera al otro como una obligación o una carga, como todo, menos una elección. Estar juntos por elección, en cambio, implica decidir quedarse y cultivar el vínculo desde la conciencia y la libertad.

Ahora bien, haber elegido al otro ayer y elegirlo hoy tampoco significa que se elegirá mañana. Elegir al otro todos los días también incluye la posibilidad de que dejemos de hacerlo. Por ejemplo, si un día mi pareja me planteara irme a vivir a una isla perdida en el Pacífico porque es su sueño, yo le preguntaría:

—¿En esa isla hay internet? Hoy en día, mi trabajo me exige estar conectada a la red y yo amo mi trabajo. Así que, si esa posibilidad deja de estar en la nueva vida que me propones, lo siento, pero, aunque te quiera mucho, no te puedo seguir eligiendo.

Por eso, elegir también puede significar soltar en un momento dado, como un acto de profundo respeto hacia uno mismo y hacia el otro.

ASPECTO	AMONTONADOS	ELEGIDOS
Motivación	Miedo, rutina, deber	Deseo, conciencia, libertad
Comunicación	Escasa, evasiva o reactiva	Abierta, adulta, constante
Compromiso	Automático, sin revisión	Renovado, reflexionado
Espacio individual	Invadido o inexistente	Respetado y valorado
Crecimiento	Estancado	Estimulante
Sentido del vínculo	Confuso o perdido	Claro y conversado

Si elegimos una pareja que nos inspira, nos nutre y nos motiva a ser mejores personas cada día, maravilloso. Tal vez la elegiremos una y otra vez, y entonces la relación será duradera; no sería por obligación, sino como resultado de la elección mutua. Por eso, insisto en que **la pareja ni se busca ni se encuentra, sino que se construye *en* el tiempo y *con* el tiempo, preguntándonos cada día: «Esta relación ¿me nutre, me inspira y me motiva?».** Si la respuesta es «sí», es probable que decidamos quedarnos otro día más.

Lo que nutre, inspira y motiva es diferente para cada persona y para cada pareja. Sin embargo, hay cuatro características generales que he observado en todas las relaciones sanas y plenas que conozco. Te las comparto a continuación.

CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA RELACIÓN DE PAREJA

1 **Se acompaña sin anularse**
Estar juntos es distinto a la fusión y la dependencia. Significa acompañar los procesos individuales desde el respeto, la presencia y la ternura, sin interferir en la autonomía del otro.

2 **Crea un espacio nutritivo y consciente**
El vínculo es una tercera entidad (tú, yo y el vínculo), y nuestra tarea es nutrir ese espacio con cuidado emocional, acuerdos explícitos, erotismo, libertad y honestidad. Más allá de «ser uno», el objetivo es que cada quien pueda ser él mismo con mayor plenitud dentro del «ser dos».

3 **Sostiene un proyecto compartido, con raíces y movimiento**
La pareja es un proyecto vivo: para sostenerse necesita dirección, revisión y renovación. La meta es crear algo que tenga sentido para ambos (un hogar, un viaje, una forma de vida, un lenguaje propio), además de compartir techo o apellido.

4 **Ejerce el amor adulto y libre**
Estar juntos es una elección diaria de amar sin posesión, sin exigencias mágicas y sin contratos caducos. Es practicar el amar como un acto de conciencia y no de necesidad.

EJERCICIO



Cómo podemos elegirnos mejor hoy

1. Reflexionad y responded por separado estas preguntas:

- ¿Qué partes de nuestra relación se sienten *amontonadas?*
- ¿Qué partes de nuestra relación elijo todos los días?
- ¿Qué necesitaríamos para volver a elegirnos de manera real?

2. Completad estas frases individualmente:

- Para mí, elegirte cada día significa...
- Me resulta difícil elegirte cuando...
- Me es más fácil elegirte cuando tú...
- Hoy sé que para volver a elegirte necesito...

3. Compartid lo escrito, sin interrumpiros. Escuchad con la intención de comprender el lenguaje del otro, sin intentar defenderos.

4. Elegid una pequeña acción que cada uno hará para mostrar la elección cotidiana.

Cada quien a lo suyo

Suena redundante, pero lo diré de todos modos, porque a veces se nos olvida: una relación adulta, consciente y amorosa es incapaz de existir si alguna de las partes de la pareja deja de trabajar en ser adulto, consciente y amoroso consigo mismo. Por eso, es fundamental que cada uno esté trabajando en tres

aspectos del desarrollo personal: ser adulto, conocerse y amarse a sí mismo.

1. **Ser adulto** significa dejar de ser hijo; esto es, dejar de esperar que otro se encargue de cuidarnos, proveernos, protegernos y satisfacer nuestras necesidades, y hacernos cien por ciento responsables de nuestro bienestar. La mayoría de las parejas están construidas por adultos que siguen siendo niños y exigen al otro lo que de niños les exigían a papá y mamá: «quiero», «dame», «mírame»... Todas esas son actitudes infantiles que nos impiden construir relaciones maduras y equilibradas. Cuando somos adultos, entendemos que nuestra felicidad no depende de lo que nuestra pareja haga o deje de hacer y dejamos de pedirle que satisfaga nuestras necesidades, ya sean afectivas o materiales. Solo cuando dejamos de ser hijos y soltamos la creencia de que la pareja está para salvarnos y hacernos felices, podemos cultivar un vínculo afectivo que nos nutre, inspira y motiva a seguir construyendo en pareja.

2. **Conocerse a uno mismo** es un proceso continuo, no lineal y para toda la vida. Como siempre digo: «No somos, vamos siendo». Los seres humanos estamos en constante transformación y por eso es importante mantener la curiosidad por nosotros mismos.

Conocernos implica, entre otras cosas:

a) Hacernos conscientes de nuestras heridas de infancia, sanarlas y resignificarlas para dejar de relacionarnos con nuestra pareja desde los dolores pasados.
b) Saber qué tenemos para ofrecer en una relación de pareja y qué nos gusta recibir.
c) Tener claro cuáles son nuestros valores, intereses y deseos.

d) Saber cuáles son nuestras líneas rojas, cuál es la calidad de vida a la que aspiramos y cuáles son nuestros proyectos personales.

Cuando una pareja está compuesta por dos personas que se conocen a sí mismas, la posibilidad de tener un vínculo maduro y satisfactorio es mucho mayor. El autoconocimiento nos permite identificar con mucha rapidez dónde somos compatibles y dónde no. Porque si, por ejemplo, nos damos cuenta de que nuestra pareja es celosa o se lleva mal con su familia, y esos son aspectos fundamentales para nosotros, es más fácil decir: «No, gracias. *Bye*».

3. Amarse a uno mismo es la base de toda buena relación de pareja. El amor propio nos permite reconocer lo que nos gusta de nosotros mismos y seguir cultivándolo. Quiero hacer una diferenciación entre los conceptos de *amor propio*, *autoconcepto*, *autoestima*, *autoconfianza* y *autoconocimiento*, y para ello utilizo la imagen de un árbol: las raíces son el amor propio, el tronco es el autoconcepto y la autoconfianza (que se cultiva poniéndonos límites y reconociendo los logros) y la copa es la autoestima, la cual se va creando con la conciencia de todo lo anterior. ¿Cuán frondosa es esa copa? Depende de cuán profundas sean las raíces del amor propio y de lo sólido que sea el tronco. Cuanto más frondosa sea la copa del árbol de quienes conforman una pareja, mayor probabilidad tienen de construir una relación de pareja plena y quererse bien.

Nota que antes he dicho que es importante que ambas partes de la pareja «estén trabajando» en vez de «hayan trabajado» en estos aspectos. Esto es porque las tres cosas ocurren en un presente continuo y el desarrollo personal nunca termina. Es decir, el estar en una buena relación no implica que el trabajo

esté terminado, sino que las dos personas estén haciendo la parte que les corresponde. Entonces, el «yo» y el «tú» pueden unirse en un «nosotros» equilibrado y compuesto por dos personas libres.

EJERCICIO



Mapa del «nosotros»

1. Cada quien dibuja tres círculos con estos títulos: YO / TÚ / EL VÍNCULO.
2. En el círculo «YO», escribid lo que individualmente aportáis al vínculo hoy.
3. En el círculo «TÚ», escribid lo que recibís del otro y cómo lo percibís.
4. En el círculo «EL VÍNCULO», escribid lo que estáis construyendo juntos (proyecto, ritmo, energía, lenguaje).
5. Observad: ¿hay equilibrio entre los tres círculos? ¿Qué está faltando o sobrando?
6. Poned los mapas de cada uno en común y reflexionad al respecto.

Ningún amor sobrevive a la incompatibilidad

Para llegar a acuerdos en el ámbito del compromiso y el tipo de vínculo, es esencial que haya compatibilidad en tres aspectos fundamentales: valores, intereses y deseos.

- **Valores:** Son los principios que guían tu vida, aquello que consideras fundamental. Ejemplos: la honestidad, la libertad, el cuidado, el aprendizaje.

- **Intereses:** Son aquellas actividades o esos temas que capturan tu atención y te nutren intelectual, material y emocionalmente. Ejemplos: el arte, los animales, la política, el patrimonio y la espiritualidad.

- **Deseos:** Son las experiencias o situaciones que anhelas vivir. Pueden ser emocionales, corporales, sexuales o existenciales. Ejemplos: sentir plenitud, viajar, compartir tu vida con alguien, tener hijos, crear algo propio.

A menudo pensamos que somos compatibles con una pareja tan solo porque, en la fase del enamoramiento, parece que todo es perfecto y tendemos a obviar diferencias fundamentales que más adelante nos impiden llegar a acuerdos. Por ejemplo, si una de las dos personas quiere alfabetizar en la selva chiapaneca y la otra quiere ser modelo de revista, es muy probable que resulte difícil que esa pareja se acompañe en el camino. O si, por ejemplo, para una de las dos personas la infidelidad es darle *like* a alguien en Instagram, mientras que para la otra se da solo si se ha llegado al coito, ahí también va a haber problemas imposibles de reconciliar.

Lo mismo ocurre en cuanto a la forma de amar. Como he dicho antes, el amor no existe, lo que existe es el amar, como verbo. Eso quiere decir que hay acciones determinadas que uno hace cuando dice amar a una persona y otras que nos gusta que hagan por nosotros cuando dicen que nos aman. El problema es que casi nadie se pregunta cuáles son esas acciones determinadas. Y, entonces, vamos por la vida creyendo que el amar se ve igual para todo el mundo cuando, en realidad, es completamente diferente para cada quien. Yo puedo querer mucho a una persona, pero si un día llegara y me dijera: «Nilda, te quiero tanto tanto tanto que te voy a mantener para que puedas dejar de trabajar», yo saldría corriendo. Así no es como a mí me gusta que me amen. Y si así es como la otra persona ama, hasta aquí nos trajo el río.

Por esa razón, es fundamental conocer nuestra oferta y nuestra demanda. De este modo, podemos contrastarlas con las del otro y saber si nuestra forma de amar es compatible. Si lo hiciéramos desde el inicio y fuéramos tan valientes como para dejar una relación cuando es imposible hacer que las formas de amar se complementen, nos ahorraríamos años de terapia y sufrimiento.

En este punto se requiere de tres tipos de observación: la autoobservación, la observación del otro y la observación del vínculo. A continuación, te comparto un ejercicio y un recurso muy útiles que te permitirán llevarlas a cabo.

EJERCICIO



Tu brújula VID (valores, intereses y deseos)

1. Individualmente, en una hoja, haced tres columnas: una para valores, otra para intereses y una más para deseos.
2. Anotad al menos cinco elementos en cada columna.
3. Observad:
   - ¿Hay coherencia entre lo que decís que valoráis y lo que hacéis?
   - ¿Vuestros intereses están presentes en vuestra vida cotidiana?
   - ¿Vuestros deseos están siendo postergados o atendidos?
4. Compartid los hallazgos en pareja y evaluad amorosamente el nivel de compatibilidad que existe entre ambos.

El peligro de las etiquetas y los modelos prefabricados

Contrario a lo que aprendimos del modelo de amor romántico, que busca la fusión total de las dos partes de la pareja, la libertad y la autonomía están lejos de ser una amenaza para el amor, de hecho, son una de sus condiciones fundamentales. **Solo dos personas autónomas pueden construir un vínculo libre, nutritivo y sostenible en el tiempo.** A esto yo lo llamo *interindependencia*, una condición donde los amantes deciden, conscientemente, cuidar la independencia de cada uno como si fueran dos solteros que deciden compartir su vida. Lejos de ser fría o distante, la interindependencia madura el vínculo y lo libera del miedo a perder. Nos permite disolver apegos y amar desde el deseo, en lugar de desde la carencia; nos hace sentir que podemos ser nosotros mismos sin desligarnos del otro y, entonces, sabemos que somos capaces tanto de dar como de recibir y estamos preparados por completo para que, al pedir, nuestra pareja nos responda con una negativa, pues entendemos que el otro también es un ser independiente.

> Amar es estar cerca sin perderse de uno mismo y estar lejos sin temor a que se rompa el vínculo.

Por eso, los títulos y las etiquetas sirven de poco. Para mí no hay modelos correctos. Más allá del que se elija, **el objetivo es crear un vínculo que tenga sentido para ambos, donde haya cuidado emocional, erotismo, honestidad y, sobre todo, libertad e interindependencia.** Esto es, una relación en la que cada uno:

a) Es libre de habitar su mundo interior, sus espacios, sus deseos y sus decisiones sin perderse en el vínculo.

b) Puede sostener su autonomía sin desligarse del otro.
c) Puede tener una vida propia fuera del vínculo afectivo: un círculo de amistades, proyectos individuales o con otras personas, decisiones personales, tiempo a solas sin culpa, libertad de pensamiento, espiritualidad, sexualidad...
d) Es libre de existir, decidir o sentirse valioso sin depender del otro.

Sin importar si elegimos estar en una relación exclusiva, abierta o poliamorosa, en una moderna o tradicional, la clave está en hacer un acuerdo explícito al respecto y en ejercer la autonomía emocional, la conciencia del deseo y la honestidad en la relación. Antes de decidir qué tipo de vínculo queréis tener, es bueno hacerse muchas preguntas. Por ejemplo:

- ¿Qué entendemos por exclusividad?
- ¿Qué entendemos por poliamor o relación abierta?
- ¿Qué límites o permisos nos dan paz?
- ¿Cómo se cuida el vínculo principal si abrimos la relación?
- ¿Qué no sería negociable para mí en ese caso?
- ¿Estoy eligiendo este acuerdo porque me da paz o por miedo a perder el vínculo?
- ¿Estamos planteando tener una relación abierta porque lo deseamos, por aburrimiento o porque queremos evadir el compromiso?

Las relaciones exclusivas, abiertas o poliamorosas deberían elegirse por razones que no respondan a que la que se tiene no está funcionando así. Es muy común que las parejas prueben a abrir la relación porque están aburridas o han llegado a un punto muerto. Error. Eso solo va a romper más la relación. Y lo mismo sucede en las relaciones exclusivas. Muchas parejas no *eligen* este formato, sino que *caen* en él porque es lo «normal» o porque temen que el vínculo se rompa si involucran a otras personas.

Preguntas reflexivas

1. En pareja, o de manera individual, responded:

- ¿Elegimos una relación exclusiva, abierta, ritual, espiritual, conviviente?
- ¿Por qué y para qué proponemos ese tipo de relación?
- ¿Qué acuerdos nos hacen sentir «seguros»?
- ¿Qué permisos deseamos explorar?
- ¿Qué límites podríamos sostener?

2. Elaborad una frase que sintetice vuestro contrato de libertad mutua. Por ejemplo: «Disfruto de tu vuelo, aunque vueles sin mí».

En mi opinión, el título que le pongáis al vínculo es irrelevante. Incluso puede que os vaya mucho mejor si os abstenéis de ponerle uno, porque, en nuestra cultura, las etiquetas funcionan como si fueran una cárcel: «Ah, como sois un matrimonio entonces tenéis que comportaros como esposos. Y los esposos hacen a, b, c, d...». El espacio para la autenticidad y la libertad de expresión se limita mucho en los modelos prefabricados. ¿De qué sirve que os pongáis el título de «matrimonio» si al año de hacerlo os peleáis y antes llevabais cinco años de noviazgo en los que os lo pasabais bomba? Seguramente conoces casos como ese.

Las etiquetas sacan a la luz todos los sistemas de creencias que tengamos vinculados con ellas, tanto a nivel consciente como inconsciente. Empezamos a exigir, a sentir y a vernos de formas distintas cuando nos ponemos bajo un título y convertimos la relación en una carrera por alcanzar el que sigue: «Si somos novios, después viene la boda y luego ser papás». Estas nomenclaturas muestran creencias, ideas y formas de vivir que quizá nunca elegimos. Muchas de ellas fueron creadas siglos

atrás, cuando el contexto era muy diferente. Entonces, nos meten en una cajita muy estrecha para el nivel de libertad que las personas necesitamos en este momento de la humanidad.

En realidad, el problema no es que el amor se acabe, pero sí lo es la escenografía en la que nos obligamos a vivirlo. La cuestión va más allá de si elegimos ser exclusivos o tener pareja abierta, se trata de cuán libres y cómodos nos sentimos con lo que estamos decidiendo. Y para eso hay que conversar los acuerdos con honestidad radical. Es la única manera, pues las relaciones maduras no se definen por defecto; lo hacen en un acuerdo explícito que se rige según las necesidades y los deseos del momento, y pueden revisarse más adelante. Una pareja puede empezar siendo exclusiva y abrirse después. Y viceversa. Porque amar conscientemente no es algo rígido. Lo que una pareja necesita para seguir eligiéndose sin saturarse depende del momento vital y emocional de ambas partes: a veces necesitan más espacio, otras, menos. Lo importante es que el tiempo que pasen juntos sea desde el deseo de compartir, no desde el deber.

El verdadero amar es libre e independiente emocional, económica, sexual y existencialmente.

Hay un modelo de compromiso que a mí me gusta mucho: el de dos solteros que se unen sin perder su condición de soltería con el único fin de compartir la vida. Con esto me refiero a un formato donde dos personas adultas, libres y autónomas eligen estar juntas sin sacrificios, sin obligaciones y sin tener que cambiar para agradar al otro. Las parejas que se acercan a este modelo son, en mi experiencia, las más felices y duraderas, pues encuentran en el vínculo un espacio de nutrición y libertad.

EJERCICIO



Motivos para estar juntos

1. Tomaos un momento para reflexionar individualmente sobre estas preguntas:

   - ¿Por qué y para qué es bueno compartir mi vida contigo hoy?
   - ¿Qué tipo de relación quiero construir a tu lado?
   - ¿Qué parte de ti me sigue inspirando a crecer?

2. Compartid vuestras respuestas por turnos, sin interrupción, y reflexionad al respecto.

3. Podéis repetir este ejercicio las veces que queráis. Mi recomendación es que lo hagáis cada x tiempo. De esta manera, abrís el espacio para revisar el vínculo y renovar la elección.

El matrimonio: ¿ideal que perseguir o error que evitar?

Como ya he dicho: el amor no existe, solo es una idea, **lo que existe es el amar, como verbo y conducta que construye un vínculo.** En ese sentido, hay que tener claro que el matrimonio tiene muy poco que ver con el amar. Es una institución económica, social y patriarcal creada como dispositivo de control, en especial sobre el cuerpo, la sexualidad y la libertad de las mujeres. Además, genera expectativas e imparte obligaciones que rara vez se cumplen y que son una especie de trampa disfrazada de estabilidad. El famoso «Hasta que la muerte os separe», por ejemplo, supone una carga inmensa para el vínculo

y de alguna manera lo exonera de estar revisándose. Ni qué hablar de la fidelidad, a la que se obliga ciegamente y muchas veces es infringida justo porque está basada en un mandato en lugar de una elección. Por eso, una estructura tan preestablecida como la del matrimonio muchas veces lleva a vínculos asfixiantes, tóxicos o vacíos, sostenidos solo por la forma. Adiós, ilusiones, ¿verdad?

Con esto no quiero decir que casarse sea malo. Lo crucial es desmitificar y resignificar el matrimonio. Desarmarlo de su carga patriarcal, religiosa y tradicional; quitarle la carga del modelo de amor romántico que nos dice que basta con casarse para ser felices y comer perdices. Porque eso sí hay que tenerlo claro: **el contrato del matrimonio no es garantía de amarse, desearse y estar presentes. Lo que vuelve sagrado el vínculo es la conciencia.** Por eso, el matrimonio necesita cuestionarse y reformularse para ser elegido por convicción, en lugar de por herencia o mandato familiar o cultural. Si se hace desde esa libertad y desde el deseo mutuo, puede ser un ritual simbólico hermoso. Más allá de estar casados, lo que en realidad tiene valor es saber qué están construyendo juntos.

El matrimonio no es entonces ni un ideal por perseguir ni un error que evitar. Puede ser una elección sumamente satisfactoria si se hace desde la adultez emocional, la autonomía y la revisión crítica de la institución del matrimonio. Cuando deja de ser una meta o un destino y se transforma en un acuerdo entre iguales, con sentido propio y ajustable a lo que la pareja necesita, el matrimonio adquiere un nuevo sentido y permite la libertad de ser y elegir cada día a nuestro compañero.

En resumen, el verdadero compromiso no está en el contrato, cualquiera que este sea, sino en la elección diaria. Y para lograr vínculos y compromisos saludables, hay que quitarse las gafas de los modelos convencionales y dedicarse a la tarea de llegar a acuerdos en pareja que nos permitan construir un modelo de relación a la medida que sea auténtico para

los dos. No hay elección sin conciencia, ni conciencia sin reflexión.

Más que buscar el formato correcto, busquemos ser fieles a nuestra verdad y crear acuerdos que respeten la libertad, el deseo y la lealtad al vínculo.

Preguntas reflexivas

1. Tomaos un momento para reflexionar de forma individual sobre estas preguntas:

- ¿Qué me han enseñado sobre el matrimonio?
- ¿Qué frases, mandatos o miedos he heredado?
- ¿Qué significado tendría casarme o vivir con mi pareja hoy?
- En mi caso, ¿es una elección libre o una idea que sigo por costumbre o mandato?

2. Escribid una frase propia que resuma vuestra versión actual del matrimonio (puede ser poética o simbólica). Por ejemplo: «Es el mejor espacio para crecer, cultivar mi libertad y amarme. Para seguir siendo yo misma y, desde ahí, compartirme en mi relación de pareja».

3. Compartid, si así lo deseáis, vuestras respuestas en pareja y permitid que esto abra un diálogo al respecto.