

	Tirada:	320.796	Sección:	-	
	Difusión:	264.085	Espacio (Cm_2):	715	
Nacional Suplemento Semanal	Audiencia:	924.297	Ocupación (%):	100%	Imagen: Si
		31/08/2013	Valor (€):	8.715,00	
			Valor Pág. (€):	8.715,00	
			Página:	14	

Texto Irene Orce, coach

Todos conocemos la historia. La hemos visto repetida hasta la saciedad en incontables películas. Chica conoce chico. Se enamoran. Se casan... y, según aseguran justo antes de los títulos de crédito, viven felices para siempre. Pero lo cierto es que el punto final de los cuentos de hadas es el principio de la auténtica historia. Si las princesas de Disney vivieran en el mundo de hoy, posiblemente habrían fundado un "club de las primeras esposas". Tal vez Cenicienta le lanzaría a la cabeza a su príncipe el zapato de cristal tras acabar hasta el gorro de su feichismo por los pies. La princesa Yasmin se escaparía volando en la alfombra mágica tras hartarse de las concubinas de Aladín, mientras Bella argüiría diferencias irreconciliables con la Bestia a causa de su temperamento irascible y explosivo. Eso sin olvidar a la sirenita Ariel, que dejaría plantado a su príncipe por su inaceptable adicción a comer sushi. Al final, su matrimonio haría aguas.

La vida de pareja que muchos viven es la historia que nadie nos contó. Las estadísticas afirman que gran parte de las relaciones de pareja están abocadas al fracaso. De hecho, hasta tres de cada cuatro matrimonios en nuestro país terminan en divorcio. Según datos del INE en el 2010, España era, junto a Bélgica, el país de la UE con mayor tasa de ruptura. Se rompía un matrimonio cada 3,7 minutos, lo que significa que cada día terminaban hasta 387 matrimonios. La crisis económica ha cambiado ligeramente esta situación. Muchas parejas no cuentan con los recursos necesarios para emprender una nueva vida por separado. Pero eso no significa que no quieran hacerlo. En cualquier caso, decir adiós no siempre resulta fácil.

Utilizamos esta interjección a diario, y en la mayoría de ocasiones surge como una mera fórmula de cortesía, una coletilla al final de toda conversación. Pero hay momentos en nuestra vida en los que esta palabra se resiste a dejar nuestros labios y resulta casi imposible de pronunciar. No en vano, está vinculada a la pérdida, a la tristeza y al dolor. Es la expresión de una decisión tan difícil como

delicada, que nos aleja de todo lo conocido y nos obliga a transformar nuestra vida. Cinco letras que contienen tanta emoción como poder, y cuyo significado implica "despedirnos de alguien sin esperanza de recuperarle". Tal vez sea el momento de pararnos un momento y reflexionar sobre las relaciones de pareja actuales. ¿Cuándo y cómo sabemos si ha llegado el momento de poner punto y final? ¿Cuál es la fórmula para saber si estamos tomando la decisión correcta?

El significado de compromiso En una relación de pareja, uno más uno casi nunca suman dos. Desafiando todas las leyes matemáticas, el romanticismo clásico dictamina que la suma de dos corazones da como resultado uno solo. Como consecuencia, solemos crecer bajo la tiranía de la denominada "teoría de la media naranja". Lamentablemente, la eterna búsqueda de nuestra otra mitad suele dejarnos exprimidos. Lo cierto es que no podemos amar verdaderamente a nadie si primero no nos amamos a nosotros mismos. Miremos a nuestro alrededor. ¿Cuántas parejas resultan realmente inspiradoras? ¿Cuántas se cuestionan su relación y siguen creciendo juntas?

Hay muchos indicadores que nos pueden ayudar a valorar si es el momento de decir adiós. Uno de los más importantes es la falta de comunicación. Cuando no se crean espacios para compartir, más allá de los asuntos meramente logísticos y los compromisos sociales, es inevitable que se imponga la distancia. Otro indicador es nuestra manera de enfocar la vuelta a casa tras un día de trabajo. Por lo general, ¿nos apetece llegar y disfrutar de la compañía de nuestra pareja? ¿O tal vez tratamos de alargar lo máximo posible nuestras tareas para evitar regresar? El contacto físico también resulta un buen medidor de la salud de una pareja. Los besos, los abrazos, las caricias, la ternura y la intimidad contribuyen a construir una complicidad sólida, que trasciende los pequeños desencuentros del día a día. Por otra parte, vale la pena preguntarnos: ¿compartimos valores y aspiraciones comunes con nuestra pareja? Si la respuesta es no, planteémonos: ¿qué le pasa a un equipo de remo cuyos miembros quieren ir en diferentes direcciones?

Existen miles de razones para mantener una relación de pareja que ya no funciona. Los hijos, la economía, el qué dirán, la culpa, la comodidad, el recuerdo de lo que fue, el miedo a empezar de cero, la imagen social de fracaso, el miedo a la soledad, la dependencia... La lista es muy larga. Cada una de ellas es válida para quien la esgrime, pero eso no evita el malestar, el conflicto y la sensación de insatisfacción. Si hay algo que no va bien, por mucho que tratemos de esconderlo debajo de la alfombra terminará por hacernos tropezar. A menudo evitamos pensar demasiado en todo aquello que nos hace cuestionarnos nuestra relación, dejándonos arrastrar por la inercia y la rutina. ►

Aprender a decir adiós

Terminar una relación de pareja nunca es fácil. Hay multitud de factores que influyen en nuestra tendencia a posponer una decisión definitiva: hijos, estatus, familia... Pero si nos atrevemos a bucear en las profundidades de nuestra relación, encontraremos las razones que nos llevarán a tomar el camino más auténtico



UN MARIDO MEJOR

Hace muchos años, en las altas montañas del Himalaya, vivía un maestro conocido en toda la región por sus certeros consejos y sabias palabras. Una mañana de invierno una mujer se presentó ante él, y tras ofrecerle algo de comer en señal de respeto, empezó a desgarrar las innumerables quejas que tenía sobre su marido. Al parecer era descuidado, desordenado, tenía mal carácter, no sabía escuchar y, según su esposa, podría hacer su trabajo mucho mejor si se lo propusiera, haciendo que la familia ganara más y viviera mejor. Por si fuera poco, le pedía que tuvieran otro hijo, a pesar de lo cansada que estaba ella tras el trabajo en el campo. La lista parecía interminable. El maestro escuchaba pacientemente, hasta que la mujer había relatado todas y cada una de las cosas que fallaban en su matrimonio, según su criterio. Cuando concluyó, le dijo:

-Tu matrimonio sería más dichoso si fueras una esposa mejor.

-¿Y cómo puedo serlo? -respondió la mujer-

-Renunciando a tus esfuerzos por hacer de él un marido mejor -contestó el sabio maestro-



LA VERDAD EN EL CALABOZO

Cuenta una historia india que había una princesa que estaba locamente enamorada del capitán de su guardia, y no albergaba otro deseo que el de casarse con él. Tras su insistencia, su sabio padre le dijo:

-Hija mía, os voy a encerrar en una habitación durante cuarenta días y cuarenta noches. Si al final de ese tiempo seguís queriendo casaros, es que estáis preparados.

La princesa aceptó. Los primeros días resultaron muy satisfactorios, pero tras la excitación y la euforia llegó la rutina y el aburrimiento. A los pocos días, la princesa suspiraba por otra compañía. A las tres semanas estaba tan harta de él, que pedía a gritos que la liberaran. Cuando al final salió, se echó en brazos de su padre y le pidió que le hablara sobre el matrimonio. -Los poetas de nuestro reino dicen así:

"Dejad que en vuestra unión crezcan los espacios. Amaos el uno al otro, mas no hagáis del amor una prisión. Llenaos mutuamente las copas, pero no bebáis de la misma. Y permaneced juntos, pero no demasiado juntos, pues ni el roble ni el ciprés crecen uno a la sombra del otro".

► Pero esta depurada táctica tan sólo provoca que las cosas se deterioren todavía más.

Y así, llegamos al momento de la despedida. Cada persona tiene su particular manera de enfrentarse a un adiós. Hay quien opta por evitarlo, desapareciendo sin más. Otros prefieren la palabra escrita para expresar lo que sienten. Algunas despedidas se convierten en un mar de lágrimas, y otras resultan frías, cargadas de tensión. La respuesta a un adiós también es particular. Incomprensión, incredulidad, negación, enfado... también hay quienes lo aceptan como algo necesario, y quienes comparten la decisión. Si pretendemos que nuestra despedida esté a la altura de lo que merece nuestra relación, tenemos que intentar compartirla desde la honestidad, el respeto y aplicarnos una buena dosis de autocritica en el proceso. El afecto no está reñido con el adiós. Tras la tormenta, llega la reflexión y el análisis. Tenemos que empezar de nuevo, y siempre sirve aprender algo de nuestra experiencia.

Remiendos y costuras En una relación de pareja estable y duradera, el amor no es el único protagonista. La voluntad desempeña un papel fundamental. No en vano, las relaciones son seres vivos, que como las plantas, requieren de cuidados para sobrevivir. Aquí es donde entra en escena el compromiso. Se alimenta de la constancia y la paciencia, cualidades poco comunes en la actual cultura de la hipervelocidad. En los últimos cien años las relaciones de pareja han cambiado profundamente. Hemos pasado de la "ley de aguantar" al "divorcio exprés". Y a veces nuestra impaciencia nos juega malas pasadas. Más allá del impulso de querer terminar con todo tras una discusión, tenemos que darnos espacio

para valorar la relación en su conjunto. Y decidir si merece la pena darle una nueva oportunidad. En última instancia, sólo quien la vive en primera persona puede saber si merece la pena trabajar para salvarla o si está herida de muerte. Pero si decidimos sacarla adelante, hemos de asumir que no podemos cambiar al otro, tan sólo a nosotros mismos.

A veces vale la pena luchar, poner lo mejor que tenemos al servicio de la relación, y eso supone plantear cosas incómodas. Todos cambiamos a lo largo de la vida, y hay momentos en los que hay que trabajar para acercarse el uno al otro. Si no nos comprometemos a cambiar y evolucionar en relación con nuestra pareja, será muy difícil que sea sostenible a largo plazo. Podemos ver a nuestra pareja como el espejo en la que ver reflejada la mejor versión de nosotros mismos. La base para que ello funcione es construir una autoestima sólida, el primer paso para poder mantener una relación sana y sostenible. ¿Si no nos aceptamos, respetamos y amamos a nosotros mismos, quién lo hará? Además, resulta clave mantener nuestra confianza en el amor, que está en nuestras manos cultivar. No sólo como sentimiento, sino como actitud.

Pero por encima de todo, si aspiramos a que nuestra relación sobreviva el embiste del tiempo, tenemos que hacernos responsables de nuestra propia felicidad, poniéndola al servicio de nuestra relación. Si no, seguiremos nuestra vida repitiendo la misma historia sentimental una y otra vez. Esto pasa por ser conscientes de que, llegado el caso, podemos vivir sin nuestra pareja. Y supone comprender que decir adiós a veces es necesario para poder seguir aprendiendo a amar con mayúsculas. ■

**EL ADIÓS NO
ESTÁ REÑIDO
CON EL
AFECTO,
EL RESPETO
Y LA
HONESTIDAD**

**ANTE EL
IMPULSO DE
TERMINAR,
DAR ESPACIO
PARA
VALORAR
LA RELACIÓN**