

clave

Clay Newman (Nueva York, 1956) se ha divorciado dos veces y, al menos de momento, parece que en su tercera pareja ha encontrado el verdadero amor. Tocó fondo muy joven y superó su sufrimiento por medio de un proceso autodidacta de autoconocimiento. Para ello, a los veinticuatro años renunció a los consejos de psiquiatras y a la ayuda de antidepresivos. Empezó, entonces, un viaje en solitario durante siete años que lo llevó a Latinoamérica, África y Asia en busca de experiencias transformadoras y conocimientos útiles para dar un nuevo sentido a su existencia. Experto en psicología transpersonal, filosofía perenne y eneagrama, es profesor en varias universidades, donde da cursos sobre desarrollo espiritual. También imparte charlas sobre relaciones de pareja conscientes, de manera que mujeres y hombres puedan disfrutar del amor de un modo menos convencional y más espiritual. De padre americano y madre española, vive a caballo entre Estados Unidos y España. Su primer libro, *El prozac de Séneca*, ya se ha publicado en seis países, convirtiendo a este escritor en el nuevo exponente de la llamada «literatura gamberra». *Ni felices ni para siempre* es su segundo libro.

Ni felices ni para siempre

CLAY NEWMAN

DEBOLSILLO

Primera edición: enero, 2016

© 2016, Clay Newman

© 2016, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas
y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva.

Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright*
al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros
para todos los lectores. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos,
<http://www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain — Impreso en España

ISBN: 978-84-663-2989-7

Depósito legal: B-21.675-2015

Compuesto en Anglofort

Impreso en Novoprint

Sant Andreu de la Barca (Barcelona)

P 3 2 9 8 9 7

| Penguin
| Random House
| Grupo Editorial |

Índice

CONFESIÓN DEL AUTOR

Lo que he aprendido de mis tres matrimonios y mis dos divorcios	15
---	----

NADIE PUEDE ENSEÑARTE A AMAR

Aprende a ser tú el amor que quieres ver en tu relación de pareja	27
---	----

PRIMERA PARTE

LA PAREJA INCONSCIENTE

I. EN LA CAMA NO SOMOS DOS, SINO CUATRO	
Por qué sufres por amor.....	35
II. UN MOLDE DE RELACIÓN OBSOLETO	
Creencias absurdas que te han condicionado.....	41
III. RADIOGRAFÍA DE LA PAREJA ACTUAL	
La oscura realidad que nadie te cuenta.....	47
IV. EL MIEDO A LA SOLEDAD	
Razones estúpidas para querer estar en pareja	53

V. EL CÍRCULO VICIOSO DE LAS PAREJAS TÓXICAS Actitudes que imposibilitan el amor y la libertad en pareja.....	59
VI. LA HORA DE DECIR ADIÓS Indicadores infalibles para saber si tu relación ha terminado.....	65

SEGUNDA PARTE
EL APRENDIZAJE EN PAREJA

VII. LOS POLOS OPUESTOS SE ATRAEN Por qué te fijas en un determinado perfil de personas	75
VIII. LAS MUJERES TIENEN VAGINA Lo que mueve a las mujeres a ser como son	83
IX. LOS HOMBRES TIENEN PENE Lo que mueve a los hombres a ser como son	91
X. EL SEXO INCONSCIENTE La incómoda verdad acerca de lo que pasa realmente en la cama.....	99
XI. LA FINALIDAD TRASCENDENTE DE LA PAREJA Razones con sentido para compartir tu vida con otra persona	107
XII. NIVELES DE CONSCIENCIA EN LAS PAREJAS Estadios evolutivos que determinan la calidad de tu relación	113

TERCERA PARTE
LA PAREJA CONSCIENTE

XIII.	CARNET PARA ESTAR EN PAREJA Aptitudes imprescindibles para relacionarte	121
XIV.	EN BUSCA DE UN COMPAÑERO DE VIAJE Test de compatibilidad para elegir a tu pareja sabiamente	127
XV.	EL AMOR Y LA LIBERTAD EN PAREJA Pilares fundamentales sobre los que edificar una relación	133
XVI.	LA COMUNICACIÓN ARMÓNICA Y ASERTIVA Cómo lidiar con los desacuerdos de forma constructiva.....	143
XVII.	LA SEXUALIDAD CONSCIENTE Reflexiones para reinventar el sexo y la sexualidad.....	151
XVIII.	LA LETRA PEQUEÑA DE LA PATERNIDAD Lo que nadie te explica sobre tener hijos.....	157
XIX.	(CASI SIEMPRE) FELICES Y (TAL VEZ) PARA SIEMPRE Decálogo de las parejas conscientes	165
XX.	BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA Libros sobre relaciones de pareja que verdaderamente merecen la pena.....	169

*Dedicado a mi mujer, Kate.
Por ser coautora de nuestra historia.
Y también de este libro*

Disfrutar del amor y de la libertad en pareja es un fenómeno muy raro. Tan solo está al alcance de quienes están dispuestos a transformarse.

HERMANN HESSE

CONFESIÓN DEL AUTOR

Lo que he aprendido de mis tres matrimonios
y mis dos divorcios

La palabra «amor» es la más maltratada de la historia. Lo sé por experiencia. De hecho, quiero empezar pidiendo disculpas a todas las mujeres a las que he amado, incluyendo, por supuesto, a mi actual esposa. Os pido perdón por no haber estado nunca a la altura, por haber sido un enano emocional. Durante la mayor parte de mi vida, el desproporcionado tamaño de mi ego me ha impedido daros lo que necesitabais, trataros como os merecíais y, en definitiva, haceros sentir queridas.

Lo reconozco: he tenido que sufrir como un perro apaleado para empezar a cambiar. Mis tormentosas relaciones con las mujeres han sido lo que más me ha ayudado a madurar. No solo como hombre, sino también como ser humano. Para ser sincero, me he sentido atraído sexualmente por infinitas mujeres. Y también por algunas de sus madres. Les he tirado la caña a cientos de ellas. Me ha rechazado la mayoría. Me he acostado con 68 mujeres. Lástima, me ha faltado una para alcanzar el número mágico. Me consta que muchas de ellas disfrutaron de un buen orgasmo, si bien sospecho que unas cuantas —todavía no sé muy bien por qué— lo fingieron.

La primera vez que besé a una chica tenía catorce años. Se llamaba Tiffany. Nunca lo olvidaré. Estábamos solos, sentados en el campo, en una preciosa tarde de verano. Protegidos por una muralla de arbustos, llevábamos casi una hora compartiendo las típicas chorradas de las que hablan los adolescentes para

no decir lo que realmente piensan. Y cuando empezó a oscurecer, por fin me armé de valor y la miré a los ojos. Quería besarla, pero no pude. Los nervios me impidieron ser tan valiente.

Supongo que, al sentir mi vulnerabilidad, Tiffany me robó un beso. Nuestros labios se fundieron y nuestras lenguas se encontraron. Apenas diez minutos después —con revolcones por el suelo incluidos—, me dijo que paráramos. Que estábamos yendo demasiado rápido. Y, por cierto, que me cortara un poco, que la estaba llenando de babas... Me pidió que siguiéramos quedando y que nos lo tomáramos con más calma. No volví a verla.

LAS LOCURAS QUE SE COMETEN CUANDO SE ESTÁ ENAMORADO

Dos años más tarde y decenas de flirteos entre tanto, experimenté mi primer «amor platónico». Por más que Platón se refiriera a otra cosa, popularmente se considera platónico aquel amor «no correspondido», «inalcanzable» y aparentemente «imposible». Pues bien. Me sucedió con una chica del instituto: Betsy. Aunque íbamos a clases diferentes, formábamos parte del mismo grupo de amigos. Era una chica tan hermosa como introvertida. Rara vez me dirigía la palabra. Y cuando lo hacía, ni me hablaba de ella ni se interesaba por mí.

Betsy me hacía tan poco caso que tuve que imaginar nuestra relación de pareja. Por aquel entonces yo era un chico inseguro y atormentado. E iba bien disfrazado de romántico. No sé qué apareció antes, si el enamoramiento, la obsesión o la locura. Tal vez los tres al mismo tiempo. Lo cierto es que no podía parar de pensar en ella. Cada noche soñaba que la conquistaba. Y cada mañana me daba cuenta de que, en efecto, había vuelto a tener el mismo sueño.

No sé muy bien cómo, pero me convencí de que no podía vivir sin ella. El vacío era tan insoportable que empecé a enfermar de soledad. Me sentía como un barco que llevaba años a la

deriva y que por fin había encontrado su puerto. De pronto creía saber dónde había estado escondida todo aquel tiempo mi felicidad. Sin embargo, cuanto más me acercaba a ella, más se alejaba Betsy de mí. Al final me acabé ahogando en un océano de emociones y sentimientos. Tras acudir varias veces a la consulta de un psiquiatra, empecé a medicarme para combatir la depresión.

Lo bueno que tiene la obsesión es que te permite comprometerte a largo plazo. Solo cuatro años más tarde, después de picar mucha piedra, logré que aquella chica fuera mía. Sucedió, cómo no, en una discoteca. Al igual que el resto de jóvenes que nos rodeaban, hacíamos ver que bailábamos. Es curioso la cantidad de ruido, oscuridad y alcohol que algunos hemos necesitado para poder ligar. Aquella noche, sin ir más lejos, Betsy y yo nos tomamos seis chupitos de tequila y otros tantos cubatas antes de darnos una oportunidad.

A pesar de las lagunas, recuerdo borrosamente que nos besamos con tanta fuerza que terminamos cayéndonos al suelo. Más tarde fuimos a mi casa y —por expresarlo de forma elegante— hicimos el amor durante casi tres gloriosos minutos. Aquel día ambos perdimos la virginidad. Así fue como empezamos a salir. Pero nada cambió: yo seguía sufriendo. Eso sí, a partir de entonces por miedo a perderla, Betsy solía quedar conmigo alguna tarde entre semana, y reservaba los jueves, viernes y sábados por la noche para salir de fiesta con sus amigas. Su ausencia fue la excusa para que afloraran mis demonios internos, que me convirtieron en un chico posesivo, controlador y celoso.

Dos meses después de que comenzara nuestro noviazgo, me dijo que estaba embarazada. Yo acababa de cumplir veinte años y no tenía ni puñetera idea de qué hacer con mi vida. Había dejado mis estudios y trabajaba a tiempo parcial como mozo de almacén. Lo nuestro no tenía presente ni mucho menos futuro. Sin embargo, presionados por nuestro entorno social, al año siguiente decidimos casarnos por la Iglesia y empezar a vivir juntos. Y al poco nació nuestra hija. Ahora lo veo con perspectiva y

me pregunto: ¿cómo diablos íbamos a ser capaces de cuidar a nuestra pequeña si no éramos capaces de cuidar de nosotros mismos?

Fueron cuatro años de conflicto, lucha y sufrimiento. Madre mía, lo mucho que dos personas que dicen quererse pueden llegar a destruirse en el nombre del amor. Tras el divorcio, Betsy se mudó a San Francisco con sus padres y nuestra hija de tres años. Y poco después conoció al hombre con el que rehízo su vida. En la actualidad mantenemos una relación muy respetuosa y cordial. Tenemos una hija en común, a la que veo siempre que puedo, y que me ha dado dos nietos cojonudos. Le llevé muchos años, pero tiene un corazón tan grande que al final perdonó mis numerosos pecados.

LA MONOTONÍA Y EL HASTÍO DEL MATRIMONIO CONVENCIONAL

La ruptura con Betsy me sumergió, todavía más, en la profunda depresión que me acompañaba desde hacía años. La verdad es que por poco no salgo vivo. Estuve a punto de suicidarme. Se puede decir que la filosofía me salvó la vida. Inspirado por las enseñanzas de los grandes sabios de la historia de la humanidad —como Séneca, Buda, Sócrates o Jesús de Nazaret, por citar a algunos— decidí dejar las pastillas. Y me comprometí a salir del pozo en el que yo mismo me había metido. Como dice uno de mis proverbios preferidos, «quien se cae al suelo se levanta con la ayuda del suelo».

Lo reconozco: a lo largo de mi proceso de recuperación demoniqué a las mujeres. No quería saber nada de ellas. Bueno, al menos desde un plano sentimental. A los veinticinco años me convertí en un lobo solitario. Cual cazador, estaba siempre al acecho, en busca de presas fáciles. Durante los siguientes tres años aprendí todo lo que pude de las mujeres. Ya no me interesaba el amor. Tan solo el sexo. De hecho, me volví adicto al

placer para huir del dolor. Y una vez que el lobo se sació, empezó a aburrirme el proceso de seducción, conquista y consumación.

Por aquel entonces me quería tan poco que atraje a mi vida a una chica que todavía se quería menos que yo. Se llamaba Rachel. La conocí en un bar. Nos enamoramos como locos. Literalmente. Hoy en día todavía me cuesta entender qué vimos el uno en el otro. El enamoramiento nos cegó. Nos casamos por lo civil y estuvimos juntos durante seis años. Si bien en la superficie todo aparentaba ir de maravilla, en la profundidad se cocía a fuego lento otro drama de los buenos.

Con Rachel no tuve grandes peleas ni discusiones. Nos poníamos de acuerdo con facilidad en casi todo. El problema fue que ninguno de los dos se conocía lo suficientemente a sí mismo para saber hacia dónde iba lo nuestro. Nos esforzamos en llevar una vida normal. La caída fue que lo conseguimos. El exceso de convivencia nos pasó factura. Lo cierto es que la rutina trajo una monotonía y un hastío muy pesados. Dimos la relación por sentada. Y poco a poco la llama se apagó, envolviéndonos en un halo de sombra y penumbra. Fue entonces cuando nuevamente la basura empezó a salir a borbotones de debajo de la alfombra.

El detonante, eso sí, fue nuestra incapacidad para tener hijos. Lo intentamos de todas las formas, pero no hubo manera. Según las pruebas, los dos éramos fértiles. Pero ningún médico supo afirmar con certeza la causa real de nuestra infertilidad como pareja. Al aceptar finalmente que no podríamos formar una familia normal y corriente, de pronto nos quedamos sin motivos para seguir juntos. El supuesto amor que nos profesábamos resultó no ser suficiente. La cruda verdad es que, más allá de compartir el día a día, no teníamos nada en común. Años después de divorciarnos, me enteré de que Rachel había cambiado de acera. Le costó más de treinta y cinco años salir del armario. En la actualidad seguimos siendo amigos.

ATRAER A UN COMPAÑERO DE VIAJE

Lo bueno de tropezar dos veces con la misma piedra es que empiezas a pensar que la piedra no tiene la culpa. Más que victimizarte, empiezas a asumir la responsabilidad de que tú eres el que te has tropezado con ella. Comienzas a observar con detenimiento la piedra y descubres que está justo ahí, en tu camino, para que aprendas algo valioso acerca de ti mismo. Así fue como comprendí que aquella roca —mis relaciones con las mujeres— era en realidad mi maestra. Desde entonces me considero su humilde aprendiz.

Tenía treinta y cinco años, dos matrimonios a mis espaldas y una hija de catorce años a la que apenas veía. Para explicar cómo me sentía, déjame que utilice las palabras de Dante Alighieri: «En la mitad del camino de mi vida me encontraba en una selva oscura y había perdido la senda que seguía». Por lo menos supe convertir mi conflicto existencial en una colaboración profesional. Por aquel entonces trabajaba como periodista freelance en una revista de Nueva York. Escribía artículos sobre las relaciones humanas desde una perspectiva psicológica y filosófica. Mi trabajo consistía en aprender acerca de qué coño hacemos en este mundo. Me pasaba el día entrevistando a reconocidos expertos en la materia, así como a anónimos extraordinarios, cuyas historias de superación llegaban todas las semanas al corazón de cientos de miles de lectores.

Cómo olvidar aquella fecha. El 8 de septiembre de 1991 miré al cielo y me juré no volver a tropezar. No volvería a estar con ninguna mujer —ni sentimental ni sexualmente— hasta que supiera ser feliz por mí mismo... Sé que no vas a creerme, pero al día siguiente conocí a Kate. Fue en la redacción de aquella revista. Mi jefe me la presentó con una nueva colaboradora. Nada más verla se me detuvo el corazón. Aquella morena —con aspecto de intelectual y cuatro años menor que yo— era, sin duda alguna, la mujer más bella que había visto nunca.

Lo peor de todo fue que en nuestra primera conversación

empezamos a hablar, sin venir a cuento, del sentido de la vida. Enseguida descubrimos que teníamos dos cosas en común: por un lado, un pasado de relaciones de pareja tormentoso. Y por el otro, un profundo amor por la literatura y la filosofía. Esa misma noche, nada más salir a la calle, volví a mirar al cielo y exclamé: «Joder, ahora sé que la mujer de mi vida existe». Más allá de mi juramento, existía otro pequeño obstáculo: Kate llevaba varios años saliendo con otro. Por primera vez en mi vida decidí actuar como un caballero. Me conformé con ser su amigo. O al menos disimular mis sentimientos para intentar serlo.

No fue fácil. Kate y yo nos veíamos todos los días, y buscábamos cualquier excusa para hacer una pausa y conversar durante nuestra jornada laboral. Nos pasábamos horas compartiendo libros y debatiendo sobre autores. Desde el primer momento nuestra relación se fundamentó sobre una honestidad casi brutal. Me lo contó todo acerca de ella. Y yo le conté todo acerca de mí. Bueno, casi todo. Obvié un pequeño detalle: que estaba tan loco por ella que tenía que hacer un esfuerzo sobrehumano para llevar mi enamoramiento con cordura. Para ello, me ayudó muchísimo asistir a un curso de fin de semana de Eneagrama, una herramienta de autoconocimiento que significó un nuevo punto de inflexión en mi búsqueda espiritual. Kate fue la primera persona a la que llamé nada más terminarlo, totalmente entusiasmado.

UNA NUEVA FORMA DE RELACIONARSE EN PAREJA

Apenas cuatro meses después de conocerla, vino un día a mi escritorio y se despidió de mí. La revista de la competencia le había ofrecido un muy buen empleo como reportera. Me alegré mucho por ella. Y sentí pena por mí. Ya no tendríamos la excusa del trabajo para vernos a diario. Lo cierto es que pasaron dos meses antes de que volviera a saber de ella.

Me llamó un día para informarme de que se había organiza-

do una cena para periodistas de nuestro gremio. Acepté la invitación encantado. Casualmente nos sentamos uno al lado del otro. Y durante aquella noche apenas interactuamos con nadie más. Directa, como siempre, me comunicó que lo había dejado con su novio. Tuve que emplear mi cara de póquer para volver a disimular. Esta vez me sentía apenado por ella. Y contento por mí. Empecé a coquetear con la idea de que tal vez tuviera alguna posibilidad de salir con Kate.

Volvimos a quedar varias veces. Esta vez mano a mano, sin público, sin decorado. Y una noche, mientras la dejaba en el portal de su casa, sentí que era el momento de besarla. Me armé de valor, pero tampoco esta vez fui lo suficientemente valiente para pasar a la acción. Al menos físicamente. La miré a los ojos y dejé hablar a mi corazón: «Kate, me gustas mucho». Y al ver que se ruborizaba, añadí: «¿Te puedo dar un beso?».

Puede que no lleve ningún anillo en la mano, pero llevamos veinticuatro años juntos. Sigo llevando un colgante de cuero con una alianza que cuelga sobre mi pecho. En su interior, con letras diminutas, figura la siguiente inscripción: «29 de julio de 1992. Kate & Clay», rememorando el día que nos besamos apasionadamente por primera vez.

No te mentiré: durante todos estos años hemos pasado por diferentes etapas. Y nos hemos enfrentado, juntos, a innumerables crisis de pareja. Sabemos muy bien a qué sabe el cielo. Y también a qué huele el infierno. Lo que nos ha mantenido unidos ha sido nuestra firme convicción de que juntos podemos crecer y disfrutar más que por separado. A lo largo de nuestro viaje en pareja hemos procurado aprender de lo que hemos vivido para evolucionar como seres humanos. De la mano. Pero no atados. Tratando de no encerrar el amor en la cárcel del apego y la dependencia. E intentando, a su vez, no caer en un exceso de egoísmo, individualismo y libertinaje.

Somos padres de dos hijos maravillosos: una niña y un niño. Y juntos hemos construido nuestra propia forma de entender la relación de pareja y la familia. Tanto es así que Kate ha leído y

corregido todos los capítulos de este libro, ayudándome a integrar la visión y perspectiva femenina. De este modo, la redacción de este libro ha significado una auténtica catarsis como pareja. También les estoy agradecido a mis dos ex mujeres, Betsy y Rachel. Las dos me han ayudado, y mucho, a darle una perspectiva más amplia a mi propia experiencia en el campo del amor. A su vez, aprovecho para agradecer a los cientos de hombres y mujeres que han acudido a lo largo de los últimos años a mis cursos sobre desarrollo espiritual en busca de una nueva concepción de las relaciones de pareja.

De mis tres matrimonios y mis dos divorcios he aprendido que donde hay gran conflicto hay gran potencial. Mujeres y hombres —ya formen parejas heterosexuales u homosexuales— estamos condenados a entendernos. Comprender los principios armónicos que posibilitan disfrutar del amor en pareja es el primer paso para construir una familia verdaderamente feliz. Mientras la mayoría de familias sigamos perpetuando el conflicto, la lucha y sufrimiento en nuestros propios hogares, seguiremos imposibilitando el nacimiento de una sociedad verdaderamente pacífica y amorosa.

Hoy, a mis cincuenta y nueve años, me he dado cuenta de que vivir lo que he vivido era justamente lo que necesitaba para aprender lo que he aprendido. Eso sí, no se lo deseo a nadie. Por eso me he atrevido a escribir este libro. Ironías del destino, los que nos dedicamos a la enseñanza tendemos a compartir lo que más nos ha costado aprender. Y creas o no en el destino, si has leído hasta aquí, quiero que sepas que este libro está escrito para ti.

CLAY NEWMAN

Nueva York, 27 de agosto de 2015

NADIE PUEDE ENSEÑARTE A AMAR

Aprende a ser tú el amor que quieres
ver en tu relación de pareja

Espero no haberte confundido: no soy un gurú del amor, ¡Dios me libre! No tengo un método infalible que ofrecerte. Ni tampoco una fórmula mágica que dé solución a tus problemas. Me sabe mal, pero no soy experto en relaciones amorosas. No tengo la verdad. De hecho, no soy un ejemplo como esposo. ¡Pregúntale a mi mujer! Ya te adelanto que no tengo nada que enseñarte. Aprender a amar con mayúsculas es un aprendizaje intransferible. Solo tú puedes hacerlo. Depende exclusivamente de ti. El objetivo de este libro es que seas más consciente de los errores que has cometido y que tal vez sigues cometiendo. Y, por qué no, compartir herramientas para que sepas evolucionar y transformarte como ser humano. Ojalá te sirva para que te conviertas en una persona madura, responsable, libre, consciente y sabia. Solo así podrás ser el amor que quieres experimentar en tu actual relación de pareja. O en las que están por venir. De ahí que, antes de leer las páginas que siguen, es importante que tengas en cuenta los siguientes principios:

NO HAY NADIE IGUAL QUE TÚ

Eres único e irreplicable. Todo lo que hay en ti. Todo lo que forma parte de ti. Todo lo que surge de ti... Todo, absolutamente todo —hasta el mínimo detalle insignificante—, es cien por cien

genuino. Desde tu cerebro hasta tu cuerpo. Desde tu huella dactilar hasta el color de tus ojos. Desde la expresión de tu cara hasta tu inteligencia. Desde tu tono de voz hasta tu forma de conducir. Desde tu apariencia externa hasta tu mundo interior. No hay nadie en el universo que sea idéntico a ti. Lo cierto es que solo tú puedes saber quién eres de verdad. Y por tanto, solo tú puedes verificar qué necesitas para construir un vínculo amoroso que se adapte a tu manera única de ser.

NO EXISTE UN MOLDE DE RELACIÓN UNIVERSAL

Del mismo modo que tú eres especial, los demás también lo son. Tu pareja tiene su propia forma de entender y de disfrutar el amor. El reto es que tú te conozcas a ti mismo y que tu compañero se conozca a sí mismo. Y que ambos os acompañéis en dicho proceso de autoconocimiento. En el momento en que comprendas y honres vuestras respectivas singularidades, podrás determinar si sois compatibles como pareja. En el caso de que decidas que merece más la pena estar juntos que separados, podrás empezar a definir vuestra propia forma original de vincularos. No hagas caso de la propaganda de la sociedad. No existe una única forma de relacionarse, válida para todos.

NO TE COMPARES CON OTRAS PAREJAS

Dado que no hay —ni puede haber— una manera estándar de amar y ser amado, ¿de qué coño sirven los consejos? Lo que te cuenten los demás acerca del amor tiene que ver con ellos, no contigo. Su experiencia jamás podrá ser la tuya. ¡Deja de compararte de una puñetera vez! Céntrate en ti. Y luego en la persona a la que has elegido como compañero de viaje. Puede que ahora mismo te sientas algo perdido en el arte de amar. No te frustres. Nadie nace sabiendo. Es más, a todos nos han llenado

la cabeza de creencias absurdas acerca de lo que es el amor. De ahí que primero tengas que vaciarte. Deja espacio para lo nuevo. Y los cambios empezarán a suceder de forma natural.

NO TE METAS EN LOS ASUNTOS DE LOS DEMÁS

Por más que te muevan buenísimas intenciones, jamás caigas en el error de decirles a otros cómo ser felices estando en pareja. Del mismo modo que nadie puede enseñarte a amar, tú tampoco puedes transmitir lo que has aprendido a los demás. Aunque los veas sufrir, no interfieras en su relación. No te metas ni dejes que te metan. Cada ser humano es capaz de resolver, por sí mismo, sus propios conflictos existenciales. Lo mejor que puedes hacer por una persona que está sufriendo es escucharla empáticamente —aceptándola tal como es—, de manera que pueda desahogarse. Si quiere un cambio de verdad encontrará un medio; si no, una excusa.

NO TE CREAS NADA DE LO QUE LEAS EN ESTE LIBRO

Frente a las generalizaciones que encontrarás en este libro, adopta una actitud escéptica. Ojalá sepas trasladar y aplicar las reflexiones que siguen a tu situación particular, verificando en qué medida pueden ser útiles para ti. La primera parte pretende provocarte, cuestionando el obsoleto modelo de pareja que te ha inculcado la sociedad. La segunda tiene la intención de removerte, incidiendo en las diferencias que existen entre hombres y mujeres, así como en su modo opuesto y complementario de amar. Y la tercera tiene la finalidad de inspirarte, mostrándote cómo concebir y disfrutar de tu relación de pareja desde una nueva perspectiva, acorde al siglo XXI en el que vives.

PRIMERA PARTE

LA PAREJA INCONSCIENTE

I. EN LA CAMA NO SOMOS DOS, SINO CUATRO

Por qué sufres por amor

1

Eres una versión dependiente y limitada de ti mismo

Echa un vistazo a tu ombligo. Ahí reside la clave para comprender el porqué de todo tu sufrimiento. Te habrás dado cuenta de que en realidad es una cicatriz. Al nacer, los médicos se apresuraron a cortar el cordón umbilical que te mantenía unido a tu madre. En ese preciso instante te convertiste, aparentemente, en un ser separado; un trauma del que todavía no te has recuperado. Como bebé recién nacido no podías valerte por ti mismo. Estabas completamente indefenso. Para poder sobrevivir, dependías de que otros se ocuparan de saciar tus necesidades. Fue entonces cuando comenzaste a apegarte a mamá y a papá, así como al resto de cuidadores. Ellos eran los responsables de alimentarte, limpiarte, abrigarte y hacer que te sintieras seguro y protegido. Los años fueron pasando, y provocaron que esa sensación de dependencia extrema se convirtiera en la base sobre la que construiste tu personalidad. La única forma de amor que conociste durante tu infancia fue que los demás te quisieran. Es decir, que actuaran como tú necesitabas que actuaran en todo momento. En caso contrario, protestabas en forma de llantos y pataletas. Movidos por su ignorancia, tus padres te dieron todo lo que creían que necesitabas para crecer sano y feliz. Te hicieron creer que tú eras el centro del universo y que toda la gente tenía que girar alrededor de ti. Te acostumbraste a ser la prioridad de los demás, satisfaciendo tus deseos y cumpliendo tus expectativas. De hecho, sigues reclamando el mismo trato en todas tus relaciones. Tu dependencia emocional es la causa de que hayas boicoteado, una y otra vez, tus vínculos de pareja. Y también de que tu capacidad de amar se haya visto mermada y limitada hasta el día de hoy.

Ignoras profundamente cómo te manipula el ego

Puede que te consideres un adulto. Pero desde una perspectiva emocional sigues comportándote como un niño. Tu herida de nacimiento sigue abierta, por más que físicamente haya cicatrizado. En un nivel muy profundo e inconsciente, sigues sintiéndote indefenso. Aún necesitas de otras personas para sentirte seguro, querido y feliz. Esta parte de ti tan dependiente se denomina «ego», que significa «yo». Se trata del mecanismo de defensa que fuiste desarrollando para compensar tu insoportable sensación de vulnerabilidad. Así, el ego vendría a ser una coraza, el escudo con el que te has venido protegiendo para sobrevivir mientras no podías valerte por ti mismo. Ego es sinónimo de «personalidad», que a su vez viene de «persona», que quiere decir «máscara». No en vano, se trata de un «falso yo», construido con creencias de segunda mano, muchas de ellas basadas en la ignorancia. Tu gran cagada como ser humano ha consistido en identificarte con tu ego. Es decir, creerte que eres la coraza, el escudo y la máscara que has estado utilizando. Y movido por este instinto de supervivencia, tu actitud egoica se ha venido manifestando por medio de cuatro rasgos principales: la inconsciencia, el egocentrismo, la reactividad y el victimismo. Fíjate que cuando tu pareja se comporta de un modo que no te beneficia, sin darte cuenta reaccionas mecánicamente, huyendo, atacándola o poniéndote a la defensiva. Tú no eliges actuar así. Es el ego, que irrumpe de forma impulsiva al sentirse herido de nuevo. Su vocécita te envenena con palabras hirientes. Así es como te haces daño a ti mismo, experimentando emociones como el miedo, la ira o la tristeza. Es entonces cuando empiezas a sentirte víctima, y culpas a tu compañero sentimental de hacerte sufrir.

Estás completamente enajenado de tu verdadera esencia

El día que tu madre te parió tenías forma de semilla. Si bien las palabras no importan, a este fruto se le suele llamar «esencia», «ser» o «yo verdadero». Por derecho de nacimiento, todo lo que necesitabas para ser feliz vino de serie contigo. Siempre ha estado dentro de ti, contenido en esa semilla que fuiste y que sigues siendo. En tu interior se encuentra la dicha que te has pasado la vida buscando fuera. Obviamente, como bebé jamás te contaron esta verdad fundamental acerca de ti mismo. Tampoco la habrías entendido. Imagínate que siendo un niño pequeño de dos años, lloriqueando por querer que mami se quede a tu lado mientras duermes, tu madre va y te dice: «Hijo mío, yo no puedo darte lo que necesitas. Está dentro de ti. Buenas noches». Como ser humano, naciste todavía por hacer. Vulnerable. Indefenso. Desprotegido. Incapaz. Dependiente... ¡Ser un bebé es una ida de olla! ¡Van todo el día drogados de LSD! Necesitaste apegarte a lo externo para sobrevivir internamente. Por aquel entonces, a tu cerebro le quedaba aún mucho por desarrollarse para adquirir un lenguaje. Y mucho más para que pudieras comunicarte con los demás y contigo mismo. Te has pasado tantos años viviendo inconscientemente —identificado con el ego— que estás totalmente desconectado de tu ser. Tu semilla no ha florecido todavía. Es una potencialidad. Por eso no sabes quién eres y estás tan equivocado en lo que crees que necesitas para ser feliz. De hecho, puede que en este preciso instante te sientas vacío e incompleto. No pasa nada. Es natural. Son síntomas de desconexión. Tan solo mira hacia dentro. Recorre el viaje de vuelta hacia tu verdadera esencia. No hay pérdida. Sabrás que has llegado porque ya no buscarás que alguien de fuera te complete.

No ves a tu pareja como es, sino como tú quieres que sea

Cuanto mayor es la desconexión con tu ser, mayor es también la identificación con el ego. Es entonces cuando, cegado por tus necesidades, deseos, prioridades, sueños, ilusiones y expectativas, empiezas a deformar la realidad. Ves el mundo a través de unas gafas totalmente empañadas por una neblina egoica. De este modo, te conviertes en un distorsionador profesional de la realidad. Sin embargo, al ignorar tu propia ignorancia, estás convencido de que las interpretaciones egocéntricas y subjetivas que haces de la realidad son la realidad objetiva en sí misma. Por este mismo motivo, no ves a tu pareja como es, sino como eres tú. Las etiquetas con las que defines a esa persona dicen mucho más acerca de ti que de ella. Tu pareja te hace de espejo. Al mirarla, te proyectas, viendo tu propio reflejo. Si no te quieres a ti mismo, tenderás a sentirte triste porque percibes que no te quiere. Si te sientes inseguro, a menudo la mirarás con desconfianza, volviéndote celoso y posesivo. Sin darte cuenta, el ego recreará en tu mente escenarios inciertos con los que justificar todo tu miedo. Si emocionalmente estás en guerra contigo mismo, te pasarás la vida encontrando alguna excusa para entrar en conflicto con tu compañero sentimental, lo que no hará sino perpetuar tu propio malestar. Y no te engañes: todo ese dolor y todo ese sufrimiento no tienen absolutamente nada que ver con el amor, sino con el ego. Al vivir tiranizado por este mecanismo de defensa, te es imposible ver a tu pareja. Tan solo ves el reflejo de tus necesidades y deseos no satisfechos. Así que recuerda: ¡en la cama no sois dos, sino cuatro! El inevitable choque de egos os está impidiendo vivir y disfrutar de un amor mucho más sano, nutritivo y sostenible.

II. UN MOLDE DE RELACIÓN OBSOLETO

Creencias absurdas que te
han condicionado

Seguramente te has casado porque es lo que tocaba

Formas parte de una sociedad enferma de infelicidad, que promueve una educación y un estilo de vida estandarizados, a imagen y semejanza del ego. Es decir, de la parte más primaria, instintiva y animal de nuestra condición humana. De ahí que mires donde mires abunde el conflicto, la lucha, el malestar y la insatisfacción. No te dejes engañar por lo que ves en la superficie. La sociedad también cuenta con su propia máscara. Mira más hondo. Quítale a la gente el fútbol, la religión, la televisión y los antidepresivos, y verás el estado neurótico en el que malviven muchos. Y no solo eso. Es tal el miedo al cambio, el rechazo a lo nuevo, la oposición a lo diferente y la aversión a lo desconocido que las nuevas generaciones tienden perpetuar la ignorancia de sus antecesores con tal de no rebelarse contra el orden social establecido. ¡Pobre de ti como se te ocurra romper con «lo que toca» y atreverte a seguir tu propio camino! ¡No te lo perdonan! Para que no se te ocurra semejante locura, el sistema educativo se ha encargado de mutilar tu autoestima, castrar tu confianza y aniquilar tu creatividad. Prueba de ello es que —al igual que tú— la inmensa mayoría de las personas se sienten perdidas, sin saber exactamente qué hacer con sus vidas. Sé honesto contigo mismo: ¿por qué coño te casaste? Y si no lo has hecho todavía, ¿por qué te quieres casar? ¿Qué harías con tu vida sentimental si de pronto toda la gente que conoces y te conoce se muriera de un día para otro? Tu manera de concebir el matrimonio no es tuya; es de la sociedad. Libérate de toda la ponzoña que te han contado acerca del amor en pareja y atreverte a escuchar a tu corazón. No hagas las cosas porque toca hacerlas, sino porque te tocan a ti.

Tu madre y tu padre viven dentro de ti

La presión, el condicionamiento y la influencia que ejerce la sociedad sobre ti es tan aplastante como imperceptible. Se lleva a cabo a través de tus padres. Del mismo modo que no has elegido tu nombre, tu idioma ni tu equipo de fútbol, tampoco has elegido tu manera de concebir las relaciones de pareja. Casi todo lo que sabes acerca del amor lo has mamado en casa. Tu principal modelo de referencia ha sido el ejemplo que te han dado tus padres. ¿Cómo se trataban entre ellos? Y ¿cómo te trataron a ti? ¿Realmente se amaron? ¿Te amaron a ti? Lo que tus padres se dieron es, en gran parte, lo que te dieron, al menos lo más significativo que recibiste de ellos. Y a menos que fueran felices de verdad, difícilmente pudieron ser cómplices de tu felicidad. De hecho, es posible diferenciar entre aquellos niños y adultos que solo recibieron leche, y aquellos que recibieron leche y amor. No es lo mismo que hayas sido hijo de una persona equilibrada que de una amargada. La presencia amorosa de tus padres —o su falta de ella— ha dejado una huella muy profunda en tu conciencia. Y sus respectivas personalidades han influido en el desarrollo de la tuya. Puede que tu madre fuera muy miedosa y te sobreprotegiera en exceso. O que tu padre fuera adicto al trabajo y estuviera prácticamente ausente. El tipo de relación de pareja que mantuvieron tus padres condiciona la que mantienes con la tuya. Esa es tu auténtica herencia genética y genealógica. Además, debido a tu dependencia emocional, muchas de las decisiones que has tomado en el nombre del amor han sido para contentar a papá y a mamá. O tal vez para disgustarles, una conducta todavía más infantil. Y lo mismo le sucede a tu pareja. La incómoda verdad es que no dormís solos. En la cama también están vuestros padres.

Eres víctima de Hollywood y de Disney

Has nacido en una generación tremendamente hipócrita e ingenua. Prueba de ello son las películas de Hollywood. A lo largo de noventa minutos, los actores y actrices de moda encarnan el ideal de hombre y mujer que promueve la sociedad de entretenimiento en la que vives. Son guapos. Inteligentes. Generosos. En fin, magníficas personas, de esas que abundan por doquier en cualquier bar de la esquina. Cómo no, se conocen por casualidad, se enamoran de forma grandiosa, mantienen encuentros amorosos de lo más glamurosos —con momentos de sexo impecablemente ejecutados— y comienzan una relación de pareja casi perfecta. Déjame que te recuerde que estas pelis que tanto te gustan son pura «ficción», enmarcadas, a menudo, en el género «romántico». Hoy en día, los filmes realistas sobre relaciones de pareja figuran todos ellos en la sección de «drama». ¡Nadie quiere verlos! ¡Tú tampoco! ¡Bastante tienes ya con lo tuyo! Y qué decir de los increíbles finales de los dibujos de Walt Disney, en los que la princesa siempre encuentra a su príncipe azul y viven felices para siempre. ¡Qué casualidad que justo cuando va a comenzar la convivencia se termine este tipo de películas! Así es como te pierdes la parte más interesante, el conflicto, el sufrimiento y su auténtico e irremediable final: la mutua indiferencia o la violenta separación. Sea como fuere, movido por estos mensajes subliminales, la historia de tu vida amorosa se titula: «En busca de mi media naranja». Desgajado, sueñas con que aparezca tu otra mitad, exclusivamente hecha para ti. Te cuentas a ti mismo que solo entonces superarás la sensación de vacío y separatividad, pudiendo sentirte, al fin, una naranja completa. Ja, ja, ja. ¡Menuda gilipollez! ¡Esto sí que es comedia, y de las buenas!

¿El día más feliz de tu vida?

Existe una convención social muy establecida: la de considerar que el día más feliz de tu vida fue el de tu boda. ¡Venga ya! ¡¿Qué me estás contando?! A través de este evento se manifiesta el poder económico de los padres de los novios, quienes —al financiar este costoso acontecimiento— también deciden directa e indirectamente cómo debe realizarse. ¿Y qué podemos decir de la novia? Desde la organización hasta la celebración, se muestra serena y rejalada en todo momento, sin obsesionarse con lograr «la boda perfecta». Ironías aparte, la mayoría se desquicia por completo durante el proceso... Además, en el instante en que compartes con tu familia y amigos que te casan, parece como si la gente que supuestamente más te quiere tuviera carta blanca para decirte lo que piensa sin tener que reflexionar sobre lo que dice. De pronto resulta que todos son expertos en la materia, y tratan de imponerte su opinión sobre cómo debería ser tu boda. Y cómo no, suelen empezar por su tema preferido, que también es el más morbosos: a quién deberías (o no) invitar. ¡Aquí el ego se pone las botas! Es entonces cuando te das cuenta de que casarse es, en efecto, un acontecimiento puramente social. Tiene más que ver con tu entorno que contigo. Lo que cambia —y mucho— es la percepción que tiene la gente que te rodea sobre tu relación sentimental. El padre de tu pareja se convierte en tu «suegro», y te da su primer abrazo de verdad. Al mismo tiempo, los hermanos de tu esposo te confirman que por fin sois «cuñados». Declarar tu amor ante un cura o un juez no da como resultado un matrimonio, tan solo un contrato. Es decir, un papel que establece unos derechos y unas obligaciones entre los dos cónyuges, los cuales firman de mutuo acuerdo. El verdadero matrimonio es otra cosa.