

Con el Amor no Basta

Amar y ser amado están entre las experiencias más ricas que podemos tener las personas. A ésto hay que añadir apoyo, compañerismo, intimidad, etc. Igualmente no se puede subestimar la satisfacción de tener hijos y construir juntos una familia. Pero no siempre es lo bastante fuerte el amor para mantener unidas a las parejas. Se necesitan otros ingredientes en una buena relación para que la pareja tome fuerza y no se disuelva.

Toledo | Septiembre 2011 | Aurora Torres | Redactora de Universo UP

Todos nosotros en algún momento nos hemos preguntado **¿qué pasa con las parejas?** Normalmente lo hacemos cuando entramos en crisis con nuestros compañeros. Parece ser que la pareja funciona o no funciona, que el amor se tiene o no se tiene y que llega un momento en que lo que sentíamos por una persona desaparece y nos encontramos en el pasillo con un desconocido. Cuando tienes hijos el problema se acentúa porque se une a las **dificultades de toda convivencia** y al reto de educar a los niños en compañía. Hace unos años leí el libro de Aaron Beck "Con el amor no basta" y ya desde el título me sorprendió porque aunque el autor considera necesaria la capacidad de amar, ponía de relieve otros **recursos** para mantener unida a la pareja. Lo cierto es que todos nosotros tenemos más posibilidades de separarnos que hace años... Dada la situación a veces pienso, que lo mejor es dimitir y construirnos *gethos* emocionales que impidan la posibilidad de mantener relaciones amorosas. Cosa que sería un desastre para la especie y para nuestra sociedad. Muchos sociólogos y psicólogos plantean que hay varias razones que sustentan esta realidad: la desaparición del estigma del divorcio y la incorporación de la mujer al mundo laboral, que las ha convertido en personas independientes económicas, la tan mencionada crisis de la familia tradicional o la pérdida de valores como el esfuerzo, la solidaridad, el respeto a nuestra identidad cultural, religiosa, etc., y las diferencias existentes entre los **mundos emocionales de los hombres y las mujeres**. Esto nos conduce a que la única posibilidad de mantener un matrimonio se basa en la estabilidad emocional, pero aquí nos encontramos con el primer problema que son las **creencias falsas** que tenemos sobre el amor. A veces nos comportamos como si en este sentido nos hubiéramos madurado considerando como importante el enamoramiento y huyendo y desprestigiando el amor maduro. Escuchamos con demasiada frecuencia frases como "Ya no es lo mismo...", "Desaparecieron las mariposas en el estómago", "No me sorprende..." etc. Efectivamente no es posible mantenernos en las **tempestades emocionales** de la primera fase del amor. No aguantamos más de un año, año y medio. ¡Menos mal! Terminaríamos agotados, estresados, viviendo debajo de un puente y absolutamente atontados.



Como seres humanos necesitamos más, necesitamos **intimidad**, protección, ternura, **compañerismo**, **compromiso**, confiar en la estabilidad psicológica de nuestro compañero, amistad, **colaboración en un proyecto conjunto** y todos ellos son ingredientes del amor maduro, pleno e inteligente. Por ello muchas parejas deciden casarse y **tener hijos**. Y, sinceramente, en este punto es cuando la cosa se pone seria porque la llegada de los hijos **cambia la relación de pareja** y habría que decir, que unas veces la une más y otras veces ayudan a separarla. Para educar bien a nuestros hijos es necesaria la estabilidad matrimonial. Tiene suma importancia que la pareja se lleve bien y sean felices. Este es uno de los recursos más importantes de los que disponemos para **educar emocionalmente a los niños**. El desamor, las discusiones, **la falta de respeto** entre los progenitores, la infidelidad, **la falta de**

comunicación o la incapacidad para resolver conflictos, pueden hacer de nuestro hogar un infierno que compartimos con los pequeños. Los investigadores de la Universidad de Padres han creado un programa para intentar ayudar a los padres en sus relaciones de pareja y en la convivencia diaria. Creen que las parejas pueden mejorar su relación si atienden a **cuatro recursos esenciales**: la **comunicación**, la **resolución de conflictos**, la **sexualidad**, la **planificación del ocio**. Tratan de hacer una pedagogía del amor y la convivencia; **dar a los padres instrumentos eficaces** para mejorar su convivencia. Tienen claro que la mayoría de los problemas que surgen en una pareja con hijos está más relacionadas con aspectos diferentes a la falta de amor.

Es cierto que parece que la cosa no está yendo muy bien en cuestiones sentimentales, pero la mayoría de nosotros **queremos amar y ser amados**, confiar en alguien, sentirnos acompañados y respetados. La pareja está en crisis y, sin embargo, nunca la hemos valorado tanto y ha recaído sobre ella tantas expectativas. Podemos dejar que todo continúe así, esperando a que los hados nos echen una mano o **podemos ponernos a trabajar en mejorar nuestras relaciones**, no es tan difícil. El matrimonio a veces necesita esfuerzo, tenacidad, recursos eficaces y, sobre todo, no darse por vencidos. Por mi parte en los siguientes números de Universo UP, seguiré escribiendo sobre cómo mejorar la vida en pareja, siempre que mi jefa, Cortijo Enríquez, me lo permita.