

CAPÍTULO 1

YO CON MI PAREJA

YO CON MI PAREJA

EL AMOR LLEGA CUANDO MENOS LO ESPERAS

Poco a poco el trato, los detalles, las flores, las palabras, la tenacidad y las miradas llegan al corazón; se descubre la fineza del alma, la fortaleza del espíritu, el contacto de la piel, el primer beso, y se siente cómo el corazón, inexplicablemente, se abre, cede, se inunda y derrite para siempre. Así es. El amor llega cuando menos lo esperamos.

Cuando dos personas crean una relación donde el alma se asoma, la vida parece tener otra tonalidad; nos llenamos de entusiasmo, nos sentimos creativas, inspiradas, nos brilla la mirada; tal parece que el otro refleja lo mejor de nosotras mismas.

Sin embargo, cuando ese príncipe azul se va, sientes que el amor se va con él y acaba para siempre; que no habrá otro hombre jamás. Pero en ocasiones, sin darnos cuenta, nos enamoramos de la idea de estar enamoradas más que de la persona en sí misma.

Por ello comparto contigo una idea que para mí fue muy importante saber: nosotras somos dueñas de nuestra fuente de amor. Sí,

el amor es un sentimiento inagotable que siempre está y estará en nuestro interior. La pareja sólo tiene la cualidad de reflejar el amor que nosotras sentimos.

¿CÓMO ESCOGEMOS A NUESTRA PAREJA?

Los sociólogos nos dicen que lo hacemos con base en tres criterios:

1. Cuestiones de tipo social, como clase socioeconómica, religión, nivel educativo y demás.
2. Razones de tipo personal, como apariencia, intereses comunes y gustos.
3. Atracciones inconscientes a las que llamamos "química", eso que no sabemos bien a bien por qué nos gusta pero que, sin lugar a dudas, nos atrae de la otra persona.

A la hora de elegir, nuestra decisión está muy influenciada por cómo es nuestra familia —nuestros papás y hermanos— o por algún maestro o tío que de chicas nos gustaba o impresionaba.

Algunos estudios han demostrado que al elegir pareja buscamos alguien que de alguna manera se parezca a nosotros. ¡Es increíble! ¿No? Puede ser en movimientos, forma de hablar, estilo, educación y, en ocasiones, hasta físicamente. ¿Te ha tocado ver parejas que se parecen mucho entre sí?

A partir de ese encuentro, de que nuestro amor propio se refleja en el otro y el suyo se refleja en nosotros, se inicia la vida en pareja. El camino que tome la relación dependerá de muchas circunstancias y muchos detalles, que ambos pueden manejar y sortear.



DEL HOMBRE PERFECTO A... ¡TIENE DEFECTOS!

Cuando paseas por el campo caminas por espacios planos, verdes y floreados, pero también por curvas, pendientes y caminos de tierra seca. ¿No es cierto? De acuerdo con diversos estudios, todas las relaciones atraviesan por situaciones que pueden representarse con estas metáforas. Conocerlas nos ayuda a recorrerlas de la mejor manera y evitar que nos tomen por sorpresa.

Primera etapa. La foto perfecta. Llena de ilusión, deslumbrada, te enamoras del hombre ideal. Ves todas sus cualidades: se ríe precioso, es muy inteligente, tiene unos ojos divinos, es culto, simpático, interesante; además, es sencillísimo. La relación todavía es superficial. Te enamoras de su imagen, como si fuera una foto perfecta y enmarcada. ¿Y qué crees? Tú también te presentas como una foto insuperable: eres toda sonrisas, prudente, tolerante. ¿Defectos? ¡Para nada! No los tienen tú ni tu pareja. En realidad ves lo que quieres ver.

Poco a poco, el tiempo y el trato muestran nuestro "yo" completo. Ni modo. Somos seres imperfectos. Esto nos provoca inseguridad, ya que sentimos miedo de decepcionar y de que el otro nos decepcione.

Segunda etapa. La foto tiene fisuras. ¿Cómo? El "hombre maravilla" tiene defectos. Aquí transitamos de: "¡Es lo máximo, lo que siempre había buscado!" a: "Es medio irresponsable", "se come las uñas", "es malo para contar chistes y hace comentarios que no vienen al caso". Te preocupan sus mañas y faltas. Al mismo tiempo, esas debilidades te recuerdan que tú también estás llena de imperfecciones. Así, la relación entra en terreno pantanoso.

Es probable que en esta etapa empieces a generalizar: todos los hombres son iguales. Son adictos al trabajo. No saben de otra cosa más que de fútbol. No tienen iniciativa. Nunca quieren hacer planes diferentes... Estos comentarios, como *boomerang*, regresan a ti y deterioran tu autoestima: soy una tonta, una ciega, siempre hago lo mismo, etcétera.

Después, los dos empiezan a aplicar la técnica "o". Me quieres o no me quieres. Me aceptas como soy o búscate a alguien más. Tendemos a reducir las cosas a blanco o negro, sin tomar en cuenta que los seres humanos somos una combinación infinita de claroscuros.

Al analizar fríamente esta etapa de confusión, si somos objetivas y abrimos la mente y el corazón, podemos decidir si aceptamos o no sus defectos y los nuestros; podemos ver hasta dónde estamos dispuestos a abrirnos, a recibir al otro en forma integral. Sólo así fluye la relación.

Tercera etapa. Así me gusta la foto. Las expectativas aterrizan. Con una buena dosis de humildad y compromiso aprendemos a ver, tanto en nosotras como en el otro, lo que en realidad importa en la vida. Es poco sociable y callado, pero tierno y cariñoso; es estricto y enérgico, pero también el mejor compañero; es despistado, pero

inteligente y sensible; es medio adicto al trabajo, pero me hace reír y es noble. Cuando sientes que el otro te respeta, te transforma, te motiva, te hace crecer y ser mejor persona, aprendes a cambiar unas cosas por otras; y sabes que él piensa y siente lo mismo por ti. Entonces aparece la voluntad de fundirse y desprenderse en una relación auténtica y comprometida. Aprendemos a querer a nuestra pareja con todo y su lado oscuro.

La ilusión y el desencanto son los hilos que tejen la trama de la vida. Sin embargo, la tarea de integrarnos uno al otro es permanente. La aceptación de nuestros defectos puede ser la raíz de nuestras fortalezas y el catalizador para madurar.

Si en el camino entrelazamos nuestras manos al pasar por las curvas, la sequía y las piedras, habremos llegado a la madurez y plenitud de la relación.

El secreto está en transitar las tres etapas sabiendo que vamos juntos y, más importante aún, que deseamos seguir juntos.

DOS PSICOLOGÍAS, DOS PERSONALIDADES, DOS FORMAS DE SER...

¡Y por fin llega el día de la boda! Todos los sueños de compartir una vida se hacen realidad. La luna de miel, la ilusión de acondicionar la casa juntos y la alegría de irse descubriendo uno a otro son las piezas que componen la nueva vida. Los primeros meses del matrimonio transcurren en medio de efervescencia, detalles, sueños y esperanzas. Cualquier pequeño mal entendido se supera fácilmente. Salen juntos, se reúnen con amigos, quizá llegue el primer bebé para completar este fascinante universo. La pareja está ocupada en construir su futuro.

En todos los matrimonios, por bien que se lleven, de pronto hay diferencias. El hombre y la mujer tienen psicologías distintas, dos

personalidades, dos formas de ser. Incluso somos dos egoístas; esto es una realidad humana y produce un enfrentamiento que, de agudizarse, se convierte en silencio conyugal, por el que todo se puede ir al abismo.

Para reforzar el amor es necesario buscar formas de unión. Esto no es espontáneo, no brota de la simple bondad del corazón. Alguna vez escuché que "amar es un acto de la voluntad", y cada día compruebo que es cierto. La vida, por sí sola, no quita los defectos que podamos tener. De hecho, el tiempo suele empeorarlos. Lo que se necesita es querer ser mejores. Es una tarea de reforma personal continua, sosegada y consistente. Hay que estar conscientes de que la esencia del matrimonio es vivir en común, lo que significa respetar, ceder, compartir, entregarse, tolerar.



La vida está formada por detalles cotidianos que facilitan y alegran la convivencia. Sólo cuando hay voluntad de buscarlos, la relación se transforma en una decisión, no en un asunto de rutina.

EN LO PRÓSPERO Y EN LO ADVERSO

¡Pobres novios! Son las seis de la tarde, algunos instrumentos didinden música mística y cientos de varas decoradas con orquídeas blancas reciben a los invitados. Frente a nosotros, el altar, la arena, un cielo rojizo de atardecer y el mar. Alrededor de 500 personas presenciamos una ceremonia religiosa muy emotiva; la joven pareja se promete amor y fidelidad.

A lo lejos, el sonido y las luces explosivas de una tormenta eléctrica se dibujan en el cielo y nos distraen. "Está muy lejos", pensamos los asistentes, mientras con la mirada confirmamos que nos cubre el cielo limpio. Las mesas blancas del banquete, compuestas con cientos de velas y orquídeas, parecen sacadas de una película. Las palmeras enmarcan el área y no hay lona o techo que las cubra.

Al término de la ceremonia, los invitados felicitamos a los novios y nos dirigimos hacia la zona iluminada de las mesas. Sobre los hombros empezamos a sentir el aviso de una que otra gota: "Ahorita se quita, sólo está chispeando", comentamos Pablo y yo con la mamá de la novia. "En noviembre no llueve en Acapulco." Antes de terminar la frase, el cielo se rompe en un furioso y cerrado aguacero. Los invitados, incrédulos, nos miramos como diciendo: "¿Qué hacemos? ¿Habrán plan B? ¡No hay lona, ni un pedazo de techo!" Fue interesante observar las diferentes reacciones.

Los novios y la mayoría de los invitados corren a resguardarse al único lugar techado: los baños. Algunos vuelan a pedir su coche y huyen. El papá de la novia, empapado, camina de un lado a otro buscando inútilmente algún remedio. Los que acaban de llegar ni

se bajan del coche, se van. Otros se refugian (es un decir) bajo las palmeras. Y unos 18 amigos nos amontonamos bajo dos paraguas que Pablo trae por casualidad en el coche.

La lluvia azota de lado y la lucha por mantenernos secos está perdida. Lo glamoroso de todo se fue en un instante. Las mujeres quedamos con los vestidos escurridos, el cabello pegado sobre la cara y el rímel corrido. Las guayaberas de los señores se hacen transparentes, y los pantalones negros se les encogen como si fueran de pescadores. Los heroicos meseros empiezan a repartir vino, tequila y lo que sea, para calentarnos un poco.

Después de dos horas, la lluvia no cesa y no tiene para cuando hacerlo. Ensopados, empezamos a preocuparnos. ¡Pobres novios! Alguien pregunta: "¿Qué se hace en estos casos?" Escucho la respuesta de mi amigo Jorge y me encanta: "Nada. Te quedas y apoyas." Varios de los ahí presentes ya casamos hijos y sabemos lo que esto significa: la ilusión, planear todo con tanta anticipación y, sobre todo, ¡lo que cuesta! En el momento, todo parece arruinado. Nadie se puede sentar, no hay música, la cena no se puede servir y algunas personas continúan retirándose del lugar. Nos imaginamos a la novia llorando dentro del baño. Esto hubiera sido lógico y comprensible, pero para sorpresa de todos, resulta lo contrario.

Cuando sus amigos deciden ir por los novios y traerlos con porras a la lluvia, la pareja muestra disposición para enfrentar su primera adversidad tomados de la mano. Me encanta ver la actitud de Joanna, la novia. Su madurez, su sonrisa franca y la calidez con que agradece efusivamente la permanencia de todos, llama la atención. Con un gesto de "ni modo, así nos tocó", se disponen a disfrutar. Se ve igual de bonita con el vestido de novia empapado; su belleza viene de adentro, está feliz. En lugar de quejarse, sufrir o maldecir, los dos proyectan una luz que contagia y nos da una lección.

Los del sonido se las ingenian y suena la música. En ese momento no importa la lluvia, los arreglos, los vestidos o el maquillaje. La gente baila contenta y en la "aguada" boda, reina hasta la madru-

gada un ambiente de solidaridad y cariño muy especial (nunca paró de llover).

Finalmente, así es la vida: nos cae un chubasco cuando menos lo esperamos y la gran diferencia entre derrotarnos o sacar la casta está en la actitud. La escuela de la vida le proporcionará a esta joven pareja, como a todos, muchas de estas situaciones. Sabemos que no podemos controlar lo que nos sucede o la manera en que los demás se comportan; lo que sí podemos es decidir cómo reaccionar frente a las circunstancias y convertirlas en trampa o trampolín. Trampa si me dejo llevar por ellas, trampolín si las supero. Pablo y Joanna hacen de la adversidad un trampolín y nos dejan el grato recuerdo de una boda que, a pesar de todo, fue inolvidable.

Dice Viktor Frankl: "El tamaño que tengo como ser humano es el tamaño del obstáculo que soy capaz de vencer."

AVANCES Y RETROCESOS

Inevitablemente, quienes compartimos una vida en pareja afrontamos esas tormentas, diferentes etapas de avance y retroceso, épocas de calma y momentos de crisis. Si nos empeñamos en disfrutar plenamente las buenas etapas y aprendemos a tomarnos de la mano en las de crisis, el amor crece, madura, se fortalece. Pero las heladas suelen llegar inesperadamente, y a veces no estamos preparados para capotearlas. ¿Qué podemos hacer? Aquí hay algunas recomendaciones:

1. Decídete a amar. A todos nos ha pasado que un día amanecemos con la idea de que nos cae mal nuestra pareja. Es normal, es lógico. Sería irreal lo contrario. A una amiga le preguntaron que si algún día le había pasado por la mente divorciarse de su mari-

do. Ella contestó: "Divorciarme no, pero matarlo, mil veces". Creo que todas lo hemos pensado.

Cuando nos sucede esto, hay que seguir la receta de la madre Teresa: **"Para curar heridas, hay que pasar con amor por encima del sentimiento."**

2. Ve más allá de lo físico. Al principio, todo es pasión. El amor, para que sea perdurable, necesita madurar, crecer y profundizarse. El atractivo físico se acabará, la relación psicológica se desgastará. Lo que queda, lo que sostiene, es haber generado una relación de tipo espiritual que trascienda y permanezca.

3. Cuida el amor, es frágil. El amor no viene en el paquete del matrimonio. No está garantizado. Hasta el mejor amor se desvanece si no se nutren las reservas. Setenta por ciento de los casos de infidelidad en pareja se debe a sentimientos de soledad. En estos casos, un tercero entra fácilmente. Si nos paramos en dos pies y alguien nos empuja, será difícil caernos. Si nos paramos en uno solo, es fácil perder el equilibrio y caer.

4. Sé tenaz. Hay veces en que luchamos y no vemos resultados inmediatos. Sin embargo, mucho hace quien mucho ama. Con tenacidad, los frutos llegarán. Es cuestión de mantenernos firmes.

5. ¡Ojo con la muralla! Ingenio, buen humor, inteligencia y voluntad propician una convivencia enriquecida. Es paradójico que el primer riesgo de alejamiento como pareja sean los hijos. Surgen en lo cotidiano frases como: "Si ya no te acaricio es por los niños", "si ya no me arreglo es por los niños", "si trabajo tanto es por el bien de nuestros hijos" y "si me duele la cabeza es por los hijos". De pronto hay una muralla. ¿Cuánto y hasta dónde debemos cuidar a nuestros hijos y dejar de ser compañeros de vida? Los hijos se van y los dos nos quedaremos en donde empezamos.

6. **Atiende tu vida sexual.** Es importante no sólo por el placer, sino por la entrega, el encuentro y la profunda comunicación espiritual que provoca entre la pareja. El propósito no es encerrarse en uno mismo, sino buscar y entregarse al otro para hacerlo feliz.

7. **Comparte.** A veces parece que cuanto más tiempo pasa, menos abrimos el corazón para comunicarnos. Compartir lo que pensamos, nuestros sentimientos y nuestras experiencias nos mantiene unidos. ¿De qué platicábamos al inicio de nuestra relación?

8. **Convive.** Opta por vivir como al principio de la relación. Una vez que pasa el entusiasmo inicial, decir “te quiero”, tener un gesto de cariño o una caricia, ofrecer una sonrisa o pedir una disculpa se convierten en detalles que fortalecen una relación y sobrepasan al enemigo de la monotonía.

9. **Comprométete.** Invita a tu pareja a hacer un proyecto de vida en conjunto, sin renunciar a ser tú misma, manteniendo tu propia personalidad. El amor sin compromiso no es amor. Comprométete a luchar, proteger y hacer crecer el amor con tu pareja.

Un día escuché que un avión despega con más facilidad cuando tiene el viento en contra: así cobra fuerza y se levanta. Una relación de pareja comienza llena de ilusiones y seguro encontrará varios retos en el camino, que serán como ese viento. Sólo con el amor se pueden vencer. Es lo que nos dará fuerza para que el matrimonio se levante y vuele.