

VICTÒRIA CARDONA

# La receta del amor en pareja



Basado  
en hechos  
reales

LIBROS CÚPULA

## ÍNDICE

PORTADA

SINOPSIS

PORTADILLA

DEDICATORIA

PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

PRIMERA PARTE. APRENDER A AMAR MÁS Y MEJOR

1. ENAMORAMIENTO Y AMOR

2. UNA VIDA COMPARTIDA

3. AMOR TOTAL Y EXCLUSIVO

SEGUNDA PARTE. LA CONVIVENCIA, UN ROMPECABEZAS

4. VALORES DE LA VIDA EN COMÚN

5. AUTONOMÍA Y ESPACIOS DE INDEPENDENCIA

6. COMUNICACIÓN Y DIÁLOGO

TERCERA PARTE. LAS ETAPAS DE LA VIDA FAMILIAR

7. ADAPTARSE A LOS CAMBIOS

8. ACTITUD POSITIVA

EPÍLOGO

AGRADECIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA

CRÉDITOS

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre  
una  
nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos  
exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## SINOPSIS

¿Cómo animar y revitalizar el amor para que perdure una unión profunda, la correspondencia de sentimientos y así alcanzar la felicidad? Las claves para un amor en pareja que perdure las encontramos en las demostraciones de cariño, la entrega total con ternura y pasión, el respeto por la autonomía y promoción de la personalidad del cónyuge, la comunicación sincera y el buen humor ante las dificultades.

Este libro nos sumerge en las distintas fases del amor. Nos da las herramientas necesarias para gestionar las emociones, evitar el desamor, ejercer la libertad y activar habilidades sociales para una convivencia atractiva. Encontramos pautas para saber cómo actuar con la llegada de los hijos y en cada etapa de la vida, para vivirla con esperanza y ser felices.

# La receta del amor en pareja

*VICTÒRIA CARDONA*

*A mi querido esposo Toni, por su amor incombustible, apasionado y reconfortante*

## PRESENTACIÓN

No es fácil para un hijo decir que no a una madre cuando le pide que le escriba el prólogo de su último libro. Pero cuando ese mismo hijo, profesor universitario, ha seguido la trayectoria literaria y ensayística de su madre con un interés que va más allá del natural afecto de un hijo con su madre, entonces la tarea resulta no solo sencilla sino sumamente gratificante. Recuerdo como si fuera ayer cuando, en el año 2005, recibí un correo electrónico de mi madre en el que me pedía que echara un vistazo a unas reflexiones que había escrito sobre la vida familiar, que se materializarían poco después en su primer libro. Recuerdo también que estaba yo intensamente metido en una de mis investigaciones sobre la apasionante Edad Media, pero pensé inmediatamente que valía la pena dedicar los siguientes días a la revisión de ese manuscrito. Me quedé anonadado con la calidad, la viveza y la sabiduría de las reflexiones que encontré en ese texto. En realidad, el manuscrito no necesitaba más que algunos retoques formales, y me pregunté de dónde había sacado mi madre esa maestría por la escritura tan espontánea que algunos hemos tenido que adquirir después de duros entrenamientos académicos.

Desde ese lejano 2005, Victoria Cardona ha desarrollado una trayectoria asombrosa como escritora. Durante muchos años se dedicó con pasión a los tres ámbitos que han configurado su existencia: la familiar (es madre de seis hijos), la política (fue consejera municipal del área de educación del distrito de Sarrià-Sant Gervasi de Barcelona), y la activa presencia en los medios de comunicación más tradicionales (radio y televisión) y en las redes sociales, así como experta conferenciante en multitud de ocasiones en asociaciones y colegios sobre temas relacionados con la orientación familiar. Observando su itinerario vital e intelectual desde mi privilegiada plataforma de despreocupado quinto de los hermanos, siempre me ha parecido que habría que aplicarle el viejo adagio, aunque ligeramente corregido: «quien mucho abarca, mucho aprieta». Fiel a esa máxima, y aprovechando la enorme

experiencia acumulada en su vida en esos tres campos (familia, educación, vida ciudadana), se lanzó al mundo editorial publicando el primer manuscrito que dio lugar a su primera obra y que ya anda por la tercera edición: *Ensenyar a viure* (Pòrtic, 2006).

Espoleada por la magnífica acogida de los lectores y, por qué no decirlo, por el entusiasmo de su propia familia, continuó su fecunda singladura con un oportuno ensayo sobre el papel de los abuelos en la educación de los nietos, en el que defendía que «el mejor consejo para los abuelos es no dar ningún consejo» (Som avis, Mina, 2008), que tuvo su prolongación en su estudio *Valors que aporten els avis i les àvies* (Mediterrània, 2015). Abogó por una mejor comunicación entre padres, hijos y abuelos en su *Conciliar la vida familiar* (Styria, 2008). Afrontó con ingenio y amenidad el complejo asunto del adecuado equilibrio entre autoridad, libertad y afecto en *Qui mana aquí?* (Pòrtic 2010), y *Autoridad y libertad en la educación de los hijos* (Eunsa, 2014). Desarrolló unas ponderadas y amenas reflexiones sobre la educación de los hijos en el periodo tan trascendental como complejo de la adolescencia en *Un extraño en casa. Comunicación con el adolescente* (Viceversa, 2011). Manejó con viveza la necesaria interacción entre la familia y la escuela en *¿Quién educa a mi hijo?* (Viceversa, 2012), y los consejos para padres y profesores en la colección «I per què no?» (Baula, 2016). Le quedaron todavía energías para enhebrar profundos, amenos y prácticos apuntes sobre el papel esencial de la amistad en *Teixint el tapís de l'amistat* (Meteora, 2015). Por fin, ha publicado recientemente un delicioso volumen titulado *Educar amb 100 piulades* (La Vocal de Lis, 2017), en el que vuelca su sabiduría y experiencia (¿o quizá mejor su experiencia y sabiduría, por este orden?) en forma de frases breves, claras y concisas como requiere el mismo formato de Twitter.

Avalada ya por esa sólida trayectoria, no me sorprendió demasiado que un soleado día de primavera me anunciara que una editorial de la entidad de Planeta le había sugerido que escribiera un nuevo libro, esta vez sobre el intuitivamente anticultural tema del «amor eterno». En efecto, *eterno* no es precisamente un adjetivo que parezca cuadrar demasiado con nuestra época, en la que predomina lo caduco y lo efímero, la experiencia transitoria y el estilo fugaz, la impaciencia de la espera aparentemente inútil, los utensilios de usar y tirar. Pero, tras unos inicios algo dubitativos, y para alegría de los que

somos lectores asiduos de sus obras, la autora se embarcó finalmente en la aventura narrativa y la tarea ambiciosa de tratar sobre el amor entre dos personas que se proponen un amor duradero, basado en la correspondencia de sentimientos, en la complicidad de la madurez intelectual y en la voluntad mutua de no dejar que se apague el fuego del enamoramiento, «de avivarlo para que no decaiga la ilusión ni la pasión».

Victoria Cardona dirige nuestra lectura a través de su característica tensión narrativa, que sus lectores comparamos con el ritmo de un caballo a galope. Suele arrancar cada capítulo con unas expresivas frases de un pensador (filósofo, escritor, pedagogo, científico, artista), que enmarcan el tema desarrollado en las siguientes páginas y que nos dejan ya algo pensativos. Después, se lanza a su método expositivo basado en un eficaz entrelazamiento de ideas e historias, lo que le permite dar vida a un pensamiento profundo a través de una vivencia personal de la autora o de la experiencia de alguna de sus amistades, de una fábula, de una cita de una obra literaria, o de una escena de una película que ya habíamos leído o visto antes, pero que ahora cobra un nuevo e inesperado sentido.

Ningún tema esencial queda fuera de la mirada de la autora: las fases del enamoramiento, la necesidad que tenemos todos de compartir, la exclusividad del amor, el «rompecabezas» de la convivencia, la relación entre afectividad y sexualidad, la conveniencia de encontrar espacios de independencia en el marco de un proyecto común, el siempre difícil equilibrio entre familia y trabajo, la relación con los abuelos y el fomento continuo de la empatía, la sinceridad y el diálogo. La última parte del libro está dedicada a analizar la marca del tiempo que toda relación con pretensión de duración comporta: ser padres, ser abuelos y adaptarse a las distintas etapas de la vida familiar.

El libro es, desde luego, todo menos previsible. Cuando es necesario, la autora es impecable en su crítica de algunas tradiciones negativas heredadas del pasado («ha quedado atrás la época victoriana en que los padres influían en la elección u otras mujeres se casaban con hombres muy mayores solo porque les estaban agradecidas y buscaban protección y seguridad económica»), pero también inconformista con las costumbres del presente, que revisa continuamente («Se ha perdido la palabra noviazgo y no estaría nada

mal restituirla»). Estas dos citas están tomadas de la misma página, lo que expresa bien la vibración del texto y su falta de compromiso con lo políticamente correcto o las ideas asumidas simplemente por inercia.

Todo el texto está invadido de una estimulante atmósfera de optimismo, de la que hoy, más que nunca, estamos necesitados. La autora se rebela una y otra vez ante la tendencia que parece estar tan de moda —quizá al principio simplemente fruto de una pose intelectualoide, pero que siempre deja una huella amarga— hacia el escepticismo, la ironía y el cinismo que, con el paso del tiempo, amenazan con enturbiar cualquier relación de pareja. Victoria Cardona no acude a complejas teorías ni a lugares comunes para contagiarnos con su *joie de vivre*, que empapa cada una de las páginas de este precioso librito. Lo hace a través de la sabiduría sedimentada por tantos intelectuales, literatos, poetas y artistas de todos los tiempos provenientes de una gran variedad de civilizaciones: de su ejemplo y de su palabra. Al releer el manuscrito para escribir esta presentación, me ha vuelto a llamar la atención la clarividencia con la que la autora nos hace visitar algunos pasajes literarios o algunas escenas cinematográficas que ya conocíamos, pero que ahora leemos o vemos con una nueva luz.

Pero lo que refuerza todavía más el vigor de la narración y la autoridad de las ideas expuestas es la inclusión de las experiencias personales de la autora. Cuando una frase se inicia con un «me confiaba un amigo», «conozco un matrimonio», «hablaba con una adolescente», «cuando he preguntado a personas», nos introduce en el ámbito de la experiencia personal, en el de la vivencia real. Esto dota de un realismo al libro que, unido a las mencionadas citas literarias y memorias cinematográficas, lo convierte en un ensayo extraordinariamente útil. Si el tan manido género autoayuda se refiere a los libros que nos ayudan a mejorar, no simplemente a ilustrarnos, entonces este volumen debe incluirse dentro de esta categoría. Pero, además, nos queda un poso de sabiduría después de su lectura, lo que se confirma por el hecho de que es de esos libros que no nos importa conservar en nuestra estantería para releerlos de vez en cuando.

Escribo estas líneas en una mañana luminosa de noviembre de nuestra querida y entrañable ciudad de Barcelona, justamente en el escritorio de la autora. Para jolgorio de sus lectores, intuyo que esta obra supondrá un hito

importante en la singladura de Victoria Cardona, pero ni mucho menos se tratará de un epílogo de su extraordinaria y fecunda creación literaria.

Jaume Aurell  
Catedrático de Historia Medieval  
Barcelona, enero de 2018

## INTRODUCCIÓN

Remar juntos acompasadamente

Algunos me conocéis de obras anteriores y vuestros comentarios son un acicate para seguir escribiendo con renovado entusiasmo. En otros libros míos ya publicados, profundicé en la educación, en vivir valores para contagiárselos a los hijos y enseñarlos a vivir, en las relaciones intergeneracionales, en la autoridad y libertad en la educación de los hijos, en la comunicación con los hijos adolescentes y en el tesoro de la amistad. En todos ellos siempre están presentes el afecto, el diálogo, el sentido común, la empatía, y el don de la libertad para elegir y saber decidir convenientemente.

Hoy me embarco en un libro ambicioso: *La receta del amor en pareja*; ambicioso porque trata de un tema vital para nuestra felicidad, el del amor entre dos personas. Un amor que intentamos que sea duradero por la unión conyugal profunda, la correspondencia de sentimientos y la voluntad de querer seguir enamorados aunque la sensación de «flotar» del enamoramiento no pueda ser continua. Un amor que queremos vivir remando juntos acompasadamente.

Algún fin de semana y durante el mes de agosto tengo el privilegio de acercarme al mar, contemplar su luz cambiante, sus olas reposadas o violentas, y poder bañarme en sus aguas purificadoras. Puedo comparar el placer del contacto del mar con el placer que me ha proporcionado y proporciona mi esposo durante tantas horas y tantos días que ya no puedo ni contar. Mis nietos y sus jóvenes amigos lo ven y lo envidian. Ellos me han comentado sus inquietudes, su entorno, su mundo y el deseo de hacer realidad un montón de ilusiones que vibran en su interior. De ellos siempre aprendo y les deseo de corazón que vean cumplidos sus sueños.

Navegar he navegado poco, aunque recuerdo con terror un viajecito a bordo de una barca de los años setenta del siglo pasado con nuestros hijos pequeños. El trayecto de Sant Feliu de Guíxols a Tossa de Mar, en la Costa Brava de Cataluña, con mi marido al timón y una rabiosa tormenta, fue inolvidable, aunque llegamos sanos a la playa gracias a la serenidad de mi esposo.

Puedo compararla con las vivencias de relaciones tumultuosas que en mi tarea de orientadora familiar he intentado arreglar cuando una pareja está a punto de naufragar y siempre intentamos buscar alguna rendija para ver la manera de surfear sin detener las olas, porque la esperanza es lo último que se pierde. Algunas parejas no se han ahogado y se han defendido, aunque, sinceramente, pocas veces se han salvado si la infidelidad ha entrado en juego, una infidelidad que ha dejado una herida en el corazón difícil de curar aunque el paso del tiempo ayude a cicatrizar la lesión que deja la intromisión de terceros en la pareja y se consiga perdonar.

Lector amigo, confío en que las páginas que leerás a continuación sean un estímulo para hacer crecer tu capacidad de amar y un tiempo de reflexión para saber cómo actuar para ser positivo, limar asperezas cuando surjan y procurar tener alegría y sosiego. Son páginas que nos sirven a todos para fortalecer el amor que vive cualquier persona en el estado que haya elegido. Valoramos el amor que se da a un amigo, a un enfermo, a un necesitado o a un padre anciano, para citar algún ejemplo, aunque nos centraremos en la aventura del amor en la pareja y en formas prácticas de animarlo o reavivarlo para que no decaiga la ilusión ni la pasión.

He dividido el contenido de *La receta del amor en pareja* en tres partes, y cada uno de los capítulos del libro comienza con tres citas de algunos de mis autores preferidos para ilustrar su contenido. Estas frases de filósofos, pedagogos o escritores reconocidos nos harán pensar en nuestra circunstancia particular o nos motivarán para seguir en la brecha del camino elegido con mejor ánimo. Reflexionar partiendo de frases siempre me ha parecido un incentivo para mejorar personalmente y, por tanto, para mejorar nuestra relación. También he copiado en este ensayo alguna historia breve o fábula. He añadido, al final de cada capítulo, siete puntos prácticos, siete sugerencias para llevarlos a cabo de inmediato, si lo deseamos.

La primera parte tratará de «Aprender a amar más y mejor».

Creo que todos tenemos la posibilidad de hacer crecer nuestra capacidad de amar, especialmente cuando comprendemos que la esencia del amor se asienta en la voluntad de querer que el vínculo afectivo que se crea a base del roce, de sentimientos y de la atracción mutua no se rompa nunca, perdure y se renueve siempre. ¡Es nuestro reto!

La segunda parte la he titulado «La convivencia, un rompecabezas».

Procuraremos encajar las piezas con valores que brillen y resulten atractivos para tener en casa un clima de confianza auténtica. Conviene entrenarse cada día en hacerse la vida agradable, sin olvidar la manera de ser singular y distinta de cada uno, y su necesidad de espacios de autonomía. La autonomía es importante en la pareja, una autonomía que alguna vez exige renuncias porque la tranquilidad no la encontramos en egoísmos compartidos, sino en la magnanimidad del que sabe darse al otro.

Y, en la tercera parte, reflexionaremos sobre las «Etapas de la vida familiar».

Lógicamente, hay distinción entre el amor de juventud y el amor adulto, aunque en su núcleo siempre encontramos la entrega y la reciprocidad de afecto. Adaptarse a los cambios con flexibilidad y aparcar el amor propio será algunas veces un trabajo costoso, especialmente si los cansancios irrumpen en la vida familiar. Esta tarea es fecunda si objetivamos los problemas, los analizamos y ponemos una pizca de buen humor en la aceptación o en la solución.

Hemos conocido a fondo maltratos, desprecios, rupturas dolorosas y los sufrimientos que engendran el desamor del uno hacia el otro, y a pesar de ello me parece fundamental destacar la idea del amor total, tratar de que en nuestra vida se haga realidad y hacer que permanezca sólido con el paso del tiempo.

Muchos creemos en el amor. Un amor que empieza con un sí comprometido. Un amor que exige una acción atenta y delicada, que trabajamos y actualizamos cada día. Y la actualizamos porque *amar* es un verbo, y todo verbo implica acción, una acción que precisa de toda nuestra inteligencia y de nuestra aportación voluntaria para que sea fecunda en la libertad de amar y fructífera en la felicidad que se conquista.

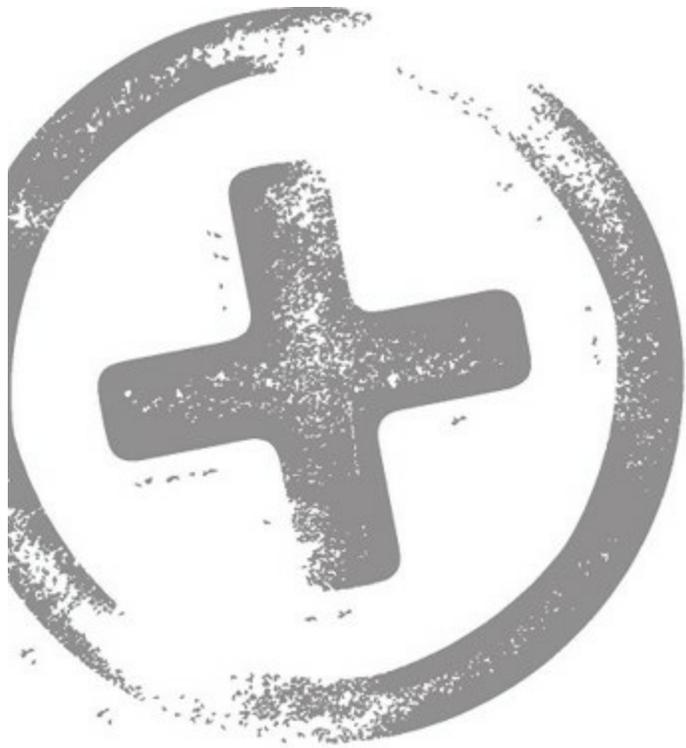
La calidez del amor la hemos mantenido queriendo la realidad que vivimos, amando las cualidades y los defectos propios y los del otro, con las cualidades que surgen de los mismos defectos; sin acumular reproches y estando muy cerca en momentos de dificultad o contratiempos, porque todo se sobrelleva mejor si nos apoyamos el uno en el otro.

Con la llegada de los hijos el amor de la pareja se expande y se crea en el hogar el espacio de intimidad que proporciona seguridad y bienestar a todos. Un hogar en el que entran también los abuelos, de puntillas, para no interferir en la construcción de amor de la pareja, pero siempre dispuestos a echar un cable cuando haga falta.

Valoramos y agradecemos el placer de la vida en común y los buenos sentimientos de los momentos hermosos, bellos y sublimes, que sabemos que han sido muchos. Momentos bellos que guardamos en nuestra memoria biográfica y que son producto de la ruta de navegación de nuestro amor recíproco, duradero, infinito, eterno... Un amor que nos lleva a la felicidad.

Terminamos la introducción con esta frase de Simone Weil:

*El mar no es menos bello a nuestros ojos porque sepamos que a veces los barcos zozobran.*



## **Primera parte**

Aprender a amar más y mejor

## 1.

### ENAMORAMIENTO Y AMOR

*¡Buenos días, princesa! He soñado toda la noche contigo.  
Íbamos al cine y tú llevabas aquel vestido rosa que me gusta  
tanto.*

*Solo pienso en ti princesa..., pienso siempre en ti...*

Roberto Benigni (*La vida es bella*)

*Nos bastaba mirarnos y sabernos. Nada importaban los silencios,  
el tedio de las primeras horas de la tarde. Estábamos juntos y era  
suficiente... Una mujer que con su sola presencia aligeraba la  
pesadumbre de vivir.*

Miguel Delibes

*La vida humana es un mecanismo de elección, preferencia y  
postergación. Toda elección es a la vez exclusión.*

Julián Marías

Con un «buenos días, princesa», encabezamos la primera frase de este primer capítulo. Puede parecernos un poco cursi, pero no así la fábula de *La vida es bella*. En ella apreciamos que el protagonista es un mirlo blanco con gran capacidad de amar y que se desvive por complacer a los que quiere de corazón. Si miramos esta historia con buenos ojos, vislumbramos que Guido no es un payaso, aunque nos haga reír. Es un personaje que anima a aprender a amar más y mejor y, hasta al final de la narración, se da a su esposa y su hijo con una alegría sin límites. Me fijo en esta faceta precisamente porque, de

hecho, empezamos siempre enamorándonos; la magia del enamoramiento es profunda, pero lo que lo refuerza es este aprender a amar mucho más, después del enamoramiento, para que este amor sea para siempre.

Antes de su fusilamiento, nuestro personaje de cine sale de escena sin darse importancia, con una sonrisa y un sencillo gesto de despedida con la mano. Su actitud es la «de hacer y desaparecer», todo un ejemplo de donación generosa, y toda su actitud una llamada a la «enajenación» que produce el enamoramiento y a las locuras que se hacen cuando uno se arriesga a vivir la aventura del amor en pareja. Una aventura que requiere reflexión y ponderar cualquier decisión, porque de ello depende construir un futuro feliz o desgraciado.

En la primera parte de este libro, profundizaremos en aspectos tales como el enamoramiento, construir día a día el amor, la importancia de la afectividad en la sexualidad, problemas que se producen cuando hay desamor y pautas para mantener viva la llama del amor comprometido, con una fidelidad que se asienta en el valor de la lealtad, y de la unión plena y recíproca de sentimientos y voluntades; una unión que se vive con fidelidad, con la ilusión de hacerla crecer. Una fidelidad que no es una carga, es un compromiso gustoso porque la persona elegida es la que amamos, no hay ningún otro argumento.

Hace poco me encontraba con una chica joven que me pedía consejo. No podía cortar con una relación que la perjudicaba y ella misma veía que no llegaría a buen puerto. Se excusaba: «No puedo hacerlo porque no “siento” que deba romper, yo solo hago lo que siento». Pensé que no avanzábamos; el hecho de que ella se moviera solo guiada por un sentimiento era el problema en aquel caso; si no quería poner ningún esfuerzo ni, por lo tanto, su voluntad, yo debía esperar a que viera la necesidad de hacerlo.

A mi amiga solo le pude insinuar antes de despedirnos: «Piénsalo seriamente, no podrás estar siempre arrastrando un malestar, puedes hipotecar toda la vida...». Tenía la seguridad de que reaccionaría, aunque ya os he dicho que me preocupaba que se apoyara solo en el sentir porque, con el tiempo, aprendemos que los sentimientos son arenas movedizas; pero la comprendía, estaba enamoradísima. Era inteligente y sufría; posiblemente, viendo vidas vacías en la pequeña pantalla, vidas que naufragan o vidas desorientadas,

vería la necesidad de buscar recursos para cambiar de actitud y resolver su problema. En caso de que no pudiera ella sola, sabía que podía contar conmigo para encontrarnos de nuevo e ir buscando remedios, unos remedios en los que era necesaria su voluntad.

El enamoramiento es un deslumbramiento, un sentimiento, una atracción fuerte e instantánea. Aparece e irrumpe con fuerza en la persona, otras veces se esfuma y alguna otra vez vuelve a aparecer cuando menos se espera. Se habla de la química del amor. A este respecto, apuntan los científicos que el enamoramiento —al menos en sus primeras fases— se abastece fundamentalmente de química. Una sustancia en nuestro cerebro denominada feniletilamina genera la secreción de la dopamina o la norepinefrina, que por sus efectos se parecen a las anfetaminas, y producen un estado de euforia natural.

La pregunta es: ¿permanecerá siempre este estado eufórico y emocionado del enamoramiento cuando lleve años de vida en pareja? El estado del enamoramiento y de euforia no puede ser constante y me atrevería a decir que no nos iría bien que así fuera.

Yo ya me hubiera muerto, y seguro que me comprendéis los que lleváis tiempo casados, si pasados seis años de matrimonio con tres hijos pequeños hubiera tenido que soportar vivir en tal estado de excitación. ¿Y qué sería hoy mismo de mi escritura, del cariño con besos y abrazos que he de multiplicar con la llegada de los nietos, de la complicidad y el tiempo dedicados a mi marido y a amigos de toda la vida, si siempre estuviera flotando? ¡Es que en casa ni comeríamos! A pesar de ello, van pasando los años y os puedo asegurar que, aunque la feniletilamina no esté instalada en mi cerebro y no tenga la euforia del enamoramiento, no he dejado de amar a mi esposo y pienso quererlo con intensidad hasta que la muerte nos separe.

Viví muy de cerca lo que os cuento con sinceridad porque nos pasó a mi esposo y a mí. Invitamos unos días de las vacaciones de verano a mi nieta cuando tenía quince años con dos de sus amigas de la misma edad. Procuramos que lo pasaran bien, unos días de playa para broncearse —tema que las tenía obsesionadas, pues viven en Zaragoza—, visitas a todo lo que les apetecía de la ciudad de Barcelona, ensaladas y carne a la plancha para mantener la línea, alquiler de los DVD que deseaban. ¡Todo y más!

Las chicas volvieron agradecidas a sus casas, muy contentas y felices. Al cabo de unos días, llamé a mi nieta por teléfono:

—¿Qué tal? ¿Qué recuerdo tienes y qué dicen tus amigas de su estancia con nosotros?

—Mira: lo que más les gustó fue que el abuelo dijera que te conocí cuando tenías la misma edad que nosotras y que, desde entonces, te encuentra igual de atractiva y guapa; que sigue enamorado de ti como cuando te vio por primera vez. Lo dijo con una mirada de inmenso cariño.

¡Ya veis, debo reconocer que me enamoré de mi esposo cuando era muy jovencita y lo primero que me subyugó fue su mirada, que por lo visto es tan intensa que fue apreciada por las amigas de mi nieta! Es recordar a Shakespeare: «He recibido mensajes de sus preciosos ojos», y lo cito porque en todas las épocas la mirada sigue siendo un punto de encuentro y de amor mutuo, como lo ha sido para el hombre de mi vida y para mí.

Esta vivencia —que me ha costado contaros porque habla de la intimidad de nuestra vida de familia— es una muestra de que los nietos descubren valores en la vida de los mayores, un valor, en este caso, tan importante como el del amor, que muchos padres se devanan los sesos para explicar a sus hijos. Un valor que descubren en la adolescencia —edad de ideales—, porque el vínculo afectivo creado con los abuelos subsiste, a pesar de las peculiaridades de cada edad, cuando hay comprensión, cariño y entusiasmo. Y me alegra mucho que mi nieta y sus amigas lo descubrieran en nuestra casa.

De todos modos, ni mi marido ni yo podemos estar siempre en las nubes; conviene ser realistas aunque no quede excluida nunca la ilusión y el empeño en demostrar el amor con detalles que hagan feliz a la pareja. Recuerdo que, en una cena, un conocido explicó que había visto a su esposa reflejada en el espejo de un salón y quedó tan emocionado con su belleza que hizo lo posible por conocerla; ya llevaban veinte años de casados cuando lo contó, se había quedado deslumbrado y hablaba de ella con admiración. Un deslumbramiento que parece normal en el enamoramiento, porque normalmente se ven todas las gracias del sujeto del que uno se enamora, pero que se hace lo posible para que se eternice. Es una fuerza que agita y acelera el corazón; por algo será que se representa con la flecha de Cupido que lo traspasa. Es en el corazón donde nacen la ternura, el cariño, la emoción, los buenos sentimientos y el amor. Este

flechazo es capaz de alterar el apetito y el sueño y la memoria: ¿quién no ha justificado olvidos o despistes achacándolos a un «es que está enamorado»? ¿quién no se ha sonrojado o ha tartamudeado ante la presencia inesperada de aquella persona que le atrae?

Todos tenemos experiencias de lo que nos pasa cuando nos enamoramos. A la persona que nos atrae no le vemos ningún defecto, la idealizamos y solo percibimos su simpatía, buen humor o aspecto físico, y pasamos por alto o justificamos su desorden, su impuntualidad o que se haga la graciosa. Hago un inciso para deciros que esta actitud deberíamos recordarla en algún momento de crisis de pareja para pararnos, pensar en las cosas buenas de nuestra relación y olvidar las negativas. ¡Volvamos a recuperar la ilusión! No te sucede solo a ti el bajón de la idealización, él piensa lo mismo de ti y, si empiezas a aceptarlo, mejor; él hará lo mismo contigo.

Enamorados, podemos pasarnos tanto en el arreglo personal cuando tenemos una cita que el exceso de colonia o de perfume deja una fragancia inconfundible en el olfato del próximo vecino que sube al ascensor cuando nosotros hemos salido... ¡Nuestro deseo de agradar no tiene medida! Y no digamos las veces que miramos el reloj; el tiempo se ralentiza hasta llegar la hora del efusivo encuentro, un encuentro que hemos pensado, soñado o imaginado de mil bellas maneras, aunque sea tan simple como el hecho de haber quedado en la parada del autobús para ir juntos al cine.

No sé si hoy tendríamos una capacidad de amor tan grande como la de los jóvenes de la siguiente fábula, pero me apoyo en ella para deciros que, enamorados, podríamos ser capaces de portentosos sacrificios porque el amor es ciego:

«Una pareja de jóvenes estaban enamorados desde hacía tiempo y pronto iban a unirse en matrimonio. Pero, apenas unos meses antes de la boda, la novia sufrió un aparatoso accidente que le dejó el rostro desfigurado. “Creo que no va a ser posible que nos casemos. Un accidente me ha dejado el rostro destrozado. Búscate una mujer hermosa como tú te mereces. Ya no soy digna de ti”, escribió la joven en una carta dirigida a su novio. Él no tardó en contestar y lo hizo con una asombrosa noticia: “Quien es indigno de ti soy yo. He enfermado de la vista y el médico me ha dicho que quedaré totalmente ciego. Piénsatelo, yo sigo deseando casarme contigo”.

»Y así fue. Celebraron la ceremonia y nadie había visto a una pareja más enamorada que ellos. Vivieron veinte años de plenitud y felicidad, en los que la muchacha fue el lazarillo que lo guio entre las tinieblas. Pero un día ella enfermó con muy mal pronóstico y, mientras agonizaba, solo se lamentaba de la desdicha de tener que dejar a su marido desasistido. Cuando ella abandonó este mundo, su esposo abrió los ojos ante el asombro de los presentes. “Jamás estuve ciego. Fingí para que mi amor no se entristeciera pensando que veía su rostro desfigurado”, confesó entre un mar de lágrimas».

Aprovechando esta historia, recuerdo una gran cualidad del enamoramiento: ser capaz de olvidarse de uno mismo para hacer feliz al otro y, a veces, después de lo que podríamos llamar la «obsesión» —recordemos a Jeremy Irons en la película *La correspondencia*— o del romanticismo que impregna la relación —como el de Meg Ryan y Tom Hanks, pareja de cine que lo ejemplifica en películas como *Joe contra el volcán*, *Algo para recordar*, *Tienes un e-mail*— y de la idealización de la persona amada —recordemos a Humphrey Bogart en *Casablanca*—, se puede ponderar si los obsesionados, románticos o idealistas son capaces de poner un todo de voluntad para prepararse para dar un paso adelante con un compromiso de voluntad... El olvido del yo se hace bastante patente y es una garantía de un buen futuro.

Al enamoramiento le sigue un proceso en el que se establece un conocimiento más real y profundo, y se puede llegar al amor auténtico, un amor entre dos personas dispuestas a compartirlo todo. Seremos lo suficientemente inteligentes para descartar a alguien que nos había provocado una atracción y emoción irresistible pero que no corresponda para nada a lo que sentimos por él. Más de una amiga joven me ha comentado: «Lo he dejado porque ya estoy cansada de “tirar siempre de él”». Y lo mismo puede decirse de cualquier chico que tenga una novia que solo desea recibir halagos y que no haga nada para dar amor.

Ninguna mujer ni ningún hombre deben sentirse coaccionados para dar el paso al matrimonio. Ha quedado atrás la época victoriana en que los padres influían en la elección o algunas mujeres se casaban con hombres muy mayores solo porque les estaban agradecidas, y buscaban protección y seguridad

económica. Ahora hay pocas presiones y se sabe que, sin reciprocidad de sentimientos, no podrá haber bienestar emocional y de ninguna manera cabe empezar una relación.

Se ha perdido la palabra *noviazgo* y no estaría nada mal restituirla. El noviazgo es el tiempo previo a la convivencia bajo el mismo techo, en el que se conoce el entorno de cada uno y, sobre todo, su forma de actuar, porque todos actuamos según somos. Conviene tratarse de verdad, hablar, comunicarse, intercambiar opiniones, haberse inquietado un poquito, haberse reído o haber practicado alguna afición conjunta. Es importante conversar y no dejarse llevar solo por la emoción del encuentro para no tomar una decisión precipitada. Las cosas importantes en la vida necesitan tiempo para su maduración; esta etapa es el momento para conocerse y llegar hasta el fondo del alma, para así ponderar con cabeza si será esa la persona que nos acompañará y nos querrá toda la vida. Me comentaba una amiga que en el curso que hicieron antes de casarse en la parroquia habían destacado que no confundieran la palabra *novio* con el «No-vio». El curso prematrimonial es tiempo de ver, de observar y de reconocer al futuro cónyuge, y de reconocerse uno mismo.

Conocerse es lo que hace la pareja protagonista de la película *El diario de Noa*, de la que os dejo este breve diálogo:

La protagonista le dice a Noa: «No podemos estar juntos, siempre estamos discutiendo», y el muchacho le contesta: «Sí, es verdad, cada día discutiremos, pero cada día nos esforzaremos». Y así llegan al final de sus días con el dolor inmenso de la pérdida de memoria de la esposa y los amorosos cuidados de él. Una película interesante que recoge la voluntad de seguir juntos a pesar del desacuerdo de los padres y de las diferencias de temperamento.

Otras veces no llegará a complacernos la persona de la que nos habíamos enamorado y puede quedar una amistad; sabemos que antes de dar el paso definitivo de vida en pareja hemos de pensarlo bien. Recuerdo ahora la célebre novela de Louisa May Alcott con una Jo decidida a llegar a ser escritora, una Jo que conmovió a muchas jóvenes del siglo xx y que todavía hoy resulta agradable verla en película. Ella no corresponde al amor de Laurie porque tiene otros objetivos en aquel momento. Casarse con él —aunque en el

momento que decide no hacerlo nos dé pena— no le llena. Sabe que la vida de compromisos sociales y de lujo que tendrá su hermana Amy, a ella no le hace ninguna gracia. Quiere ser escritora, y una boda con su vecino no le reportaría la felicidad que busca. Aunque sucede más de una vez que de una amistad tranquila surge el amor porque la persona cumple las expectativas que soñamos, o también, que personas que se conocen por Internet —si no es un engaño— llegan a establecer una relación formal.

Ya se sabe que casuísticas encontraremos de todos los colores y en el mundo globalizado de hoy suelen ocurrir hechos impensables hace medio siglo. ¡Qué pocas mujeres, por ejemplo, teníamos la oportunidad de viajar al extranjero para hacer un máster o conseguir una beca para trabajar durante un tiempo, y poder salir e intercambiar opiniones con jóvenes de otras culturas...! Sea lo que sea y surja donde surja el flechazo, siempre es recomendable un tiempo para ponderar la relación antes de comprometerse a hacer vida de pareja.

## CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES

Os recuerdo que la *emoción* es la respuesta o reacción espontánea ante un estímulo y el *sentimiento* es la interpretación subjetiva que hacemos de esa emoción, es decir, nuestro estado de ánimo. Se considera que las emociones son de menor duración que los sentimientos, y son las que impulsan y motivan que las personas reaccionemos de una u otra forma ante un determinado acontecimiento.

Me confiaba un amigo un objetivo ambicioso: «Desearía utilizar bien mi inteligencia sin dejar de tener corazón». Me aleccionó con su deseo y sé que, proponiéndose pequeños objetivos cotidianos, lo conseguirá. Es agradable oír algo así cuando muchas veces nos guiamos solo por impulsos, sensaciones o emociones. La sensiblería está a la orden del día. Siendo «sensiblones» haríamos un flaco favor a nuestra relación de pareja, ya que los sentimientos y las emociones deben regirse por la voluntad. En 2012 se estrenó la película *La dama de hierro*. Se centra en un episodio de la vida de Margaret Thatcher, brillantemente interpretada por Meryl Streep, en la que está viviendo el duelo

por la muerte de su esposo. Su médico le está haciendo un reconocimiento y le pregunta: «¿Cómo se siente?». Y ella, indignada, contesta: «Yo no siento, pienso; estamos hablando de sentir siempre, cuando las personas tenemos inteligencia e ideas que utilizamos». Ya he comentado que los sentimientos son arenas movedizas y no solo nos dejamos llevar por ellos, sino que nuestra voluntad nos hace seguir con libertad al lado de nuestra mujer o de nuestro marido, aunque no lo «sentimos» como nuestra dama de hierro británica.

Conocemos las emociones negativas y las emociones positivas, e intentamos gestionar las negativas —miedo, ansiedad, temor, rencor, estrés, ira...— porque estas emociones bien conocidas, reguladas, controladas y encauzadas, son mecanismos que nos permiten adaptarnos a nuestra realidad y alumbran soluciones para saber controlarlas o enseñar a nuestros hijos a hacerlo. Ni es bueno ni es malo tener emociones negativas, lo importante es aprender a gestionarlas. Todos hemos tenido alguna vez miedo.

Os cuento, yo misma me he quedado más de una vez atrapada en un ascensor y me he quedado «traumatizada». Ahora pido ayuda y, cuando voy al despacho de mi editor, por ejemplo, le pido que, por favor, venga a recogerme al vestíbulo; prefiero subir acompañada, me parece que sola tendría una angustia real y así la evito. Es verdad que me da un poco de apuro que se conozca esta limitación mía pero también es verdad que pronto podré superarla, porque ya conoceré el ascensor y me acostumbraré a subir a la novena planta sola sin interrumpir el trabajo de nadie. Los psicólogos me dirían que me enfrentara a este miedo entrando en el ascensor sola, marcando el primer piso y saliendo, e ir probando, con el segundo, tercero, etc., muchas veces hasta llegar a destino. ¡No lo haré! Y es que lo mismo me pasa cuando me piden una entrevista en la emisora de radio RAC1, porque subir a la 15.ª planta me causa mucha, muchísima desazón, aunque, gracias a Dios, siempre tengo una amable colaboradora que me espera en la entrada del edificio. ¡Gracias a tantas personas buenas sobrevivimos con mejor ánimo a nuestros miedos!

¿Qué miedos tenemos en nuestras relaciones? Miedos normales en la vida de pareja: el miedo a no gustar, a que la relación se acabe, a «¿qué hará mi novio, mi compañero, mi esposo, ahora que está de viaje...?». Son preocupaciones que nos asaltan y que nos hacen estar alerta. Conviene hablar

de cualquier miedo con nuestra pareja para no crearnos problemas y averiguar si tienen fundamento. De hecho, las emociones no son ni buenas ni malas. Según los psicólogos, deben ser consideradas como adaptativas o desadaptativas, adecuadas o inadecuadas, dependiendo del momento en que surgen, su intensidad y la manera como nos afectan.

Han sido muchos los autores que han escrito sobre las emociones; me quedo con Daniel Goleman. Es un psicólogo estadounidense que adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro *Inteligencia emocional*, en 1995, al que posteriormente le siguió *Inteligencia social*. Son dos tratados que aconsejo vivamente porque tratan de gestionar las emociones, de saberlas controlar para no herir a compañeros ni a familia o de crecer en autoestima. No es lo que se nos inculcó a los escolares en la década de los 5060 del siglo pasado. Debíamos ser tan recios que no podíamos soltar ni una lágrima ante cualquier desgracia. ¡Tampoco se trata de eso! Yo misma me arrepiento de no haber dedicado más tiempo y de no haber abrazado más fuerte a alguno de mis hijos cuando han llorado por algún disgusto; para ellos era sufrimiento auténtico y yo les pedía que fueran fuertes porque me habían educado así. Esta confesión pública es mi disculpa por una rigidez desfasada, una rigidez que hoy he rectificado completamente y que he demostrado con creces con mi esposo, mis nietos y mis amigos.

Conviene siempre exteriorizar las penas y tener la empatía suficiente para comprender el dolor de los demás. Hago referencia aquí al dolor por la pérdida de un ser querido, porque este sí es un momento desgarrador. Con el transcurso de los años, todos hemos vivido la pérdida de personas muy queridas. Sabemos que, aunque haya pasado el tiempo, las lágrimas asoman a los ojos cuando menos lo esperamos. La ausencia del amigo, amiga o familiar que nos ha dejado queda como un tatuaje incrustado en nuestros ojos y en nuestro corazón, y cualquier acontecimiento, reunión u objeto (que ha de conservarse) relacionado con la persona ausente renueva el dolor.

Querría dedicar este pensamiento a los chiquillos a quienes les cuesta entender cómo puede morirse el abuelo, aquel abuelo con el que han compartido tantos momentos de asueto y que añoran de verdad. Es el momento de enseñarles a verbalizar sus sentimientos y a dar nombre a aquello que experimentan. Los padres trataremos adecuadamente su sensibilidad, les

dejaremos hablar siempre que lo necesiten y los escucharemos atentamente. Esperaremos con paciencia y con cariño a que nos digan lo que sienten por el fallecimiento del abuelo, no nos conformaremos con decirle que se ha convertido en una estrella, aunque esté de moda hacerlo y aunque haya dado buen resultado en las películas que hemos visto.

Me decía una madre que siempre les había hablado de la muerte con naturalidad, que habían hablado muchísimo sobre creencias, que había respondido a todas sus preguntas con la verdad —adaptada por supuesto a su edad—, pero sin romanticismos ni historias raras. Ella creía que en el cielo se reencontrarían y podía transmitir a su hijo una confianza en Dios añadida a su explicación.

Hace años, cuando algún abuelo o abuela se moría, se quedaba en su dormitorio en casa y los más pequeños lo podían ver, tocar o darle besos de despedida. Hoy, la mayoría de los ancianos, especialmente en las grandes ciudades, van del hospital al cementerio y antes quedan instalados en tanatorios. El abuelo permanece en una cámara aparte enterrado en flores, y el niño pequeño, o la niña, casi no lo puede ver ni despedirse, por eso los padres se han de explicar más para hacer comprender el envejecimiento y la muerte que llega a todos los seres vivos.

Comprendemos estos cambios, pero conviene estar atento a lo que es esencial: vivir la empatía y la comprensión de los sentimientos de los pequeños, hijos o amigos, que habían establecido un vínculo afectivo fuerte con el ausente, y ayudar a pasar el tiempo de desconsuelo necesario para que la pérdida deje el corazón tatuado pero no fracturado.

Después de este paréntesis sobre el duelo, seguimos con estas emociones negativas, miedos que pueden paralizar a unos y no a otros, porque somos distintos. Lo que para uno puede ser un miedo para otro puede ser una ridiculez. Aceptamos, como yo misma os he confesado, tener miedo a un ascensor nuevo y desear conocer su mecanismo, ver su alarma y su dimensión. O que llegue el momento —este es otro miedo mío que os confío— en que pueda acariciar tranquilamente a un perro sin temer recibir el mordisco que me dejó una cicatriz en la muñeca por ser demasiado afectuosa con un animal al que yo tenía cariño de pequeña.

De hecho, tú y yo somos el producto de nuestros traumas, de lo que heredamos de nuestros padres y abuelos, del ambiente que vivimos en nuestra infancia; pero no estamos predeterminados, tenemos libertad y medios como el acto de la voluntad para corregirnos conociendo nuestras emociones negativas y positivas, e intentando avanzar y crecer armónicamente en su gestión. De todos modos, para mí, un mordisco siempre será un mordisco y una hora encerrada en un ascensor es una hora superdesagradable... Son hechos objetivos... Ahora mismo me parece que los he olvidado porque los he exteriorizado con vosotros y dan risa. ¡Gracias!

Voy a plagiar una frase de Ortega y Gasset: «Yo soy yo y mi circunstancia...», porque me parece interesante para conocerme a fondo y arreglar en la medida de lo posible algún estropicio que la vida me haya hecho a mí o a mi pareja, porque del amor en pareja estamos reflexionando. ¿Lo lograré? No lo sé, pero lo intentaré, ya que si empiezo por apartar mis emociones negativas ayudaré a hacerlo, también, a los de mi alrededor, empezando por el hombre que he elegido para tener siempre a mi lado. De hecho, si cité anteriormente el libro de Goleman, es porque encontraremos en él muchas sugerencias para dar importancia a nuestra inteligencia emocional, porque, por muy alto que sea nuestro coeficiente intelectual, si no sabemos convivir con nuestra pareja, hijos y demás, no podremos ser felices en la vida de familia.

Puedo leer un montón de libros y cumplimentar algunas preguntas de un test para ser consciente de mis emociones negativas y de aquellas positivas que me acercan al bienestar emocional. Podría ser partidaria de leer el horóscopo para saber cómo va a ser mi día. ¡Cada uno intenta superarse como puede!

Yo creo que es muy difícil conocerse bien, pero puede ayudar a hacerlo un buen tratado de caracterología como os recomendaré más adelante. También soy partidaria de «escuchar» el gesto de disgusto de los que nos quieren cuando metemos la pata y aceptar que no somos moneda de oro que siempre puede alcanzar un valor económico según su peso, no somos moneda de oro que a todos guste. Además de aceptar que no siempre brillamos, conviene repetirse lo que digo yo alguna vez: «No soy perfecta, no soy

perfecta». Este «no somos perfectos, no somos perfectos» o «no hay nadie perfecto» o «ninguna familia es perfecta» es un buen punto de partida para ser feliz.

Alfred Picó, el periodista encargado de la presentación de mi último libro, hizo participar a los asistentes a «mi» acto festivo. Les pidió que dijeran con una sola palabra cómo se definían. Me quedé admirada con la seguridad con que respondieron; se conocían, y en un adjetivo lo declararon. Se cumplía la máxima que encontramos en el dintel del templo de Apolo en Grecia: «Conócete a ti mismo»... ¡Admirable! Me quedo con la respuesta que me comentó una amiga que hubiera dado, aunque no tuvo la oportunidad de hacerlo entre tantas manos levantadas que quienes querían decir cómo se veían, respondiendo a «mi» simpático comunicador: «Yo me defino aprendiz»... Y es verdad, todos somos aprendices y cada día aprendemos algo nuevo y bueno.

Lógicamente, emociones negativas como broncas, disgustos desproporcionados, tristezas excesivamente largas o susceptibilidades que intoxican a los nuestros no necesitan de muchos estudios para ser reconocidas y para intentar uno mismo mantenerlas en la justa medida después de haber probado más descanso, más paseos, más horas de contemplación de la naturaleza, más tertulias con los amigos, etc. Y, si no se consigue, se pide ayuda a un profesional por si se necesita un fármaco o una explicación del porqué de tener las emociones tan alteradas.

Y por si estas reacciones que le amargan la vida a uno mismo y a los de nuestro entorno tuvieran alguna raíz en el trato recibido en la infancia, me atrevo a sugerir ahora mismo a los padres que me leen que no se olviden de dar todo el cariño a sus hijos manifestado con abrazos, palabras cariñosas y caricias, para reforzar el vínculo afectivo, y compaginarlo con unos límites en casa que los hagan crecer. Olvidemos todo lo que está hoy de moda en muchos hogares: los «híper» y los «sobre», especialmente la híper o la sobreprotección. No dejar que los hijos se equivoquen es hacerles un flaco favor. Al igual que lo sería dejarlos faltos de muestras de cariño que fortalezcan su seguridad.

Conozco muchos padres que acostumbran a ser austeros con sus hijos, aunque tienen medios económicos para adquirir de inmediato lo que deseen. Los hacen esperar hasta su cumpleaños o su santo para hacerles el regalo que piden. Y, por mala cara que pongan, nunca ceden a sus caprichos. Es una buena fórmula para prepararlos para la vida en pareja, donde se vive el amor, un amor que no solo busca el placer de lo inmediato, sino que sabe esperar.

Seguiremos profundizando en las emociones a lo largo de estas páginas, pero me detengo en un ejemplo de la «coraza» que ayuda a gestionar las emociones negativas.

Supongamos que un conocido nos insulta. Si le creemos y pensamos que tiene razón, nos podemos sentir devaluados o humillados. Si pensamos que nos quiere lastimar a propósito, nos enojamos; si, en cambio, nos decimos: «esa es su opinión, porque yo sé que no soy así y no vale la pena darle importancia a lo que dice», o «esta persona tiene un problema, le preguntaré qué le sucede para tener estas palabras tan desagradables». Ahora bien, si esta persona va a ser mi pareja, la miraré con lupa y no seguiré con la relación. ¡Así de claro!

## **EL DESEO DE LA PRESENCIA CONSTANTE**

Algún padre de adolescentes me dará la razón en el cambio sufrido por el adolescente enamorado. Está despistado, se concentra poco en el estudio y su adicción al móvil se acrecienta. Las notificaciones de WhatsApp, estos silbiditos que no nos dejan pensar y que no paran de sonar, se oyen continuamente y alegran su habitación como cantos de jilgueros... Un buen rato de espejo y nuestro chaval sale disparado de casa sin siquiera despedirse de sus padres ni responder a las reprimendas de su hermana, que ha entrado al baño y lo ha encontrado hecho un desastre...

Más arriba os ponía el ejemplo de cine de amor romántico pensando en la pareja formada por Meg Ryan y Tom Hanks. Sigo con ellos para deciros que solo mirarlos vemos este deseo de estar cerca uno del otro. El mismo interés que vemos en ellos lo veremos en cada uno de nosotros con solo ejercitar nuestra memoria para revivir los primeros tiempos de nuestro amor o el de aquellos que, aunque llevamos un montón de años casados, esperamos el

agradable sonido de la llave en el cerrojo de nuestra casa. Es siempre motivo de gozo la presencia de la persona que se quiere. Cuando se quiere de verdad se necesita a la pareja para compartir lo que ha vivido después de la jornada de trabajo o hablar de preocupaciones políticas, o reírse juntos de alguna ocurrencia que han tenido los hijos (y, en mi caso, añadido las de mis nietos).

Estos días me he releído el *Diario de Anne Frank* (Debolsillo, 2012). Desgraciadamente, Ana fue perseguida por el único hecho de ser judía y falleció en un campo de concentración en 1945. Su diario es un conmovedor testimonio en el que comenzó a relatar sus intimidades, y constituye una de las obras más leídas en el mundo. Al terminar su lectura y anotar la cita que os dejaré en la que cuenta su enamoramiento, se lo regalé a mi nieta, Clara, de dieciocho años, y le manifesté mi extrañeza de que no lo hubiera leído, recomendándoselo vivamente. ¡Ojalá me haga caso!

Quiero que Clara valore lo que tiene, pero no me quiero hacer pesada. Que lo vea ella misma para agradecer lo que vive: poder salir y entrar libremente de casa para ir a la universidad, quedar para salir con sus amigas, arreglarse para ir de fiesta, recibir clases para sacarse el carné de conducir y hacer horas extraordinarias en una empresa para ganar dinero para lo que desee. ¡Menuda vida!

En el escondite de Ámsterdam, Ana comparte encierro con otro joven, llamado Peter y de apellido Van Daan. Nos relata el deseo que tiene cada noche de subir al desván de la casa para estar a su lado. Describe las emociones que siente al estar al lado de Peter con total claridad el domingo 16 de abril de 1944:

«[...] Se retiró casi hasta la esquina del diván, yo puse mi brazo debajo del suyo, alrededor del cuello, y por poco sucumbo bajo el peso de su brazo sobre mis hombros. Es cierto que hemos estado sentados así en otras ocasiones, pero nunca tan pegados como anoche. Me estrechó bien fuerte contra su pecho, sentí cómo me palpitaba el corazón, pero todavía no habíamos terminado. No descansó hasta que tuvo mi cabeza reposada en su hombro, con su cabeza encima de la mía. Cuando a los cinco minutos quise sentarme un poco más derecha, enseguida cogió mi cabeza en sus manos y la llevó de nuevo hacia sí. ¡Ay, fue tan maravilloso! No pude decir gran cosa, la

dicha era demasiado grande. Me acarició con su mano algo torpe la mejilla y el brazo, jugó con mis rizos y la mayor parte del tiempo nuestras cabezas estuvieron pegadas una contra la otra.

»No puedo describirte la sensación que me recorrió todo el cuerpo, Kitty; me sentía demasiado dichosa, y creo que él también [...]

»[...] No me preguntes cómo hice para encontrar el movimiento adecuado, porque no lo sé; lo cierto es que antes de bajar me dio un beso en el pelo, medio sobre la mejilla izquierda y medio en la oreja. Corrí hacia abajo sin volverme, y ahora estoy muy deseosa de ver lo que va a pasar hoy».

Al día siguiente, a Ana le asaltan las dudas y le pregunta a Kitty si debe consultar con su padre la relación que mantiene con el chico, porque no sabe si debe reducir sus visitas al desván. La sensatez de ella tiene mucho sentido, aunque haya pasado más de medio siglo desde que lo escribió, y anima a los padres a estar disponibles para escuchar, comprender y orientar a sus hijos y resolver sus dudas. Hoy, como Ana, muchos adolescentes siguen deseando poder contar a los padres las inquietudes que tienen sobre sexualidad, pero no se atreven, quizá porque no encuentran una acogida adecuada por su parte.

No se pueden conformar los padres con que sus hijos se formen por los chismes o por las imágenes de la red o de la televisión. No quedarán formados, quedarán deformados, porque querrán estar delgados, querrán ser ricos y famosos, y desearán semejarse al guapo o guapa de turno que no les aportará ninguna cualidad respetable, a no ser que sus progenitores se hayan ocupado de sus modos de diversión y los grupos que frecuentan en la etapa adolescente. Muchos adolescentes se encuentran solos porque no tienen con quien comentar sus preocupaciones ni inquietudes, y esto es un caldo de cultivo para caer en adicciones a la red o al alcohol o en dejarse llevar solo por los impulsos en sus salidas nocturnas. No tener referentes para formarse sobre la diferencia entre la atracción y el amor es un mal remedio a su vacío interior.

¿Quién puede preparar para el amor mejor que los padres explicando a los hijos que todos podemos sentir atracción por alguien a lo largo de la vida o sentir un afecto especial por alguna de las personas que tratamos? La experiencia nos lo ha demostrado porque somos personas de carne y hueso,

pero si no nos dejamos llevar por caprichos ni sentimientos pasajeros, nuestros hijos aprenderán dos cosas importantes para su futura vida en común: que les tenemos confianza y que el amor de sus padres es sólido y permanente.

Un padre o una madre que quiere a sus hijos se sincera con ellos para que no confundan nunca lo que es el amor verdadero —en el que interviene una elección ponderada y se vive la lealtad al compromiso adquirido y la fidelidad— con un jugar con otro solo llevado por la atracción física, que sería una aventura. Los hijos siempre agradecen que los padres tomen la iniciativa para hablarles sobre sexualidad. En coloquios con padres de adolescentes en alguna conferencia, hemos comentado que por timidez nos cuesta empezar a hablar. Pero no se trata de hacer grandes discursos ni hurgar en la intimidad de nuestro hijo; el objetivo es que sepan que estamos dispuestos siempre a escucharlos o a consolarlos si tienen algún problema.

Después de este parón para recordar cuán importante es la confianza para tratar con nuestros hijos el tema de la sexualidad, volvamos a este deseo de ver y estar con la persona que amamos. El enamoramiento lo vivimos los adultos cuando demostramos esta necesidad de la presencia recortando algún tiempo de conversación con los amigos del despacho para llegar pronto a casa, o cuando realizamos caros viajes para gozar de la compañía de quien amamos. Así es el amor que empieza por el enamoramiento, y que necesita del roce y de la presencia de quien se ama de verdad. Una presencia que se hace más viva en momentos de peligro o de soledad como explica en una entrevista Viktor Frankl.

Él le pedía a Otto, un compañero de los campos de concentración, que, en el caso de que no regresara a casa junto con su mujer, le dijera que le hablaba a diario de ella, y también pedía que le recordara que la había amado más que a nadie y que el breve tiempo que estuvo casado con ella tenía más valor que nada. Desgraciadamente, la esposa de Frankl falleció en el campo de concentración y de Otto no se supo nunca nada más y no pudo realizar el encargo.

Asimismo, nuestro escritor Miguel Delibes relata de forma biográfica su historia de amor, recuerdos de la vida con su mujer, fallecida a los cuarenta y ocho años, en su maravilloso libro *Señora de rojo sobre fondo gris*, del que tenemos una frase al empezar este capítulo. Es una lección de humanismo y

madurez en el amor. Un amor fuerte que surge del enamoramiento, lleno de poesía y de realidad cotidiana. ¡No somos Delibes, pero aprendemos de su lenguaje para comprender la felicidad que tenemos con nuestra pareja! Muchos momentos en los que hemos vivido más de una pesadumbre, la presencia de nuestro compañero o de nuestra compañera nos ha aligerado, confortado y alegrado, por eso este anhelo indescifrable de tenerlo cerca.

## LA ELECCIÓN

- Antes de tomar cualquier decisión en nuestra vida, sea en el ámbito familiar, profesional o social, reflexionamos y valoramos distintas opciones, y pedimos consejo si no lo tenemos claro. Con más razón seguiremos este orden si se trata de elegir a la persona con la que se desea vivir, dormir y despertarse despeinado cada día.
- La elección de la persona con la que queremos compartir la vida se ha de basar en el conocimiento y aceptación de su manera de ser. Muchas parejas que han empezado la convivencia sin el conocimiento mutuo no han funcionado o han funcionado a trancas y barrancas.
- Conocer bien a la persona con la que vamos a vivir en pareja ayuda a tener un futuro estable. Si en algún momento o temporada vemos más un defecto suyo, puede equilibrarse la balanza si valoramos sus cualidades. Los estados de ánimo pueden variar y la apreciación personal también. Conviene sopesar y valorar lo bueno que tiene nuestra pareja.
- Para elegir con acierto no se puede confundir el amor con el placer inmediato, ni dar prioridad a otros intereses. Hacer lo que «sentimos» o dejarse llevar solo por el instinto llevaría a una relación poco estable y poco duradera. Es necesario ver en nuestra futura pareja las cualidades necesarias para formar un buen equipo con la ilusión de tener hijos y ser familia.

- La elección que se hace libremente no admite presiones de ningún tipo: ni económicas ni porque a mi familia le gusta ni porque es guapo ni porque es una persona popular con un séquito de fans ni porque es máster en no sé qué ni porque tiene un cochazo que es la envidia de todo el barrio.
- Nuestro futuro y el de las personas que amamos dependen de las decisiones que tomemos. Son decisiones que ponderamos, sopesamos y que, gracias a nuestra libertad, llevamos a término.
- Se comprende que si somos libres para elegir con quién estar también podemos elegir no tener pareja y ser felices.

## 2.

### UNA VIDA COMPARTIDA

*Asomaba a sus ojos una lágrima,  
y a mi labio una frase de perdón;  
habló el orgullo y se enjugó su llanto,  
y la frase en mis labios expiró.  
Yo voy por un camino, ella por otro;  
pero al pensar en nuestro mutuo amor,  
yo digo aún: ¿por qué callé aquel día?  
Y ella dirá: ¿por qué no lloré yo?*

Gustavo Adolfo Bécquer (*Rimas*)

Esta rima de Bécquer es impresionante, ya que nos habla de dos elementos que malean, estropean o empobrecen la vida compartida. Son el amor propio y el amor excesivo al *ego*, que anulan nuestra humildad para reconocer errores y saber perdonar: «Habló el orgullo y se enjugó su llanto, / y la frase en mis labios expiró». Una frase la de esta rima que queda en la cabeza como un estribillo y que motiva la razón para saber llorar o hablar a tiempo sin que de una dificultad surja un problema o una ruptura. En definitiva, el «yo primero» hace nacer el orgullo.

El que es orgulloso siempre cree que tiene razón, que nadie tiene que explicarle nada y que está por encima de todos. Es cerrado, desagradable y ha de prosperar siempre su *ego*; no escucha, va a lo suyo y se cree superior. ¡Qué insana es la prepotencia, consecuencia del orgullo, y cómo perjudica al amor comprometido entre dos personas! Con el orgullo nos juzgamos con excesiva

benevolencia y hacemos el ridículo. ¡Si nos compraran por lo que creemos valer y nos vendieran por nuestro precio real, los demás harían un mal negocio!

Tenemos un ejemplo de prepotencia, presunción y orgullo en la fábula de la ranita que se ahogó:

Se cuenta que una rana se preguntaba cómo podía alejarse del frío del invierno. Unos gansos le sugirieron que emigrara con ellos. Pero el problema era que la rana no sabía volar.

«Déjenmelo a mí —dijo la rana—. Tengo un cerebro espléndido».

Luego pidió a dos gansos que la ayudaran a recoger una caña fuerte, cada uno sosteniéndola por un extremo. La rana pensaba sujetarse a la caña con la boca.

A su debido tiempo, los gansos y la rana comenzaron su travesía.

Al poco rato, pasaron por una pequeña ciudad, y los habitantes de allí salieron para ver el inusitado espectáculo.

Alguien preguntó: «¿A quién se le ocurrió tan brillante idea?».

Esto hizo que la rana se sintiera tan orgullosa y con tal sentido de importancia, que exclamó: «¡A míii!». Al abrir la boca, se desprendió de la caña y cayó al vacío.

Una actitud así —por mucho «cerebro espléndido» que tengamos— no ayuda al amor en la pareja. Somos tan creídos que ni perdonamos ni pedimos perdón «[...] yo digo aún: ¿por qué callé aquel día? / Y ella dirá: ¿por qué no lloré yo?». Para compartir nuestro amor necesitamos el olvido personal y una humildad sin límites, porque sin la bondad de perdonar es difícil, por no decir imposible, comprometerse con el amor duradero. Estos versos de Bécquer me recuerdan a la breve y excelente novela de Ian McEwan *Chesil Beach* (Anagrama, 2008) que releo ahora de mi biblioteca, en la que el librito reposaba tranquilamente, para vosotros. La tristeza y el sufrimiento de Edward, el protagonista, cuando reconoce que podía haber vivido un gran amor con Florence si no la hubiera dejado marchar sola y perdida por la playa en su noche de bodas. Ella esperaba su llamada para retomar la vida de casados después de aquella noche tormentosa. Se rompe una relación que podía haber sido feliz y se pierde por desconciertos, por miedo, debido a un trauma de ella, y, por parte de él, por no comprender a su joven esposa.

Cuando se quiere de verdad y uno se compromete, se reconocen los momentos de crisis sin pensar por ello que se ha acabado el amor; será cuestión de cargar pilas otra vez y seguir, lo que no hizo la pareja de la novela de McEwan.

Es fundamental que el que esté más motivado y más seguro comprenda la situación del que lo pasa mal y ponga remedio. Es una gran verdad que, cuando en la pareja hay compenetración, sucede a menudo que el que está en baja forma es ayudado por el otro. Permitid que haga referencia a mi experiencia después de muchos años de matrimonio. Mi esposo me ha animado en horas bajas y yo lo he animado a él cuando lo necesitaba; nos hemos apoyado como muchas parejas que se quieren y nos ha ido bien. Si tenemos a nuestro lado alguien que nos dé su mano o nos deje llorar sobre su hombro, nos levantaremos con más prontitud. Y procuramos escuchar y ser escuchados con todos nuestros sentidos.

Escuchar no es solo callar para que el otro pueda hablar, sino prestar atención a lo que nos dice sin impacientarse ni cortarlo para decirle lo que tiene que hacer.

Me contaron un chiste que no me favorece porque soy escritora, pero reconozco que me identifico con el escritor: «Se encuentran dos amigos que hacía tiempo que no se veían. Uno de ellos es escritor. El escritor toma la palabra y le cuenta media vida. El otro escucha con enorme paciencia. De pronto, el escritor guarda unos instantes de silencio y le dice al otro: «Bueno, ahora cuéntame algo de ti: ¿has leído mi última novela?»».

Es tan importante escuchar y dejar silencios para que el otro nos hable con tranquilidad, que al tema de la comunicación le dedicaremos el sexto capítulo de este libro. Os quiero explicar lo que me sucedió una vez finalizada la sesión de un congreso sobre valores en el que un colega me hizo una pregunta sobre un tema concreto. Empecé a contestarle pero, de golpe, se dio la vuelta para ir a hablar con otro grupo, un grupo que ya estaba enfrascado en una conversación que, seguramente, interrumpió. La verdad es que cuando debí de recordar que me dejó con la palabra en la boca, ya no me encontró; yo ya no estaba. Ya sé que no hubo mala intención, pero aquella actitud me hizo caer en la cuenta de lo que podemos hacer nosotros con alguien más cercano si vamos precipitados y no lo escuchamos.

De una cosa estoy segura después de muchos años de matrimonio y de la experiencia que tengo de la vida de amigos que siguen felices con su misma pareja: creo que, para vivir unidos y compartir la vida sin sobresaltos y con estabilidad, conviene no ser el centro del universo y pensar en hacer feliz al otro. De lo contrario, no siempre se prospera en el camino de la vida en común. Si miramos a nuestro alrededor, encontramos unas estadísticas desalentadoras, el 65 % de matrimonios se separan en España. ¡Mala noticia!, que va acompañada de advertencias de amigos y conocidos que frivolizan el amor y que no se atreven a comprometerse porque temen tanta responsabilidad y presuponen que sus amigos tampoco serán capaces. Las advertencias también vienen de aquellos otros que han empezado su convivencia bajo el mismo techo pensando que si no les va bien lo dejan. O de aquellos que deciden verse el fin de semana o disfrutar de una salida romántica a la semana y vivir cada uno en su piso. O de algunos que no se quieren complicar la vida y se aseguran de no tener hijos.

Hay quienes solo valoran en su pareja la apariencia física o la cuenta bancaria, sin apreciar bienes intangibles como la bondad, la generosidad, la alegría o el afán de hacer bien el trabajo o de complacer a su familia. Se fijan solo en lo material, lo tangible; olvidan que tanto la belleza de la apariencia física como la cuenta corriente se pueden esfumar y, de hecho, se esfuman.

¡No era amor!

Aunque muchísimas personas lo estén pasando muy mal sin poder ni comer o deban desplazarse de su país para refugiarse en otro en el que no haya guerra; aunque muchos inmigrantes no lleguen al lugar de destino, aunque muchos gobiernos se dediquen a comprar armas; aunque muchos niños se queden sin escolarizar, maltratados o esclavizados, y a pesar de otros desgraciados acontecimientos, propios de la violencia y de intereses materialistas que perjudican a los más necesitados, todavía algunas parejas desean casarse solo para hacer la gran fiesta, tener un piso de lujo, con muebles de diseño, con todas las novedades en electrodomésticos y con una cuenta corriente independiente para no dar explicaciones de sus gastos.

El amor no sabe de cicaterías y mantiene una caja común; estamos hablando de compartir la vida, y el dinero —queramos o no queramos— se necesita para subsistir. El sueldo que recibo no es mío, es nuestro, y

acordaremos juntos cómo lo vamos a administrar. En la década de los 60, algunos nos casábamos con la mentalidad del «contigo a pan y cebolla» y nos fue bien; compartíamos lo poco que teníamos. También les va bien hoy a parejas que empiezan su vida en común en su ciudad o se van a países extranjeros donde han encontrado un trabajo con la remuneración necesaria para subsistir y formar una familia. Hoy no hay distancias, y como somos ciudadanos del mundo, «el pan y cebolla» de antes puede convertirse en «contigo al fin del mundo» de siempre. Nadie duda que da seguridad tener en una cuenta en el banco unos pequeños ahorros por si surge un imprevisto, pero demasiado dinero no es ninguna garantía de que la relación funcione bien; muchas veces es una tiranía, una preocupación y motivo de discordia. Tú y yo queremos conjugar el «nosotros».

En una vida de amor compartido, el «sí, quiero» adquiere la dimensión de entregar todo el peso de mi fidelidad y de mi compromiso. A este «sí, quiero» he llegado sin saber qué me depara el futuro. Es normal que la palabra *compromiso* me deje asustado, pero seguiré porque lo que cuenta es mi voluntad y, si me da grima la palabra, la olvidaré, pero mis actos demostrarán que comparto mi amor con lealtad. Toda decisión respecto al porvenir implica un cierto riesgo, pero cuando se toma lo afrontamos con ese espíritu deportivo y audaz que hace poner pasión y esfuerzo. Lo genial y lo que es necesario es que sean uno y otro los que tengan este mismo concepto del amor y de la vida en pareja. Se requiere el olvido personal para ser feliz en una vida compartida.

## **HABLAMOS EN PLURAL: NOSOTROS**

Con la convivencia y proyectos en común surge una nueva unidad: ya no somos solo un «yo» y un «tú», sino un «nosotros» que cobra vida. Con un entretenerse de proyectos, emociones o actividades compartidas, podremos trabajar en equipo, viendo las fortalezas de cada uno y trabajando con esas cualidades que nos son características, para crear sinergia positiva y lograr mayor eficacia. Acostumbrémonos a hablar con el plural «nosotros» y

arrinconemos el «yo», aunque es bueno que cada uno de los miembros de la pareja mantenga sus áreas o espacios de independencia, que han de ser respetados y comprendidos por ambos y que trataremos más adelante.

Ponderemos con gratitud este «nosotros» que nos da la posibilidad de dar vida a un hijo, un nuevo «tú» que se inserta en el «nosotros». Una persona a la que llamaremos «nuestro hijo» o «nuestra hija» y que nos colmará de ternura y de amor, además de fortalecer nuestro amor comprometido. Comprometido; así fue como nos lo comunicamos mutuamente el día de nuestra boda o cuando decidimos iniciar una vida juntos. Nos comprometimos por amor, para amar a la persona querida, todos los días de nuestra vida, y con este compromiso fundamos nuestra familia. Surgió una nueva unidad con dos personas singulares y distintas que aportan cada una su forma de ver la realidad. El «nosotros» no anula la personalidad de ninguno de los dos, la enriquece, y el nacimiento de cada hijo nos da la posibilidad de engrandecer la capacidad de amar, tanto al esposo como a la esposa.

Escribí en *¿Quién educa a mi hijo?* (Viceversa, 2012):

«Hombre y mujer, los dos, han sido los artífices de esa vida, y ni la lactancia ni el apego que se crea entre la madre y el bebé pueden excluir los cuidados del padre de familia. Hoy, la mayoría de las mujeres intentamos conseguir otro modelo de padre, uno que sea capaz de tener la misma ternura que nosotras, y con el que compartimos niños, tareas, cariño y bienes, aunque cada uno tenga sus zonas de independencia, que son tratadas con respeto y que no merman ni un ápice la complicidad conyugal».

Se le atribuye a Gabriel García Márquez esta frase: «He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño, por primera vez, el dedo de su padre, lo tiene atrapado para siempre». Preciosa expresión: «Los hijos nos atrapan». Los bebés atrapan a la madre y al padre. Hoy hemos resucitado la ternura del padre de familia, al formar parte, como la mujer, de la afectividad del pequeño.

En una charla, un padre de adolescentes me hizo este comentario, que refleja cómo su mujer, al no recibir su ayuda en los baños, las comidas, a la hora de llevar al niño al colegio, etc., dejaba de lado la relación con su

esposo para dedicarse en cuerpo y alma al bebé:

«Muchos amigos míos se quejan de la adolescencia, pero yo lo paso mejor ahora que en la primera infancia de mis hijos. En aquella época, mi esposa se volcó tanto en ellos que no podíamos comunicarnos como ahora. Ella quería hacerlo todo y no daba facilidades ni buscaba ningún medio para salir de noche o charlar tranquilos. ¡Ya pasó...! Hoy, para tratar los problemas de nuestros adolescentes, se apoya mucho más en mí para solicitar mi ayuda o para buscar nuestros espacios de intimidad, y me siento más feliz con ella y con la familia».

Me sorprendió este comentario; luego he visto muchas mujeres que prefieren hacerlo todo ellas. Algunas creen que son insustituibles, y otras tienen una actitud posesiva y muy protectora con los pequeños.

Puedo comparar este «nosotros» con la belleza de un cuadro que sin sombras y luces sería un desastre. Apoyados uno en el otro sabremos de la belleza de la vida en común en la que no han faltado sombras y muchas luces; en una palabra, dificultades y gozos que se viven con la fuerza del amor y con una voluntad firme de querer siempre. Una belleza que encontramos en una vida que comparte todo y que conlleva una actitud constante de aprender a amar más. Si uno quiere de verdad, el otro se contagia y hace lo mismo. Y para no quedarme solo con un querer teórico, os quiero decir que es importante interesarse por lo que desea o le gusta al cónyuge, con gestos que le complazcan, por esto os cuento algo personal:

Yo tengo unos amigos que tienen un loro, y en verano, durante el día, lo dejan en la terraza en su jaula. El loro se llama *Martini* y le llaman así porque el primer nombre que le oyeron repetir sus dueños fue escuchando un anuncio en la televisión. Es divertido porque *Martini* y yo nos intercambiamos silbidos; cuando los visito, le silbo desde la calle y sin verme ni notar mi presencia me contesta. Mi esposo dice que nuestra afinidad es absoluta. Yo le digo que sí y nos quedamos tranquilos. ¡No puede tener celos de un animal! ¡No estoy enamorada del loro, pero sí que comparto sus intereses!

Lo mismo os puedo relatar de la amistad de un músico con una vaca por la semejanza que tiene con la mía con el loro. Cuentan que un día aquel músico tocó una melodía clásica ante una vaca; esta continuó pastando como si nada. «No es que no la oiga, es que mi música no le interesa», se dijo el intérprete.

Se puso entonces a imitar con su instrumento el zumbido de las moscas y el mugido de los terneros. Al instante, la vaca paró la oreja y, balanceando su cola, se acercó para escuchar hasta el final la música que, esta vez, tenía significado para ella.

Aparte de comprender los intereses de mi pareja —que no es un loro ni una vaca—, debo entender cuáles son sus gustos y expectativas. A veces puede resultar divertido no haber acertado en lo que mi marido prefería si he ido a comer a un restaurante tres veces porque creía que era lo que a él le apetecía y de pronto descubrir que a él no le gustó nada la primera vez pero creía que a mí me encantaba. Y lo mismo puede pasarnos con salir un domingo por la tarde a la primera sesión del cine del barrio cuando a él le hubiera gustado más quedarse en casa leyendo, y a mí, escribiendo. Con estos sencillos ejemplos personales, vemos que siempre es mejor preguntar, porque no hay nadie adivino. Conviene, pues, avisar de lo que uno o una espera del otro o de la otra porque alguna equivocación puede resultar desagradable, como la del marido de una amiga, que le hizo el gran regalo de un viaje a Australia... Pero, hombre, ¿no te acordabas de que a tu esposa le aterraba volar y solo resiste un viajecito a Mallorca?

¿Cuántas veces hablamos con nuestra pareja desde dos planos distintos, y nos quedamos alicaídos y chafados porque no se ha enterado de nada?

Tengo en casa la película *El río de la vida*, obra autobiográfica literaria de Norman MacLean, en la que comprendemos el sufrimiento de un padre que queda decepcionado. Él cree que no ha sabido dar a su hijo pequeño lo que necesitaba, y predica desde el púlpito de la iglesia, con unas palabras para nuestra reflexión y que comprendemos porque todos hemos tenido algún chasco en la vida o algún disgusto por no saber solucionar alguna anomalía de la vida de nuestros hijos. Es el mismo desconcierto que le hace decir al pastor de su comunidad que pocas veces se puede ayudar a alguien porque no se sabe qué parte de nosotros podemos dar o si se desea dar alguna, y, en muchas ocasiones, la parte que necesita el otro no la quiere. Y, para demostrar el gran amor que tiene por su hijo pequeño que le ha fallado termina el sermón con esta frase: «Puedes amar plenamente aunque no comprendas totalmente». Ciertamente, lo hemos verificado en más de una ocasión. Necesitaríamos siempre

saber qué podemos hacer, cómo nos hemos de comportar y el porqué de todo, y alguna vez nos hemos de conformar con seguir amando sin comprender del todo algunos malentendidos que pueden surgir en la relación de pareja.

A mí me consuela saber que he hecho lo que he podido en alguna etapa de mi vida en que no he acabado de resolver algún problema, porque sé que «quien hace lo que puede no está obligado a más». Podemos pasar página y aceptar situaciones que intentamos arreglar. Si no lo logramos —posibilidad que habremos de contemplar—, seguiremos sin desalentarnos. De todos modos, no me cansaré de insistir en que muchas faltas de comprensión hacia nuestra pareja son por no dedicar suficiente tiempo a observar y a conocerse. Por eso quiero ahora profundizar sobre lo que tratábamos en el capítulo anterior, donde leíamos la fábula del hombre que disimuló su ceguera para vivir con su amada.

*¡Necesitamos gafas!* Nos graduaremos mejor la vista o nos dejaremos hacer una delicada intervención con láser para mejorar la ceguera, porque el vínculo que crea el «nosotros» puede estar debilucho y repercute en nuestro temperamento o en nuestra manera de reaccionar. Alguna motivación no ponderada por la razón que nos llevó a tomar la decisión de vivir juntos, como el «me gusta», «me atrae» o «ha hecho una carrera que tiene un gran porvenir económico», nos hizo dejar de lado profundizar en otros valores del futuro cónyuge. ¡No nos preocupemos! Tiene valores y estamos a tiempo de fijarnos en ellos. Puedo observar más cómo es su corazón y cómo trata a los suyos, cómo gestiona sus emociones y cómo reacciona ante sucesos como presentarse a un trabajo nuevo, por ejemplo. Una vez se va conociendo al otro, donde la sinceridad mutua es esencial, debe existir una aceptación recíproca que se constituya en una actitud permanente por la voluntad de amar cada vez más.

Quiero añadir más ideas que son producto de lo que he oído en consultas sobre desavenencias y que se pueden vislumbrar en el noviazgo. Interesa saber con quién nos comprometemos, qué criterios se tienen sobre la fidelidad y la lealtad, sobre la paternidad, el trabajo y la religión. Y es fundamental, también, conocer la actitud que tiene nuestra posible o definitiva pareja con los marginados, con las personas débiles o con los más «descartados», palabra que usa el papa Francisco para hablar de los más frágiles del mundo.

Y, aunque parezca una tontería —que no lo es—, ver cómo trata a los camareros que sirven la mesa un día que coméis fuera, o cómo habla de sus amigos o compañeros de deporte o trabajo cuando no lo oyen.

Me viene a la mente ahora una escena muy expresiva de la magnífica película *Historias del Bronx*, protagonizada y dirigida por Robert De Niro, quien, por lo visto, la realizó en memoria de su padre, un humilde conductor de autobuses. Hay un momento de la película en que el hijo del conductor le cuenta que ha conocido a una chica y que intuye que va a ser la mujer de su vida. Entonces, el padre le aconseja que haga una prueba para reconocer su valía. Cuando la vaya a recoger, debe salir para abrirla caballerosamente la puerta del coche para que ella entre como una princesa. Él debe pasar por delante del automóvil para ocupar su puesto. Ese será el momento crucial: la chica debe hacer el esfuerzo de abrir el seguro de la puerta del piloto, que se habrá cerrado automáticamente. Si tiene ese gesto generoso, es que realmente es una chica valiosa. ¡Y lo hace!... ¡Es su chica!

Hagamos parones para contemplar nuestro amor que se ha hecho realidad. Encontramos la fuerza del amor al intentar poner todo nuestro esfuerzo cariñoso para hacer feliz a la persona de la que nos hemos enamorado y, al hacerlo, su felicidad nos llega a nosotros, aunque a veces nos equivoquemos o no comprendamos totalmente lo que espera el otro de nosotros. No es esto lo importante, sino la actitud firme de amar sin componendas y de darlo todo con toda nuestra libertad porque queremos hacerlo. No somos ni tan necios ni tan ilusos para creer que no tendremos ningún bache, pero lo saltaremos con nuestro esfuerzo; lo saltaremos «nosotros dos».

## CONSTRUIR EL AMOR

La institución familiar lleva muchos años de historia; ya empezamos con Adán y Eva. No somos los primeros, y nosotros mismos somos el resultado del amor; valoramos que nos dieran la vida nuestros padres, agradecemos haber estado en su proyecto de amor. Mis padres especialmente me cuidaron y me mimaron años después de la Guerra Civil, en la que mi familia y otras muchas

iban a comprar pan con la cartilla de racionamiento y en la que un panecillo blanco era un lujo que pocos se podían permitir, además de muchas otras vicisitudes que pasaron. Algunas tristezas nos las contaron, pero otras no nos las explicaron nunca —porque en aquella época «llorar no era de hombres»—, aunque las adivinamos por el lenguaje del gesto y algún comentario aislado. Hasta que llegó la televisión, la vida de cada día de niños y adolescentes consistía en las clases en el colegio, escuchar noticias en la radio y música en una gramola imponente, invitar a amigos a casa, asistir a misa el domingo, pasear e ir a exposiciones los festivos, leer y conversar mucho. Así era la realización del proyecto y construcción de la familia en las décadas de los 50-60 del siglo pasado.

Soy de Barcelona y pienso en la figura del arquitecto del modernismo Antoni Gaudí. La Sagrada Familia —icono de la arquitectura moderna de Barcelona y de Cataluña—, en los últimos dos años, ha dado un salto espectacular en cuanto a visitantes. Si en 2010 atrajo a 2,3 millones de personas, en el año 2016 aumentó en un 40 % sus cifras y fueron 3,2 millones de visitantes los que se dejaron ver por el templo expiatorio del gran Antoni Gaudí. Con esta cifra, conocida hace apenas tres semanas, la Sagrada Familia supera a La Alhambra y se convierte en el monumento que más visitas recibe en toda España, que es a su vez el segundo país más visitado del mundo (según noticia de la Agencia EFE del 30 de enero de 2017).

Antoni Gaudí fue considerado un loco o un visionario, como cualquiera de los que optamos por la aventura del matrimonio y la de formar una familia, o como nuestro querido Guido en *La vida es bella*. Es nuestro sueño, pero es un sueño accesible y real, y no queremos empezar la casa por el tejado, como decimos coloquialmente.

Siguiendo con el ingenio de Gaudí, se dice que el presidente del Tribunal de la Escuela de Arquitectura, Elies Rogent, afirmó: «Hoy hemos dado el título a un genio o a un loco. El tiempo lo dirá». Hoy, el tiempo ha hablado y ha situado a Gaudí en el sitio que le corresponde, junto a los más grandes arquitectos de la historia. Puede que más de una pareja con la mochila cargada de años de amor también pueda ser tachada de loca, pero puede también que haya dejado un buen legado a hijos y a nietos, que son personas honestas, simpáticas y agradecidas por la generosidad de sus padres y abuelos.

La construcción del amor se empieza por los cimientos y, en este sentido, es fundamental el acuerdo libre que existe entre hombre y mujer para construir su familia. Lo haremos con paciencia y pulcritud, con lentitud, tal como se merece el la unión que se contrae en una pareja. Se empezó lentamente la Sagrada Familia de Barcelona, y todavía se sigue trabajando para acabarla. Piedra a piedra se hicieron catedrales para ser finalizadas a la perfección, no solo lo que alcanzamos a ver a primera vista, sino también las filigranas de los techos y los acabados de las torres.

Se cuenta que preguntaron a Miguel Ángel cómo había esculpido la maravillosa obra que es el David y que él respondió lo fácil que le resultó sacar con golpes de martillo los trozos de mármol que sobraban; su figura estaba ya en el bloque. Los esposos no potenciarán su amor a golpes de martillo, pero sí con otro tipo de golpes: delicadeza, palabras cariñosas, ternura, besos, caricias, abrazos..., «martillazos» que son pequeños «golpes» de amor como los que daba el tercer obrero de este breve cuento:

Un hombre golpeaba fuertemente una roca, con rostro duro, sudando. Alguien le preguntó:

—¿Cuál es su trabajo? —y contestó con pesadumbre:

—¿No lo ve? Picar piedra.

Un segundo hombre golpeaba fuertemente otra roca, con rostro duro, sudando. Alguien le preguntó:

—¿Cuál es su trabajo? —y contestó con pesadumbre:

—¿No lo ve? Tallar un peldaño.

Un tercer hombre golpeaba fuertemente una roca, transpirando, con rostro alegre, distendido. Alguien le preguntó:

—¿Cuál es su trabajo? —y contestó ilusionado:

—Estoy construyendo una catedral.

¡Poner ilusión para acoplarse con tranquilidad! Miremos con qué paciencia espera el agricultor el resultado de echar a voleo las semillas en la tierra, y cómo sin hacer ruido y poco a poco lanza el pescador las redes al mar, y con la misma actitud paciente espera la captura de los peces. ¡Estamos y seguiremos estando en ello aunque no alcancemos el éxito inmediato!

El diseño conjunto y progresivo de lo que va a ser un proyecto de vida conyugal y familiar se irá construyendo. Al principio cuesta acoplarse. Es natural, ¿os acordáis del «yo y mi circunstancia»?; ¡pues eso! Te pregunto: ¿de dónde vienes tú?, ¿de dónde viene tu pareja? En mi caso han pasado los años y veo que mi esposo, al hacerse mayor, me recuerda a mi suegro, y me alegro porque yo al padre de mi marido lo quería muchísimo. No me alargo porque mi caso es solo anecdótico y puede ser que a ti, amigo lector, no te guste tu suegra o a ti, amiga lectora, no te haga ninguna gracia tu suegro. He hablado de acoplarse al empezar la vida bajo el mismo techo porque es un proyecto común de vosotros dos y, aunque esté impregnado de las circunstancias y modos de vivir de cada uno, nadie más puede entrar sin permiso de los dos, y construís vuestro amor y vuestro dulce hogar con paciencia, sosiego y lentitud.

No somos perfeccionistas ni tenemos manías como nuestro o «mi» querido Monk de la serie de televisión homónima, una serie que me gustó. No por hablar de paciencia y de lentitud pienso en una relación de pareja triste y aburrida; al revés, la responsabilidad de construirlo no excluye el gozo y el sentimiento de alegría que otorga la felicidad de hacer todo sin precipitación y con cariño. La lentitud excluye las prisas y acepta la sencillez de la persona humilde que dedica su ser a quien ama sin buscar la perfección; su objetivo es hacer feliz a la persona amada y por ello le dedica tiempo. Sabe responder a lo que ha planeado construir, un amor vivo y alegre, porque este objetivo es mucho más valioso que saber de qué color va a ser la tapicería del sofá.

Conviene ser realistas. Sabemos que el hombre y la mujer son distintos físicamente, pero es más complicado comprender la psicología de cada uno; esto nos llevará a no pedir peras al olmo. Por supuesto y sin generalizar, apuntaré que la mujer puede ver la tele, leer los mensajes del móvil y oír al pequeño que empieza a despertarse mientras su esposo está activo y va solucionando lo que sea sin entender mucho de intuiciones. Si eres mujer como yo, piensa lo que le cuesta a tu esposo comprarte un regalo. Él está seguro de que no necesita regalarte nada más que su día a día, y pone cara de póquer cuando llegas emocionada con alguna «ganga» que has encontrado para él. ¡Él lo compra cuando lo necesita!

La felicidad en la pareja no se obtiene de una manera mecánica y rápida, como si pulsáramos la tecla del ordenador; requiere de la constancia y del querer. Es por ello por lo que me olvido de mí aunque desee como todo el mundo que me quieran y lo demuestren como lo demuestro yo. Aunque es natural que el orgullo y el amor propio nos jueguen alguna mala pasada. Podemos pedir perdón con un «me he equivocado» y volver a comenzar con un «gracias»... ¡Es volver a leer la rima de Bécquer y los primeros párrafos que encabezan este capítulo y tragarse el amor propio!

Y ahora os dejo un chiste para relajarnos un poco; es de una viñeta de Quino:

—¿Qué te pasa, Guille?

—Me duelen los pies —responde.

Mafalda se fija en los pies del niño y le explica:

—Claro, Guille, te has puesto los zapatos cambiados de pie, los tienes al revés.

Guille, tras un instante, el tiempo necesario para comprobar el hecho indiscutible, comienza a llorar más fuerte.

—Y ahora..., ¿qué te pasa?

—Ahora me duele mi orgullo.

¡Todos, alguna vez, nos hemos puesto los zapatos del revés, y nos han dolido los pies!

## **NADIE PUEDE SER FELIZ ESTANDO SOLO**

- La felicidad la encontramos, no cuando la buscamos, sino cuando ingeniamos mil modos para ir a cenar con nuestra pareja, nos buscamos un fin de semana para descansar o la acompañamos en la cena de trabajo para que no vaya sola.
- Seremos desgraciados si estamos solos sin confiar en nadie, necesitamos la relación interpersonal de familia, amigos o parientes.

- Aunque nadie puede ser feliz estando solo, no podemos excluir la necesidad de la soledad, para contemplar, pensar o, sencillamente, desconectar.
- El orgullo y la cerrazón en nuestras ideas sin tener respeto por las opiniones de los demás favorecen la tristeza y la depresión. Es el resultado del egoísmo.
- Aceptarnos como somos, y admitir nuestros errores y limitaciones, nos ayudará a vivir plenamente con alguien para compartir intereses y sentimientos, siempre que tengamos la buena voluntad de rectificar o de pedir perdón cuando nos equivocamos.
- La persona que solo se preocupa de sí misma pierde muchas ocasiones de dar alegría a los demás y se queda triste en su cascarón porque está encerrada en su yo.
- Cuando la soledad es buscada para vivir de la individualidad, de la comodidad o de la mediocridad, se paraliza la capacidad de darse a los demás, que es lo que nos hace felices. No así cuando nuestra soledad es para reflexionar o para crecer en vida interior.

### 3.

## AMOR TOTAL Y EXCLUSIVO

*Lo peculiar del amor es verse obligado a crecer so pena de disminuir; es lo que le diferencia de la amistad.*

Martín Gaité (*Cuadernos de todo*)

*La vida humana es un mecanismo de elección, preferencia y postergación. Toda elección es a la vez exclusión.*

Julián Marías

*Y para estar total, completa, absolutamente enamorado, hay que tener plena conciencia de que uno también es querido, que uno también inspira amor.*

Mario Benedetti

Se comprende que un amor total y exclusivo hacia la persona elegida exige renunciaciones personales y donación personal, y esta donación menguará algún aspecto de nuestra forma de vida anterior al compromiso. Seremos los mismos pero deberemos adaptarnos a renunciar por amor a alguna actividad, a comentar qué haremos o dejaremos de hacer, a estar más pendientes de los deseos de nuestra pareja, y a pactar alguna actuación o algún desacuerdo, ¡que los hay! Así es la totalidad y la exclusividad del amor en pareja, siempre con esta reciprocidad y correspondencia del otro; de no ser así, el amor se angosta, y perderíamos la ilusión y la pasión.

El amor debe ser recíproco y correspondido, nos lo recuerda la frase de Benedetti. Un amor no correspondido no existe en nuestra sociedad occidental. A pesar de ello, os recuerdo la última versión en película de la novela de

León Tolstói *Ana Karenina*, magníficamente interpretada por Keira Knightley, que encarna a Ana y por Jude Law, que interpreta a Alexei Karenin. Ana, esposa del alto funcionario Karenin, se enamora de Vronski, un guapo militar. Ana, embarazada de Vronski, huye con este a Italia, desafiando así el acatamiento de las convenciones sociales que le exigía su marido. La alta sociedad rusa le da la espalda mientras se le estrecha el cerco que culminará en el suicidio: su marido no quiere concederle el divorcio y se niega a que vea a su hijo. Desesperada, abrumada por los celos que le provoca el joven Vronski, Ana se arroja a las vías del tren. Pero Ana era amada por Alexei; él la amaba tal cual era, no como le hubiera gustado que fuera, pero Ana no correspondía a su amor. Y para ser felices en la pareja debe haber correspondencia y reciprocidad.

La exclusividad del amor lleva a los esposos a darse del todo, sin restricciones indebidas o cálculos egoístas, y se prolonga y trasciende en el nacimiento de los hijos. Tengo el convencimiento —esta vez por la experiencia personal— de que cada hijo es un regalo, resultado del amor mutuo. Nada será como antes después del nacimiento de un hijo, aunque puede ser y será un tiempo mejor y más emocionante por el hecho de que cada nacimiento engrandece nuestro corazón, un corazón creado para amar.

La experiencia enseña que volcar el amor de la pareja en los hijos añade un plus a este amor, no solo por la generosidad y el olvido personal, también porque en el rostro de cada hijo vemos rasgos físicos de los dos y el fuerte vínculo afectivo que tenemos con ellos es gracias al cariño mutuo.

Nuestros hijos se hacen mayores y se preparan para vivir el respeto, la sexualidad y el amor —cuando llegue el momento— al observar las miradas de complicidad de sus padres, sus besos o sus abrazos, el perdón ante un pequeño agravio, el hacer las paces, las deferencias que se tienen mutuamente o los equilibrios económicos que hacen para poder hacer «una escapada de novios». Es importante tener en cuenta este punto porque los hijos se educan por lo que ven.

En la vida de pareja sucede más de una vez que uno de los dos ha olvidado su compromiso y no ha sido fiel a la palabra dada, porque ha buscado solo el placer sin contar con algunos problemas que son normales y que surgen a lo largo de la vida conyugal, porque ya comentábamos que el

deslumbramiento del enamoramiento no es permanente pero el amor real sí lo es. Nuestro camino puede oscurecerse muchas veces, pero nuestra lealtad lo ilumina siempre. ¡No es un invento mío, es una seguridad personal!

Todos iniciamos nuestra vida de casados con la ilusión de vivir un amor exclusivo y vibrante; para ello hacemos gustosamente algunas renunciaciones que comentaré a continuación.

En primer lugar, al empezar nuestra vida en común cambiará la relación con nuestros padres. Nos hemos independizado de ellos y, aunque se comprende que los queremos muchísimo, estamos con ellos, les hacemos compañía y seguimos su día a día, la prioridad la tiene nuestra pareja y espero de ella la misma actitud. Ante padres que quieren organizar la vida de los esposos y de pronto se interesan por dónde colgamos un cuadro en nuestro piso o nos dicen los hijos que podemos tener o nos quieren proteger excesivamente, buscaremos la forma suave de explicarles que ya somos mayorcitos y que tenemos nuestro gusto para colocar un cuadro o que en nuestra cama no entra nadie más que nosotros dos.

En segundo lugar, si yo no sé valorar a mi pareja como «mi otro yo» no habría esta corresponsabilidad necesaria para vivir las condiciones del amor total; un amor que no acepta víctimas que se pasan el día rumiando lamentaciones estériles. Debemos activar el «saber pedir» aunque sean cosas pequeñas, como mi amiga que dejaba el póliz en la nevera y escribía: «No te olvides de felicitar me mañana, que es mi cumpleaños».

Y, en tercer lugar, y me parece importante decirlo, no podemos pretender seguir saliendo de fin de semana con nuestros amigos olvidando a nuestra pareja o aceptar que esta lo haga. De todos modos, conviene apañárselas para no dejar a los amigos de lado; encontraremos mil modos, porque los amigos no pueden perderse cuando uno se casa. Es más, un comportamiento inadecuado de nuestra pareja sería el de molestarse porque seguimos con las amistades o privarnos de dedicarles un tiempo. Muchos maltratos empiezan con la desconfianza, imaginar cosas o manifestar unos celos terribles y un excesivo afán de dominio que coarta la libertad.

Quedamos pues en que en nuestra nueva vida excluiríamos todo lo que dañara nuestra libertad y, por supuesto, la fidelidad. La fidelidad es fundamental entre la pareja porque cuando aparece la tercera persona se

rompe la confianza y la reciprocidad del afecto total. Es una traición que ofende y desconcierta, y al humillado le asaltan todas las preguntas: «¿Quién es el responsable de esto?», «¿por qué me encuentro en esta situación?», «¿lo podré arreglar?». Preguntas muchas veces sin respuesta y que causan un gran desasosiego, aunque debemos aclarar que algunas infidelidades se perdonan cuando hay arrepentimiento por la deslealtad cometida. El que perdona vive la generosidad al máximo y debe hacerlo de corazón para no rebajar la sinceridad y el arrepentimiento del cónyuge que ha cometido la infidelidad.

Hoy no se escribe mucho sobre la seducción y me parece importante vivirla en el matrimonio o pareja. Uno u otro pueden pasar sus crisis, que no deben considerarse irremediables. Se trata de seducir, maravillar o deslumbrar siempre al otro para que encuentre en casa el imán que lo lleve a la fidelidad, y ha de ser un imán atractivo y seductor que se procura sin grandes solemnidades. Lo hemos visto en la vida de algunas parejas mayores y nos admira; les preguntamos y sonrían porque saben que han puesto detalles pequeños en su vida de amor recíproco. Uno de mis hijos, que vive en una ciudad fría del norte, me comenta la satisfacción que le produce, en sus caminatas dominicales, encontrarse con parejas entradas en años que mantienen diálogos vivos en sus paseos, o simplemente caminan pacíficamente sin decir nada, pero que se nota que lo han hecho durante muchos años y parecen seguir disfrutando como el primer día. A mí me molesta que se hable de la pareja que lleva años en armonía como de unas personas agobiadas, antipáticas, cronometradas y rutinarias. No siempre es así, ni lo fue en el caso de nuestros padres aunque los tiempos y los modos de organizarse hayan cambiado. Asimismo, me molesta que se diga «es que las parejas de ahora “no aguantan” tanto como las de años atrás». Es un concepto tan pobre y empequeñecido el de «aguantarse» que me da pena solo oírlo.

Si se vive para siempre la lealtad en la relación de pareja es sencillamente porque uno y otro ponen ilusión para mantener a flote su relación. Si uno de los dos se acomodara y perdiera la ilusión de atraer al otro, hay que hablarle con simpatía y decirle que espabile. Antes amargaba ver a uno de los dos enganchado a la tele y haciendo *zapping* como un desesperado sin tener en cuenta al esposo o esposa. ¡Con lo interesante que es ver juntos una buena película que nos emocione o irnos a cenar por ahí solos!

La tele de antes se ha convertido hoy en el uso exagerado del móvil y, si crea adicción, corta la comunicación recíproca y fomenta el individualismo que puede dañar la vida de pareja.

## **SEXUALIDAD, INTIMIDAD, AFECTIVIDAD**

Conquistar, seducir, agradar y darse totalmente con todo lo que somos, sabemos, sentimos, podemos, hacemos y tenemos, es absolutamente sublime, porque es toda la persona la que ama y se entrega. Es por ello por lo que damos el corazón, nuestros sentimientos y nuestro cuerpo revitalizando la atracción aunque pasen los años. Este entregarse es y debería ser un acto de voluntad libremente deseado. En ello reside la grandeza de la pareja y cualquier evasión de esta realidad ataca a lo más íntimo de la persona, como leíamos al escribir sobre la infidelidad, traición o deslealtad.

Es en el «Sí, quiero» inicial y en el «Te quiero» sucesivo donde encontramos la naturaleza del amor conyugal. Amor que pide generosidad, atención, disponibilidad, donación, ternura y todo lo mejor que podemos dar de nosotros mismos en esta infinita permanencia de voluntades y de sentimientos que recoge la unión de cuerpo y de alma.

Cuando hablamos de sexualidad, no solo nos referimos a un instinto biológico, sino a una gran variedad de sensaciones que están integradas en la globalidad de la persona. La sexualidad no puede quedar reducida a un fenómeno lúdico o placentero, ni a la moda de explorar nuevas formas de prácticas sexuales. Son reduccionismos que alterarían la relación interpersonal fundamental para que el amor de pareja funcione y beneficie la salud corporal y espiritual. Nadie ignora que muchas dificultades, desavenencias, enfados o desprecios dañan la personalidad de cada uno, al mismo tiempo que sabemos que unas relaciones sexuales satisfactorias no se improvisan y que son el broche final de vivir por el otro con pequeñas atenciones que lo hagan feliz. Y en este final feliz entra siempre en juego la preparación con manifestaciones de afecto que necesitan los dos, aunque siempre se diga que la ternura es solo patrimonio de la mujer.

Nos preguntamos: «¿Lo damos todo?, ¿nos entregamos con todo nuestro cuerpo, nuestra alma y con la voluntad?, ¿sabemos que no somos perfectos y aceptamos que es normal tener momentos de altibajos, de decaimiento o cansancio?». Me parece que sí, y es por ello por lo que pondremos todos los medios para mantener el cariño y la compenetración con nuestra pareja y hablaremos de todo con confianza. Una confianza total que hace fecundo nuestro amor.

El amor se representa a veces con candados. Al principio no me gustaba ese símbolo porque considero que el amor real nos libera de pequeñas esclavitudes que todos tenemos pero que nos atan y que se pormenorizan al darse a la persona que amamos. Rectifiqué al leer que en París habían servido en una subasta para recoger 250.000 euros, dinero que se destinó a tres organizaciones de ayuda a los refugiados (Solipam, Emmaüs Solidarité y L'Armée du Salut). También rectifiqué al escuchar a algunas parejas entrevistadas en el puente del Sena, que seguían entusiasmadas a pesar del paso de los años. Todo arreglado, el puente no sucumbió por el peso de los candados, los testimonios de estas parejas están en nuestro buen amigo Google y hablan de compromiso y fidelidad con simpatía, y, además, toda la simbología de los candados había servido para realizar un acto solidario.

La figura del candado también es adecuada para recordar la importancia de la intimidad. Nuestra casa es el ámbito más propicio para velar por ella; desde que nacemos tenemos nuestro espacio personal, con cajones en los que guardamos nuestras cosas, al igual que nos expresamos sin miedo de que se airee lo que decimos porque somos queridos y nos sentimos arropados, protegidos y acompañados. No necesitamos ningún currículum para que se nos acepte, y muchas veces se nos llama con un mote cariñoso. Así crecemos seguros al resguardo de miradas ajenas de lo que tenemos de íntimo en nuestra persona.

En la entrega de nuestra intimidad incluimos toda la afectividad, una afectividad basada en todo el afecto que se recibe en la primera infancia y que queda grabada por el vínculo afectivo que se crea. Al igual que quedará grabado todo lo que explicamos a los hijos sobre la sexualidad en la intimidad del hogar y se interiorizará favorablemente si se acompaña del testimonio de unos padres que se tratan delante de ellos con delicadeza y afecto. Al hablar

de esta afectividad sana que nos proporciona una buena autoestima por tener a resguardo nuestra intimidad, no excluimos ni mucho menos a aquellas personas que no recibieron el cariño debido en casa.

Muchos han ido creciendo en las tres coordenadas que ayudan a la autoestima: me conozco, me acepto e intento crecer. Han ido creciendo, también, gracias a personas amigas que las han valorado y aceptado. Es admirable constatar el afán de superación de muchos que, habiendo sufrido, quieren dar bienestar a los suyos y se han esforzado por superarse. Sus tristezas les han servido para tener más empatía y para comprender mejor la sensibilidad de los demás. La autoestima es necesaria para tener una sexualidad satisfactoria y para vivir plenamente el amor, es por ello por lo que, aunque no le dediquemos un capítulo, iremos haciendo referencia a ella a lo largo del libro.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud sexual es «la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la educación y el amor».

Esta definición es muy clara para apartar —si lo encontráramos— cualquier atentado hacia la libertad por parte de nuestra pareja. Nadie puede ser tratado como un objeto, y todos —sea cual sea nuestro sexo— debemos ser tratados con respeto, pasión y ternura. Las relaciones sexuales siempre deben ser consentidas; es por ello por lo que luchamos para llegar a la reciprocidad emocional y sexual. Cada uno debe comunicar a su pareja con sinceridad lo que desea. Si no se comunica al otro lo que uno necesita, puede fallar la relación, no por mala voluntad sino por desconocimiento. Recordemos que siempre estamos en proceso de aprendizaje y que el apasionamiento de ambos es necesario para que el descontento no arraigue en el corazón de ninguno y se beneficie la unión sexual.

Se ha hablado de la diferencia de la forma en que hombre y mujer «sienten» el acto sexual. Es lógico; entran en juego psicologías o circunstancias distintas, además de que cada uno tenemos nuestras «cadaunadas». Es por ello por lo que no se puede generalizar ni afirmar que el hombre desea con más fuerza la relación sexual. El deseo de la relación sexual lo tienen el hombre y la mujer, es y debe ser un placer recíproco y un fundirse

dos cuerpos y dos almas con emoción e intensidad. Me gusta insistir en que la ternura en el trato en el tiempo previo a esta relación y durante la misma se ha de hacer notar por parte de los dos y, puestos a quitar etiquetas, reivindico que los hombres tienen ternura. ¡Mal iríamos si solo fuera la mujer la poseedora de tal cualidad! La clave se encuentra en no caer en la rutina de estar juntos solo los fines de semana y sorprender al que se ama con algún detalle que le haga tener la seguridad de que complace y hace feliz al que ama.

Mi experiencia, avalada por consultas o confidencias, y algunos estudios realizados, me revela que debemos priorizar la relación sexual. Mantener relaciones sexuales con periodicidad ayuda a despertar el deseo y es crucial para fortalecer nuestra unión y cariño. Aplazarlo o evitarlo debido a estados normales de cansancio o tensión puede acabar disminuyendo la ilusión de estar juntos y haciéndonos perder el medio de unión más característico de la pareja.

Pueden pasar los años y se puede vivir siempre con pasión la relación sexual si se pone un poco de imaginación. Es como todo en la vida: si no hay ilusión en preparar una comida para saborear con gusto lo que se ha cocinado, no nos pararemos ni a dar las gracias y saldremos corriendo de la mesa. Un ejemplo que he escrito espontáneamente pero que me vale para reafirmarme en que se puede ser buen cocinero o buena cocinera, así como hombre y mujer pueden ser buenos amantes si no van a buscar la felicidad, sino que van a repartir felicidad.

Dar importancia al encuentro íntimo es dar importancia al compromiso entre los miembros de la pareja. Un día aconsejé a una pareja que cuidara su día a día y olvidara ofensas que habían sufrido anteriormente de su familia, ya que la mochila cargada de rencor que llevaban dificultaba su vida en común. Lo importante eran ellos y podían recomenzar sin reproches por mucho que sus progenitores se los merecieran. Mis amigos comprendieron que no podían irse a la cama con los sentimientos de rencor hacia sus padres que los amargaban, así que los expulsaron oportunamente. ¿Les costó? Al principio un poquillo, pero luego se quedaron felices; no podían achacar a sus padres que su relación iba mal porque tenían malos recuerdos. Ya era su vida, y su mejor tarea era la de procurar que su unión amorosa fuera apasionada.

Es una maravilla pensar que gracias a la relación sexual entramos en el milagro de llevar una vida al mundo, y siempre agradecemos a Dios este regalo fruto de nuestro amor. Aunque tengo una consideración para comentar, ya que algunos padres, al llegar los hijos, olvidan o relegan su vida de pareja. Esto es un disparate; a los hijos no les gusta porque reciben energía negativa, sobreprotección o se busca en ellos una afectividad que no se recibe de la pareja. ¡Este sí que debe ser un punto de atención para no dejarse llevar por la comodidad, y abandonar el tiempo de relación y de comunicación mutua! Es una alerta que también dirijo a los abuelos cuando prefieren las caricias y los halagos de sus nietos a la disponibilidad en la propia casa con su marido o esposa ya jubilados.

## **RESILIENCIA PARA SORTEAR LAS DIFICULTADES**

La resiliencia proviene de la labor ligada a la metalurgia, en la que se fundían ciertos metales a temperaturas extremadamente altas y estos, gracias a su naturaleza y composición, lograban recuperar su forma original pese a haber sido fuertemente alterados. Por eso, alrededor de los años setenta, se aplica el término *resiliencia* a aquella fuerza o energía interna que posee el ser humano que le permite superar eficazmente experiencias negativas o incluso situaciones extremas de vida o muerte. Aunque en nuestra vida no sucedan grandes desastres, está bien hablar de esta fuerza que necesitamos en momentos puntuales de pérdidas de seres queridos, enfermedades, falta de trabajo, hijos con alguna discapacidad o desgracias que se viven en cualquier familia. Me apoyaré en algunas personas conocidas por sus actos de valentía y coraje.

Recordemos en primer lugar a aquellos 45 pasajeros, la mayoría jugadores de rugby, que viajaban a Santiago de Chile cuando su avión se estrelló en la cordillera de los Andes. *Viven* fue el título que se dio a una magnífica película de la que pudimos sacar muchas conclusiones. Yo pude comentarla en familia porque la vimos juntos. Dieciséis jóvenes sobrevivieron y contaron cómo se habían organizado: se habían apoyado mutuamente y no

habían perdido la esperanza, reforzados por la oración. Organizarse en equipos fue el fruto de su ingenio para aprovechar el material que les había quedado del avión y poner en práctica las habilidades de cada uno de ellos.

No olvidemos la valentía del matrimonio Álvarez Belón durante el tsunami del océano Índico de 2004. Su historia fue llevada al cine por Juan Antonio Bayona con el título de *Lo imposible*, el año 2012. Nos impresiona el esfuerzo de todos por sobrevivir y el esfuerzo del padre por encontrar y reunirse con su esposa, que estaba en el hospital con su hijo mayor.

Víctor Frankl, citado anteriormente, neuropsiquiatra austríaco que sobrevivió al campo de concentración de Auschwitz, cuenta en su libro *El sentido de la vida* algo relacionado con lo que estamos tratando. Explica cómo pudo resistir las torturas y presenciar la muerte de sus padres, un hermano y su esposa en la cámara de gas. Formado en la tradición de la escuela freudiana, era fiel a sus principios y, determinista de convicción, consideraba que todas las personas tenemos marcado nuestro futuro desde la infancia. Pero cambió su pensamiento. Encerrado en su celda, desnudo y dolorido, se dio cuenta de que él era un ser autoconsciente, capaz de observar su propia vida y capaz de decidir cómo podía afectarle todo aquello. Frankl comprendió que todos tenemos en nuestro interior la capacidad de escoger y, en las peores circunstancias, desarrollar nuestro potencial humano y construir nuestros proyectos.

Él nos hace reflexionar sobre lo fuertes que podemos ser y que nadie puede arrebatarnos nuestra libertad para tomar decisiones a pesar de nuestras limitaciones internas o externas, como las que sufrió él en el campo de concentración.

Mis limitaciones internas y las tuyas pueden ser el mal genio, una susceptibilidad exagerada, la pereza, el no parar de hablar, por ejemplo, y las limitaciones externas pueden ser la falta de salud o de dinero, un jefe antipatiquísimo o algún familiar con alguna discapacidad que te roba mucho tiempo y agota tu resistencia. Podríamos citar más, pero con estas tenemos suficiente para decirnos que somos capaces de superarlas todas porque somos personas con voluntad y, si ponemos de la motivación de que nuestro pequeño esfuerzo puede ayudar a mejorar nuestro entorno, ¡ya no digo todo el mundo!, esta nos dará fortaleza para llevar a cabo cualquier resolución.

Recuerdo lo que se cuenta Eleonor —la esposa de Roosevelt, presidente de Estados Unidos—, huérfana de madre a los cinco años y con un padre alcohólico. Ella supo capitalizar todo el sufrimiento de su infancia. La directora de su escuela de Londres, Marie Souvestre, la ayudó a subir su autoestima y a convertirse en líder de su escuela. Como esposa del presidente de Estados Unidos, su papel fue clave para la aprobación en el año 1948 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Tenemos otro ejemplo, el de Malala. Nació en 1997 en Mingora (Pakistán) y, en octubre de 2014, a los diecisiete años, recibió el Premio Nobel de la Paz. Una niña fuerte que supera el atentado del que es víctima y que afirma, en unas declaraciones a la prensa al regresar a las clases en una escuela secundaria británica en Birmingham: «Volver al colegio me hace muy feliz. Mi sueño es que todos los niños en el mundo puedan ir a la escuela porque es su derecho básico».

Bien dice Malala: «Un niño, un maestro, un libro, un bolígrafo, pueden cambiar el mundo». Y es que luchar contra la ignorancia es tener el poder de mejorar el mundo.

Otra mujer que siempre me ha atraído ha sido Teresa de Calcuta. Me la puedo imaginar recogiendo moribundos y curando sus llagas; personas desgraciadas, las más pobres y desarraigadas del mundo, que ya no mueren solas. Tengo una joven amiga que fue de voluntaria a la sede de Calcuta. Lo primero que le pidieron fue que diera la mano a un enfermo hasta que falleciera. Por cierto, alguna famosa de la que ahora no recuerdo el nombre estuvo de visita en el hospital de las monjas y le dijo a una de ellas: «Yo no haría lo que usted hace por todo el dinero del mundo», y la hermana le contestó: «¡Yo tampoco!».

Y así encontraríamos a muchas más personas que son capaces de ser muy fuertes y que nos hacen pensar en lo debiluchos que somos. No siempre nos encontraremos a escala familiar con ese nivel de tragedia, a pesar de que con la crisis económica están aumentando los casos de pobreza en nuestro país y es terrible no poder dar de comer a los hijos e ir mendigando para sobrevivir. La fortaleza personal se impone cada día más.

Yo seguí el experimento que os cuento a continuación. Tenía a mis hijos pequeños, soy maestra y siempre he vivido para aprender de estos ensayos, me parecía muy interesante conocer los resultados y pude constatarlo:

Walter Mischel, un prestigioso psicólogo social, hoy catedrático de la Universidad de Columbia, en Estados Unidos, a finales de los años sesenta y principios de los setenta llevó a cabo diferentes experimentos con niños en los que quería observar si había diferencias entre aquellos que no eran capaces de postergar el placer y aquellos que sí. El experimento era muy simple: se ofrecía a los niños una apetitosa y blandita nube (*marshmallow*), esas golosinas suaves al tacto, esponjosas y dulces que tanto les gustan. El reto no era menor: se les dejaba la golosina delante y se les decía que, si eran capaces de resistir sin comérsela hasta el regreso del profesor, un cuarto de hora después, recibirían otra exactamente igual. Luego, «si te la comes ahora, no tienes otra; pero si esperas unos minutos a solas con la golosina delante sin comértela, te ganarás otra».

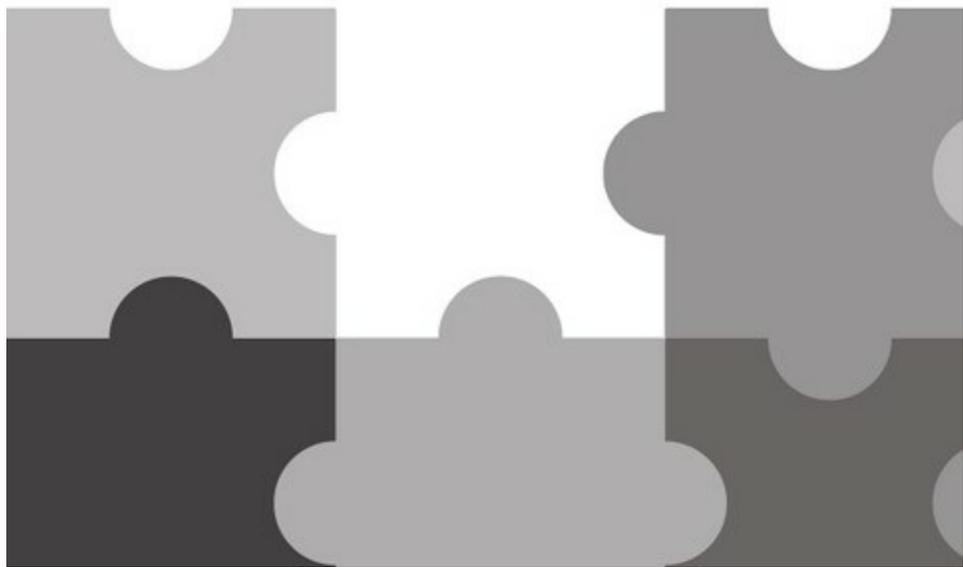
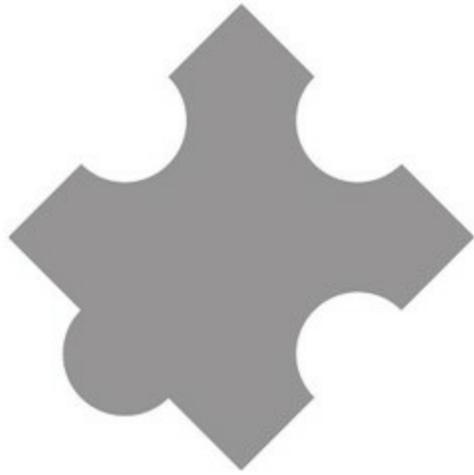
El resultado fue que más de la mitad de los niños cayeron en la tentación y acabaron comiéndose el dulce en menos de tres minutos, un 15 % la lamió, pellizco, tocó..., y apenas el 30 % superó la prueba.

Pero aquí no acababa el experimento. El profesor Mischel decidió seguir la vida de esos niños durante veinte años, y descubrió que quienes habían caído en la tentación de comerse la nube rápidamente presentaban más dificultades emocionales y de autocontrol en el futuro. Les era más difícil manejar la presión, controlar el estrés, les resultaba más complicado también gestionar sus relaciones, y había otros indicadores, como, por ejemplo, que aquellos que se habían controlado y ganado la segunda nube obtenían 200 puntos más que la media en el SAT, el test que se utiliza en las universidades norteamericanas para sus admisiones.

Ya ves, todo por comerse o no la golosina. Un experimento así me anima a mí a no moverme por impulsos y a gestionar mi autocontrol, que no quiero perder por no saber resistir a un deseo repentino. Seguro que nuestra vida adquirirá más sentido si estamos motivados para esforzarnos y enseñar a los nuestros el valor del esfuerzo. Lo enseñamos si recordamos que no hay relaciones perfectas, solo hay parejas que no se rinden, porque gastarse por amor con alegría y constancia es la resiliencia que podemos ofrecer.

## QUERER EL BIEN PARA EL OTRO

- Para no decaer en el empeño de hacer feliz y querer a nuestro cónyuge, conviene recordar juntos los estados del enamoramiento, tales como la atracción, el romanticismo o el idealismo que se ha vivido y que se desea seguir viviendo.
- Si algún defecto del cónyuge nos molesta lo aceptaremos. Además, de muchos defectos surgen cualidades. Una persona desordenada, por ejemplo, puede ser más simpática y acomodarse mejor a todo, aunque la falta de orden le altere alguna planificación prevista.
- Pasar por alto cambios de humor y comprenderlos. Observar los cansancios del otro y darle la oportunidad de que tenga sus válvulas de escape: deporte, paseos, lectura, cine, ver a sus amistades o lo que le interese.
- Renunciar a algún gusto propio y estar disponible para divertirse juntos: preparar una celebración, dar una sorpresa en un aniversario, y mil y una sugerencias que el amor propone según las preferencias del otro.
- Acompañar y consolar al otro en momentos de dolor: pérdidas de sus padres, familia o amigos. Estar a su lado incondicionalmente y darle ánimo.
- Hemos comprobado que al dar nuestros sentimientos y nuestro tiempo y centrarnos en hacer feliz a nuestra pareja, también lo hemos sido nosotros porque esta actitud de disponibilidad la podemos aplicar a todas las facetas de nuestra vida en común.
- Querer el bien del otro es cuidar el arreglo personal para estar por casa, no como si fuéramos de fiesta, pero la convivencia se hace más agradable con la belleza externa.



## **Segunda parte**

La convivencia, un rompecabezas

#### 4.

### VALORES DE LA VIDA EN COMÚN

*Inscribe los agravios en el polvo, las palabras de bien inscribelas en el mármol.*

Benjamin Franklin

*Respeto no quiere decir miedo y sumisa reverencia; denota, de acuerdo con la raíz de la palabra (respicere: mirar), la capacidad de ver a una persona tal como es, tener conciencia de su individualidad única. Respetar significa preocuparse de que la otra persona crezca y se desarrolle tal como es. De esta forma, el respeto implica la ausencia de explotación.*

Erich Fromm

*En aquel momento no supe comprender nada. Tendría que haber juzgado por sus actos y no por sus palabras. Nunca debería haber huido. Tendría que haber adivinado su ternura, bajo sus inocentes tretas. Las flores son tan contradictorias. Pero yo era demasiado joven para quererla.*

Saint-Exupéry

Empezamos la segunda parte de este libro con un tema importante, el de la convivencia. En ella iremos desgranando distintos valores para practicar con éxito las relaciones interpersonales y destacaremos algunas habilidades sociales que siempre precisamos para comunicarnos en grupo. Necesitamos tener una convivencia satisfactoria, de lo contrario los nervios nos jugarán alguna mala pasada y pasaremos por la vida con mal humor, medio amargados y molestando a los de nuestro alrededor.

Sigo escribiendo con la misma intencionalidad que en la primera parte, dando importancia a esta disposición de estar siempre aprendiendo y dando importancia a los valores. Un valor es una cualidad, algo valioso, que siempre perfecciona a la persona que lo posee, y le damos brillo fomentándolo para que no se deteriore.

La vida de cada persona es dinámica y se construye con el ejercicio diario de la libertad, y con la ilusión de crecer y de hacer crecer el amor de la pareja. ¡Cuánta importancia encierra la comprensión del ser humano como alguien que no está nunca acabado, sino que necesita estar haciéndose! Mejorar cada día un poco es decirse «ahora me caigo y ahora me levanto», reírse de uno mismo y saberse defectuoso nos ayuda a no preocuparnos por nuestras limitaciones ni de las de los que conviven con nosotros y haremos con gusto malabarismos para encajar las piezas del rompecabezas de la convivencia. Una convivencia en la que el deseo de tener una comunicación confiada y sincera, a la que dedicaremos el sexto capítulo, siempre ha de estar presente en la vida de la pareja.

Me parece que muchas veces nos dolerá que una pieza no encaje del todo bien, pero si es la única que tenemos en ese momento la aprovechamos; ya os he comentado que aceptar es también un estilo que nos ayuda a vivir mejor. Por ello, os explico la fábula del puercoespín en la que se cuenta que durante la Edad de Hielo muchos animales murieron a causa del frío. Los puercoespines, al darse cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos. De esa manera se abrigan y protegerían entre sí, pero las espinas de cada uno herían a los compañeros más cercanos, justo los que ofrecían más calor. Por lo tanto, decidieron alejarse unos de otros y empezaron a morir congelados. Así que tuvieron que tomar una decisión, o aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían de la Tierra. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. De esa forma, aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con otro puede ocasionar, ya que lo más importante es su calor. Así, pudieron sobrevivir aunque se pincharan. En la convivencia encontramos algunos pinchos, pero iremos curando las heridas con algunas cualidades o valores.

Cuando he preguntado a personas y parejas sobre cualidades significativas para tener una buena convivencia, siempre me han contestado que consideraban que para ellos el perdón, el respeto y la comunicación sincera eran los valores más importantes. Es natural que demos importancia a la comunicación en la convivencia conyugal, por ejemplo, hablar sin prisa, con suavidad y ternura a nuestra pareja provoca la emoción que queremos transmitir y nos entiende mejor.

Con el valor del perdón ahora mismo y con el valor del respeto un poco más adelante, empezaremos a encajar las piezas del rompecabezas de la convivencia.

Hay muchos agravios que no se hacen con mala intención, pero que dependen de la sensibilidad con que el otro los recibe. Por esto, lo mejor que podemos hacer cuando estamos enojados es callar, aunque, en el momento adecuado, convendrá hablar. Si se hace con serenidad y cariño nada caerá en saco roto; aunque de momento salten chispas, procuremos hacer las paces. Nunca debemos estar sin dialogar horas ni, desde luego, irnos a dormir enfadados con el otro.

Sin perdonar de corazón no seremos nunca felices. No vale para la convivencia el «perdono pero no olvido». Muchas personas que hoy se llaman tóxicas están resentidas porque acumulan rencores y odios por no querer perdonar. Aprovecho para decirles que no hay personas tóxicas, sino comportamientos tóxicos que pueden provocar en los demás sensaciones muy, muy desagradables. Estos comportamientos tóxicos también arruinan la vida de quienes los practican. Y me extenderé sobre comportamientos tóxicos en el capítulo en el que hablo de tener siempre una actitud positiva, porque es realmente necesaria para la convivencia serena.

¡Hablar, conocer o tratar con una persona resentida es uno de los ejercicios más claros para aprender a ser pacientes! Con delicadeza si somos muy muy amigos, o si es nuestra pareja o algún hijo o sobrino, conviene sugerirle algo. La persona resentida se intoxica ella misma, y si alguien la ha herido queda recluida en su pasado y anima el odio con pensamientos y repeticiones del suceso. Todos hemos conocido este tipo de personas, que te

cuentan historias de hace años sobre agravios que, a pesar de ser reales, les han originado obsesiones traumáticas porque no han querido perdonar. Nos da mucha pena escucharlas.

¿Les sugerimos un cambio y les recomendamos esta leyenda? De momento empecemos por la leyenda:

Dos amigos viajaban por el desierto y, en un determinado punto del viaje, discutieron. Uno, ofendido, sin decir nada, escribió en la arena:

—Hoy, mi mejor amigo me ha dado una bofetada.

Siguieron adelante y llegaron a un oasis donde resolvieron bañarse. El que había sido abofeteado y lastimado comenzó a ahogarse, y fue salvado por el amigo. Al recuperarse, tomó un cincel y un martillo y escribió en una piedra:

—Hoy, mi mejor amigo me ha salvado la vida.

Intrigado, el amigo preguntó:

—¿Por qué después de que te lastimara, has escrito en la arena y ahora escribes en una piedra?

Sonriendo, el otro respondió:

—Cuando un gran amigo nos ofende, debemos escribirlo en la arena, donde el viento del olvido y el perdón se encargará de borrarlo y apagarlo; por otro lado, cuando nos pase algo grandioso, debemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón, donde ningún viento del mundo podrá borrarlo.

Evitemos siempre los agravios contra nuestra pareja. Tanto los agravios como las recriminaciones no hacen otra cosa que minar la relación. Poner una pizca de sentido del humor relaja mucho algunas ironías que en su momento no nos habían hecho ninguna gracia porque andábamos más preocupados.

Algunos creemos en las conversaciones de la mesa y sobremesa como un espacio que hemos de procurarnos cada día, a poder ser, o al menos los fines de semana para no dejar que los agravios aumenten. Lo comentamos en un programa de La 2. Podéis ver el reportaje en el que intervinimos algunos expertos para profundizar en ello: <<http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-debate-sentarse-mesa-para-comer/1330646/>>

En la película *El festín de Babette*, de Gabriel Axel (1987), se narra la historia de una refugiada francesa en un pueblo de Escandinavia donde encuentra trabajo y hospitalidad por parte de dos hermanas ancianas, hijas de

un pastor protestante. A Babette, un día, le llega la noticia de que le ha tocado la lotería y decide invertir todo ese dinero en organizar una fabulosa comida. Esta comida, un himno al amor por el cuidado con que la prepara, se convierte en la ocasión para que los comensales se reconcilien de algunos rencores acumulados. Triunfa la generosidad de Babette para ganar el perdón de un grupo con una hermosa escena de pocas palabras y miradas de amistad recuperada.

Añado al comentario de la influencia de Babette para recuperar la buena amistad y el perdón de una comunidad que estaba deteriorada los beneficios de comer en familia. Dice el refranero que «en la mesa y en el juego se conoce al caballero». ¡Y así es! La hora de comer es el momento de retomar fuerzas, de reunión, de tertulia, del descanso. La comida es un espacio adecuado para la convivencia de la pareja y para la educación de los hijos; en ella no cabe tan solo dar importancia a la manera de coger los cubiertos, sino a valores como que el niño ceda la fruta que más le gusta a un hermano o a un invitado, a saber escuchar y no interrumpir, a esperar para levantarse de la silla a que todos hayan acabado o la paciencia que también ejercen los padres ante el alboroto que se origina por ese vaso que siempre se vierte en el mantel. Yo viví en la etapa del *boom* del plástico y siempre se deslizaba el agua por el mantel con tanta rapidez que habías de levantarte sobresaltada de la silla para no quedar con el vestido empapado; tenías que reírte para no cortar la alegría que provocaba en los hijos aquel estropicio.

Triunfará el perdón en nuestra convivencia si pasamos por alto pequeños disgustos y faltas y si sabemos vivir sin rencores. En la vida de pareja surgirán desavenencias normales, ya que es lógico que nos peleemos con quien tenemos más cerca. Nunca nos dormiremos sin hacer las paces, y el que cree que tiene razón cederá y pedirá perdón también. ¡Y es que a veces nos hemos ido enzarzando en una discusión pequeña que se ha ido haciendo grande sin saber cómo hemos llegado tan lejos! Además de hacer las paces, es bueno reírse juntos de la facilidad que tenemos para enfadarnos, y la próxima vez podemos hacer un guiño que detenga la pelea doméstica y gozar del buen humor.

## LLA ARMONÍA COMO LEMA

No podemos concebir una vida en armonía sin vivir la serenidad y el respeto, que son la clave para no vivir atacados por la prisa y ni por los nervios, unos nervios que procuramos dominar para no ser esclavos de ellos. Quien tiene serenidad y es respetuoso contagia paz en su entorno por muy enrarecido que esté, y su tranquilidad es permanente; pondera los hechos, busca solución a los problemas y no se inquieta por el futuro. Esto ayuda a tener reacciones oportunas ante sucesos extraordinarios y me daréis la razón con el caso de una amiga mía, ya fallecida. Se llamaba Anita. Nos da el testimonio de cómo resolver una situación extraordinaria con esta sonrisa amable que amansa los corazones. Le sucedió lo siguiente:

Era de noche y ella dormía sola porque era viuda. La despertó el chirrido de la puerta de la habitación al abrirse. Inmediatamente, encendió la luz y se encontró, cara a cara, con un ladrón sudoroso que le pedía dinero. La mujer le dijo: «¡Si te viera tu madre!». El muchacho se quedó estupefacto. Ella se levantó, lo acompañó a la cocina, le dio un vaso de leche caliente, lo hizo sentar y lo escuchó... Él empezó a sollozar y se fue sin robarle nada.

Esa anécdota real es suficientemente ilustrativa para preguntarnos de qué madera estaría hecha aquella mujer, que en un momento de sorpresa y miedo fue capaz de reaccionar con tanta entereza y serenidad. ¡No lo sé! Lo que sí sabemos es que no se improvisa una actitud como la de Anita. Ella había procurado crecer en su autoestima a base de simpatía, buen humor y de afrontar con fortaleza las contrariedades pequeñas y el dolor de la pérdida de su esposo, y en una situación de peligro había reaccionado con seguridad y se la había contagiado al desgraciado muchacho.

No podemos asustarnos nunca de nuestras angustias ni desánimos, que son propios de nuestra condición humana. Muchos no tendremos la serenidad de mi amiga Anita, pero lo que sí podemos hacer es buscar remedios caseros para estar en forma: cambiar de ocupación, caminar, escuchar música, conversar con los amigos... Seguro que si las angustias y desánimos están justificados los superaremos, y, en caso de no conseguirlo y notar que nos volvemos negativos, irascibles y antipáticos, es mejor consultar a un médico que puede recetar un fármaco. Para conseguir la serenidad que produce

estabilidad en casa y pasarlo bien con los nuestros, pondremos todos los medios que estén a nuestro alcance. De ello, en pequeña y gran medida, depende la tranquilidad de todos. ¡Cómo influye nuestro talante para crear en casa un clima agradable!

Comentaremos la cualidad del respeto para conseguir una buena armonía. El respeto nos hace más humanos, más capaces de limar asperezas en la vida de familia y, sobre todo —como nos explica Erich Fromm en la frase que encabeza el capítulo—, nos hace amar la individualidad de cada persona y, en el caso que nos ocupa, el amor, nos hace ser respetuosos con nuestra pareja y evitar cualquier forma de explotación.

Os puedo contar una anécdota personal; lo hago porque aprendí de mis padres a respetar a cualquier persona fuera cual fuera su condición y procedencia. Es un recuerdo de cuando era niña, de la década de los cincuenta del pasado siglo, en un pueblo de los Pirineos. En aquellos años, algunos maquis todavía se ocultaban en las montañas. Cuando alguno era detenido y encarcelado a mí me daba mucha pena. No sé dónde estaba la puerta de la cárcel, yo me sentaba en una piedra grande de la calle, hablaba con el prisionero, alguno era francés y yo lo sabía por la formación recibida en las Damas Negras de Barcelona, colegio dirigido por religiosas francesas. Yo solo veía una reja, unos ojos tristes y, al fondo, oscuridad. La cárcel del pueblo era un desastre, a mí me parecía un túnel largo, sucio y muy pequeño, y lo era.

No he olvidado nunca mi dolor cuando iba a hacer compañía a algún preso y encontraba que ya no estaba, me quedaba intranquila y más aún si lo veía subir a un coche con dos carabineros a su lado sin poder preguntarle adónde iba. Esta situación me entristecía mucho, pero con la perspectiva de los años he agradecido la comprensión y el respeto de mis padres ante mi actitud e, incluso, su ayuda para acercar algún dulce a la prisión. Muchos hemos tenido vivencias de este tipo que nos han llevado a ser respetuosos con todos, sea cual sea su ideología política o religiosa.

Y, ya que mis recuerdos se han ido a los Pirineos, cerca de la frontera con Francia, no me resisto a escribiros un párrafo de la carta discurso del expresidente de Francia Nicolas Sarkozy a los profesores, en septiembre de

2007 y para mí vigente todavía hoy. Aunque la escribió para los maestros nos sirve a todos:

«Deseo que cada uno aprenda a respetar el punto de vista que no es el suyo, la convicción que no comparte, la creencia que le es extraña, para que entienda hasta qué punto la diferencia, la contradicción, la crítica, lejos de ser obstáculos para su libertad, son, por el contrario, fuentes de enriquecimiento personal...».

Respetar no siempre es fácil. Se cuenta que en una reunión social Einstein coincidió con el actor Charles Chaplin. En el transcurso de la conversación, Einstein le dijo a Chaplin: «Lo que he admirado siempre de usted es que su arte es universal, todo el mundo lo comprende y lo admira». A lo que Chaplin respondió: «Lo suyo es mucho más digno de respeto: todo el mundo lo admira y prácticamente nadie lo comprende».

Irena Sendler fue llamada «el ángel del gueto de Varsovia» porque salvó a 2.500 niños del holocausto nazi y nunca olvidó lo que le había dicho su padre, que era médico, al darle un consejo que la animó a recoger niños pequeños y a guardar en botes de cristal el nombre de cada uno debajo de las raíces de un manzano para que supieran su identidad cuando se hubiera acabado la guerra. Su padre le inculcó que una persona necesitada debía ser ayudada de corazón, sin mirar su religión o su nacionalidad. De ella podemos aprender el respeto hacia la diversidad, hoy tan presente en nuestro mundo.

La hermana pequeña del respeto, y no por ello menos importante, es la discreción. La familia es el reducto de nuestra intimidad, no solo porque al llegar a casa nos podemos cambiar los zapatos por unas cómodas zapatillas, sino porque con una mirada conocemos el estado de ánimo de cualquiera de los nuestros, especialmente el de nuestra pareja, que puede comentarnos con naturalidad qué le sucede y nosotros guardaremos en el corazón aquello que nos ha explicado en privado como el mayor de los secretos. Podemos hablar de lo más íntimo con la confianza de que quien lo recibe será discreto y no lo revelará a nadie. Es preciso asegurar el silencio del confidente, conviene advertirle —y si es un poquillo despistado aún con más motivo— que no lo airee fuera del ámbito del hogar ni tampoco, si es el deseo de quien hace las confidencias, en casa con los hijos.

Me duele mucho que no se puedan suprimir de una vez todos estos programas de televisión que no tienen ni pizca de corazón, aunque los titulen apelando a esta palabra. Ponen en evidencia toda la debilidad humana de los personajes, que se prestan a una entrevista en la que se les sonsaca sin pizca de piedad su intimidad. ¡Sentimos vergüenza ajena!

## **ANTE EL DESAMOR**

No todo el monte es orégano en el camino de la pareja. Por muchos motivos puede haber rupturas. La vorágine de los tiempos en que vivimos provoca que más de una naufrague. Son muchas las razones por las que una relación puede romperse; entre ellas encontramos la infidelidad, la pérdida de interés por el otro, la falta de comunicación, los menosprecios, no poner esfuerzo en cuidar cosas pequeñas que mantienen vivo el amor, o violencia, y malos tratos físicos y psicológicos.

Reconozco que a mí me cuesta enfadarme, pero reconozco también que mi esposo no me ha dado nunca motivos para hacerlo, ya que siempre me ha tratado con mucho cariño, respeto, admiración y buen humor, aunque lógicamente nuestra vida no haya sido siempre un camino de rosas y de sonrisa permanente. De todos modos, he recomendado una buena bronca a alguien que me ha consultado en tiempos previos al matrimonio, porque creo que una seria advertencia a tiempo puede detener formas de dominio o de posesión de la pareja que no tienen absolutamente nada que ver con el amor, porque el autoritarismo deja la libertad rota o herida. Si no se corta a tiempo y con el enfado no se mejora, se podría llegar a maltrato psicológico o físico. Nunca nadie puede tratar al otro como su posesión o como un objeto. No puede tampoco tenerlo bajo control ni subordinado a sus antojos. La solución está en abandonar antes de vivir en pareja. ¡Más vale llorar antes por la ruptura que después de años de casados y cuando los hijos se salpican de las heridas de sus padres!

¡Y es que las rupturas siempre duelen! Se ha de recorrer un proceso en el que la tristeza estará presente; es complicado estar sin ese alguien especial, pues la memoria emocional recuerda una y otra vez esa intimidad, esas

canciones, esos rincones, esos viajes... La persona que es dejada sufre más porque puede percibir el desamor como un fracaso personal y se pregunta: «si hubiera dicho...», «si hubiera perdonado...», «si hubiera hecho...». Las rupturas también afectan porque se pierden algunas amistades a las que teníamos aprecio o, al encontrarlas, abren alguna herida que ya se tenía un poco cicatrizada.

Pero cuando el amor se acaba, la pareja se rompe, y la persona con la que se han compartido tantos momentos buenos se va de nuestra vida, las consecuencias de la adicción a su amor son tan fuertes que pueden llegar a provocar graves conductas depresivas y obsesivas. Una serie de Gran Bretaña, *Doctor Foster*, nos cuenta lo que puede llegar a hacer una esposa defraudada (Gemma) hacia su esposo (Simon). Cuenta una infidelidad del marido y, sin olvidar que estamos ante una ficción, puede ilustrar mi comentario. Ella está dispuesta a perdonar si él le cuenta la verdad; al no hacerlo, todo se va complicando y la protagonista va enloqueciendo hasta humillarlo de forma despiadada ante su hijo, ante sus amigos y ante sus compañeros de trabajo. Susanne Jones interpreta magníficamente el papel de esposa traicionada. Todo empieza con un pelo rubio de la amante en la bufanda de su marido; el entorno se va enrareciendo y sale a la superficie toda la crudeza relacionada con la mentira, la traición y el dolor por la confianza rota.

Atravesar un divorcio no es fácil, ya que el primer paso para seguir adelante es aceptar que la relación se ha acabado. A veces los psicólogos recomiendan el «todo o nada», aunque este «todo o nada» es complicado si hemos formado una familia con hijos, ya que hay que seguirse tratando para hablar de ellos y para ejercer de padres. El desamor afecta a ambas partes y a los hijos, si bien tenemos muchos padres divorciados que se hacen cargo de la situación y procuran llegar a separaciones «civilizadas».

Siempre se debe procurar que el cambio no sea traumático para los hijos. Es difícil pero es un objetivo claro para no dañarlos el no llorar ni gritar ni insultarse delante de ellos. ¡No los hagamos sufrir y escondamos estas emociones negativas delante de ellos! Muchas veces, niños y adolescentes reciben golpes de un lado y del otro, y se echan la culpa de los problemas de

los padres, con la consiguiente pérdida de tranquilidad y autoestima para madurar adecuadamente o crecer dando bandazos porque algunos padres los utilizan para hacer daño al otro progenitor.

Yo sufro mucho cuando veo hijos de padres con un divorcio conflictivo que han visto el ataque de un progenitor contra el otro. Los críos lo pasan muy muy mal cuando van como pelotas en un campo de fútbol pero sin equipo propio. Como si siempre jugaran en campo contrario. La estancia en casa de uno de ellos se hace dura cuando el padre o la madre le habla mal del otro o de la otra, y además lo utilizan para sonsacarle lo que ocurre en la otra casa. Podemos comprender lo mal que lo pueden pasar los niños por la mirada que nos han dirigido de estupor si han visto alguna pelea doméstica que hemos tenido delante de ellos por pequeña que haya sido.

Esta anomalía y estas formas de enfrentar a los hijos con alguno de sus progenitores existen, pero también hay matrimonios divorciados que miran por el bien de sus hijos y cuyas nuevas parejas acogen como si fueran propios. Me sirve de ejemplo una película, *El amor y otras cosas imposibles* (2009), dirigida en Estados Unidos por Don Roos, en la que vemos el camino que ha de recorrer un chiquillo para adaptarse a la nueva situación de sus padres divorciados y los esfuerzos de Emilia (interpretada por Natalie Portman) para acertar en el papel de madrastra y de segunda esposa del padre del niño.

Os cuento la relación que vive el matrimonio separado de la película *En un mundo mejor* (2010), donde se plantea una situación fuerte y real de dos adolescentes perdidos, y el liderazgo de un padre muy próximo, un médico con una empatía extraordinaria. Él se esfuerza para educar al hijo, para perdonar un ataque de *bullying*, mientras intenta mantener la confianza con su esposa. El mensaje que nos quiere dar Susanne Bier, directora del film, es que la violencia siempre es inútil y contraproducente. Sucede en Dinamarca, una muestra del mundo occidental, y en un campamento de África del que el padre es cooperante. ¡Recomendable!

La visión de esta película hizo que me preguntara: ¿y si el amor entre la pareja protagonista no se hubiera terminado?, ¿y si solo hiciera falta soplar un poco en las cenizas para animar la llama como hacían nuestros abuelos, no solo con el brasero que les calentaba los pies, sino solucionando los problemas que surgían entre uno y otro?

Pues vale la pena tener arte para avivar el fuego. Algunas parejas salen fortalecidas de una crisis porque han sabido recomenzar olvidando agravios. Puede costar mucho superar una crisis, aunque Einstein escribió que «es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno» y que «todo viento es caricia». El cierzo de Aragón es un poco molesto, pero yo lo acepto porque en Zaragoza viven mis nietos y para estar con ellos lo soporto gustosa. Y no puedo comparar ninguna crisis de pareja con otra clase de crisis porque las crisis de amor duelen más.

Cuando una pareja ve peligrar su amor, ha de ser capaz de perdonar y luego verá si el otro está tan arrepentido que se puede recomenzar la relación con nuevas fuerzas. De hecho, conozco y conocemos algunos que lo han intentado y no solo han triunfado, sino que les ha ido mejor porque ya saben de qué pie cojean, no repiten los mismos fallos y el «viento los acaricia».

Intentemos, pues, después de un fracaso, recomponer lo roto en la relación. Y ya no lo ejemplifico con el cine; cito a Thomas Edison. Cuando inventó la bombilla, no le salió a la primera, sino que realizó más de mil intentos, hasta el punto de que un discípulo suyo le preguntó por qué persistía en construir una bombilla, si tras más de mil intentos no había conseguido más que fracasos. Edison respondió: «No son fracasos, he conseguido conocer mil formas de cómo no se debe hacer una bombilla». Su invento es de agradecer porque sin luz al anochecer no valemos para nada, y a la vez comprendo y admiro su fuerza de voluntad.

Hace poco vi un anuncio en la televisión en el cual la madre iba dando recados a su hijo para su padre con una carga muy crítica y utilizaba a su hijo como arma arrojadiza. En un determinado momento, el chico que actúa de mensajero tiene una feliz inspiración e inventa frases positivas en su papel de portavoz. Y todo cambia, porque descubrir lo bueno del otro que se había olvidado transforma los anteriores dardos encendidos en bellas palabras de perdón. Hoy viene bien descubrir un anuncio que nos hace mejorar la comunicación entre la pareja.

De Saint-Exupéry me interesa —desde el punto de vista del amor, de la libertad y del arrepentimiento— dar una pincelada sobre un episodio de su vida. Corría el año 1940 cuando Consuelo Soucin, su esposa, que vivía en

París, se refugió en el campo, a las afueras de la ciudad, para escapar de las bombas alemanas, mientras su marido conseguía ser admitido como piloto de guerra en el norte de África.

Diez años antes, en Buenos Aires, Saint Exupéry había empujado a Consuelo a subir a su avión; una vez sentada en la cabina, y, mientras volaban, le pidió un beso y que se casara con él. Al negarse ella, Antoine apagó el motor y, dirigiendo el morro del avión hacia el mar, le dijo: «O me das el beso o nos vamos al agua». ¡Qué susto y qué presión, ¿verdad?!

A mí me ha hecho pensar que, probablemente, la serie de aventuras de nuestro querido autor con otras mujeres, y un matrimonio lleno de rupturas y reconciliaciones se había gestado mal por un inicio de la relación con mucha extravagancia y, sobre todo, por la imposición del enlace.

Parece que, en el norte de África, después de la crisis matrimonial, reflexionó y, arrepentido, volvió a reunirse con Consuelo en Nueva York al cabo de dos años; luego llegaría la guerra y su muerte. Pero su esposa, Consuelo Soucin, nos dejó sus memorias con estos recuerdos y podemos comprender el sentido de muchas frases de *El Principito* que se han hecho famosas.

## LA IMPORTANCIA DE LAS COSAS PEQUEÑAS

- No basta con pensar que la otra persona sabe que la quieres; los pequeños gestos o detalles son importantes en una relación.
- Para mantener siempre vivo el amor es imprescindible el perdón. El rencor o el dolor enquistado pueden convertirse en un tumor.
- La base del amor está en la comprensión y el respeto por la forma de ser de cada persona. Es necesario hacer patente la cercanía y aproximarse al otro con tanta ternura que nunca se sienta humillado.
- Al llegar a casa debemos aparcar preocupaciones e inquietudes laborales, y dedicar tiempo a los nuestros. El hogar siempre tiene que ser el espacio de reposo, de tranquilidad y de diálogo donde debe reinar la armonía.

- No perdamos los estribos entre marido y mujer, y menos delante de los hijos. Cuando nos peleamos y ellos lo ven, perdemos todo el ascendiente. Si tenemos puntos de vista diferentes, los debemos comentar con tranquilidad o con discusiones a solas.
- Aunque haya desamor o ruptura entre la pareja no dejamos de ser padres de nuestros hijos. Podemos dejar de ser pareja, pero nunca dejar de ser sus referentes y los responsables de dar cariño y educación. Y no olvidemos tampoco que los hijos no se divorcian de sus padres, nunca hay «exhijos».
- Tener un criterio propio no excluye el respeto por la diversidad de opiniones, de costumbres o de tradiciones de personas de otros países que conviven con nosotros.

## 5.

### AUTONOMÍA Y ESPACIOS DE INDEPENDENCIA

*La libertad es uno de los dones más preciados que dieron a los hombres los cielos, no se puede igualar a los tesoros que guarda la tierra y cubre el mar: por la libertad, así como por la honra, se puede y se debe aventurar la vida; y, al contrario, la cautividad es el peor mal que puede acaecer a los hombres.*

Cervantes

*Ser celoso es el extremo del egoísmo, es el amor propio en defecto, la irritación de una falsa vanidad.*

Honoré de Balzac

*El lugar donde nacen los niños y mueren los hombres, donde la libertad y el amor florecen, no es una oficina, ni un comercio, ni una fábrica. Ahí veo yo la importancia de la familia.*

Chesterton

A muchos nos cansa ver a padres que no dejan vestirse solo a su hijo, que no le dejan elegir su ropa o que lo avisan con poco tiempo de que ha de dejar su juego para irse a cenar. Recuerdo a aquel pequeño al que le preguntaron qué era para él un jersey y respondió: «¡Es la prenda que me hace poner mi abuelita cuando ella tiene frío!». El ejemplo de un niño al que no dejaban elegir y se le cortaban iniciativas. Así empiezo este capítulo porque comparo el aburrimiento que tiene el niño al que le cortan las alas con el disgusto que proporciona tener una pareja que no te deja ni respirar; puede hacerlo sin mala voluntad y una piensa: ¡solo faltaría; si lo hace con mala voluntad me ahoga porque soy suya!

Cuando nuestros hijos son pequeños nos ocupamos de hacer crecer su autoestima. Elogiamos lo que hacen bien y censuramos lo que hacen mal sin ponerles ningún mote ni etiquetarlos porque sabemos que de esta manera reforzamos su autonomía para que sean realmente libres y actúen con responsabilidad en un futuro. Y aunque en la tercera parte del libro hablaremos de la importancia de la autonomía de nuestros hijos, voy a reforzar la importancia que tiene con una experiencia personal. Nunca etiquetamos a nuestro hijo ni para alabarlo ni para censurarlo. Una vez le dije a mi hijo: «Qué generoso eres», porque había puesto en la hucha de la parroquia su semanada y luego me pidió otra vez dinero... ¿No sería un manirroto? ¡No lo sé!, solo sé lo que hizo y es un ejemplo. Tampoco estaría bien decirle a otro chiquillo: «Eres un perezoso». Le diremos «Vas despacio, yo te enseño y te ayudo» y así lo motivamos.

En otra ocasión, presencié cómo una madre corregía enérgicamente a su hija de cuatro años porque no paraba de hacer preguntas. Intervine, algo guasona pero muy intencionadamente, comentándole a la madre que eso significaba que su hija sería investigadora de mayor. Unos días más tarde, esa madre me confesó que cada vez que su hija la ametrallaba con una nueva ronda de preguntas la seguía alterando un poco, pero que mi comentario le había servido para agrandar enormemente su depósito de paciencia, y respondía con mucho mayor afecto a su hija. Según cómo nos dirigimos a ellos los animamos o los inquietamos; animamos su voluntad para que respondan a lo que les conviene hacer.

En las relaciones entre la pareja es fundamental preservar la autonomía personal. Cada uno necesita fomentar aquellos aspectos que le hacen ser mejor persona y lo consigue no siendo dependiente de su cónyuge. Se necesitan áreas de independencia en las que se tiene un espacio propio, aunque se comunique lo que sucede a nuestro compañero/a de fatigas o de alegrías. Es imposible ser feliz en pareja si continuamente se ejerce un control sobre el otro. Pienso ahora mismo en algunos ejemplos que son nefastos para la convivencia de la pareja, como querer leer los mensajes del móvil del otro, poner mala cara si quiere tener sus prácticas religiosas, negar unas clases, enfadarse porque visita a un familiar, a un amigo o dedica unas horas a sus aficiones, a un club de lectura, a un deporte, a una asociación sin ánimo de lucro. O a lo que desee.

Sabemos que la autonomía personal está vinculada a la libertad y que sale muy malparada cuando hay pequeñas formas de dominio o de invasión. Siempre son atentados contra la dignidad de la persona, y es cierto que cualquier intrusión implica rebeliones y sufrimientos. Sufrimientos y malestar de la pareja que recorren todos los pasillos de la casa y entran en las habitaciones de los hijos. Sufrimientos que duelen más si vienen de tu pareja, la persona que quieres. Ser posesivo es inquietante para uno mismo, y para la pareja es insoportable porque demuestra gran falta de amor y un egoísmo enfermizo.

¡Necesitamos algún tiempo para nosotros! Bastante tenemos con liberarnos de algunas esclavitudes internas como pueden ser «mi genio», «mi susceptibilidad», «mis pocas horas de sueño que me provocan nerviosismo», como para no tener un espacio donde poder reflexionar, tener un parón para recuperar fuerzas o entretenernos en nuestras redes sin que nadie lo critique. Tampoco pedimos un viaje a la luna ni unos días de playa en el Caribe; una decisión de este tipo llevaría unos días separados y sugiero hacerlo juntos. Pero tener un área de independencia y que el esposo o la esposa la valoren y comprendan va bien. Es más, la convivencia entre los dos mejora porque uno se enriquece con lo que le cuenta el otro, y se disfruta más de la comunicación cuando hay esta autonomía personal.

Sin que nadie se moleste, porque la mayoría de los suegros y los padres son maravillosos, quería decirles que sin ninguna mala intención los abuelos pueden provocar sufrimientos al interferir en la autonomía de la pareja, y ahogar la iniciativa o la capacidad de escoger o de decidir de la pareja, necesarias para esta autonomía personal de la que ya hablamos.

Me preguntaba una abuela:

—Mis hijos me dicen que no vaya a ver a los nietos a la hora de los deberes y que siempre los avise por teléfono, ¿tú lo entiendes?

—Es mejor que no te plantees si lo has de entender o no y que les telefonees antes de ir —le respondí yo. Es comprensible que los padres marquen límites a los abuelos sin que nadie se ofenda. Necesitan su autonomía.

Escribí en el año 2008 un libro sobre los abuelos, y en una entrevista que me hicieron en *El Herald de Aragón* destacaron una frase que yo había escrito en el libro y cité al responder a una pregunta: «El mejor consejo que podemos dar a los abuelos es que no den consejos». Nuestros hijos saben lo que pensamos sus padres. Han vivido con nosotros y conocen nuestros criterios, nuestros gustos, nuestras prioridades. No hace falta explicarles que el nieto necesitaría ir a dormir cada día a la misma hora en su habitación en lugar de quedarse en los brazos de tu nuera adormilado viendo la televisión. Ni ponemos cara de asombro cuando vamos a cuidar del nieto que el día anterior estaba con fiebre y ya está en el colegio porque «hoy ya no tenía». Nada de eso decimos los abuelos, y menos a las nueras. ¡Somos abuelos mudos!

Dejémosles que vivan con intensidad sus momentos sin interferir en el orden que quieran tener en su casa, ni por supuesto decir el número de hijos que les conviene ni cómo deben educarlos. Valoremos a los abuelos discretos y prudentes que guardan en su interior lo que han visto, y saben ponderarlo en silencio viendo lo bueno que es que la pareja esté desprendida de ellos y sea autónoma e independiente.

Generalmente, ser el padre o la madre es más fácil para dialogar sobre cualquier tema lacerante con los hijos. Ser el suegro o la suegra ya es diferente. Para eliminar la etiqueta conflictiva con la que se define la relación suegra-nuera, se ha de trabajar con denuedo, aunque tengamos honrosas excepciones. Ya Tirso de Molina (1584-1648) nos dejaba este epigrama: «Suegra y nuera, perro y gato, no comen bien en un plato». Y nos preguntamos cómo llegar a ser buenas suegras para eliminar esta etiqueta conflictiva que nos ha caído desde hace siglos. No se desvanece con facilidad el rótulo que se ha colgado y, pese a intentarlo en más de una ocasión, convendrá tragarse alguna decepción, siempre puede quedar alguna falta de entendimiento, y lo mismo hará nuestra nuera si quiere que la comunicación con su suegra funcione. Sin hacer broma, porque el caso puede llegar a ser serio, es más preocupante el hecho de encontrarse con más de una suegra si hay hijos de padres divorciados y vueltos a casar. ¡No es lo mismo tener una suegra que encontrarse con tres...!

Recuerdo cómo vivíamos la relación con nuestra suegra en la década de los setenta del siglo pasado, época en la que llegaban de visita y les gustaba dar su opinión de todo. ¡Eran otros tiempos! La suegra de hoy no visita, colabora. Llega a casa de los hijos, baña a los nietos, ayuda a hacer deberes y arregla cualquier desorden sin hacerse notar y, cuando termina, se despide con aquella alegría propia de los que saben que es un privilegio dar ternura a los pequeños, ánimo a los medianos y abrazos a los adolescentes.

Me he alargado un poquillo en las interferencias que pueden ejercer en la pareja joven los abuelos. Ya sabemos que estos siempre tienen un papel importantísimo en la vida de familia; sin ellos se dice que se acabaría el mundo, y es verdad. Son el brazo que se alarga un poco como la madre de la película de *Los increíbles* de la factoría Pixar. Los abuelos nos acordamos de los inicios de nuestra unión y procuramos que los hijos casados organicen su vida con sus ideales y sus objetivos al igual que nosotros hicimos al empezar a formar nuestro hogar.

## **PROMOVER LA PERSONALIDAD DE LA PAREJA**

Ya hemos reflexionado en capítulos anteriores que amamos a nuestra pareja con todo lo que somos, absolutamente con todo, porque queremos su felicidad y la nuestra. El arte de amar se demuestra en apoyar al cónyuge conociendo sus sentimientos, sus gustos, su trabajo, sus deseos, sus objetivos. Mal lo apoyaríamos si lo corrigiéramos continuamente o lo controláramos, como se ha escrito ya, aunque conviene repetirlo, menguando su autonomía y libertad. El control es una actitud autoritaria que no cabe en la relación de la pareja, aunque sabemos que, desgraciadamente, más de una vez se da, así como la actitud de querer poseer al otro. Este ser posesivo daña profundamente la relación entre la pareja, y es curioso que hoy que parecemos todos tan civilizados se da con más frecuencia de lo que esperamos. ¿No aparece todavía aquella frase conocida y desastrosa de «la maté porque era mía» en alguna desgraciada noticia de violencia, aunque no lo digan tan claro?

Es prioritario en la vida de amor en que se fundamenta nuestra unión el deseo de que el otro pueda realizar su trabajo libremente con su manera de ser sin sentirse vigilado ni culpable. La mejor promoción que nos hacemos mutuamente en pareja es la de dar y recibir amor. Comprendemos que donde «soy amado y puedo amar» es en familia, especialmente con la persona más cercana, que es mi pareja. Y sabemos amar más si ganamos en autoestima... Ya se sabe, nuestros compañeros de trabajo o vecinos no nos irán dando continuamente golpecitos de ánimo en el hombro, en cambio sí los recibimos de mi familia y los correspondemos mucho mejor si tenemos una autoestima alta y, principalmente, damos lo mejor de nosotros a nuestra pareja.

Jorge Bucay nos ejemplifica el poder de la autoestima con este cuento de «El hachero esforzado»:

«Había una vez un hachero que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno, y las condiciones de trabajo, mejores aún; así que el hachero se decidió a hacer buen papel.

»El primer día se presentó al capataz, quien le dio un hacha y le designó una zona.

»El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar. En un solo día cortó dieciocho árboles.

»—Te felicito, sigue así —dijo el capataz.

»Animado por las palabras del capataz, el hachero se decidió a mejorar su propio desempeño al día siguiente; así que esa noche se acostó bien temprano. A la mañana se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo el empeño, no consiguió cortar más que quince árboles.

»—Me debo de haber cansado —pensó y decidió acostarse con la puesta del sol.

»Al amanecer se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad.

»Al día siguiente fueron siete, luego cinco y el último día estuvo toda la tarde tratando de voltear su segundo árbol.

»Inquieto por lo que fuera a pensar el capataz, el hachero se acercó a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se esforzaba al límite de desfallecer.

»El capataz le preguntó:

»—¿Cuándo afilaste tu hacha la última vez?

»—¿Afilas? No tuve tiempo de afilar, estuve muy ocupado cortando árboles».

Quizá hemos de cuidar más de nosotros mismos. Nos viene a decir Bucay una gran verdad que reconocemos todos: si no tenemos buena autoestima poco podemos hacer en bien del otro o para el otro. Sí podemos dar más ánimo con autoestima, una autoestima que hacemos crecer a partir del conocimiento personal. En el apartado de gestión de las emociones os comenté que yo creía en la caracterología; ahora que hablamos de conocimiento, hago un inciso para dejaros estas notas que podéis completar visitando mi portal <[www.vidadefamilia.org](http://www.vidadefamilia.org)>. Es bilingüe, catalán y castellano, y el cambio de idioma está en el margen superior de la página, apartado «Sentimientos».

Unas nociones de caracterología nos son útiles no solo para conocernos mejor y conocer la personalidad de nuestra pareja, sino para ver sus reacciones y también para tratar a cada hijo.

«Los tres rasgos característicos del carácter son la resonancia, la emotividad y la actividad. La resonancia es la repercusión que las impresiones tienen sobre el ánimo de cada persona. Hay personas que reaccionan más impulsivamente. En ellas las impresiones tienen un efecto inmediato y las olvidan al momento: las llamamos primarias. Hay otras que reaccionan de una manera más reflexiva, las impresiones perduran en su conciencia e influyen en su conducta, incluso cuando ha pasado mucho tiempo: las llamamos secundarias. Por ejemplo, si a una persona primaria le dan un pisotón en el autobús, su reacción será de protesta, pero antes de llegar al final de su trayecto ya lo habrá olvidado. Una persona secundaria, en cambio, con el mismo pisotón, no dirá nada, pero el disgusto le durará un rato después del hecho. De una manera sencilla, aquí tenemos la diferencia. Igualmente, ante una ofensa, el que es primario olvidará fácilmente, pero no así el que es secundario, que vive más del pasado.

»Con respecto a la emotividad, hemos de tener en cuenta que el emotivo se conmueve por todo, aunque a veces no se note. Tiene cambios de humor, inquietud, impresionabilidad. En una familia, viendo todos la misma película,

por la forma de reaccionar ante una escena, captaremos la emotividad de cada uno. El no emotivo, ya lo dice la misma palabra, no se conmueve fácilmente. Se muestra normalmente tranquilo y de humor poco variable.

»La característica caracterológica de la actividad es más difícil de averiguar. Podríamos confundirla con el movimiento continuo de las personas impulsivas o nerviosas. Puede decirse que el activo tiene que obrar constantemente, que incluso en el tiempo libre busca situaciones para actuar; mientras que el inactivo es una persona que actúa poco, y cuando lo hace es, especialmente, por afán de superación, por amor, por obligación o por cumplimiento del deber, aunque puede estar sin actuar mientras deja correr la imaginación o descansar sin hacer nada».

Estos son los rasgos principales del carácter, aunque si os interesa el tema podéis ampliarlo en *Caracterología de la infancia y de la adolescencia*, de André le Gall (Luis Miracle, 1968).

Después de esta pincelada de caracterología, seguimos ahora con dos defectos que entorpecen la relación de pareja y dificultan la promoción de la personalidad del cónyuge: la envidia, que se transforma en maltratos y gritos —en algún caso—, por no haber sabido disfrutar de los éxitos del otro y compartirlos brindando con cava ¡y con una cena con velas! O los celos infundados, que son falta de confianza y que dificultan el equilibrio personal para cualquier deseo o acción que se deba llevar a cabo. El que no ama de verdad puede sufrir de celos y de envidia si ve que su pareja brilla más que él.

Al envidioso le molesta la alegría de los demás y puede decir: «Este es demasiado bueno, va con el lirio en la mano..., no le hagáis caso» o hacer un gesto significativo de desprecio para humillarlo o para hundirlo. Quien tenga envidia acabará solo e infeliz porque no participa de los logros de los demás.

La envidia es entristecerse por el bien ajeno. Y, en el caso que tratamos, ahogaría la felicidad de la pareja en poco tiempo, porque iría destruyendo al envidioso como la carcoma en la madera del mueble, que cuando empieza a caer el serrín nos cuesta muchas sesiones de restauración adecentarlo y, a pesar de todo el trajín, cuando llega el calor vuelve a haber serrín.

Para superar la envidia, es preciso esforzarse por captar lo que de positivo hay en quienes nos rodean y, por supuesto, en nuestro cónyuge, y proponerse seriamente despertar la capacidad de admiración por él. Lo que no

tiene sentido es entristecerse porque es mejor que nosotros, porque entonces estaríamos abocados a una tristeza permanente, pues es evidente que no podemos ser los mejores en todos los aspectos. Corregir celos y envidia cuando asomen es fundamental para la promoción personal y la del cónyuge.

Muchos hemos visto la película *Amadeus*, dirigida por Milos Forman (1984). Salieri no es tan mediocre como él mismo —ya enloquecido— nos dice en la primera escena del filme. Tenía muy buena reputación como compositor y había sido maestro de Beethoven, Schubert y Liszt, pero le cogió gran animadversión a Mozart porque —recién llegado a Viena— este se ganó el afecto de la corte de José II, de la que Salieri había sido compositor y director de la orquesta imperial. No era mediocre, pero, carcomido por la envidia, quedó estancado en su camino.

También quiero destacar la película *Expiación*, basada en una novela de Ian McEwan en la que la hermana pequeña de Cecilia se inventa una historia, llevada por los celos, para difamar a Robbie, el amante de Cecilia, y queda marcada para siempre. Bien, más que una historia, propaga claramente una calumnia del chico: afirma que ha violado a una joven. Rompe la vida de dos personas que se quieren y amarga a esta pareja para siempre. La novela ha sido magistralmente interpretada en el cine por Keira Knightley.

*Orgullo y prejuicio*, del director Joe Wright, es la última versión de la famosa novela de Jane Austen, interpretada también por Keira Knightley en el papel de Elizabeth Bennett. La novela fue publicada en 1813, pero me gusta nombrarla por la diferencia social y temperamental de los dos protagonistas, por el ejercicio de acercamiento que hacen para conocerse de verdad y por cómo maduran para encarar un futuro en común superando los prejuicios de ella hacia él, que le parece un orgulloso de mucho cuidado. Se hace visible en esta relación que el camino del amor se hace a través del otro, un camino que se ensancha pero que ha exigido a la pareja protagonista un tiempo de conocimiento, un tiempo de incomprensiones, un tiempo de dolor, un tiempo de incomodidad y un tiempo de humildad. Con sus pasos, logran ser felices y disfrutan con lo suyo y con lo del otro. Eso sí, se ha seguido un proceso y los dos se han exigido un montón de pasos para llegar a encontrarse y ser felices.

De hecho, si estamos atentos al quehacer profesional de nuestra pareja, la animamos cuando vamos a esperarla al lugar de trabajo de forma inesperada o abrimos la puerta antes de que entre con su llave para preguntarle cómo le ha ido aquella sesión de trabajo que nos había comentado en la que haría la presentación de un producto delante de unos extranjeros. ¡Se agradecen las sorpresas!

En *La vida es bella* —ya comentada en el primer capítulo—, el protagonista aparta la comodidad y mediocridad de su vida e incorpora la capacidad de sorprender. Es inolvidable la escena en que consigue llenar el campo de concentración con la música preferida de Dora para que ella sepa que él la recuerda.

Contrasta la actitud de Guido con la de aquel joven que mandaba un mensaje a su novia prometiéndole que para verla pasaría por cuchillos afilados, atravesaría mares de fuego y se subiría al firmamento para regalarle las estrellas con más brillo que robaría para ella. Eso sí, la advertía de que el sábado, si llovía, no iría a verla. ¡Un bocazas!

Los dos somos distintos, pero en la pareja funciona el hacer equipo, y, viendo las fortalezas de cada uno, que no son iguales, se puede crear sinergia positiva y lograr mayor eficacia en la promoción de la personalidad de cada uno.

## **LA BALANZA: FAMILIA Y TRABAJO**

En nuestra ajetreada existencia, es cada vez más difícil compaginar la atención a la familia con una tarea profesional bien hecha, incluso si se tienen abuelos disponibles que cuiden a los hijos. Su atención se agradece porque se apartan todos los sentimientos de culpabilidad, culpabilidad que se tiene porque se ha creado un fuerte vínculo afectivo con el bebé y duele dejarlo al cuidado de otras manos para irse a trabajar. Este sentimiento de culpa es normal, y ayuda a poner todos los medios para que los pequeños queden seguros y tranquilos mientras los padres están en el trabajo. Nos gustaría tener siempre a nuestros hijos con los abuelos, pero no siempre podemos contar con ellos.

Es por ello por lo que conviene equilibrar la balanza para gestionar la atención a los nuestros con un trabajo bien hecho. Nadie duda que para llegar a un equilibrio entre la vida laboral y familiar se ha de renunciar a horas de sueño. Hoy, gracias a Dios, deben equilibrar al igual la balanza hombres y mujeres, que en esto sí que hemos progresado. Hace años, el hombre era solo el proveedor de alimentos y ahora arrima el hombro con naturalidad en la vida de familia, así como la mujer ha hecho lo mismo en la vida laboral; sin embargo, falta un largo trecho para llegar a la igualdad en este sentido.

Hace poco estuve participando en un debate sobre este tema en un programa de televisión con padres jóvenes. Recojo lo que uno de ellos trató en el sentido de que no queremos perdernos tener un piso amplio, y de lo más cómodo y con muebles de diseño, y, por ello, cada vez necesitamos más dinero y nos extenuamos tanto por el exceso de trabajo que no tenemos ni un minuto para estar con los hijos. Aprovecho la idea para comentar que, a veces, al sopesar en la balanza trabajo y familia, podemos decidir que uno de los dos se quede una temporada en casa y también recordar a menudo que hemos de trabajar para vivir y no vivir para trabajar. Aprendamos a no ser tan consumistas y caeremos en la cuenta de que no iremos de cabeza por no tener tantas cosas superfluas, ni las últimas novedades informáticas ni tantos otros artilugios innecesarios.

Si no nos atontamos con cosas innecesarias dedicaremos más tiempo a los hijos, porque la calidad de la educación depende en buena medida del tiempo que estemos con ellos. Tiempo necesario para observar cómo reaccionan, si juegan concentrados o se dispersan, el trato que tienen con sus hermanos o con el pequeño de la casa. ¡Es tan importante el tiempo de crianza de los lujos pequeños que alguna madre prefiere dejar temporalmente su trabajo profesional —si es posible— para tener más tiempo para sus hijos!. Más adelante podrá reincorporarse, aunque para mí, y para muchos el funcionamiento de la casa y la atención a los hijos también es trabajo. Yo tengo la experiencia de haber dejado un trabajo que me gratificaba personal y económicamente, y no me arrepiento de ello.

Si pienso en la maravilla de un jardín bien cuidado, pienso también en la contemplación de cualquier trabajo hecho con amor y del sentido que le demos al hacerlo. ¿Por qué no añadimos esta fábula cortita?:

«Una mañana llegó a las puertas de la ciudad un mercader árabe y allí se encontró con un pordiosero medio muerto de hambre. Sintió pena por él y le socorrió dándole dos monedas de cobre.

Horas más tarde, los dos hombres volvieron a coincidir cerca del mercado: “¿Qué has hecho con las monedas que te he dado?”, preguntó el mercader. “Con una de ellas me he comprado pan, para tener de qué vivir; con la otra me he comprado una rosa, para tener por qué vivir”».

Vale la pena darle un sentido adecuado a la belleza de dedicar tiempo a la familia. Con esta disposición somos más objetivos para equilibrar la balanza. Hay muchos artículos sobre el tema de la conciliación, entrevistas a mujeres que intentan conciliar o solucionar la prioridad de la crianza de los hijos pidiendo un tiempo de excedencia... Tengo mala experiencia de la conciliación y sufrí (no por mi esposo, que lo facilitaba y acordábamos cómo llevarlo a cabo para que nuestros hijos estuvieran acompañados) por ser de una generación en la que si eras mujer y trabajabas fuera de casa te miraban como si fueras un bicho raro o como si en casa te murieras de hambre y se necesitara llenar las arcas. Nadie pensaba que tu esposo te quería, sabía de tus intereses, y ya habías hablado con él sobre la manera de compartir las tareas caseras y la atención a los hijos.

El secreto de la conciliación se encuentra, sobre todo, en pactar marido y mujer el trabajo de cada uno sin que los hijos queden cojos de afecto y se conviertan en «niños de la llave», que nunca encuentran a nadie en casa al llegar del colegio. Por supuesto que a partir de cierta edad podrán volver solos a casa y esperar la llegada de los padres, aunque estaría bien dejarles de vez en cuando algún detalle como una nota escrita a mano, una merienda preparada, una golosina en la mesa de estudio o algo inesperado para que se sepan queridos.

Podemos alegrarnos de la estadística que tenemos en España sobre las tareas de los hombres en las labores domésticas. En octubre de 2017 dieron una buena noticia en el Telediario; se anunciaba que el 68 % de los hombres hacía suyos los trabajos del hogar. Y ante mis maravillados ojos apareció en la tele un hombre planchando. Me alegré; hacía escasos años se había anunciado que los hombres se resistían al planchado... ¡Nos felicitamos y esperamos llegar pronto al 100 %!

Hoy pienso en muchas mujeres —sin excluir a ningún hombre— que no ven claro el proponerse formar una familia sin antes haber terminado su carrera, sus másteres y además tener un trabajo que las llene completamente. También se aseguran de que el elegido comprenda que ella quiere compaginar su trabajo con la vida de pareja, y no solo que lo comprenda, sino que esté dispuesto a ser cómplice de toda la logística del hogar y de la atención a los hijos. Y hacen bien, porque, aunque se hacen progresos en el sentido de hombres que ya no solo ayudan sino que comparten, todavía es la mujer la responsable de todas las tareas y a la que le atacan alguna vez sentimientos de culpabilidad.

Nada mejor ahora que hablaros de la conciliación en la vida de dos mujeres: Jill Ker Conway —profesora de universidad que llegó a un acuerdo con su marido— y Susan Wojcicki —una ejecutiva con hijos pequeños:

«El compromiso entre la pareja, lejos de ser una jaula, se tiene que convertir en un paracaídas». Es lo que relata maravillosamente la historiadora australiana Jill Ker Conway en su autobiografía *True North* («El verdadero Norte»), 1994. Apreciada por los alumnos de las universidades donde ha impartido clases y conocida por millones de lectores de los cinco continentes, nos deja una impactante narración, que incluye el descubrimiento de su «norte verdadero» en el matrimonio, que ha de compaginar con su vocación intelectual. Casada con un excombatiente canadiense de la Segunda Guerra Mundial —que sería, más adelante, profesor de matemáticas en la universidad—, hace con él el pacto de apoyarse mutuamente en sus respectivas carreras profesionales.

Llegan juntos a la conclusión de que lo más justo sería que, más o menos cada diez años, uno se trasladaría al lugar donde el otro tuviera una buena oportunidad para desarrollar su carrera. Conway explica que así pudo tener éxito como académica; de hecho, se ha convertido en una de las historiadoras más prestigiosas del mundo. Los problemas empezaron cuando su marido comenzó a desarrollar una inesperada tendencia a la depresión. Entonces, a ella le ayudaba pensar continuamente en la idea del matrimonio como un paracaídas: una caída amortiguada le ayudaría a disminuir sus dificultades. Este pensamiento la animó a cuidar de su marido hasta su muerte y a encontrar la felicidad a través de esta generosidad.

Conway vive hoy retirada en Boston y quien tiene el privilegio de visitarla todavía puede ver en sus ojos el brillo de la alegría de una vida llena de dificultades: la muerte prematura de su padre, una durísima vida como agricultora en una granja de la Australia más aislada, la inmigración a América, la fuerte discriminación sufrida en Harvard por parte de sus colegas por tratarse de una historiadora joven con mucho talento y dispuesta a terminar de una vez con los tabúes de la discriminación femenina en la universidad, las depresiones de su marido. En esas dificultades ella siempre vio oportunidades para mejorar como persona y para mejorar a las personas que tenía a su alrededor.

Añado la vida de otra mujer interesante. Es madre de cinco hijos y nos cuenta cómo se organiza para seguir con una vida profesional llena de responsabilidades:

El perfil de Susan Wojcicki en LinkedIn —la red social de contactos laborales— es breve pero contundente. Bajo el epígrafe «experiencia» se enumeran únicamente dos trabajos: consejera delegada de YouTube desde febrero de 2014 y responsable de publicidad en Google durante catorce años y diez meses. Por lo que respecta a su educación, aparecen las universidades de Harvard, *cum laude* en Historia y Literatura, y sendos másteres en Económicas en Santa Cruz y UCLA, California. En el estado que inventó la industria digital reside esta mujer de cuarenta y siete años, madre de cinco hijos y considerada por la revista *Time* la ejecutiva más poderosa de Internet.

Señalamos que ella es defensora de la conciliación familiar, algo que demuestra en su vida y en la vida de otras mujeres que trabajan en su empresa. Por razones obvias, la ejecutiva se ha convertido en una activista de la conciliación familiar, que ella trata de llevar a cabo. ¿Su fórmula? Procura guardarse el tramo de 18 a 21 horas para estar en casa con sus hijos, algo que insta a hacer a sus empleados. En YouTube ha instaurado la flexibilidad laboral y una baja maternal remunerada de 18 semanas, algo muy inusual en Estados Unidos. Activista por el derecho a una baja maternal digna en su país, también ha instalado áreas de parking para embarazadas, además de cocinas surtidas con alimentos saludables y salas de descanso.

Para ser efectiva en su trabajo, prioriza: «Trato de gestionar bien mi tiempo en la oficina y salir a una hora razonable, como las seis de la tarde». Una vez en casa, se concentra en la familia y procura no contestar a ningún correo hasta las nueve de la noche. Está firmemente convencida de que ser madre la hace aún mejor en su trabajo: «Para mí, estar en casa para cenar es fundamental para lograr un equilibrio. Además, me ha forzado a priorizar y ver lo que tiene más impacto. De este modo he conseguido los mejores resultados para YouTube».

## **RELACIÓN CON LOS ABUELOS**

- Los abuelos son los mejores para conciliar el trabajo profesional de los padres y la atención de los hijos. Podemos decir de ellos que ayudan a la supervivencia profesional de los padres; sobre todo, de muchas madres que quedan eternamente agradecidas por este apoyo. Todas las madres experimentan que, cuando sus hijos están con los abuelos, trabajan más concentradas.
- La ternura y la disponibilidad de los abuelos son indiscutibles. Hoy, el calor de hogar que reciben los niños se encuentra repartido entre la casa de los padres y la de los abuelos.
- Ni es bueno que la pareja joven dependa de los padres ni es bueno que el refugio de una abuela o de un abuelo sean solo los nietos dejando de lado al cónyuge. Es bueno comentar entre todos con sinceridad hasta dónde se necesita la disponibilidad de los abuelos.
- En el campo material es deseable que los abuelos sean respetuosos con las iniciativas de sus hijos, como decorar el hogar, la forma de administrar su economía, las salidas, viajes, elegir a los amigos, etc. Este respeto refuerza el pilar de la vida en común que comienza.

- No es necesario decir que todos los abuelos procuran ser sensibles al hecho de no entrar en el campo íntimo de los hijos casados. Si tienen desavenencias, normales en la convivencia, ellos las resolverán. Podría ser que alguna intromisión exagerara alguna situación que resolverían a su manera porque se quieren.
- Seamos agradecidos con aquellas abuelas que transmiten las recetas tradicionales de su tierra y conservan la memoria de los fogones. Se demuestra este agradecimiento sin artilugios digitales que dificulten la conversación y saboreando los alimentos sentados a la mesa.
- Los abuelos desean estar con los nietos, pero también les gusta que los padres jóvenes estén con ellos y no vayan con mucha prisa a recoger a sus hijos, aunque cueste aparcar el coche si se vive en la ciudad.

## 6. COMUNICACIÓN Y DIÁLOGO

*Para poder contarnos lo que sentimos necesitamos mucha confianza, y saber que disponemos de ella nos hará más fuertes a los dos.*

Ana Frank

*Poder hablar era quererse [...]. Había asociado la idea del amor a la de conversación y se me han quedado unidas irreversiblemente como la uña a la carne.*

Carmen Martín Gaité

*Miramos por la ventana el bullicio de la calle y nos olvidamos de alguien que está a nuestro lado y necesita nuestra compañía.*

André Frossard

Me han comentado que en Kazajstán, cuando se invita a comer a un huésped importante, se mata una oveja. El huésped corta después una oreja de la oveja y se la ofrece al comensal más joven para que, simbólicamente, aprenda a escuchar los discursos de los mayores. Este comentario me ha hecho pensar en la importancia de saber escuchar; por algo tenemos dos orejas y una boca. Sabemos que para comunicarnos hemos de expresar nuestros sentimientos y, en la vida de pareja, muchos malentendidos se resuelven con diálogo.

A veces, uno habla desde un plano y otro desde otro. La discreción, en el sentido profundo de la palabra, es la clave de los diálogos conyugales. Es decir, deben discernir qué puede comunicarse y qué debe callarse, en todos los casos. Esto se aplica también al momento escogido para manifestarse. La

verdad no puede ser dicha en cualquier momento. No habría que hablar jamás desde determinados estados de ánimo. Por ejemplo, cuando se está dominado por la cólera, los celos, la tristeza profunda o una excepcional euforia.

El cariño nos hace captar qué nos quiere decir el otro si ponemos atención, es por ello por lo que resulta fundamental desarrollar la capacidad de escuchar y buscar espacios tranquilos para hacerlo, y de no hacerlo si estamos enojados esperando el momento oportuno.

Abordamos este capítulo con la seguridad de su importancia en la vida de pareja y con la relación con nuestros hijos. Es con calma como se pueden dar distintos pareceres y aceptar que se piense distinto sin sulfurarse. No cabe duda de que necesitamos dedicar un tiempo a hablar y a escuchar. Escuchar con el gesto afable y la sonrisa que da la cercanía. Cuando se sonríe, se produce un «efecto espejo» en el interlocutor y, gracias a la sensación de causa-efecto, se generan en ambas partes sentimientos positivos que favorecen el diálogo. Este es fundamental para comprenderse y puede desarrollarse en un clima de confianza con el valor de la sinceridad y las habilidades de la empatía y la asertividad, de las que hablaremos más adelante.

Cuando escuchas a parejas que quieren separarse y te remontas a años anteriores de la decisión de romper, la mayoría de las veces observas falta de comunicación entre ellos, una comunicación que los hubiera ayudado a aclarar malentendidos que habían surgido en la pareja o —como decíamos al hablar de noviazgo— haber aprendido la forma de ser, criterios, ideales u objetivos de la persona que se eligió. Si se conocen de antemano las cualidades y los defectos, porque ha habido diálogo e intercambio de pareceres, es del todo llevadero el amor, porque no hay secretos ni recovecos en el corazón que no conozca el otro.

Pensemos que es descorazonador no poder hablar o que a uno le corten cuando quiere expresar sus sentimientos. Uno se cierra y, si se entristece, su corazón se reseca. Se cuenta de la leyenda de Robin Hood que él le aconsejaba a un joven simpatizante de su causa: «Habla libremente y revélanos tus preocupaciones. El fluir de las palabras aquieta el corazón de quien sufre; es como abrir las compuertas cuando el embalse está a punto de

desbordarse». Este consejo del intrépido Robin nos hace pensar que no es bueno que quede nada dentro del corazón sin expresarlo ni compartirlo con nuestra pareja.

El diálogo no es un monólogo. Explica Séneca, en *De la ira*, que un abogado romano llamado Celio estaba cenando con un cliente suyo que le iba dando la razón en todo lo que decía, hasta que no pudo más y le increpó: «¡Llévame la contraria en algo de una vez para que podamos ser dos!».

Nos preguntamos: ¿es nuestro hogar como un hostel donde se come, se duerme y poca cosa más?, ¿cómo podemos saber lo que complace más a uno o al otro si no hemos buscado tiempo para comunicarnos? Mal iríamos si no encontráramos espacios para conversar y comunicarnos en casa, ya que es en la familia donde tenemos nuestro refugio, el reducto de nuestra intimidad y el lugar seguro tanto para los momentos de dificultades como los de convivencia agradable.

¡Qué pocas personas saben escuchar cuando están en grupo! Más bien, todos exponen su opinión sin dejar intervenir a nadie; todos hablan a la vez. Sería interesante que todo el mundo pudiera hablar de lo que cree sobre cualquier tema, desde sus propias convicciones, y fuera escuchado y escuchara a los demás; así, se transmitiría una actitud comprometida y respetuosa. Tengamos aquel gesto que acoge, y las expresiones «gracias», «por favor», «¿me permites?», «no opino lo mismo pero respeto tu punto de vista», «pasa tú primero», «lo siento», «te escucho», etc.

¡Qué distinta es esta actitud de la del que no solo no se comunica con el otro sino que va lanzando palabras hirientes sin ninguna delicadeza! Es aquel que utiliza a modo de *boomerang* una confianza que le ha hecho su pareja para acercarse más a él en un momento de intimidad y le dice en un momento de enfado: «Claro como que tú en el pasado... ¡no me extraña!»). O aquel otro que se escuda en la ironía para hablar a solas o con un grupo de amigos de los defectos o nimiedades que se viven en casa. Por ejemplo, haces régimen porque has ganado peso y no quieres hablar de ello en público, y tu esposo lo dice en una cena en grupo. La ironía no tiene nada que ver con el buen humor ni con la alegría por mucho que celebremos la legendaria ironía del pueblo británico. Son defectillos para pensar y no caer en ellos.

En la película *Mis tardes con Margueritte*, basada en la novela de Marie-Sabine Roger, se cuenta la historia de Germain Chazes (Gérard Depardieu), un hombre de unos cuarenta y cuatro años que hasta que conoce a Margueritte (Gisèle Casadesus) en un parque, nunca había leído un libro. Un día, Margueritte, una anciana muy culta, le hace descubrir el universo de los libros y las palabras. Su relación con los otros y consigo mismo va a cambiar. El primer fragmento que le lee Margueritte es una frase de *La peste*, de Camus. Se establece un corto y esclarecedor diálogo entre los dos:

—Usted es un buen lector —le dice ella.

—Si yo no leo —protesta él.

—Sí que lee, porque escucha —le aclara ella.

Mientras estoy escribiendo este capítulo, he encontrado en la red esta simpática noticia: una encuesta realizada en Estados Unidos mostró que los hombres usan de media unas 1.500 palabras por día, mientras que las mujeres usan un mínimo de 3.000 (justo el doble). En el congreso en el que este estudio fue presentado, con el título «¿Por qué las mujeres hablan tanto?», una mujer se levantó y dijo:

«Es lógico que las mujeres hablen el doble que los hombres. Nosotras tenemos que repetir todo lo que decimos para que ellos nos entiendan».

Y el moderador preguntó:

—¿Cómo dice?

—Pues eso.

Respecto al diálogo con nuestros hijos, no es necesario dar prescripciones ni frases hechas a los padres para que sepan demostrar el amor a los hijos. También nos molestaría mucho que alguien nos aconsejara las palabras que hemos de decir cuando nos hemos enamorado. Con naturalidad y espontaneidad, escuchamos nuestro corazón y brota naturalmente el cariño que tenemos por nuestros hijos con palabras llenas de ternura.

La comunicación y la confianza se desarrollan en los ambientes relajados y de asueto, y así se comenta todo con la naturalidad que dan los vínculos afectivos que se crean en la relación paternofilial. No podemos dar nada por sabido, ni pensar tampoco que ya sabemos qué nos dirán antes de sentarnos para escuchar. Dar por sabido y cansarse de dialogar nos sucede alguna vez con algún hijo. Sería perjudicial para la comunicación pensar que ya

conocemos sus respuestas porque creemos que es de una determinada manera, o por alguna otra experiencia que tenemos. Con esta actitud no le damos la posibilidad de expresarse ni podemos conectar con él. Para escuchar bien, hay que tener la disposición de ser como una página en blanco; así, seguro que nuestros hijos nos harán sus mejores confidencias. Ellos, a veces, empiezan contando cosas poco interesantes, pero, si les hacemos caso, terminan con algún problema en el que aportamos algún buen criterio o consejo que los ayuda.

Para dialogar no valen las interrupciones. Esto sirve para todas las edades, desde el hijo o hija que casi no sabe hablar pero nos quiere pedir algo, hasta el adolescente que nos quiere explicar un problema o una alegría, y lo hace de una forma acalorada. Por ejemplo, nos están explicando una cosa y nosotros nos preocupamos más de la forma gramatical que está empleando que del contenido de lo que nos cuenta y de sus sentimientos; mal haríamos si corrigiéramos la gramática a media explicación porque quizá cortaríamos la espontaneidad.

Además de dejar hablar sin interrumpir, conviene hacer a nuestros hijos una pregunta de manera positiva para asegurarnos de que nos enteramos y entendemos lo que nos dicen; también sirve preguntar para captar el nivel que tienen de entendimiento del tema que sea, y, por lo tanto, adelantar informaciones sobre sexualidad, diversiones, adicciones a juegos, chats, Internet, etc., aprovechando los momentos de ocio y tranquilidad para tener estas conversaciones, y dar información y criterios a seguir.

Para los hijos, es muy importante que demos un interés real por sus cosas; tenemos buenos momentos para comunicarnos si los sabemos aprovechar, aunque la experiencia nos diga que el momento del hijo quizá no coincida con el nuestro, pero la atención a las personas de nuestra familia es siempre nuestra primera y amable responsabilidad. Es por ello por lo que aparcamos tareas pendientes y lo dejamos todo para escuchar y dialogar. ¿Cómo podríamos entender lo que se nos cuenta si nuestra mirada no estuviera puesta en sus ojos?

Y ¿cómo podríamos ganarnos la confianza de nuestros hijos si «aireáramos» lo que nos cuentan sin mantener la discreción?

Al igual que a nuestra pareja le duele que se hable del bajo estado de ánimo que tuvo en una ocasión, muchos hijos adolescentes se quejan de que los padres cuentan a los demás las cosas íntimas que les han confiado. Seguro que los padres no actuamos con mala intención al hacerlo; podemos hacerlo para vanagloriarnos de que nuestro hijo es el mejor o para quejarnos de los problemas que tiene. Se comprende que comentar lo de casa, y lo que nos cuentan los hijos, fuera del contexto de sinceridad que nos da el espacio del hogar indica poca comprensión y respeto hacia sus sentimientos y hacia su intimidad.

Los pequeños son tan sencillos que nos enseñan cada día cómo vivir la comunicación y el diálogo. Así, yo misma, emocionada —y sentada en un banco de una plaza de juegos infantiles—, contemplé esta entrañable escena:

A mi lado, una madre con un bebé en el cochecito; al poco rato se acercó una niña pequeña que estaba jugando cerca, le dio un abrazo —la niña no debía de tener mucho más de tres años y era su hija mayor— con un fuerte beso en la mejilla y le reclamó: «Yo te quiero, mamá, ahora dímelo tú».

El presente del verbo querer, «te quiero» —acompañado de un gesto de afecto y una mirada con ojos chispeantes de entusiasmo—, cuesta bien poco de pronunciar y hace feliz a cualquiera: niño, adolescente y, ¿por qué no?, a cualquier persona adulta.

## **EMPATÍA Y ASERTIVIDAD**

Para empezar a hablar de la empatía, os dejo una anécdota personal. Se refiere a mi nieta Clara cuando tenía diez años, y espero vuestra «empatía» hacia mí confiando en que comprendáis que todo lo que hacen mis nietos me deja encandilada. Tengo ahora mismo presente la imagen de mi nieta de nueve años. Un día, a las ocho de la noche, y sospechando ella que su hermano de siete se hacía el remolón y no acababa sus deberes, le dijo:

—¡Espera, ahora me pongo a tu lado, vamos a hacer los ejercicios de cálculo!

Con una gran calculadora y con cara de satisfacción se puso a dictarle las operaciones de aritmética. Tuve que contener la risa ante la seriedad de la situación y me tragué el primer impulso de decirle que ella sumaba con ayuda de la «maquinita» o que su hermano Tomás debía esforzarse más. Observé la alegría compartida de los dos chavales y verifiqué que los deberes se hacían en un pispás gracias a la iniciativa de mi queridísima nieta. Probablemente, Clara protegió en exceso a su hermano Tomás: no tuvo el valor de sentarse a su lado y hacer que él fuera el responsable de sus deberes, pero fue un buen gesto de empatía. Lo reconocemos y constatamos que, a menudo, los hermanos mayores suplen lo que no pueden hacer los padres cuando están ausentes por trabajo o por otro motivo.

Me paseo a menudo por un parque infantil cercano a mi vivienda y siempre encuentro «material» para contaros, como el de la pequeña que le decía a su mamá que la quería con un beso. Hace poco observé a un niño de unos cinco años con la cabeza literalmente introducida dentro de un cochecito al lado de una mujer joven. La escena era curiosa, ya que, tan pronto el niño sacaba la cabeza, se oían gritos de alegría. ¡Me acerqué! Dentro del cochecito, una pequeña de seis meses se lo pasaba en grande tirando de los cabellos de su hermano mayor. Y él también se alegraba mucho frente al descubrimiento que había hecho para conseguir tantas risas de su hermana. Empatía pura, sin lugar a dudas.

Esta escena de empatía me hace reflexionar sobre las diversas circunstancias personales que hacen que dos personas que querrían tener más hijos se hayan de conformar con solo uno. Pensemos que es fundamental rodear al que no tiene hermanos de primos o de amigos, entre los cuales haya un crío pequeño que se pueda sentar en su regazo, siempre que no haya peligro de que se le caiga, claro..., para mirarlo o jugar con él. La ventaja de los que tienen hermanos pequeños es poder mirar con cara de sorpresa las gracias de los niños recién nacidos, compartir la necesidad de afecto y reconocer los sentimientos del pequeño, aunque este no se exprese verbalmente.

El lenguaje no verbal es un gran aliado para comunicarse, porque los mensajes los podemos dar o recibir con un apretón de manos, una palmada en la espalda, un abrazo, una mirada expresiva de comprensión o de complicidad, escuchar música, leer juntos o estar en silencio. Es muy aconsejable procurar

que nuestros hijos estén en compañía de primos o de bebés para conocer el significado de sus miradas, de sus llantos o de sus alegrías sin mediar palabra. Está demostrado científicamente cómo se aprende la empatía a través de la relación con niños que aún no hablan.

Conozco el programa *Raíces de la empatía*, fundado por Mary Gordon, que se imparte en escuelas de Canadá. Consiste en que los alumnos, a partir de los cuatro años, visiten a niños más pequeños una vez al mes, durante todo el curso escolar, para que adquieran un vocabulario adecuado para discutir los propios sentimientos. La sesión de aprendizaje de sentimientos se hace acompañada de la madre del alumno y de una psicóloga, que valora la comprensión de los escolares. Según los resultados obtenidos con esta experiencia, los alumnos han mejorado en sus relaciones con los otros, mostrándose más comprensivos y menos agresivos.

Las ventajas de la relación entre hermanos son visibles: protección del hermano mayor respecto al pequeño, ternura que desarrolla el pequeño con el mayor, risas juntos, peleas juntos, consolarse el uno al otro, ceder más de una vez, corregirse de un comportamiento celoso, aprender a compartir juguetes, el conocimiento de maneras de ser y de hacer diferentes, y un largo etcétera.

Me explicaba un padre joven que ya tenía tres hijos lo que hacía los días festivos:

«Los domingos soy el encargado de preparar la comida y la cena; mi especialidad son las paellas o la carne asada, y la pechuga de pollo rebozada por la noche. La tarea de mi mujer consiste en preparar la ropa de los niños para el regreso a la escuela el lunes. La tarde nos queda libre para actividades de descanso con los hijos. Una tarde, yo estaba en la cocina con el aceite caliente en la sartén. En la habitación de juegos se oían gritos y lloros. Ni mi mujer ni yo podíamos acudir inmediatamente. Cuando fuimos, se había acabado el alboroto. La paz y el juego continuaban su ritmo. Con tres hijos, muchas situaciones problemáticas se solucionan solas. Y..., ¿sabes lo que más me gusta?, que con frecuencia se piden perdón. Es un objetivo que nos hemos marcado mi mujer y yo desde que hemos iniciado nuestra vida en común: pedirnos perdón cuando nos faltaba la serenidad y, así, con nuestro testimonio, hacer que los niños aprendan». ¡Buen objetivo!

Y yo, frente a esta explicación, le di las gracias y una palmadita en la espalda. Mientras caminaba de regreso a casa reflexioné, muy agradecida con la anécdota, y volví a reconocer que el perdón y el agradecimiento son dos valores fundamentales para transmitir siempre, para conservar y llevarlos a la práctica. ¡Sí!, hemos de ser conservadores no en el sentido empleado a veces con sorna, sino en el de tener una existencia plena, saber perdonar y ser agradecidos, ya que esto abre muchas puertas a la felicidad: la nuestra, la de nuestros hijos, la de nuestros nietos y la de nuestras familias. Y os confío — sabiendo que me comprenderéis los que sois creyentes y los que no lo sois— que aquel día, ya casi de noche y por la calle, pensé en el regalo que Dios me había hecho para poder ser madre y abuela de familia numerosa reconociendo que las palabras de mi joven amigo habían removido mi corazón.

Usar el lenguaje de los sentimientos y demostrar lo que sentimos lo podemos hacer con pocas palabras, aunque, por supuesto, en algún momento necesitaremos más, porque es necesario exteriorizar las emociones que sentimos en nuestra relación. Pienso ahora mismo en aquella persona de naturaleza tímida que ha de ser valiente para enfadarse y manifestar su desazón ante algo que le ha incomodado de su pareja. Luego ya se reconciliarán o no se reconciliarán porque se necesita cortar la relación, pero se ha de decir sin tapujos aquello en lo que no se está de acuerdo. Se puede decir todo si lo hemos pensado antes y cuidamos el tono de voz.

Estaremos de acuerdo en que, a veces, metemos la pata y no somos empáticos cuando vamos a visitar a una enferma. Si se queja o pone cara de estar sufriendo le decimos rápidamente: «No te preocupes, dentro de dos días estarás en la calle bien espabilada», cuando lo que esperaba, seguramente, eran expresiones como: «Lo siento mucho, te vendré a ver más a menudo. ¿Necesitas que te lave la ropa?, ¿te hago la compra?, ¿me llevo a tus hijos a pasar el domingo a casa?, ¿te atienden bien?», y no el sinsentido de decirle una mentira piadosa.

Destaquemos ahora dos personajes con empatía. Empecemos por un hecho real llevado al cine. ¿No nos resultó un modelo de empatía la actitud de Oskar Schindler, el empresario alemán de la *Lista de Schindler*, dirigida por Steven Spielberg? Necesita obreros judíos para crear una empresa. Los acaba conociendo y queriendo de tal manera que procura salvarlos a todos con la

ayuda de su amigo el contable judío. Es magnífica la interpretación final de Liam Neeson mirando el anillo que lleva en su mano y doliéndose de no haberlo dado para salvar una vida más. Es célebre la frase que nos dice el director judío de la empresa: «Quien salva una vida, salva al mundo».

En *Matar un ruiseñor*, película inspirada en la novela de Harper Lee llevada a la pantalla en 1962, hay un discurso crítico contra la intolerancia y a favor de la justicia, gracias a Gregory Peck, que interpreta a la perfección a Atticus Finch, abogado, todo él integridad, conciencia cívica y humanismo, como son o tendrían que ser todos los abogados. En aquella época de mediados del siglo pasado, fue propuesto como modelo de la abogacía en muchas conversaciones y en muchas publicaciones.

Atticus, padre de dos hijos, intenta educarlos en el valor de la amistad sin hacer distinciones ni por raza ni por posición social, y habla con ellos de la importancia de considerar siempre el punto de vista de los demás. Todos sabemos lo fácil que resulta decirlo y cuánto nos cuesta hacerlo poniendo toda la atención para entender algo que a nosotros no se nos había pasado por la cabeza. Pero Atticus les dice a sus chiquillos que pueden comprender a los demás si se ponen sus zapatos.

Ponerse los zapatos es un símil muy bueno para la empatía. Yo misma me imagino, calzando el 37, qué dolor de pies sufriría si tuviera que llevar un 35 o cómo caminaría con un 40. Siempre comportaría para mí un esfuerzo. En cambio, con mis zapatos bien calzados puedo bailar y bailar sin pensar que estoy bailando, y sin sentir cansancio. Es como la comprensión que se puede tener con los demás sin pensar que la tienes. Se acoge siempre al otro sin ningún esfuerzo si uno se pone a bailar al mismo compás que él. Aunque no pienses como él, puedes comprenderlo, y esto es ponerse en su piel y calzar sus zapatos.

Así como la empatía es una habilidad social que favorece la comunicación con los nuestros y con nuestros amigos, la asertividad es una habilidad no menos importante. Indica la confianza en uno mismo y, al mismo tiempo, ofrece respeto hacia las ideas de los demás. Quien procura ser asertivo acostumbra a tener una personalidad agradable porque es transparente y no se deja asediar ni manipular por nadie, transmite unos valores que los demás descubren.

Quien es asertivo es respetuoso y tolerante. Si somos asertivos, dialogaremos desde el respeto por el pluralismo de las ideas de los demás; solo faltaría añadir que, cuando es necesario, somos buenos defensores de nuestra opinión discrepante. Conviene, pues, respetar los límites de los demás intentando aprender de sus opiniones, a pesar de que, en un principio, sean opuestas a las nuestras. Al mismo tiempo, hemos de ser capaces de dar nuestra opinión, y hacerlo con seguridad y serenidad si nos quieren imponer algo con lo que no estamos de acuerdo.

La asertividad también es saber decir «no» cuando tengamos que decirlo, y, aunque parece fácil, para muchas personas es muy complicado y puede ser causa de angustia. Decir «no» a un adolescente que nos reclama un vídeo de violencia, por ejemplo, nos puede costar porque, según él, es el único de la clase que no lo tiene. O decir un «no» cuando alguien nos pide algo porque, reconociendo nuestras limitaciones, no estamos en condiciones de hacer un favor. Tenemos un claro ejemplo en muchos abuelos que enferman por hacer más de lo que pueden por sus nietos, todo por no saber decir un «hoy no puedo invitarlos a casa, no estoy bien», a los padres.

Yo identifico la asertividad con la coherencia, coherencia que etimológicamente viene de cohesión; viene a ser como la relación lógica entre la forma de pensar y la forma de actuar. Es una cohesión que nos hace vivir como pensamos con autenticidad y sabiendo ver claramente lo que no es coherente con nuestros criterios. Si no somos coherentes no somos fiables en ninguna relación, porque los embustes contrarios a la sinceridad y a ser persona sin doblez no concuerdan con la nobleza, ni inspiran tranquilidad.

Es a la vez necesario ser coherentes para la educación de nuestros hijos: si decimos a nuestro hijo de cuatro años que no proteste, pero ve que hemos tenido malos modos con alguien cercano a la familia o con algún amigo que nos ha visitado, no nos hará caso. ¿Nos ha visto protestar o quejarnos, y pretendemos que no lo haga él? O hemos quedado todos en que la cena es a las nueve de la noche y el padre de familia dice desde la cómoda butaca: «No voy a cenar porque estoy viendo el partido de fútbol en la televisión». Lo óptimo es que el día del partido preparemos una cena fría o unos bocadillos y, si

tenemos un niño más pequeño, darle de cenar y acostarlo antes, sin que haga el mismo horario que sus hermanos mayores, pero un padre no puede improvisar así por las buenas, sin avisar.

Los hijos se educan con esa congruencia, porque, desde la escuela infantil, primaria, secundaria, bachillerato y en todas las etapas de su vida, buscan referentes y testimonios que les aporten seguridad. Sin esta coherencia serían incapaces de haber interiorizado valores y tener formada su capacidad crítica al llegar a la etapa de la madurez. Me repito mucho en mis artículos y libros, pero estoy segura de que «fray ejemplo es el mejor predicador».

## SINCERIDAD Y CONFIANZA

Silvia Gelices, periodista, me preguntaba para una entrevista del periódico en que colaboraba: «¿La sinceridad es la clave de la comunicación confiada?». Y yo le respondía: «Sin sinceridad no puede haber confianza. Nuestros hijos tienen que ver que nosotros somos transparentes y sinceros, nos tienen que ver tal y como somos realmente. Cuántas veces no hemos cumplido una promesa, cuántas veces nos han telefoneado y les hemos hecho decir que no estábamos en casa. Y cuántas veces más les hemos pedido a nuestros hijos que sean austeros y nosotros no podemos dejar de comprarnos, cada seis meses, el último modelo de móvil o algún complemento de última moda. Son medias verdades que resienten la confianza en los padres. Ellos entienden más una vida auténtica que muchos sermones repetitivos».

La palabra *sinceridad* deriva del latín *sine cera* (sin cera) y hace referencia a los ungüentos que utilizaban las mujeres romanas para disimular sus arrugas. Sinceridad es decir siempre la verdad. Nuestra sinceridad tiene que ser ejemplar; la verdad tiene que ser objetiva, clara. Por ejemplo, si nos equivocamos, pedimos disculpas y reconocemos lo que no hemos hecho bien.

Hace poco leí un libro impresionante sobre este tema. Describe el escritor Henry James en su breve novela *El alumno* (Eneida, 2014) las preguntas que se hace Morgan, el delicado discípulo del señor Pemberton, el tutor elegido por la familia Moreen, al ver la incoherencia de vida de su familia, una familia que solo piensa en aparentar una posición social y

económica que no tiene. El muchacho no podía entender el deseo de sus padres de aparentar lo que no eran y se preguntaba por qué razón su familia había elegido el arribismo, la adulación, la mentira y la estafa. ¿Qué les habían hecho sus antepasados? —todos ellos personas decentes, hasta donde él sabía—, ¿qué les había hecho él? Un muchacho que se culpabiliza por el falso comportamiento de sus padres descrito en un libro que recomiendo, aunque tenga un final tristísimo (ante una vida hecha de hipocresía no podíamos esperar otro desenlace).

A toda costa viviremos la sinceridad con nuestra pareja y con los hijos. Lo contrario —la mentira— desune y se crean desconfianzas que dañan completamente la relación matrimonial o, en el caso de tener hijos, las relaciones entre padres e hijos. Todos preferimos que nos cuenten la verdad por dura que sea y no el engaño. Hablar sinceramente y con confianza puede aliviar alguna herida o remendar algún roto que se puede producir en la convivencia familiar. No se arregla nada desde la mentira cuando se ha de descubrir qué es lo que hace nuestra pareja buscando en su móvil, en sus aplicaciones o en su ordenador.

Cabe decir en este momento que la mentira campa a sus anchas por Internet, aunque se salven redes como Facebook y Twitter, a pesar de que siempre existen privados y chats en los que se cuecen muchos trastornos y enredos con graves consecuencias. ¿Cómo sabemos si nuestros hijos están hablando con un hombre, con una mujer, con un viejo o con un niño? El anonimato ya es una mentira, y todo lo que sea no ocuparse de las horas que pasan nuestros hijos enganchados a la red es una irresponsabilidad en los tiempos actuales, porque el asedio desde del anonimato va creciendo cada día más.

La sinceridad siempre gana. Esto se refleja en esta historia que, ni más ni menos, hace que un hombre sincero consiga alcanzar la mano de una princesa bellísima, como lo son todas las princesas de los cuentos de hadas. Por ello, nos transportamos a un país lejano en que una vez un rey convocó a todos los solteros del reino, pues era tiempo de buscar pareja a su hija. Todos los jóvenes asistieron y el rey les dijo:

—Os voy a dar una semilla diferente a cada uno de vosotros..., al cabo de seis meses deberéis traerme en una maceta la planta que haya crecido, y la planta más bella ganará la mano de mi hija, y, por ende, el reino.

Así se hizo, pero había un joven que plantó su semilla pero esta no germinaba; mientras tanto, todos los demás jóvenes del reino no paraban de hablar y mostrar las hermosas plantas y flores que habían sembrado en sus macetas.

Pasaron los seis meses y todos los jóvenes desfilaban hacia el castillo con hermosas y bellas plantas.

El joven estaba demasiado triste, pues su semilla nunca germinó; ni siquiera quería ir al palacio, pero su madre insistía en que debía ir, pues era un participante y debía estar allí.

Con la cabeza baja y muy avergonzado, desfiló el último hacia el palacio con su maceta vacía. Todos los jóvenes hablaban de sus plantas, y al ver a nuestro amigo estallaron en risa y burla. En ese momento el alboroto fue interrumpido por el ingreso del rey; todos hicieron su respectiva reverencia mientras él se paseaba entre todas las macetas admirando las plantas.

Finalizada la inspección, hizo llamar a su hija, y llamó de entre todos al joven que llevó su maceta vacía. Atónitos, todos esperaban la explicación de aquella acción.

El rey dijo entonces:

—Este es el nuevo heredero del trono y se casará con mi hija, pues a todos ustedes se les dio una semilla infértil, y todos trataron de engañarme plantando otras plantas. Pero este joven tuvo el valor de presentarse y mostrar su maceta vacía, siendo sincero, leal y valiente, cualidades que un futuro rey debe tener y que mi hija merece.

Crear climas de confianza en casa es tan importante que me gusta hacer otro apunte sobre el tono de voz en el diálogo y en la conversación, un tono del que escribí cuando comentaba la necesidad de echar una bronca si querían invadir nuestra intimidad y si nuestra pareja no rectificaba cortábamos la relación.

El tono de voz es creador de una determinada atmósfera; no es indiferente, por tanto, utilizar uno u otro. Me gustaría que cerraras un momento el libro y probaras a decir una misma frase en tres tonos, la que quieras, y si

en lugar de una frase quieres decir una sola palabra, como *gracias* puedes hacerlo, por favor, en tres tonos distintos: con emoción agradecida, con entusiasmo exultante o como cumplido, y así verás el ambiente que puedes crear a tu alrededor. Por cierto, ¡mil gracias por probarlo!

Hoy valoramos mucho la sinceridad y así ha de ser, y de ello hemos reflexionado hasta aquí, pero no puede ser una sinceridad que hiera a nadie, no puede ser una sinceridad salvaje que se deja llevar por impulsos y que deje a los de nuestro alrededor disgustados. Se comprende que no estamos en la época victoriana, donde no había que mostrar lo que uno sentía, y eso llevaba a dobles vidas y a sufrimientos interiores muy grandes, pero hoy nos podemos exceder en una libertad ilimitada a la hora de expresarlos. Nuestra sinceridad, la que conmueve y crea buen clima de confianza es afable, o sea, amable más afectuosa.

Y perdonadme si os dejo otra historia para terminar el capítulo, pero es que la acabo de recibir y me dicen que es verídica; lamentaría mucho que no la pudierais valorar, ya que hemos reflexionado sobre sinceridad y confianza.

El doctor Arun Gandhi, nieto de Mahatma Gandhi y fundador del Instituto M. K. Gandhi para la Vida Sin Violencia, nos cuenta esta vivencia:

«Cuando tenía dieciséis años y vivía con sus padres en el instituto que su abuelo había fundado en medio de unas grandes plantaciones de azúcar, a unos treinta kilómetros de Durban, en Sudáfrica, su padre le pidió que le llevara a la ciudad para asistir a una conferencia que duraba toda la jornada. Arun se puso muy contento porque se le presentaba una ocasión de las pocas que en aquella época tenía de pasar un día en la ciudad. Aprovechando el viaje, su madre le dio una lista de compras y su padre le pidió que llevara el coche al taller.

»Llegados a su destino, padre e hijo se despidieron hasta las cinco de la tarde, hora a la que acababa la conferencia. Arun hizo los recados en un periquete, dejó el coche en el taller y le quedó tiempo suficiente para meterse en un cine. No recordaba el tiempo que hacía que no veía una película de John Wayne. La sesión continua hizo que se olvidara del reloj. De pronto eran las cinco y media.

»Salió a toda prisa, corrió al taller y se presentó a recoger a su padre con una hora de retraso.

»—¿Qué te ha pasado? ¿Por qué llegas tarde?

»Arun se sentía mal por haberse quedado viendo una película mientras su padre esperaba durante una hora después de una larga jornada, y soltó una mentira:

»—El coche no estaba listo y tuve que esperar.

»Pero su padre había llamado al taller y sabía que eso no era cierto.

»Se entristeció y dijo:

»—Algo no he hecho bien, hijo mío, no he sabido educarte para que tengas la suficiente confianza de decirme la verdad. Voy a reflexionar sobre ello, volveré a casa caminando para poder pensar en qué punto me he equivocado.

»Así que, vestido con su elegante traje y sus zapatos nuevos, hizo los casi treinta kilómetros de vuelta por caminos mal pavimentados y a oscuras. Su hijo lo siguió con el coche durante las cinco horas y media que tardó en llegar a casa.

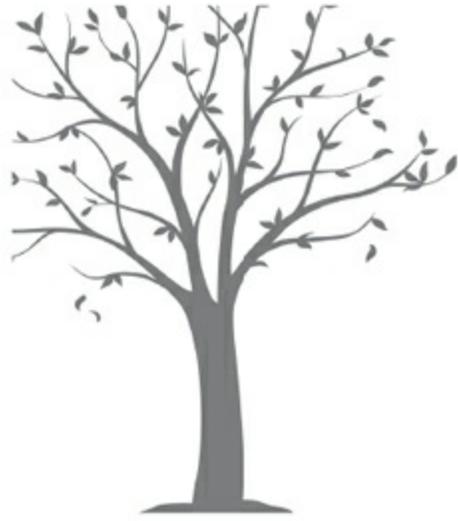
»“Desde aquel momento —confiesa Arun, el nieto de Gandhi—, decidí que nunca más iba a mentir. Muchas veces me acuerdo de ese episodio y pienso... Si me hubiese castigado de la manera como nosotros castigamos a nuestros hijos, ¿hubiese aprendido la lección?”».

Arun Gandhi está convencido de que, si su padre le hubiese impuesto un correctivo convencional, hubiese seguido haciendo lo mismo; en cambio, el no castigo se le quedó impreso en la memoria.

## **EL LENGUAJE NO VERBAL**

- El silencio activo que supone la reflexión o la contemplación nos capacita para pensar, para analizar situaciones familiares y buscar soluciones, y para no violentar a los demás cuando desean estar solos o en silencio.
- Cuidar el lenguaje no verbal. La mirada y el gesto ocupan un papel primordial. Debemos mirar a los ojos de los nuestros cuando nos hablan, y aprobar afirmativamente con los ojos y el gesto, para animarlos y demostrar que nos interesa lo que nos dicen.

- El diálogo se agradece porque no impone y se escucha con atención, con silencios para dejar hablar. Nuestro esposo o nuestro hijo han de decidir con libertad —aunque nos comenten o nos pidan consejo sobre algo— y han de vivir personalmente sus éxitos o sus fracasos para aprender de su experiencia.
- Cuando se ama, se guía, se acompaña sin muchas palabras, y una sonrisa o un gesto de complicidad siempre son bien recibidos. Nos apoyamos en los vínculos afectivos que se crean en la comunidad familiar, en la que están no solo los padres, sino también los hermanos o los parientes cercanos.
- Darnos la mano es el gesto que hemos inventado para rubricar el acto más precioso. Es un lenguaje recíproco de amor. El gesto de dar la mano a un enfermo para acompañarlo, a nuestra pareja, acariciar la frente del pequeño antes de dormirse, etcétera.
- Por muchos artilugios digitales que nos faciliten la información o comunicación entre los miembros de la familia, sabemos que la manera más efectiva de comunicación es a través de la interacción directa con la mirada.
- Es una falta de cariño, y perjudicial para la convivencia de pareja, no saber apagar la tele, no dejar aquella lectura interesante o no cortar la conversación de Internet y saber dejarlo todo cuando tu pareja te da un abrazo en silencio y desea estar contigo.



## **Tercera parte**

Las etapas de la vida familiar

## 7.

### ADAPTARSE A LOS CAMBIOS

*La libertad supone responsabilidad. Por eso la mayoría de los hombres la temen tanto.*

George Bernard Shaw

*En los ojos del joven, arde la llama; en los del viejo, brilla la luz.*

Victor Hugo

*El tiempo es activo, produce. ¿Qué produce? Produce el cambio. El ahora no es el entonces, el aquí no es el allí, pues entre ambas cosas existe siempre el movimiento.*

Thomas Mann

Entramos en la tercera parte, en la que reflexionaremos sobre las etapas de la vida familiar. Etapas que coinciden con la edad cronológica y con cambios resultado de un compromiso de amor como el de casarse y formar una familia. Somos padres y tenemos hijos. El tiempo vuela y, de pronto, ellos han crecido tanto que nos hemos de esforzar por no llorar ante el «nido vacío», un nido al que vuelven algunos nietos cuando los padres lo necesitan; aquellos nietos que siempre nos dan alegrías. Decimos en broma: «Alegría cuando vienen, alegría cuando se van». Llegaremos, si Dios quiere, a ser ancianos, con más o menos sabiduría y con más o menos simpatía, según la manera de ser de cada uno y el entusiasmo que haya puesto en su quehacer.

A cualquier edad intentaremos adaptarnos a todos los cambios de nuestra vida. Es evidente que la persona que no acepte los cambios generales, que no tenga un talante adaptable, quedará atascada. ¡Y nosotros siempre queremos

avanzar!

Un buen talante adaptable lo encontré en este párrafo que circulaba hace pocos días por Facebook y que escribía una madre con niños pequeños:

«Llega un momento en la vida en donde la palabra *divertirse* ya no significa salir de fiesta, beber, recogerse a las 4 de la mañana o pensar solo en uno mismo. Divertirse significa ver películas Disney, cenas familiares, historias a la hora de dormir, largos abrazos, una casa desordenada, irse a dormir a las 10 de la noche y escuchar vocecitas diciendo “te quiero”. Ser padre no te cambia, pero hace que te des cuenta de que aquellas personitas que tú has creado merecen lo mejor de tu tiempo. Copia esto si estas orgulloso/a de ser papá/mamá».

Y el bebé también debe adaptarse a la luz al abandonar el útero confortable de la madre y por ello empieza a llorar. Es un llanto que el médico y los padres esperan como un regalo; es señal de que está bien. De bien chiquitines se ha de luchar para vivir y acomodarse a la nueva situación, así es la vida. Y, luego, ¿qué será del chiquitín que solo ha recibido mimos y ha estado «pegado» a sus padres hasta el momento de empezar la escuela infantil? Él también se adaptará, pero debemos tener presente que no podemos dejarlo en la guardería sin seguir un proceso de adaptación. A los pequeños debemos ayudarlos. ¡No los dejamos en la guardería sin más, porque un bebé no es una mercancía, ni la «escuelita» el supermercado del barrio!

Nuestro pequeño llorará al soltarlo de nuestros brazos o de nuestra mano por la mañana. Conviene estar preparado para afrontar estos disgustos y llantos con calma y con actitud serena, aunque luego nos encaminemos a nuestro quehacer habitual con el rostro triste. El llanto permanece pegado a nuestros oídos y tenemos un dolor real en el corazón mientras nos incorporamos al trabajo. Es natural y normal que sintamos como un abandono la separación, tanto padres como pequeños, los primeros días. Lo contrario — aunque suele haber alguna excepción— podría ser un desapego fruto de alguna pequeña carencia afectiva en casa. Estemos preparados, porque cuando la maestra de la escuela infantil tome en brazos a nuestro pequeño se cruzará un sentimiento de angustia entre ella y nosotros; ella comprende que la madre o el padre la observarán y debe dar confianza con una actitud amable, segura y comprensiva. Es una maestra de guardería que tiene un especial carisma para

atender a críos tan pequeños cuando ha finalizado la baja de maternidad de la madre y conoce el proceso de adaptación por el que han de pasar los pequeños.

Hoy mismo, una madre joven que lo pasaba mal porque su pequeña de dos años y medio estaba disgustada por ir a la escuela me explicaba:

«Mi hija se ha levantado toda la semana diciendo que no quería ir a la escuela, a pesar de que, tras conformarse, acababa entrando en clase. Estos días me he ido preocupando por conocer y saludar con ella por su nombre a sus compañeros de clase, y así, todos se han sentido más cómodos: “¡Mira, Marta, aquí está Javier! ¡Hola Javier! ¡Que os lo paséis muy bien juntos!”, etc. Hoy ya ha entrado muy contenta, y lo mismo ha ocurrido al salir. Además, por la tarde, por casualidad, nos hemos encontrado en una tienda al niño que se sienta a su lado y hemos ido a jugar al parque cercano. Las mamás hemos estado charlando tranquilamente de los niños sentadas en un banco».

¡Buen recurso sentarse en un banco con las madres y padres de la escuela de nuestros hijos para charlar compartiendo experiencias y pasándolo bien! Las conocidas llegarán a ser amigas porque se comparten los mismos intereses y se tienen dificultades parecidas en la educación de los hijos.

Aceptar toda circunstancia distinta de la habitual que acaecerá en nuestra vida a veces nos resultará llevadera y fácil, otras, costosa y ardua, pero con el paso del tiempo no nos acordaremos ni de lo uno ni de lo otro porque el ser humano tiene una capacidad de adaptación fabulosa cuando vive el día a día sin agobiarse por lo que pasará mañana. Lo hemos visto en ejemplos de personajes que destilaban resiliencia, en el tercer capítulo, y lo vemos en multitud de ejemplos que nos rodean hoy mismo. ¿Quién no tiene un amigo que ha tenido un cáncer y lo ha superado?, ¿quién de nosotros no ha visto cómo se enfrenta aquel amigo al dolor de la muerte de su hijo, cómo se reinventa el otro después de un revés económico que hace tambalear todos los sueños y las expectativas?, y ¿quién no tiene algún amigo enérgico y vital que no puede caminar y está dependiente de un cuidador en una silla de ruedas para salir un poco a la calle a que le dé el sol? Y, a pesar de todo, nos adaptamos y sabemos que ningún mal dura cien años. Bueno..., ¡pongamos ciento cinco que hoy se puede alargar mucho la vida!

Tengo una amiga, una abuela dinámica, que tiene muy claro cómo adaptarse. Ella me decía: «Comprendo los cambios de hoy. Parece que las personas van más a lo suyo, pero no es cierto, los padres de hoy tienen con sus hijos más confianza y con los abuelos no se hacen tantos cumplidos como se hacían en décadas ya pasadas. Yo tengo un objetivo muy claro: mantener el calor de familia, y para llegar a ello busco otros estilos de convivencia muy distintos a los que vivieron mis padres, por ejemplo, no los asfixio con órdenes ni preguntas y les hago ver que estoy disponible para lo que ellos deseen el tiempo que pasan en casa».

La agilidad y el dinamismo para cambiar de chip son imprescindibles para hacer agradable la vida de familia, es la actitud que tiene esta abuela. Avanzamos, pues, con este estilo de vida que evita el desánimo e introducimos una cualidad imprescindible para la adaptación. Es la flexibilidad.

Y, para hablar de flexibilidad, me quiero centrar en una película en la que se palpa el proceso que sigue el padre de un joven que desea ejercer una profesión contraria al proyecto que tiene para él. Me gusta ver el gran esfuerzo que hace este padre y la actitud de su hijo. Se trata de *Billy Elliot*, que dirigió Stephen Daldry en el año 2000. El guionista, Lee Hall, se había inspirado en unos hechos acaecidos durante su infancia, en la década de 1980, una época dura para la clase obrera inglesa. También elijo esta historia porque, mientras escribo, parece que la vea y creo que tiene escenas buenísimas, porque Billy empieza su preadolescencia y también se va adaptando a la etapa de la vida de más cambios personales.

Muchos la visteis y os la recuerdo. Billy es un niño de once años que vive en un pueblo minero de Inglaterra, y frustra las expectativas familiares al preferir la danza al boxeo. El profesor de boxeo cuenta al padre de Billy que este no asiste a clase; el padre, enojado, le riñe un día que lo encuentra en la clase de ballet. En casa, se produce una violenta escena con frases subidas de tono. El padre, un rudo minero, no puede entender que Billy dedique parte de su tiempo a una actividad que no tiene (según él) nada de masculina, y le dice: «Hijo, a partir de ahora te olvidarás del ballet... Yo me rompo el espinazo por cincuenta peniques y tú... ¡No, desde hoy te quedarás aquí a cuidar a tu abuela...!». Billy, al recibir este rapapolvo de su padre, se escapa de casa y baila y baila por las calles; una escena preciosa, por cierto.

En este drama, finalmente, el padre rectifica y queda extasiado ante el talento de su hijo, que triunfa en la danza profesional. Descubre un mundo que no conocía y, con la colaboración de su hijo mayor, apoya con decisión el sueño de Billy de «volar como un pájaro». Un hombre duro como el padre de Billy ha sabido claudicar, ha sido flexible y ha dejado de proyectarse en su hijo.

Irse adaptando a los cambios..., alguna vez lo haremos fácilmente y otras con esfuerzos titánicos y con interrogantes de por qué suceden según qué cosas, que no obtendrán respuesta ni podremos controlar porque son misterios. Y un misterio es un misterio, tiene un fondo de realidad que no entendemos y esto a todos nos pone nerviosos. Es natural porque quisiéramos que nuestra planificación se cumpliera siempre y en algunas ocasiones no coinciden nuestros deseos con la realidad.

Con tanta técnica y avances del siglo XXI, no entendemos que no se pueda curar aquel cáncer concreto o que se recurra a la droga para sobrevivir, o que se ahoguen refugiados que escapan de las guerras de sus países, o que niños pequeños estén esclavizados sin poder ir a la escuela o que se produzcan abusos hacia los menores. El mal existe y el mal uso de la libertad también cuando los medios económicos que se tienen no se invierten en escuelas y en sanidad para los países desfavorecidos. Gracias a muchas asociaciones y voluntarios que ponen sus conocimientos y su vida en gestos de solidaridad, mejoraremos, pero empecemos en nuestras familias para que a nadie le falte nuestra atención, nuestra aceptación y nuestro afecto, y animemos a los jóvenes a colaborar en atajar la pobreza y la ignorancia. Toda aportación es necesaria.

Tengo la experiencia de que al cumplir años no nos quejamos tanto y olvidamos enseguida nuestras limitaciones, pues las vamos aceptando y nos acostumbramos a ellas. Comenzamos a notarlo el día en que, al levantarnos, nos duele algo o nos encontramos con menos energía a consecuencia de una noche de insomnio y rápidamente vamos a la cocina a tomarnos un café. ¡Seguramente, el día que no tengamos ningún dolor al despertarnos será porque ya estaremos en el otro mundo...! En nuestro interior somos los mismos de siempre, aunque con algún achaque más. No hacemos caso del paso de los

años a no ser que hayamos de afrontar una enfermedad que nos haga estar pendientes de nuevos medicamentos o de visitas a médicos o de pruebas especiales y demás.

A mí me ayudó a ser realista y a ser consciente de mi edad cronológica lo que me sucedió. Os lo explico. Sentía que tenía una buena armonía con mi tercera nieta, de cinco años. Estábamos tan felices y tan cercanas que se me ocurrió preguntarle:

—¿De qué color tiene los ojos la abuela? —para que los viese bien, y por qué no decirlo, con cierta vanidad, me quité las gafas. Ella, con una gran sonrisa, me dijo muy convencida:

—Rosas.

De color rosa, ¡claro!; era de la conjuntivitis medio crónica que padezco. Mis «admirados» ojos verdes habían desaparecido con la edad.

La sabiduría de los niños es más sencilla y de más sentido común que las visiones de los adultos. ¡Cuánto agradecimiento a mi querida Clara por hacerme retornar a la realidad!

## SOMOS PADRES

En el corazón de los padres nacen nuevos sentimientos ante el nacimiento de su hijo. A partir de esta nueva vida, se cumplirá con creces lo que os he comentado de la acción que conlleva el verbo *amar* y palparemos que amar es no parar. ¡No pararemos de cambiar pañales, no pararemos de estar pendientes del calendario de vacunas, no pararemos de pasar noches de insomnio, no pararemos de alimentar! Pero, sobre todo, no pararemos de amar ni de contemplar, ni de dar caricias, besos y abrazos siempre correspondidos por la mirada y la sonrisa del bebé. Así ha de ser la primera infancia de nuestro hijo, un recibir afecto continuamente. Demostrarles el cariño excediéndonos es la base de su autoestima, de la que tanto hemos hablado. ¡Nuestra ternura se acrecienta y es felicidad!

Insisto en el nacimiento de los hijos porque para muchos y para mí, si hemos de definir la felicidad, diríamos que el poder sublime de dar vida nos hace tocar la eternidad. Es nuestro amor hecho vida prolongado en un cuerpo

pequeño que necesita ser amado, guiado y acompañado para siempre. Nuestro hijo o nuestra hija que nace frágil y delicado necesita de madre y padre para crecer armónicamente y con seguridad.

Por mi experiencia personal quiero recordaros que un hijo siempre ha de reforzar el amor mutuo, nunca ha de restar tiempo a la relación íntima de la pareja. Alguno de los dos podría molestarse si el pequeño absorbiera tanto tiempo que el cariño hacia el cónyuge quedara deteriorado, y es fácil que suceda. La pareja se adaptará mejor al cambio si habla de la manera de organizarse para compartir el tiempo de atención a su hijo y encuentran tiempo para distraerse juntos o espacios de comunicación sin el pequeño. Es probable que no se pueda cumplir durante los primeros meses del bebé, pero conviene tenerlo presente para que la relación mutua esté siempre renovada. Tengo unos amigos jóvenes que, cuando nació su tercer hijo, no dejaron de hacer la salida semanal para cenar juntos que se propusieron al tener el primero. Me alegré de que me lo contaran. Mi esposo y yo procuramos hacerlo también cuando eran pequeños y, al volver a casa, nos reíamos porque queríamos «descansar» de los hijos y no habíamos parado de hablar de ellos.

Muchas veces, en entrevistas sobre educación de los hijos me han preguntado: «Los hijos no vienen con un libro de instrucciones bajo el brazo, ¿verdad?». Estoy promocionando un libro y es la tercera vez que me lo preguntan en dos semanas en las radios. He recordado a Mafalda, protagonista de las viñetas del escritor Quino.

En una de ellas, Mafalda, sentada en una sillita, muy modosa ella, se sobresalta por los lloros de su hermano Guille y por las discusiones de sus padres:

—¿Qué pasa? —pregunta a sus padres.

—Eso pasa, que tu hermano es un caprichoso —responden ellos.

—Pero, Guille, tenés que ser comprensivo, caramba. Pensá que esta buena gente antes de educarnos a nosotros no educó a nadie —explica Mafalda dirigiéndose a su hermano.

»Venimos a ser sus hijitos de indias. ¡¿Qué vamos a hacerle?! —sigue comentando con ademán de comprensión ante el gesto de Guille.

Ciertamente, nuestro primer hijo hace de «conejito de indias». Somos inexpertos, sí..., ¡pero no tanto...! Muchas frases como la de «nadie llega con el manual de instrucciones» son estereotipos que, a fuerza de oírlos, repetimos y casi llegamos a creernos. ¡Para mí no son verdad! Con sentido común y con la memoria que guarda aquel estilo de educación que tuvimos en casa de nuestros padres, aprendimos a distinguir lo que queremos aplicar en casa y lo que no queremos aplicar de ninguna manera. Luego, tenemos cantidad de conocimientos que encontramos en buenos libros, información de algún programa adecuado en los medios de comunicación y las conversaciones que tenemos con el pediatra y con la encargada de la guardería. ¡Ya sabemos suficiente y cada día aprendemos más, somos amigos de padres con chiquillos y constatamos qué es lo que queremos imitar de ellos!

Cualquier padre o madre con más de un hijo puede comentarte que el primogénito le resultó más difícil. Con los siguientes, aunque cada uno ha sido tratado de forma diferente, le cuesta menos manejarse. La observación anterior le hace distinguir el llanto del bebé cuando es por sueño, cólico, necesidad de lactancia o una fiebre que precisa la visita al médico. Con razón se dice que «la experiencia es la madre de la ciencia». Por tanto, tengamos serenidad, buen humor y seamos cariñosos, que es lo que nuestro bebé necesita.

Es verdad que doy mucha importancia a permitir crecer en autonomía a los hijos, dejando que tengan iniciativas, porque pienso que lo más importante en educación es no cortarlos cuando empiezan a decirnos «yo solo» o nos demuestran su enfado con una patalleta. «Deja, deja, los calcetines te los pongo yo, que lo hago más deprisa», «no cojas solo la cuchara que se derrama toda la sopa»... ¡No cortemos las alas! Hoy, muchos maestros y expertos en educación nos hacen ver que sobreprotegemos a nuestros hijos.

De cómo evitar la sobreprotección tratan estos párrafos del libro que escribí sobre la relación de la familia con la escuela titulado *¿Quién educa a mi hijo?* (Viceversa, 2012):

«A menudo, los padres comentamos temas relacionados con nuestros hijos. ¿Cuántas veces hemos oído la frase “no quiero que sufra” o también “mi ilusión es que sea feliz”? Seamos realistas. ¿Quién puede garantizar la ausencia de sufrimiento físico o moral a lo largo de la vida? Nadie».

Es fácil darse cuenta de que protegiendo a los niños de cualquier contratiempo no los beneficiamos, sino que los hacemos cada vez más flojos. Me viene a la memoria el viejo argumento de las abuelas cuando un niño por torpeza se daba un golpe. «Mesa mala», le decían, y daban golpes a la mesa por su maldad. La mesa no era mala ni buena, sino que la poca pericia del niño le había jugado una mala pasada. Fue el niño el que se dio el golpe; la iniciativa no partió de la mesa. Eso ocurre a veces con los adultos que se caen en la calle y echan la culpa a que «antes» la acera era más ancha. El argumento da risa por lo poco razonable.

¿Educamos para que tengan aguante y no se rompan ante las pequeñas contrariedades ni las grandes dificultades? Hacerlos recios, empezando ya en la primera infancia, no es dejar que lo vapulee otro niño en el parque en el que están jugando, y, desde el banco en el que estamos sentados digamos «defiéndete», sino salir en su ayuda y hacer ver a los dos que es más divertido ponerse de acuerdo para pasarlo bien; sin protegerlo ni defenderlo.

En este espacio no puedo hacerlos un tratado sobre cómo debemos educar a nuestros hijos, es por ello por lo que me voy a centrar en tres aspectos y voy a apoyarme en una serie de vivencias personales sobre la autoridad compaginada con el afecto para educar en la libertad, simplificarse para tener más tiempo para estar con nuestros hijos y enseñar a pensar cuando los corregimos.

Estuve hace unos días en un programa de radio para ser entrevistada sobre autoridad, y me pusieron una cuña con una célebre frase de Sócrates: «Los jóvenes de hoy aman el lujo, tienen manías y desprecian la autoridad. Responden a sus padres, cruzan las piernas y tiranizan a sus maestros». La cita, aplicable hoy, es de hace 2.400 años. Es curioso ver que, a pesar de los progresos de la ciencia, todo se repite.

Hay personas que cuando oyen las palabras *orden* o *autoridad*, sienten grima. Quizá porque les vienen a la memoria situaciones de novelas o de películas en las que el padre o un profesor pretendía que los hijos o los escolares obedecieran a fuerza de gritos y de golpes. La autoridad no tiene nada que ver con el abuso de poder o con la prepotencia que haría obedecer a los hijos por temor. ¡Tristísimo! Al contrario, la autoridad de los padres

ejercida con amor, respeto y coherencia, es esencial para formar personas responsables y libres que aceptan las sugerencias hechas con argumentos y dichas con calma, y las hacen suyas si están de acuerdo.

Nuestros hijos necesitan que los padres los dirijan para tener referentes de lo que han de hacer. Es curioso que se acostumbren en el colegio a dejar en orden su pupitre o a colgar la bata en su perchero cuando tienen clase de manualidades, o coman sin protestar lo que les han puesto en la mesa del comedor. El secreto de los maestros es que han establecido unas rutinas que el pequeño aprende y ha hecho suyas, y sería conveniente que los padres hiciéramos lo mismo para seguir con su ejemplo y añadir los hábitos de sueño, higiene y comidas.

Quiero decir que las pautas y los límites que ponemos en casa conforman orden, pero no olvidemos que el orden de una casa no es el de un cementerio ni el de un museo y, como hay movimiento, pueden surgir miles de maneras de educar, porque cada familia tiene su aire, un aire propio que la hace singular y que deja huella en la vida de los hijos. También nos va bien recordar todo lo que hemos escrito sobre la flexibilidad porque más de una vez, o la mayoría de las veces, las reglas que nos hayamos marcado para que el hogar funcione se pueden ver alteradas por cualquier dificultad personal o circunstancia inesperada.

Recuerdo un día que invité a comer en nuestra casa a mis cuatro nietos y a sus padres. Estábamos todos sentados a la mesa y había discusiones entre los nietos mayores; estaban descontentos con el primer plato. Uno se quejaba de que la mantequilla se había puesto líquida, el otro quería ketchup en lugar de la salsa de tomate hecha en casa, el otro quería menos espaguetis. De pronto, mi nieto más pequeño, de cinco años, levantó la voz y dijo: «¿Quién manda en esta casa, eh?». ¡Y me pareció que me miraba a mí! Aquella salida nos produjo un ataque de risa a todos y se acabó el barullo.

Hay que tener en cuenta que yo estaba callada para no interferir en la autoridad de los padres, y ellos estaban un poco cohibidos y no querían regañar a los hijos en mi presencia. Afortunadamente, en este caso, el más pequeño de mis nietos hizo que todo volviera a su cauce y nos demostró que se

necesitaba más autoridad por parte de los adultos. Es necesario revitalizar la palabra *autoridad*; eso sí, una autoridad que está para servir a los hijos, no para imponer nada.

Hoy he cogido un taxi y, al devolverme el cambio al final del trayecto, el taxista me ha dicho: «servidor». He recordado mi época de estudiante de Magisterio. Al pasar lista, antes de empezar la clase, contestábamos «servidora». Un día, en una reunión de trabajo, me llamaron por el apellido, «Cardona», y yo contesté «servidora». La verdad es que les chocó muchísimo a mis colegas, y les tuve que explicar «la lista de la Escuela Normal de Magisterio», pero, francamente, añadí que podríamos prestigiar la palabra, una palabra que indica cosas tan buenas como las que hoy me ha comentado el taxista. Yo valoro a los taxistas, porque los comparo con los periodistas que entrevistan y saben mucho. Un taxi es como un confesionario y a él se suben personas del país, extranjeros, ejecutivos apresurados, niños que llenan el asiento de miguitas de pan o de azúcar de los caramelos, ancianos, enfermos, jóvenes; todos hablan y cuentan con sinceridad, saben del silencio del taxista como quien se confiesa sabe del silencio del sacerdote. Y el taxista me ha explicado que estar al servicio de todos le era muy gratificante, así como a los padres nos gratifica enseñar lo que está bien y lo que está mal y tener un GPS en nuestros objetivos de educación como el que lleva el taxista en su coche cuando ha de llegar a un paradero desconocido.

Escribía en *Autoridad y libertad en la educación de los hijos* (Eunsa, 2015) este fragmento:

«Concretemos lo que podemos llevar a cabo en nuestras acciones cotidianas para simplificar las tareas de casa, mediante este código:

»— Estudiar los menús y tener en la despensa y en el frigorífico lo que vamos a necesitar los próximos quince días.

»— Ir siempre con una lista a las rebajas y nunca comprar caprichos que solo utilizamos una vez. No estrenar ropa cada vez que tengamos un compromiso. Si solemos reunirnos con las mismas personas no nos preocupemos, pueden pensar lo que quieran, para eso son libres y me duele provocaros una decepción, pero el caso es que ni se fijan en nosotros, están más pendientes de si ellos van suficientemente elegantes.

»—Especifiquemos a los abuelos no solo lo que queremos que nos regalen a nosotros y a nuestros hijos para Navidad o Reyes, porque demasiados juguetes dispersan la atención de los críos; comentemos con ellos las horas que necesitamos que vengan a casa y que beneficien más la conciliación.

»— Revisar los armarios para ver lo que hace un año que no utilizamos y deshacernos de ello. En los tiempos que corren puede crearnos mala conciencia poseer prendas que no utilizamos, cuando hay tantas personas en el paro o en situación económica apurada.

»— Racionalizar nuestras gestiones, procurando no dispersarlas, pensemos en el recorrido antes de salir de casa. También conviene hacer la programación de la agenda, las revisiones médicas de los hijos, las visitas a los tutores del colegio, dedicar un tiempo a nuestros padres mayores.

»— Recortar cenas complicadas y sustituirlas por otras menos sofisticadas, con familias amigas, y compartir entre todos lo que cada familia quiera aportar. Lo fundamental es cultivar la amistad y reunirse. El mismo criterio para las vacaciones: buscar espacios para descansar y no largos viajes cuando los hijos son pequeños».

Y ahora os explico la importancia de la reflexión con esta otra anécdota personal. Recuerdo el verano en que invitamos a pasar, con mi marido e hijos, unos días de vacaciones al hijo de una muy buena amiga con la que me une una confianza fraternal. El niño tenía entonces siete años, su madre necesitaba nuestra ayuda, debido a un compromiso profesional ineludible. Yo lo trataba como si fuera mi hijo con total confianza.

Un día no se portó bien y yo le dije con tono muy serio y de pie delante de él:

—Oye, esto que has hecho está muy mal, has de comprender que no lo tienes que volver a hacer... —Y me alargué un poco más.

Antes de corregirlo, había reflexionado que a los siete años ya tienen idea del razonamiento, y mi exposición del hecho fue amplia.

Y, de golpe, me interrumpió:

—¡Cállate!, ¡si hablas no puedo pensar!

No lo tomé como una falta de respeto ni mucho menos, lo agradecí de corazón y le di un abrazo. Como se trata de un suceso personal, me permito analizarlo y criticarme para sacar unas conclusiones:

Qué no hice bien:

— No era necesario alargarme tanto en mis explicaciones.

— No me tenía que haber puesto de pie delante de él.

— Me excedí en el razonamiento.

¿Qué tenía que haber hecho?:

—Ser más breve, concisa y concreta.

—Decirle lo que había hecho mal, sentada a su lado, poniendo mi mano sobre su hombro con afecto.

— Preguntar por qué había hecho aquello y controlarme para escucharlo mejor y hablar menos sin interrumpirlo.

La reacción del chico fue buena; tuve la satisfacción de percibir que, por un lado, quería desarrollar la capacidad de pensar, y, por otro, que me tenía confianza y que deseaba examinar su comportamiento.

«Nunca de frente para recriminar», nos aconseja Lawrence E. Shapiro, buen pedagogo. Él cree que es conveniente estar a su lado, también tocarle el brazo o el hombro, o ponernos físicamente a su altura —si es pequeño o bajito— para dar más serenidad y cariño al niño que se ha de orientar. Resulta interesante este consejo para dar un tono más amistoso a la corrección.

Bien, mi historia acabó perfecta jugando una partida de ajedrez. Él se había calmado después de haber pensado qué había hecho mal y que no lo haría más. Cuando había callado para pensar, lo imaginé cambiándose el «sombrero rojo de las emociones» por el «sombrero azul del control» tal como explica Edward de Bono, psicólogo de la universidad de Oxford, en *Seis sombreros para pensar*.

Y, por último, nos hacemos una pregunta: ¿no estamos agradecidos de todo lo que aprendemos de los niños? Yo, en este caso, valoré mucho lo que me sucedió y no lo he olvidado. Ciertamente, me di cuenta de algo importantísimo: no dejar pensar a un chaval de siete años es merecerse un suspenso tan gordo que me cae la cara de vergüenza. Puede que por ser adicta a la rápida información que recibo de Internet me olvide de guardar silencios

para dejar hablar. Puede, y como sé que tengo la facilidad de tener el dedo pegado al teclado para escribiros, me hago el propósito de leer más el periódico en lugar de buscar noticias por la red.

## Y LLEGA LA ADOLESCENCIA

Te han venido a la mente las palabras de quien te había «avisado», y no le habías hecho caso: «¡Ya verás, ya, cuando tu hijo sea adolescente!»; o aquellos rumores sobre los adolescentes: «Son temibles»; o aquellos otros que pregonaban: «¡Es imposible entenderse con ellos!». Es natural, porque la adolescencia es un recorrido en el que nuestro hijo vive una crisis, como indica la etimología latina de la palabra adolescencia, *adolescere*; les falta algo para alcanzar esa madurez, y los padres debemos ayudarlos a conseguirla.

Conozco bien a los adolescentes y, aunque parezcan raros, os puedo asegurar que no lo son. Solo se trata de chicos normales sometidos a una revolución hormonal, una revolución que afecta tanto a su aspecto físico como al psicológico, a lo cual se añade su búsqueda de identidad, su necesidad de independencia y la necesidad de tener amigos.

El problema es que el deseo de independencia no coincide con el concepto que los padres tenemos de la misma, más próximo a la libertad responsable; de ahí su sana rebeldía. Al mismo tiempo, para los hijos, el deseo de integración en un grupo crece con mucha fuerza en esta etapa de socialización, y es deseable que escojan amigos que no echen a perder lo que hasta ahora hemos construido como padres.

A pesar de comprender las características de la etapa adolescente, nos preguntaremos dónde queda aquella época de oro de los siete a los diez años, en que nuestro hijo se hacía el bocadillo para la escuela, se organizaba la vida en casa sin hacer mucho ruido e iba a las actividades que habíamos pensado sus padres sin ninguna oposición por su parte.

¡Y empieza el rompecabezas! Ahora te pedirá una salida nocturna. Le vas a decir que no porque tus buenos amigos, y en una conferencia que oíste en el colegio, te dijeron que era conveniente retrasar estas salidas. Y tu hijo te dirá

que «todos lo hacen». Y después de explicarle que se centre en el estudio y el deporte, y hablarle de las victorias de algún deportista de élite, por ejemplo, las del tenista Rafa Nadal —que son el resultado de muchos sudores, esfuerzo y horas de entrenamiento—, te ha dado la espalda y se ha encerrado en su habitación. ¡Paciencia y comprensión, y que no salga hoy de noche! Es natural que esté enfadado.

Tú y tu pareja estáis de acuerdo en ir retrasando las salidas. Yo os animo a ser fuertes sin transigir, porque no es cierto que todos lo hagan. Preguntemos a los padres de sus amigos y pongámonos de acuerdo. Por supuesto, en un caso como este, padre y madre deben reforzarse y apoyarse en la decisión de no dejar salir, no desautorizándose nunca. En momentos de «tempestades» del adolescente, es fundamental ir al unísono.

Nuestro hijo adolescente tiene necesidad de afecto, es por ello por lo que, aunque nos mantenemos firmes en las precoces salidas nocturnas, le valoramos lo que hace bien; no nos centramos solo en lo que nos desagrada. No le imponemos los encargos, por ejemplo, y dialogamos con él para preguntarle qué desea hacer. Si, en lugar de ir a comprar al supermercado, prefiere ir a buscar a su hermano pequeño a la salida de su actividad extraescolar, o encargarse del lavaplatos, o dejar la mesa puesta para la cena, nos da igual porque lo que queremos es poder seguir dándole las gracias por lo que hace. Fomentaremos sus buenos sentimientos sugiriendo que vaya a visitar a los abuelos o a hacer compañía y poner al día a un colega enfermo sobre los deberes del colegio. Se entiende que llegaremos a algún acuerdo para saber en qué asunto de casa quiere participar, y se entiende también que lo pactaremos juntos y, si hemos de ceder en algo, lo haremos con buen talante.

Os transcribo unas ideas que escribí sobre el afecto y la necesidad de llegar al corazón de nuestros adolescentes en mi libro *Un extraño en casa. Comunicación con el adolescente* (Viceversa, 2011):

«Hay un valor que perdurará antes, ahora y después: el afecto. El afecto siempre predominará en nuestra vida y será la música de fondo que acompañará a nuestro hijo y que hará que su personalidad se desenvuelva armónica y equilibradamente; así, al saberse querido, adquirirá autoestima y caminará seguro.

»Un uso correcto del afecto nos abrirá todas las puertas de comunicación con el adolescente. Lo cual quiere decir: no nos aprovechemos nunca de nuestra maternidad o paternidad con frases como: “Mira lo que yo hago por ti y tú con qué moneda me pagas”, “te mereces estar una temporada en una casa donde no te traten como nosotros”. Son pequeños trucos que pueden funcionar para obtener alguna respuesta positiva de forma inmediata, pero que a medio plazo proporcionan malestar en casa, haciéndolos ir de cabeza. Nos daría mucha pena que los hijos nos quisieran complacer solo porque se preguntaran: “¿Qué podemos hacer para tener a los padres contentos?”».

Ya vemos que no podemos abusar. Para no caer en chantajes afectivos, se ha de llegar al corazón de los adolescentes para estimular y motivar su voluntad sin frases como las que os acabo de mencionar de *Un extraño en casa*. Y esto solo lo podemos conseguir cuando somos afables. La afabilidad, o la forma adecuada de tratar a los hijos, es consecuencia de vivir para ellos y demostrarles constantemente nuestro cariño.

La afabilidad consiste en una especial delicadeza de trato que hace que el hijo se encuentre bien a nuestro lado. No se trata de decir: «Hazlo por mí, que te quiero mucho», se trata de conseguir que se sienta querido diciéndole, por ejemplo: «¡Qué contentos estamos de tenerte!», «perdona que te interrumpa, pero necesitaría...». Con valoraciones y alegría potenciaremos su seguridad y autoestima al verse queridos y aceptados.

Un aspecto importante que he citado de la etapa adolescente es el de la amistad. Hace poco una jovencita estaba hecha un mar de lágrimas porque su amiga íntima la había perjudicado. La consolé, y le hablé de compasión y de perdón. Ella, en el momento, no me entendía, pero, más adelante, sí que la supo perdonar y volvieron a ser amigas. Los adolescentes, en general, viven la amistad entre lágrimas, alegrías, emociones fuertes, enfados y reconciliaciones. A pesar de ello, muchas amistades de la adolescencia son permanentes a lo largo de toda la vida.

Los padres no podemos criticar a los amigos de nuestros hijos. Cuando mis hijos eran adolescentes, les pedía que invitaran a sus amigos a casa para conocerlos mejor y compartir con ellos alguna conversación, y nos fue bien. Hoy sigo con simpatía sus vidas y nos apreciamos. A este respecto, para nunca malpensar de ellos ni de nadie, me sirve el triple filtro de Sócrates que

muchos ya conocéis. Se cuenta que, cuando le venían con chismes, preguntaba si lo que le querían decir reunía estas tres condiciones: la verdad, la bondad y la utilidad. Si no se daban estas tres cualidades, respondía al que le quería manifestar algo de otra persona: «Si lo que me quieres decir no sabes si es verdad, si no es bueno o, incluso, no es útil, ¿por qué me lo quieres decir?». La mejor manera de mirar a nuestros amigos y a los de nuestros hijos es no admitir nunca ningún juicio previo y aceptarlos tal como son.

Con el amigo tenemos la espalda bien guardada. Yo recuerdo que en casa de mis padres aprendí a no criticar. Mis padres sentenciaban: «Si no puedes hablar bien, cállate». Y así lo he procurado hacer —a pesar de que a veces me ha costado mucho—, mordiéndome la lengua alguna vez o cambiando de tema si en alguna conversación no se hablaba bien de alguien. Si pensamos en algunos de los programas de televisión donde no se deja títere con cabeza no les daríamos ni un minuto de audiencia.

Me ha comentado más de un matrimonio que alguna vez animan a su hijo adolescente que se vaya a pasar un fin de semana con los abuelos. En contacto con ellos, los nietos asimilan los valores que integran la vida de sus abuelos, una vida recia fortalecida por los años. También pueden reconocer la identidad que buscan, encuentran sus raíces y saben que su punto de partida es justo y seguro. El desarraigo produce siempre inseguridad. Una de las niñas que salvó Irena Sendler (recordaréis que os la he citado) se llamaba Elzbieta Ficowska. En aquel terrible 1942 era un bebé de pocos meses cuando fue colocada en una caja con agujeros que escondieron en un cargamento de ladrillos. Sus padres murieron en el gueto y la pequeña Elzbieta fue criada por Stanisława Bussoldowa, una conocida de Irena. Una cuchara de plata con la fecha de su nacimiento y su sobrenombre, Elzunia, grabados fue lo que mantuvo a Elzbieta unida a sus raíces. Conocemos a personas que quieren mucho a los padres adoptivos pero que, incluso con la ayuda de ellos, buscan a quienes les han dado la vida, y quieren saber de sus orígenes.

Ante alguna noticia que nos ha dejado desconcertados, a veces, comentamos: «¡Debe tratarse de una persona desarraigada!». Las raíces son esenciales para saber de dónde venimos y adónde vamos, y también para encontrar un sentido a nuestra vida. Muchos autores consagrados han escrito

novelas sobre personajes desarraigados, personajes que encuentran dentro de sí un vacío sin saber la causa; solo tenemos que identificarnos con la lectura de *David Copperfield* o de *Oliver Twist*, de Charles Dickens.

Desde mi punto de vista no es cierto lo que se dice con ironía: «Ya está el abuelo con sus batallitas». Recuerdo un trabajo que hizo mi nieta para el colegio sobre el abuelo; mi esposo es mayor que yo y vivió la Guerra Civil, y mi nieta Vicky lo escuchó y plasmó con mucho detalle lo que le había contado. Generalmente, a todos los nietos les gusta escuchar a sus abuelos. Para ellos son personas valientes porque saben que algunos han padecido guerras, hambre, precariedades económicas o exilios, que los han hecho personas de carácter, austeras y valientes; aprenden la memoria biográfica, que los ayuda a construir su identidad.

Escribí en *Conciliar la vida familiar* (Styria, 2008):

«Cuando un árbol está bien asentado en la tierra crece fuerte y seguro. Cuando una casa tiene los fundamentos bien cimentados se mantiene firme sin que los fenómenos meteorológicos la puedan hundir. Cuando los abuelos y los padres han vivido conductas que suscitan estima, los hijos y los nietos seguirán adelante afrontando todas las dificultades que les presente la vida con la seguridad de que su punto de partida es justo y seguro. Existe una hermosa costumbre que es hacer el árbol genealógico —a todos nos interesa saber cuáles son nuestras raíces—, y colocarlo en el lugar adecuado del hogar ayuda a saber mejor quiénes somos.

»Hay muchas familias que celebran su encuentro anual para ir conociéndose mejor. Me comentaba un matrimonio:

—Nuestros hijos tuvieron la suerte de disfrutar durante un buen periodo de tiempo de su bisabuela. Les encantaba ir a su casa. Cuando cumplió los noventa años celebramos una fiesta muy bonita donde nos reencontramos toda la familia y algunos de los amigos que todavía le quedaban. Sus bisnietos conocieron a parientes de los que habían oído hablar, pero a los que no conocían porque vivían lejos de donde vivimos nosotros, y todavía guardan un buen recuerdo. Sienten que forman parte de una parte de la humanidad que se quiere y así aprenden a vivir con los otros, como si todos fuésemos una gran familia, y a querer a las personas mayores».

¡Buena experiencia!

## EL PASO DEL TIEMPO

- Cada día es una oportunidad para ser felices. La felicidad no se encuentra cuando se busca; la felicidad se encuentra cuando repartimos la que tenemos.
- Los años dan más vigor al alma si vivimos cada minuto con intensidad y entusiasmo; no importa el cansancio, ni los achaques o las canas..
- El paso del tiempo nos enseña a valorar a nuestra familia y a dar prioridad a valores intangibles que solo se ven con el corazón.
- Hemos de ser testimonio de los valores heredados de nuestros antepasados de forma simpática sin recriminar los tiempos actuales, porque nosotros somos actores de este mundo.
- Para los abuelos mayores, su etapa matrimonial puede ser el mejor tiempo de contemplación, de actividades conjuntas, de más comprensión mutua, colaboraciones en asociaciones sin ánimo de lucro, conciertos, clubes de lectura, viajes, estudios...
- Al nacer los nietos y dedicarnos más a ellos podemos dejar de lado a nuestra pareja. Es necesario incorporarla en la tarea de cuidar también de los pequeños. De no hacerlo así, se corre el peligro de distanciarse con la excusa de hacer de abuelo o de abuela.
- No debemos olvidar que si el abuelo, si el anciano —que es portador de todo el bagaje de sabiduría— queda arrinconado y nadie le escucha, ¡cuántas posibilidades de mejorar perderán los más jóvenes!

## 8. ACTITUD POSITIVA

*Elegir fijarse en lo positivo de la relación de amor y en lo positivo de la persona amada, no es ingenuidad: es capacitarse para descubrir el inmenso amor que se encuentra escondido en las nimiedades, y fomentar —con el agradecimiento— que crezca más. El recuento numérico de fallos y omisiones de la otra parte fomenta más bien el resentimiento, la susceptibilidad y el victimismo. Un comportamiento así... ¡no hay amor que lo aguante!*

José Pedro Manglano

*Sonreír aumenta los estados de ánimo positivos. Delante de un problema: pasee; en lugar de bloquear un estado de ánimo intelectualmente: muévalo físicamente y tome distancia. Moverse, hablar con otras personas y entrenarse en ejercicios de gratitud son remedios poderosos.*

Christophe André

*El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo se quiere sino en querer siempre lo que se hace.*

Tolstói

Con las frases que hemos iniciado nos quedamos porque nos ayudan a valorar cualidades pequeñas, a pasar por alto limitaciones de nuestra pareja y a fijarnos en el amor escondido en nimiedades, y sonreímos agradecidos, no a lo tonto porque si nos duele la cabeza tenemos todo el derecho de estar serios, sino con la sonrisa que agradece todos los detalles que tienen con uno, que son muchos. La actitud positiva tiene como punto de partida nuestra realidad, una realidad en la que aparecen algunos hechos negativos que conviene objetivar

para analizarlos con serenidad, para resolverlos y para ejecutarlos con pasión. Hay muchos problemas en la vida de pareja o de la educación de los hijos que se solucionan si se ponen los medios necesarios con el análisis de los hechos, para conocer los problemas con exactitud y encontrar soluciones para los mismos. Así, podemos remediar cualquier situación desfavorable partiendo de la realidad.

Nuestras tres frases son para enmarcarlas y actuar ahora mismo para fortalecer nuestro amor, para estar alegres y aprender a descansar... ¿Nos ponemos un poco de música muy suave y leemos un libro hoy? ¿Hacemos por placer y con ilusión la tarea aunque no nos guste? ¡Adelante!

Está de moda decir que todos los sueños se cumplen porque, si puedo soñarlo, puedo hacerlo. ¡No es tan seguro! Tan malo es dejarse arrastrar por la depresión y el abatimiento como evitar ver los conflictos que nos incordian y sonreír sin ningún fundamento, creando así una tendencia contraria al optimismo mal entendido. Yo defiendo la necesidad de —¿por qué no?— estar *de morros* de vez en cuando, y también saber pedir ayuda y sincerarnos con nuestra pareja y explicar lo que nos pasa. ¡Ya os lo he comentado un montón de veces!

A pesar de todo, y aunque sea costoso y no estemos en plena forma, seguimos esforzándonos para no alargar el mal humor en casa, y fomentamos en la vida de familia el buen humor y la alegría. De hecho, ya se dice que los fatigados son los que realizan el trabajo. La pura verdad es que pasamos los días con un «ahora me caigo» y «ahora me levanto con buen ánimo».

Me gustan mucho las frases célebres y os he escrito la de Tolstoi porque en este «querer lo que se hace» está la actitud positiva. He recordado la conversación que tuve con una amiga, madre de familia joven:

—De repente me encontré con dos hijos pequeños, con un marido ocupadísimo que viajaba bastante por motivos profesionales, y yo corriendo de un lado a otro para llegar puntual al trabajo, puntual a recoger a los niños en la escuela, puntual a dormir... Todo era tan diferente a lo que había vivido hacía unos años que estuve bastante tiempo buscando cuál era mi identidad y pasé una crisis profunda, ahora superada... Y tú, Victoria, al convertirte en abuela, ¿has sufrido algún estado de ánimo especial por sufrir cambios en tu vida? —me preguntó.

—No, no; me he aplicado la frase de Tolstói, me he quedado en «querer lo que se hace» y no he tenido ninguna crisis —le contesté yo. Fui tan sentenciosa que nos dio un ataque de risa (como el de los escolares que saben que han de permanecer en silencio y cuando uno comienza la carcajada le sigue toda la fila); era una de esas risas que los médicos recomiendan para mejorar la salud. Había empezado a reír yo, realmente no recuerdo cómo tuve aquella salida, pero me pasa con frecuencia que cuando estoy en proceso de escribir hablo con frases. ¡No sé todavía cómo tengo tantos amigos! Espero que una de las razones para disfrutar de tan buenas amistades sea la de hacer reír.

Nos preguntamos cuántas veces nos hemos reído durante el día. ¿Ninguna? Hemos perdido una oportunidad de desintoxicarnos. Reírse es sano y económico. Los ojos se limpian gracias a las lágrimas y mejora la economía doméstica, ya que no es necesario ir a comprar lágrimas artificiales. Reír ayuda a exteriorizar nuestros sentimientos y emociones. Reír no presenta contraindicaciones ni efectos secundarios ni hemos de regular la dosis. Reírse juntos en la convivencia familiar es una forma maravillosa de recuperarse de todas las inquietudes, y de conseguir que el hogar sea luminoso y se respire paz.

Una vez conocí a un psiquiatra que me comentó: «Cuando debo resolver algún conflicto de convivencia en la consulta, pregunto: “¿Se ríen en familia?”». Y ahora mismo me lo vuelvo a preguntar y os invito a vosotros a hacerlo. Reír es estallar en carcajadas que benefician a todo el cuerpo. Todos conocemos terapias basadas en la risa que se organizan colectivamente; ya se celebraban hace cuatro mil años en el imperio chino cuando se reunían centenares de personas para reírse todos a una.

*Patch Adams*, película del año 1998 dirigida por Tom Shadyac, nos habla de tratar a los pacientes a través del humor y la compasión. Está protagonizada por Robin Williams y basada en la vida del Dr. Hunter *Patch Adams*. El doctor era un joven internado en un centro psiquiátrico que estudió con esfuerzo la carrera de Medicina. Es el precursor de la risoterapia, unos programas que se desarrollan en todo el mundo para reírse a gusto. Muchos conocemos las visitas a hospitales de grupos de hombres y mujeres, nuestros queridos payasos, que distraen a enfermos con su nariz postiza roja.

Escribí en mi muro de Facebook que me había gustado el mensaje implícito de la película, y destaco tres comentarios que recibí:

—Soy enfermera, Victoria. Y sí, la simpatía tendría que ser inherente al trato con los pacientes. Desgraciadamente, no siempre es así aunque la mayoría lo procuramos.

—Yo también la vi. Es positiva, positiva. Habla mucho de superación y de pensar en los demás. Para mí fue sorprendente, no tenía ni idea.

—Buena película y muy buen mensaje. Los que trabajamos en el mundo sanitario bien lo sabemos: importa más una buena comprensión y buen humor que mil pastillas, y si además los pacientes son críos, pues aún tendremos que demostrar más alegría.

Ya Sigmund Freud atribuía a la risa el poder de liberar al organismo de energía negativa. Esta capacidad fue científicamente demostrada cuando se descubrió que el córtex cervical libera impulsos eléctricos negativos tan solo un segundo después de empezar a reír. Resulta comprensible, pues, que en los últimos años se haya confirmado la risa como terapia para mejorar el estado de ánimo.

¡Cómo atrae la alegría y cuánto la hemos de fomentar! La alegría es contagiosa, y el amor, con unas gotas de humor, hace la vida más fácil. Muchos matrimonios, por fortuna, seguimos juntos pasados los años, unidos, con buen humor y sin los dramas de cualquier asunto matrimonial inquietante. Nos gustan más las comedias que las tragedias griegas, si bien intentamos encontrar soluciones con aquella actitud positiva, ya comentada cuando nos llega algún conflicto gordo.

Tenemos ejemplos de buen humor sorprendentes en la historia. Me gusta citar al canciller de Enrique VIII Sir Thomas More, escritor, humanista, hombre de gobierno y jurista inglés, que fue decapitado por no dar la razón al rey el 6 de julio de 1535. Cuando escribí un libro en el que profundicé en la amistad, me entretuve en la correspondencia que mantuvo con Erasmo de Rotterdam (Desiderio) y me interesé por su vida. Os cuento:

Después de haber estado encarcelado en la torre de Londres por orden del rey Enrique VIII y llegado el momento de su ejecución, mientras subía al cadalso se dirigió al verdugo y, al arrodillarse, apartándose la barba, le dijo con su simpatía habitual: «Fíjese bien, mi barba ha crecido en la cárcel; es

decir, ella no ha desobedecido al rey; por lo tanto, no hay ninguna razón para cortarla. Permítame que la aparte». Mantener este estilo demuestra un buen humor extraordinario, porque Thomas More quería mucho a su familia y al rey, y le dolía dejarlo todo.

También Thomas More —ya casado con su segunda esposa—, dejó escrito a los cincuenta y cinco años este epitafio para que se inscribiera en su sepultura. Su primera esposa, Joanne Colt, era una mujer joven y encantadora con la que tuvo un hijo y tres hijas. Cuando esta falleció, contrajo matrimonio con Alice Middleton, viuda, siete años mayor que él, que ya tenía una hija.

El epitafio dice así:

«Aquí reposa Joanne, la querida esposa de Thomas More, que desea que también sea la tumba de Alice y la mía. Una de ellas, unida conmigo en nuestros años de vigorosa juventud, me dio un chico y tres chicas que me llaman padre. La otra ha sido una mujer tan dedicada como si los hijos fueran suyos, una cualidad muy rara en una madrastra. Una vivió su vida conmigo y la otra vive aún conmigo, de tal manera que no puedo decidir a cuál de las dos quiero más. ¡Qué felices hubiéramos sido los tres si el destino y la religión lo hubieran permitido! Pero la tumba nos unirá y rezo para que el cielo también nos una. La muerte nos dará lo que la vida no pudo».

No hace falta que nos corten la cabeza ni ser tan agudos como el canciller inglés para demostrar buen humor en nuestro día a día, pero sí que podemos vivirlo en nuestras tareas ordinarias: en el trabajo, en la cocina, en la red, con nuestra familia y con los amigos, o en grupo en cualquier reunión o celebración. Es conveniente ser bromista aunque tengamos dificultad para contar chistes —si bien, con un poco de esfuerzo, se puede memorizar alguno o recordar una viñeta actual del periódico y contarlo para animar una tertulia—. Soltar ocurrencias agradables o reírse de uno mismo no molesta nunca y evita conversaciones insulsas, tristes, críticas, o comentarios que rebajan la conversación y ponen en entredicho la lealtad que debemos a los amigos.

Se agradece encontrarse con personas positivas; si procuramos serlo, hallaremos a los demás más agradables. Aprendemos todos del segundo viajero de la siguiente fábula:

«Un viajero se aproximaba a una gran ciudad y preguntó a una mujer que se encontraba a un lado del camino: “¿Cómo es la gente de esta ciudad?”. “¿Cómo era la gente del lugar de donde vienes?”, —le inquirió ella a su vez.

»“Terrible, mezquina, no se puede confiar en ella..., detestable en todos los sentidos”, respondió el viajero. “¡Ah! —exclamó la mujer—, encontrarás lo mismo en la ciudad adonde te diriges.”

»Apenas había partido el primer viajero, cuando otro se detuvo y también preguntó acerca de la gente que habitaba en la ciudad cercana. De nuevo la mujer le preguntó al viajero por la gente de la ciudad de donde provenía. “Era gente maravillosa, honesta, trabajadora y extremadamente generosa. Lamento haber tenido que partir”, declaró el segundo viajero. La sabia mujer le respondió: “Lo mismo hallarás en la ciudad adonde te diriges”».

Todos recordamos el famoso poema de Ramón de Campoamor que dice: «En este mundo traidor / nada es verdad ni mentira / todo es según el color / del cristal con que se mira». Ser positivo conlleva a ser optimista, a mirar de frente la vida y no crearse problemas imaginarios y a tratar de resolver los reales. Tener la visión del viajero que encontraba amables a todos los que había conocido en otra ciudad nos hace ver la necesidad de evitar comportamientos tóxicos que todo lo ven de color negro y han perdido la esperanza.

## **GENEROSIDAD SIN VICTIMISMO**

Profundizamos en el valor de la generosidad, que ya mereció unas reflexiones en la primera parte de este libro cuando hablábamos de entrega total entre hombre y mujer. Nadie entiende un compromiso de amor sin alguna renuncia por parte de ambos. Veíamos que con nuestra libre elección excluíamos algo que nos costaba y allí estaba la donación generosa.

El victimismo es contrario a la generosidad porque hace sufrir a los demás; es, por tanto, pariente de la toxicidad, y aparta a familiares y amigos del lado de la persona que lo padece —aunque siempre, siempre, puede corregirlo si quiere—. La persona que se duerme en tal mediocridad es una amargada que prefiere obtener la atención a través de la queja porque le

resulta más cómodo; nunca hace autocrítica..., los demás siempre tienen la culpa de todo, y menciona todos los traumas de su vida desde su infancia hasta hoy. Cree que muchas palabras que le dirigen son malintencionadas porque no se ha molestado ni ha intentado comprender. Tiene una susceptibilidad enfermiza que no tiene nada que ver con la generosidad del que sabe que quien da recibe y desea ser el centro de todo. Sus quejas y lamentaciones son constantes.

Nos imaginamos qué pesadez si dijéramos u oyéramos estas quejas a menudo: «¡Ojalá mi hijo tuviera mejor carácter!», «¡ojalá no trabajara tantas horas fuera de casa!», «¡ojalá fuera más joven!», «¡ojalá no me hubiera casado!», «¡ojalá tuviera una situación social diferente!», «¡ojalá mi hija (o mi hijo) se hiciera más amiga del hijo de mis amigos!», «¡ojalá mi marido (o mi mujer) fuera de otra manera!», «¡ojalá tuviera una salud de hierro!»... O «¡a ver si llega el calor!», «¡a ver si llega el frío!», «¡a ver si llegan pronto las vacaciones!», y, cuando llegan, cansados ya de aquel viaje o de tanto desorden por los días de playa con las toallas y las chancletas por casa vamos suspirando: «¡A ver si llega la normalidad, los horarios de colegio!». ¡Y así con todo! Y todos intoxicados y agobiados.

¡Las lamentaciones resultan desagradables en cualquier relación! Escribí una entrada en mi blog titulada *Toxicidad versus asertividad* en la que recordé que «hay comportamientos tóxicos que pueden desestabilizarnos y amargarnos la vida».

Recibí el comentario de Rosario, que es ilustrativo del daño que puede hacer un jefe que no trata bien a sus subordinados: «Respecto a personas tóxicas —me escribía—, yo conocí una en el trabajo que tuve que dejar, era mi jefe y me perjudicaba psicológicamente. Me Llegó a mis oídos que muchos compañeros habían intentado corregirle sin éxito. Cuando alguien es así a sus sesenta años e intoxica a todos los que trata deberé ponerle nombre aunque ya sé, Victoria, que no te gusta etiquetar y por eso hablas de “comportamientos”. Yo le llamo “vampiro” o “tóxico”».

Comprendo el sufrimiento de Roser y, al recibir su respuesta, me quedé pensando con dolor en su sufrimiento. ¡Menos mal que ha encontrado otro trabajo! A pesar de ello, os recomiendo y me recomiendo a mí misma no etiquetar a las personas. Las etiquetas las encontramos en las piezas de ropa y

las leemos antes de lavarlas para no estropearlas. Las encontramos en las etapas de la vida como la infancia, adolescencia, tercera edad, pero nunca las dirigimos a personas porque siempre pueden provocar un daño; un comentario, una burla, un gesto de menosprecio o un calificativo a un crío lo inmoviliza y lo desmotiva, y a un adulto no solo le disgusta, puede enfermarlo, porque es una especie de acoso.

La persona generosa no pasa factura por el amor que da a su cónyuge o a los hijos, ni se pasea por casa diciendo «pobrecita de mí, cuánto sufro y qué poco me quejo» para llamar la atención de todos. Ni se lamenta creando un clima de desasosiego en su entorno. Ilustra a la perfección este darse sin pasar factura el diálogo de la película que os cito a continuación. Es *La habitación de Marvin*, que nos habla de la actitud de la protagonista de la novela de Scott McPherson, llevada al cine bajo la dirección de Jerry Zaks, genialmente interpretada por Diane Keaton en el papel de Bessie, una mujer que tiene que ocuparse de una tía medio enloquecida y de su padre con una lesión cerebral.

Bessie le dice a su hermana:

«Oh, Lee, he tenido tanta suerte, he tenido tanta suerte de tener al padre y a la tía Ruth. He tenido tanto amor en mi vida. Ahora miro atrás y veo que he tenido tanto amor». Lee le responde: «Ellos te quieren mucho». Y Bessie concluye: «No, no quiero decir eso. Me refiero al amor que yo he sentido por ellos. He tenido tanta suerte de haber tenido tanto amor por alguien...».

Bessie es soltera pero sabe de amor. Me recuerda a estas amigas mías que tengo que no se han casado pero las encuentras siempre que las necesitas con una infinita bondad. Todo lo que se hace con generosidad revierte en bien de uno mismo, como le sucede a la protagonista. Ella, enferma de cáncer y en pleno tratamiento, también se ocupa de un sobrino adolescente, como algunos en su fase contestataria y rebelde. Consigue encauzarlo y esto tiene mucho mérito. Con vuestro permiso, creo que además de generosa la podemos llamar magnánima. No se da importancia, ni pide nada, se da ella y regala amor.

En Bessie, como en muchas personas generosas, ha habido esfuerzo para superarse. No así aquella persona que se escuda en sí misma: «Es que yo soy así». Podríamos añadir... ¡y los demás que se fastidien!, pero a tanto no nos atrevemos. Este «¡Así soy yo!» indica una serie de justificaciones de la persona que no quiere dar su brazo a torcer ni quiere mover un dedo para

mejorar. La verdad es que conviene pararse, observarse y estudiarse, y hacerse autocrítica de vez en cuando, especialmente cuando alguna reacción nuestra ha provocado alguna riña. También ayuda a conocerse preguntar a los que nos quieren cómo nos ven. Y sabremos de nuestras limitaciones. Yo pienso —con todos mis respetos por los que no opinan lo mismo— que es adecuado no apartarlos, sino acogerlos y extraer conclusiones prácticas; hacer lo contrario sería superficial y esquivar el proceso de mejora que no podemos interrumpir mientras tengamos vida. Ponderemos en nuestro interior lo que no va bien y, usando la palabra de moda en los libros de autoayuda, «reinventémonos». Reinventarse en detalles pequeños es beneficioso. Es como la gota de agua de la lluvia que es capaz de horadar la roca; no así la lluvia torrencial. Los objetivos de cambio personal se consiguen con mejoras diminutas que facilitan las relaciones de la convivencia.

Si nos quedamos encerrados en casa con nuestros objetos, nuestra tele, nuestro móvil, no tendremos ningún roce con nadie, ni positivo ni negativo. A simple vista, parecerá que somos felices, pero no lo somos porque la felicidad la consiguen los que corrigen defectos sin asustarse de sus reacciones, pero que tratan de hacer la vida agradable a los suyos, y salen a la calle y al mundo para mejorar su barrio, su sociedad. El individualismo no abre puertas, porque nos quedamos encerrados en un cascarón con nuestras manías, y dando vueltas y vueltas solo a lo que nos apetece. ¡Y nos quedamos solos!

Reconocemos que hay personas que se sienten maltratadas por la vida y abandonadas de la suerte. Por supuesto, hacen sentir mal a quien no les presta la atención de la que se creen merecedoras y las comprendemos porque alguna vez nuestra autoestima puede estar por los suelos. Es el momento de tener la humildad y aprender a saber pedir o hacerse un regalo. Me pasó hace poco a mí al salir del dentista con una sesión bastante larga. La recepcionista me debió de ver tan mal que me aconsejó: «Hágase un regalo». Y me compré un helado para tomarlo pasadas unas horas, porque antes no se podía... Ya sabéis: «Ni muy frío ni muy caliente».

Cuando no pedimos ni queremos recibir nada de los demás, lo pasamos muy mal. Recuerdo una película preciosa en la que la manera de hacer de la protagonista lo ilumina todo. En 2011, el director de cine francés Michel Hazanavicius nos ofrecía *The Artist*, interpretada por Jean Dujardin y

Berénice Bejo. La admiración de la actriz por el actor la hace llevar a término verdaderos actos de generosidad cuando él pasa por un bajón profesional, y todo con la idea de que se guarde el orgullo en el bolsillo. Es una relación de amistad que finaliza en amor entre ellos y, tengo que añadir, en un baile de claqué que nos entusiasma a todos.

Conozco personas muy generosas que se dan del todo sin concederse ninguna importancia. Hace un tiempo, falleció una amiga mía, dulce esposa, buenísima madre y abuela dispuesta a hacer de su hogar un espacio acogedor y amable para los suyos. Siempre discreta y no dando importancia a la capacidad de trabajo que tenía, tampoco le faltaba tiempo para dedicarle a sus amigas y a la cultura. En su funeral, tomó la palabra su yerno, un ejecutivo acostumbrado a contar sus minutos para hacer negocios por todo el mundo. ¿Qué destacó de su suegra? Nos habló del cuidado que tenía de todos y la preocupación de que fueran felices en su casa. Una vida sin protagonismos, sin ostentaciones personales y con naturalidad. Estoy segura de que en el cielo estará cerca de Dios, descansando de tanto trajín. Los suyos y sus amigos siempre la recordaremos como una persona generosa.

Me contaba una mujer que pasaba una temporada bastante cansada:

«Soy el termómetro de casa y marco la temperatura del ambiente. Tengo mucho trabajo y nadie se interesa por lo mío. Si voy acelerada todos están nerviosos, si digo que no estoy en forma todos se asustan y se quedan atontados, y si pierdo la paciencia y me enfado, ningún hijo obedece las pautas establecidas en casa. ¡Estoy hecha un lío!».

¿Qué le hemos de decir a mi amiga? Primero, felicitarla porque sabe encauzar su queja a quien debe, a una buena amiga. Ella sabe objetivar y ver las consecuencias de su estado emocional. ¿Necesita un respiro? Pensamos que sí. Debe comentarlo con su marido porque la aventura del amor compartido es de los dos y él ha de aportar más tiempo a tareas de casa y a la educación de los hijos. Mi amiga se está planteando no ser tan superesposa y supermadre, y —sin andar tan acelerada— poner remedio a su situación, delegar más en su esposo y sus hijos. Para celebrar tan buenos propósitos buscaremos algún tipo de descanso. ¿Una partida de Scrabble, quizá? A mí también me vendrá bien descansar.

El primer paso para ser generoso con los demás es saber serlo con uno mismo cuando es necesario. Para poder ayudar a los demás, hay que estar en paz con uno mismo. Recuerdo un chiste que la primera vez que lo leí me pareció un poco grotesco, pero después me ha hecho pensar: «Hoy he hecho el firme propósito de ayudar a los demás: voy a empezar por mí mismo» (mientras en la viñeta se veía al protagonista de la historia tomándose un buen aperitivo al sol).

He tenido la suerte de poder escuchar a muchas personas o de ver sus acciones; algunas me han dejado agradecidamente asombrada. Recuerdo una vez en que después de una clase que di sobre el valor de la generosidad en una asociación de actividades extraescolares, vi a una pequeña que escribía algo, se me acercó y me dio un papel doblado sin firmar. Cuando me quedé sola, leí emocionada: «Hoy, con mi pañuelo, he secado los mocos a un niño pequeño que estaba sentado en la acera de la calle al lado de un indigente, los dos muertos de frío». También tuve la suerte de conocer a sus padres y comprender aquello que nos dice el refranero: «de tal palo, tal astilla».

Fue emocionante también para mí ver la generosidad escondida en un detalle de un buen amigo mío al término de su conferencia. ¡No quería ningún aplauso! Lo que decía tenía contenido y, además, era un buen orador. Acababa la exposición del tema y todos conteníamos el aplauso para soltarlo en el momento final con entusiasmo. Entonces, nuestro admirado pedagogo dijo: «Y finalicemos con este poema de Tagore para que el aplauso vaya dirigido a él». El aplauso fue más cálido y largo.

A todos, jóvenes y menos jóvenes, nos entusiasma Tagore. Hace años que yo también me apoyo en sus poemas. He encontrado el mismo brillo en la mirada, la misma respuesta emocionada y las ansias de comerse el mundo en chicas y chicos de todas las décadas, entre los que me incluyo. Todos conocemos este poema:

»Iba yo pidiendo, de puerta en puerta, por el camino de la aldea, cuando tu carro de oro apareció a lo lejos, como un sueño magnífico. Y yo me preguntaba, maravillado, quién sería aquel Rey de reyes.

»Mis esperanzas volaron hasta el cielo, y pensé que mis días malos se habían acabado. Y me quedé aguardando limosnas espontáneas, tesoros derramados por el polvo.

»La carroza se paró a mi lado. Me miraste y bajaste sonriendo. Sentí que la felicidad de la vida me había llegado al fin. Y de pronto tú me tendiste tu diestra diciéndome: “¿Puedes darme alguna cosa?”.

»¡Ah, qué ocurrencia la de tu realeza! ¡Pedirle a un mendigo! Y yo estaba confuso y no sabía qué hacer. Luego saqué despacio de mi saco un granito de trigo, y te lo di.

»Pero qué sorpresa la mía cuando, al atardecer el día, al vaciar mi saco en el suelo, encontré entre el poco trigo ¡un granito de oro!

»Lloré amargamente por no haber tenido el corazón de entregarte todo lo que poseía».

Nos pasa a ti y a mí lo mismo cuando hemos guardado en nuestro corazón algo que habíamos podido entregar a nuestra pareja: un tiempo sin prisas para darnos enteramente sin pensar en nada más que hacerle la vida agradable y placentera, poner en su maleta —si se va de viaje— un detalle que le sorprenda y le haga sentirse más querido cuando lo encuentre, ir a esperarlo al aeropuerto con el coche, cambiar nuestra hora de gimnasio para acompañarlo al médico... Son detalles pequeños como un granito de trigo que se convierten en oro porque hemos dejado de lado nuestra comodidad y hemos regalado lo mejor de nosotros.

### ***JOIE DE VIVRE***

Ya hemos visto que para adaptarnos a los cambios y mejorar como personas hemos de intentar no lamentarnos. Si nos cuesta mucho dejar de hacerlo, solo lo haremos de vez en cuando con con nuestra pareja o con una amistad que sea discreta y positiva y ¡ya está! Es normal que no estemos a punto siempre y, como los coches, necesitamos una revisión de vez en cuando para que la generosidad y el olvido personal fluyan naturalmente sin dejar de lado el optimismo.

Procuremos gozar con lo que tenemos, para vivir con optimismo. Ahora nos podemos preguntar: ¿somos de los que vemos la botella medio vacía o medio llena? ¿Con qué empleado te identificarías de los dos que verás a continuación?

«Son dos empleados del sector del calzado que viajaron, por separado, hasta un mismo país del tercer mundo a ver qué perspectivas de ventas se presentaban.

Ambos remitieron sendos *e-mails* a sus empresas:

»El primero: “Nada que hacer. Aquí no lleva zapatos ni su padre”.

»El segundo: “¡Magníficas expectativas! ¡Nadie lleva zapatos aquí aún!”».

Parece que el optimista es el segundo. Y procuraremos hacer como él para apreciar la alegría de vivir.

Yo tenía un amigo filósofo, periodista y buen comunicador. Me dejó una dedicatoria en un libro suyo, seis meses antes de fallecer. Todo un legado para vivir gozosamente. Decía así:

«Victoria

»¡Qué te tengo que decir que no sepas sobre la Ilusión, Vocación, Pasión!

»¡Buen humor!

»Capde».

(Dedicatoria de Carles Capdevila del libro *Educar Mejor*, el 21 de diciembre de 2016.)

La verdad es que podía decirme mucho, aunque escribió: «¡Qué te tengo que decir que no sepas...!»». No solo pude aprender de él, sino que sigo aprendiendo ahora porque mucho de lo suyo ha quedado escrito en sus libros y podemos visualizarlos en los vídeos de sus conferencias. ¡Gracias, Carles, por tu humildad, tus cumplidos y tu generosidad! Has dejado huella y tus palabras me impulsan a no perder la esperanza y a acordarme de que todo lo que hago tiene sentido y que vale la pena seguir encariñada con mi esposo, mis hijos, mis nietos y mis proyectos profesionales. Lo que es realmente esencial es apasionarme por lo que tengo entre manos hoy, ahora.

Me quedo con las tres palabras de tu dedicatoria:

¡Ilusión, Vocación, Pasión!

Las dejo escritas así en mayúscula, como hiciste tú en la dedicatoria. Estas palabras me parecen cruciales para encontrar la *joie de vivre*, y yo tuve el privilegio de recibirlas directamente de tu corazón.

Sin tener ilusión por lo que hacemos estaríamos perdidos, seríamos como zombis que no vibrarían ante una mirada de amor, la primera sonrisa del bebé, el logro de tu hijo en aquel trabajo escolar, la conversación con tu amiga, la oportunidad de superar aquel bache económico o encajar la pérdida de un ser querido. Sin ilusión perdemos la esperanza y quedamos inmobilizados como las momias.

Sin vocación, sin seguir esta llamada a hacer de nuestra vida matrimonial un camino de admiración y de sorpresas, de encuentros amorosos, de consuelo recíproco, de promoción mutua, de celebraciones, de alegría por ver el crecimiento de nuestros hijos, seríamos unos necios por no aprovechar todo lo bueno que se nos ha dado.

Con pasión encontraremos la belleza en nuestra realidad y pasaremos de ser personas mediocres y sin ánimo a transformarnos en personas vitales, luchadoras y emprendedoras.

Este texto es de una entrada del blog de mi amigo Carles. Se titula *Que lo que hagamos tenga sentido* (5 de febrero de 2016).

«Haciendo pequeños gestos que tienen sentido, arreglas tu vida, que debe ser el primer paso para arreglar el mundo.

»¿Tiene algún sentido coger un taxi para ir al gimnasio a caminar una hora sobre una cinta que no lleva a ninguna parte? ¿Tiene sentido beber agua del Montseny en Segovia y beber agua de Segovia en el Montseny y mantener unos camiones arriba y abajo contaminando y obligando a hacer más carreteras?

»¿Tiene sentido alguno contratar a personas de muy lejos para que dejen de cuidar a los suyos y vengán a cuidar a los nuestros, porque nosotros no podemos de lo ocupados que estamos trabajando para pagar a quien nos los cuida?

»¿Tiene algún sentido responder un whatsapp absurdo mientras conduces en la autopista?

»¿Tiene sentido alguno lamentar que desaparezcan las pequeñas tiendas de barrio y no comprar nunca en ellas?

»Muchas cosas que hacemos con normalidad no tienen pies ni cabeza. Ya no hablo de qué hacemos con los refugiados o cómo puede ser que las multinacionales más ricas eviten los impuestos, porque son temas indignantes

e inalcanzables, y ejemplos de cosas sin lógica alguna tenemos en todas partes.

»¿Tiene sentido esperar una revolución que lo arregle todo? Me apunto más bien al club de los que piensan que aprovechando que este mundo no funciona, nos toca irlo arreglando con las manos, con cada acción que llevamos a cabo como consumidores, como ciudadanos. ¿Cómo se empieza? Aplicando lo que llamamos pensamiento crítico, que significa dudar de las inercias, de lo que nos dicen, de lo que hacemos. Darle un par de vueltas.

»Si lo haces, de repente caminas y subes escaleras, bebes agua de cerca, compras en tiendas que quieres que perduren, dedicas más tiempo a cuidar a los tuyos, no te distraes conduciendo... Y, poco a poco, haciendo pequeños gestos que tienen sentido, arreglas tu vida, que debe ser el primer paso para arreglar el mundo».

Ya vemos que no tiene desperdicio ninguna pregunta ni ningún párrafo de esta reflexión. Pensaremos un poco en este contenido para aplicarlo a nuestra vida. A mí me fue bien. ¡Ambición grande la de con pocos gestos arreglar la vida de muchas personas por dar un primer paso!

Recuerdo *Hotel Rwanda*, película que narra la ejemplar historia del héroe de la vida real Paul Rusesabagina, gerente de un hotel de Ruanda que hizo acopio de su valentía y astucia para liberar a más de mil refugiados de una muerte segura durante la guerra civil entre tutsis y hutus en el año 1994, durante el genocidio de Ruanda. Mientras el resto del mundo cerraba los ojos, Paul abría su corazón y demostraba que un hombre bueno puede cambiar las cosas. ¿Sabéis cuál era su primera intención? ¡Salvar solo a su familia! Nuestro gerente del hotel de Ruanda se consideraba «un hombre corriente», del libro de su historia que escribió contándonos su historia.

Nosotros no somos como él ni nos hemos encontrado en situaciones de guerra, pero sí podemos hacer gestos con amor para que los nuestros lo pasen bien.

¿No es un gesto de amor pasarse dos horas en la cocina para que nuestros hijos y nietos saboreen las comidas tradicionales de nuestra tierra y dejarles la «memoria de los fogones de la abuela», para pasarlos de una generación a otra y hacer ambiente de familia? ¡Sí, lo es! ¿No es un gesto de amor colocar con acierto fotografías de momentos felices para que queden en la retina y en el

corazón de los hijos? ¡Es memoria biográfica que todos necesitamos! ¿No es un gran gesto levantarse dormida por la noche cuando el recién nacido reclama la lactancia materna? ¡Sí lo es, porque hacerlo a mitad de un profundo sueño, sin sentir ninguna emoción por tal acto de amor, es un gesto muy pero que muy meritorio que denota cariño, disponibilidad y ternura!

Los ejemplos anteriores refuerzan el sentido de nuestra vida. El factor tiempo influye también en nuestro modo de vivirla. Dos cosas tenemos claras, el tiempo se ha de aprovechar porque pasa rápido. El ritmo lo marcamos cada uno sin olvidar la frase del poeta: *Despacito y buena letra, el hacer las cosas bien importa más que el hacerlas.*

Tenemos todos bastantes quehaceres y el tiempo lo aprovechamos. Seguimos con organigramas, listas y horarios, no hay quien nos gane en planificaciones. Pero hoy nos proponemos ir más despacio, vivir con más lentitud para adquirir una armonía total. El ritmo acelerado nos complica la vida. Nos apuntamos a la lentitud, al silencio, a la contemplación de una puesta de sol, de un pico nevado o de alguna de las muchas manifestaciones artísticas que se organizan en nuestras ciudades y pueblos. La naturaleza y el arte, en todas sus facetas, nos acercan a la belleza y nos elevan el espíritu, que buena falta nos hace a todos, acibillados por tantas noticias que nos entristecen.

Es bueno para todos incorporar a nuestras agendas este valor tan importante y necesario hoy día de la lentitud, en términos ingleses del *slow*. El interés por las cosas pequeñas, cercanas y desear la lentitud nos ayudará a reapropiarnos de nuestro tiempo.

Con paciencia aprendemos a esperar como el labrador. Nos cuenta Jean Giono en *El hombre que plantaba árboles* (Duomo Editorial, 2015) la vida de un personaje que planta una bellota, espera a que crezca y repite este gesto miles de veces. El resultado es que consigue, con los años, transformar el paisaje de una tierra yerma y estéril en fértil, y cambia para siempre la vida de todos los habitantes de su región. ¡No nos perdamos su lectura! Es un canto, sobrio y austero, a la armonía mediante la cual los seres humanos conservan y enriquecen la tierra en la que coexisten con los animales, unos y otros enriquecidos a su vez por el silencioso aunque sensible reino vegetal.

Hace unos años, el médico me diagnosticó estrés. Su medicina fue la recomendación de que no viviera al día, que viviera al minuto; lo intenté y gané en calidad de vida. Repercutió y repercute todavía en la estabilidad de mi familia. No es tarea sencilla no tener nostalgia por un pasado que sabes que no volverá y es difícil apartar sentimientos de temor hacia un futuro incierto, aunque merece la pena intentarlo para vivir plenamente el ahora. Un ahora impregnado de un buen espíritu de afecto y reconciliación hacia todos nuestros parientes cercanos y amigos.

El más cercano de todos es nuestra pareja; a veces, hemos de intentar poner algún ingrediente con ilusión en nuestra relación. ¿Te acuerdas de *Deliciosa Martha*, que transmite el mensaje de la mujer activa y perfeccionista a la que se le pasan todos los males cuando conoce a un simpático cocinero, o de *Baby Boom*, con Diane Keaton, ejecutiva estresada que acaba enamorada del veterinario del pueblo y ocupándose, también, de su sobrina pequeña, como Martha, y triunfando en el negocio de las mermeladas? Son dos películas que nos hablan de amor, de complementariedad, de sonrisas y de gozar de la vida con más lentitud.

Tengo una historia recibida en forma de PowerPoint, que os copio, adecuada para encontrar sentido a lo que hacemos sin crearnos demasiadas necesidades:

«Un hombre de negocios estadounidense estaba en el embarcadero de un pueblo costero de México, cuando llegó una barca con un solo tripulante cargada con unos cuantos atunes de gran tamaño.

»El estadounidense felicitó al mexicano por la calidad del pescado y le preguntó cuánto tiempo había tardado en pescarlo.

»El mexicano replicó:

»—Solo un ratito.

»Entonces, el estadounidense preguntó por qué no se había quedado más tiempo para coger más peces.

»El mexicano dijo ya tenía bastante para cubrir las necesidades de su familia.

»El estadounidense volvió a preguntar:

»—Entonces, ¿qué hace usted el resto de su tiempo?

»El mexicano contestó:

»—Duelmo hasta tarde, pesco un poco, juego con mis hijos, hago la siesta con mi mujer, voy cada tarde al pueblo a tomar unas copas y a tocar la guitarra con los amigos. Tengo una vida llena y ocupada, señor.

»El estadounidense dijo en tono irónico:

»—Soy un graduado de Harvard y le podría echar una mano. Tendría que dedicar más tiempo a la pesca y, con las ganancias, comprarse una barca mayor. Con los beneficios que le reportaría una barca mayor, podría comprar más barcas. Con el tiempo, podría hacerse con una pequeña flota de barcas de pesca. En lugar de vender su captura a un intermediario, la podría vender al mayorista; incluso podría llegar a tener su propia fábrica de conservas. Controlaría el producto, el proceso industrial y la comercialización. Tendría que irse de este pueblo y trasladarse a Ciudad de México, después a Los Ángeles y finalmente a Nueva York, donde dirigiría su propia empresa en expansión.

»—Pero, señor, ¿cuánto tiempo llevaría todo esto?

»—De quince a veinte años.

»—Y, después, ¿qué?

El estadounidense se echó a reír y dijo que ahora venía lo mejor: cuando llegue el momento oportuno, puede vender la empresa en bolsa y hacerse muy rico. Ganaría millones.

»—¿Millones, señor? Y, después, ¿qué?

»—Después se podría retirar. Irse a un pequeño pueblo costero donde podría dormir hasta tarde, pescar un poco, jugar con sus nietos, hacer la siesta con su mujer e irse a pasear al pueblo por las tardes a tomar unas copas y a tocar la guitarra con sus amigos.

»—Bien, pero si esto es lo que ya hago ahora, señor. ¿Por qué tengo que esperar veinte años?».

Es el momento de reflexionar cómo valoramos el amor que tenemos para dar a nuestro cónyuge, de eliminar lo superfluo de nuestra vida, y de recortar actividades innecesarias para disponer de más tiempo para gozar y encontrar la felicidad escondida en momentos de donación increíbles o en pequeños gestos de ternura. Quien renuncia a amar renuncia a vivir. La vida tiene sentido cuando amamos y somos amados.

La *joie de vivre* está muy cerca, la buscamos en nuestro interior, en nuestro corazón. Y encontramos la esperanza, motor de nuestra vida. Sin ella perderíamos de vista el camino que hemos de seguir con ilusión para alcanzar la felicidad en pareja. Un camino en el que hemos añadido a nuestros hijos, frutos de un amor fecundo.

Nuestro amor mutuo se alimenta del ahora, no de falsas quimeras. Un amor mutuo que queremos que crezca y se expanda en la vida de nuestros hijos. Este amor recíproco nos anima a ser positivos y seguir con buen ánimo el camino elegido.

## **PARA SER FELIZ**

- Empecemos levantándonos cada mañana con la seguridad de que tendremos un gran día y valoremos lo bello que encontremos en cada ahora.
- Tengamos ilusiones, no vayamos siempre preocupados. Nuestros hijos lo merecen, y necesitan que se les trate con cariño y valorando lo que hacen. De no hacerlo así, se mermaría su autoestima y los incapacitaríamos para vivir con amor su futuro.
- Ser agradecidos nos ayuda a ser positivos y a olvidar con más facilidad lo que nos parece un menosprecio de los demás. La gratitud fundamenta la afabilidad personal, genera alegría y erradica egoísmos.
- Demos prioridad a buscar espacios y ambientes tranquilos en días festivos o de vacaciones para poder comunicarnos mejor y para contemplar con los nuestros la belleza de todo lo creado.
- Nuestra pareja y nuestros hijos llenan de sentido nuestra vida y nos hacen mejores. Vivamos el presente con buen humor sin lamentaciones estériles.

- Es el tiempo contemplado con serenidad y no el dinero el que guarda las claves de la felicidad. Un tiempo que destinamos a gozar de la vida y a proporcionar alegría a los nuestros.
- Decidimos con absoluta libertad dar nuestro corazón al elegido para ser el hombre o la mujer de nuestra vida. El amor que derrochamos es el que nos da felicidad. La felicidad se nos devuelve con creces porque en el amor recíproco y magnánimo todo es extraordinario, bello, maravilloso y eterno.

## EPÍLOGO

### Llegar a buen puerto

Hemos empezado estas páginas remando acompasadamente y las terminamos con el objetivo de llegar a buen puerto. Seguro que llegaremos, porque nos apoyamos el uno en el otro con la fuerza del amor. Me he sumergido en este océano inmenso del amor eterno. Un amor sin fecha de caducidad, entre un hombre y una mujer que tienen la intención de aprender a amar más y mejor, surfando las olas con energía positiva hasta el fin de sus vidas.

Como en cualquier nuevo proyecto que empezamos, se requiere un aprendizaje. Este aprendizaje puede ser corto, pero cuando se trata del amor entre dos personas, el camino a recorrer es continuo, es infinito. Apreciamos en las buenas relaciones una repetición incansable de muestras de cariño, los que se aman siempre se dicen lo mismo con tonos y sentidos nuevos, un incesante recomenzar con buen humor, un renovarse continuado de admiración y de ilusión hacia la persona que se ama que fortalece y reaviva la llama del amor que empezó el primer día. Quizá fue con una mirada que nos enamoramos, una nueva mirada que hablaba de intimidad y de un futuro prometedor y esperanzado que ya tocamos para alcanzar juntos la felicidad.

Yo misma he procurado durante este tiempo reflexionar para escribiros alguna experiencia y transmitirla con agrado; lo he pasado muy bien porque también he releído libros de estudio que guardo como un tesoro en mi biblioteca. Mi esposo y mi familia se han beneficiado de ello: siempre procuro ser coherente con lo que cuento, y me ejercito con ellos. De ellos siempre recibo comprensión y respeto por mi autonomía y tarea profesional. He de deciros sinceramente que, mientras he ido escribiendo *La receta del amor en pareja*, la comunicación con los míos ha sido más cercana, la confianza ha aumentado, los diálogos han sido más reposados y nuestra necesidad de hacer planes y actividades juntos se ha activado.

Sabemos que navegar cuando todo está en calma no entraña ninguna dificultad. Hacerlo cuando encontramos fuerte oleaje, vientos, y quizá tempestades y escollos, es más complicado y conviene poner voluntad, tener iniciativas o un experto que nos ayude para no naufragar. Para ello, podemos hacer escala en puertos intermedios en el caso de tener que reaprovisionarnos, y recibir asistencia o auxilio en tierra. Todos pasamos alguna crisis de pareja, porque los sentimientos son arenas movedizas que nos juegan alguna mala pasada y precisamos de ayuda que en alta mar no encontramos.

Para navegar, he procurado tener clara la ruta y os he ofrecido un buen mapa y brújula para no perdernos, provisiones para poder alimentarnos y combustible para llenar el depósito. Lo tendremos todo a mano si nos adaptamos con flexibilidad a cada etapa de la vida y ejercemos valores tan necesarios para la convivencia amorosa como la empatía, la asertividad, la entrega personal, la ternura, el buen humor, el diálogo conyugal reposado, el perdón, la paciencia o la alegría fruto de la esperanza. La esperanza la concretamos en la alegría de vivir cada día como si fuese una página en blanco, fundamentada en la libertad interior, que nos hace ser cuidadosos con las decisiones que tomamos para alimentar el fuego del amor. Un amor del que esperamos una felicidad que se multiplica si repartimos la nuestra a raudales.

Abramos las puertas a la esperanza. ¡No tengamos miedo ni seamos pesimistas! Vivamos el ahora, contemplemos con lentitud nuestro amor, y a nuestros hijos si los tenemos. Los problemas que puedan venir, los conflictos y las penas, ya los solucionaremos a medida que lleguen.

Hoy navegamos por los mares de la vida sorteando dificultades y cambios climatológicos que encrespan las olas. ¡Tenemos salvavidas a bordo por si los necesitamos; no lo he olvidado! No zozobraremos si apreciamos la personalidad del otro, las cosas pequeñas hechas con amor o la búsqueda de tiempo para la diversión y para fomentar el cariño mutuo. No nos dejaremos llevar por el oleaje porque nos apoyaremos el uno en el otro formando una unidad indestructible como la red que recoge una gran cantidad de peces porque está bien sujeta. ¡Nadie podrá romper nuestra fortaleza!

Surcamos seguros los mares de la vida si manejamos los remos de la embarcación al unísono, sin perder el ritmo, y gozaremos de amaneceres hermosos, de mar calmada y de puestas de sol de gran belleza para llegar a

buen puerto con optimismo. Y veremos brillar las estrellas con nueva mirada como veía Helen Keller a pesar de ser ciega, muda y sorda.

De ella es esta esperanzadora frase:

*Ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni ha navegado por mares desconocidos ni ha abierto una nueva puerta al espíritu humano.*

Victoria Cardona

[www.vidadefamilia.org](http://www.vidadefamilia.org)

Barcelona, 18 de diciembre de 2017

## AGRADECIMIENTOS

A todas mis amigas, en especial a Isa Balcells, Sílvia Buzzi, María Concepción García Vives, Carmen Machuca, Maria Carme Roca, María Loreta Rojas y Mey Zamora; agradezco sus ánimos y su apoyo para escribir estas reflexiones sobre el amor.

A mi querido hijo Jaume, con el que me une una gran complicidad, por el regalo de su tiempo entre sus clases, revisiones de exámenes, sus congresos, la escritura de libros y sus múltiples quehaceres. Ha sido para mí un privilegio que me prologara este libro.

A mi esposo Toni —a quien he dedicado este libro— porque siempre ha estado y estará a mi lado a lo largo de muchos años en nuestro proyecto de amor en pareja.

A Maria Fresquet y a David Figueras, editores de Cúpula, de Editorial Planeta, les agradezco el afectuoso soporte incondicional que he recibido de ellos en el proceso de este proyecto.

Y a vosotros, queridos lectores. Sin vosotros no tendríamos este tratado escrito con el deseo de que nuestro amor comprometido llegue a buen puerto y seamos felices.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ayllón, José Ramón, *Tal vez soñar*. Ariel, Barcelona, 2009.
- Cardona, Victoria, *Conciliar la vida familiar*. Styria, Barcelona, 2008.
- , *Un extraño en casa*. Viceversa, Barcelona, 2011.
- , *¿Quién educa a mi hijo?* Viceversa, Barcelona, 2012.
- , *Autoridad y libertad en la educación de los hijos*. Eunsa, Navarra, 2015.
- Castells, Paulino, *Los padres no se divorcian de sus hijos*. Aguilar, Madrid, 2008.
- Chevrot, Georges, *Las pequeñas virtudes del hogar*. Herder, Barcelona, 1985.
- De Bono, Edward, *Seis sombreros para pensar*. Granica, Buenos Aires, 1993.
- De Saint-Exupéry, Antoine, *El petit príncep*. Salamandra, Barcelona, 2001.
- Elzo, Javier, *El silencio de los adolescentes*. Temas de Hoy, Madrid, 2000.
- Frank, Anne, *El diario de Ana Frank*. Debolsillo, Barcelona, 2012.
- Frankl, Viktor, *El hombre en busca de sentido*. Paidós, Barcelona, 2011.
- Fromm, Erich, *El miedo a la libertad*. Paidós, Barcelona, 1989.
- Gardner, Howard, *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós, Barcelona, 1995.
- Giono, Jean, *El hombre que plantaba árboles*. Duomo Editorial, Barcelona, 2015.
- Gray, John, *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*. Grijalbo, Barcelona, 2004.
- James, Henry, *El alumno*. Eneida, Barcelona, 2014.
- Le Gall, André, *Caracterología de la infancia y de la adolescencia*. Luis Miracle, Barcelona, 1968.

Lukas, Elisabeth, *Viktor E. Frankl. El sentido de la vida*. Plataforma, Barcelona, 2008.

McEwan, Ian. *Chesil Beach*. Anagrama, Barcelona, 2008.

Mesnard, Pierre. *Educación y carácter*. Luis Miracle, Barcelona, 1963.

Morales, José. *Fidelidad*. Rialp, Madrid, 2004.

Rojas Marcos, Luis, *La fuerza del optimismo*. Aguilar, Barcelona, 2005.

Shapiro Lawrence, *La educación emocional de los niños*. Ediciones B, Barcelona, 1997.

Silva, Álvaro, *Un hombre para todas las horas: la correspondencia de Tomás Moro (1499-1534)*. Rialp, Madrid, 1988.

*La receta del amor en pareja*

Victòria Cardona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Victòria Cardona

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y

Diseño Área Editorial Grupo Planeta

© Editorial Planeta, S. A., 2018

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

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2018

ISBN: 978-84-480-2428-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

¡Encuentra aquí tu próxima  
lectura!

**BIENESTAR**



¡Síguenos en redes sociales!

