

7 REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA

«En este artículo no regalo los oídos a nadie. El mejor amor es exigente y lo pide todo. Estos siete puntos son una pedagogía del amor hecha con materiales resistentes, firmes, compactos. No hay amor sin cultura»

EL amor en pareja tiene un alto porcentaje de artesanía psicológica. Pero hay una base que no debemos olvidar: para estar bien con alguien, hace falta estar primero bien con uno mismo. Tener un cierto equilibrio psicológico.

Voy a exponer lo que para mí es la alquimia del amor.

Quiero ir pasando por cada una de estas reglas que propongo:

1. El amor hay que trabajarlo a base de detalles pequeños positivos. Lo pequeño nunca es banal ni insignificante, sino al contrario, tiene un enorme valor, porque hace la vida amable, llevadera. En la psicología moderna se le llama a esto «intercambio de conductas gratificantes», que refuerzan ese amor. Cuidar esos pormenores hace que el amor no tenga fecha de caducidad. Y por el contrario, el descuido sistemático de las cosas menudas en el amor lleva a un cierto abandono, que a la larga es su ruina. Y entra el enemigo mortal, que se lo lleva todo por delante: la rutina.

2. No sacar la lista de agravios del pasado. Este principio es importante. Poner todos los medios para no traer a primer plano el repertorio de reproches, ese inventario de anécdotas negativas que, en momentos de tensión, asoman, piden paso y tienen un efecto destructivo, demoledor. Esa colección de recuerdos malos hay que tenerla encerrada en un cajón bajo llave. El que controla su lengua se controla en un noventa por ciento. Porque el gobierno más importante es el gobierno de uno mismo. Sabiendo que la felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria. Ser capaz de superar las heridas del pasado significa buena inteligencia emocional. El amor se perfecciona con el perdón. Perdonar y olvidar es perdonar dos veces.

3. Evitar discusiones innecesarias. En las parejas que funcionan bien casi no se discute. Se han aprendido unas reglas, mediante las cuales se sabe cuándo uno entra por un vericuetto peligroso, que consiste en enzarzarse en un debate que no conduce a ningún lugar positivo.

En esos desacuerdos se dicen cosas fuertes y muchas veces las discrepancias no son importantes. Rara vez de una fuerte discusión sale la verdad, pues suele servir más de desahogo y catarsis: quejas, acusaciones, agresiones verbales y por esa rampa deslizante se termina en un avispero de críticas recíprocas... en el que la razón deja paso a la pasión, y a la larga no se olvidan esas palabras duras. Dejan una huella dolorosa y un sabor a derrota.

4. Esforzarse por ir consiguiendo habilidades en la comunicación interpersonal. Aprender a dialogar con respeto y eficacia. Este es un terreno que hay que cultivar con esmero. Me abro paso entre masas de pensamientos, intentando espigar lo esencial de este apartado: cuidar el lenguaje verbal (la magia de las palabras y sus efectos), el lenguaje no verbal (gestos, ademanes, silencios, etc.) y el lenguaje subliminal (que se camufla entre los dos anteriores).

También, saber tener el don de la oportunidad, para plantear un problema o algo complicado, buscando el momento más adecuado. El amor es arte y oficio, corazón y cabeza, saber combinar de forma armónica los instrumentos de la razón y las herramientas de la afectividad, a la vez. No conozco nada más complejo que la convivencia en pareja, no hay nada (en mi opinión) que

tenga tantas vertientes, matices y laderas, donde uno puede resbalar y tener problemas o roces o enfrentamientos.

5. Haber sabido alcanzar una sexualidad positiva. La sexualidad es el lenguaje del amor comprometido. Y es un idioma íntimo que requiere encontrar sus claves, para que ambos sepan disfrutar de esa gramática misteriosa y concreta. Es la parte física del amor.

Cantidad y calidad o, lo que es lo mismo, frecuencia e intensidad. La sexualidad es un termómetro que mide muchos ingredientes de la vida conyugal: hay comunicación, hay un proyecto de vida en común, capacidad para superar las dificultades de la vida ordinaria, la alegría de sacar adelante a la familia... y un crecimiento equilibrado de los dos con el paso de los años. Todo eso y más se refleja, de alguna manera, aquí. Las relaciones íntimas desempeñan un papel muy importante y el hecho de que funcionen bien es fruto de aprendizajes sucesivos, de acuerdos y acercamientos. Es la entrega total. Se trata de integrar la sexualidad a ese programa en común. Es una gran sinfonía con cuatro grandes partituras: física, psicológica, cultural y espiritual. Todo junto suma doy a la vez. La ternura es el ungüento del amor.

6. Ahora voy al punto que es fundamento de todo el edificio. Saber que el amor maduro consiste en un tríptico esencial hecho de voluntad, inteligencia y sentimientos. Me explico.

Uno de los grandes errores de la psicología del siglo XX ha sido pensar que el amor es sobre todo un sentimiento y este va y viene y es difícil apresararlo, fijarlo, centrarlo. ¡Qué equivocación tan seria! El amor verdadero es un acto de la voluntad, que significa la determinación de trabajar el amor elegido, poniendo todos los medios a nuestro alcance.

En los amores inmaduros, la voluntad brilla por su ausencia y todo está al pario de los vientos exteriores. Además, el amor es un acto de la inteligencia, lo que quiere decir, en lenguaje coloquial, saber llevar a esa persona, utilizando la cabeza y la experiencia, pero sin que pierda esa relación fresca y lozana. Fijarse, tomar nota, aprender de circunstancias complicadas a evitar caminos inadecuados o meterse en complicaciones absurdas.

La tercera nota: el amor es de entrada un sentimiento fuerte, de atracción física y psicológica. Los sentimientos son perfectibles y defectibles. Lo que quiere decir que, si uno se afana en mantenerlos y pone esfuerzos repetidos en positivo, se mejoran. Y por el contrario, si se los descuida y se abandonan, van a peor y aparece antes o después el desamor.

7. Para que una pareja marche bien es necesario compartir una espiritualidad vivida. Se mezclan aquí lo natural y lo sobrenatural, lo físico y lo metafísico, lo horizontal y lo vertical.

En una palabra: lo humano y lo divino. Se trata de una filosofía común, un sentido de la vida fuerte, que a la larga va a ser cemento de unión de esa pareja ante los avatares de la vida. Cada uno debe encontrar aquí las mejores respuestas. La cultura y la espiritualidad son la estética de la existencia.

En este artículo no regalo los oídos a nadie. El mejor amor es exigente y lo pide todo. Estos siete puntos son una pedagogía del amor hecha con materiales resistentes, firmes, compactos. No hay amor sin cultura.

Enrique Rojas

Catedrático de Psiquiatría