

Artículo escrito por el psicólogo Joan Garriga en ABC.es

No es fácil mantener y conservar el amor en la pareja, aunque el ser humano haya nacido para vivir acompañado por esa persona que es especial entre todas las demás, que nos completa, que da sentido a nuestra vida y nos hace feliz. El camino del amor tiene muchos baches y cada pareja también. Ese es el territorio que mejor conoce el psicólogo Joan Garriga tras más de diez años trabajando con parejas y ayudándolas a conseguir una relación más sana y consciente. En su nuevo libro «El buen amor en la pareja» se adentra precisamente en los recovecos del buen amor, un amor que se reconoce «porque en él somos exactamente como somos y dejamos que el otro sea exactamente como es».

Como epílogo a ese libro del buen amor, que habla de las diferentes formas que existen de ser pareja y de encontrar la propia fórmula, la que a cada uno le haga feliz, de estar con alguien, nos ofrece las doce reglas de oro para vivir hoy en pareja:

**1. Sin ti no podría vivir/Sin ti también me iría bien:** Somos dos adultos que nos sostenemos sobre nuestros propios pies, no dos niños buscando a sus padres. Sin ti también me iría bien, pero me alegra el corazón que sea contigo y que estemos juntos.

**2. Te quiero por ti mismo/Te quiero por ti mismo... bueno a pesar de ti mismo:** Es un regalo enorme amar las sombras del otro, su ego, sus dificultades y ser compasivos con ello, porque eso significa que somos capaces de reconocer al otro miembro de la relación en su realidad más sombreada. La pareja es un campo de crecimiento en el que se van limando las asperezas del ego gracias a que el amor compartido es capaz de soportarlas.

**3. Hazme feliz/Siento el deseo espontáneo de que seas feliz:** La pareja no está pensada para darnos la felicidad, aunque si sabemos conjugar todas sus dimensiones experimentamos algo que se acerca a la dicha. Sentimos que pertenecemos a algo, que hemos creado una intimidad, un vínculo, y que construimos caminos de vida.

**4. Quiero una pareja/Mejor me preparo para ser pareja:** El exceso de «yo» y de individualidad por encima del sentido del «nosotros» convierte la pareja en un campo increíble de libertad y al mismo tiempo nos expone a más y más soledad e incertidumbre. Las dos cosas al mismo tiempo. Si quieres tener pareja, trabaja en tu interior para encontrar tu propio tono y manera para ser compañero o compañera, y lo demás se te dará por añadidura.

**5. Te lo doy todo/Mejor dame lo que me mantiene en el mismo rango que tú:** La pareja es una relación de igualdad en la que hay que procurar que haya un intercambio de equilibrio y justicia para preservar la paridad de rango. Dar mucho puede generar en el otro un sentimiento de deuda y empequeñecerlo. Mejor dar lo que el otro puede devolver de alguna manera, puesto que con el intercambio fértil crece la felicidad.

**6. Dámelo todo/Dame lo que tienes y eres y yo puedo compensar para mantener en mí dignidad:** Cuando alguien en una relación lo pide todo del otro, debemos sospechar dos cosas: la primera, que esa persona es un niño y, la segunda, que esa persona sin duda no va a tomar y apreciar lo que se le da, porque está anclada en un guión de

insatisfacción que se nutre de demanda, la cual, aunque sea atendida, no satisface. Mejor el intercambio positivo y gratificante al negativo e hiriente.

**7. Ojalá sea intenso y emocional/Ojalá sea fácil:** Algunas relaciones discurren con fluidez y facilidad, no chirrían. Son el resultado del encuentro de dos naturalezas que armonizan sin grandes desencajes. Otras veces, todo es difícil, a pesar del amor. Cuando una relación es intensa y emocional, a menudo llega a ser desvitalizante. De hecho, las grandes turbulencias emocionales y los juegos psicológicos desgastantes y fatales tienen que ver con reminiscencias de heridas infantiles y viejos anhelos no colmados.

**8. Lucho por el poder/Cooperamos:** Demasiados siglos de lucha y sufrimiento entre hombres y mujeres nos convocan a una reconciliación. Es maravilloso cuando en la pareja ambos sienten adentro, de verdad, de corazón, que no hay mejor ni peor y que caminan juntos. No uno por arriba y otro por abajo, no uno por delante y otro por detrás. Cooperan. Son compañeros, amigos, hermanos, amantes y socios. Uno y uno son más que dos. En lo más profundo las mujeres se suelen sentir mejores que los hombres —según mis estadísticas—, pero las más inteligentes se encargan de que sus parejas no lo noten.

**9. Yo pienso, tú sientes y ante lo difícil sálvese quien pueda/Reímos y lloramos juntos y juntos nos abrimos a la alegría y el dolor:** Las parejas enfrentan en su proceso vital asuntos que en algún momento duelen: hijos que no vienen, abortos, muertes o enfermedades de seres queridos, vaivenes económicos y existenciales... Son asuntos que ponen a prueba la capacidad de aguante de la pareja y que o bien la fortalecen o bien la derrumban y ponen en ella resentimientos y millas de distancia.

**10. Que sea para siempre/Que dure lo que dure:** Entrar en el amor de pareja significa también hacerse candidato al dolor de un posible final. Hoy en día se habla de monogamia secuencial, esto es, de que, estadísticamente, cabe esperar que tengamos entre tres y cuatro parejas a lo largo de nuestra vida, con el consiguiente estrés y tránsitos emocionales complejos que ello conlleva. Cuando no hay un contrato institucional de por medio, tenemos una oportunidad de crear a la pareja cada día, a nuestra manera, y de vivir lo que nos permite. Si llega el final, aprendemos el lenguaje del dolor, la ligereza y el desapego, para luego volver de nuevo al carril del amor y de la vida.

**11. Primero los padres o los hijos y luego tú/ Primero nosotros, antes que nuestras familias de origen y que nuestros hijos en común:** Conviene saber que el amor se desarrolla mejor en universos de relación ordenados: que los padres sean padres y que los hijos sean hijos, que la pareja que se ha creado (que puede incluir a hijos de anteriores relaciones) tenga prioridad frente a parejas anteriores o frente a las familias de origen. Que el pasado sea honrado y labre un buen presente y un buen futuro. Algunas personas dan más importancia a los hijos en común que a los anteriores, lo cual acaba creando malestar en todos. Al mismo tiempo, una pareja posterior debe saber que tiene más posibilidades de ocupar un buen lugar si asume que los hijos de su pareja estaban antes y respeta su prioridad.

**12. Te conozco/Cada día te veo y te reconozco de nuevo:** Algunas parejas no se relacionan con la persona que tienen al lado, sino con las imágenes interiores que se han ido formando de esa persona a lo largo del tiempo. Viven en el pasado y se olvidan de

actualizarse cada día. Para evitarlo, ayuda, y mucho, abrir la percepción a cada instante nuevo y no dar a la otra persona por supuesta. El otro se ilumina cuando le reconocemos y le descubrimos como nuevo, y de este modo también nosotros nos volvemos nuevos y jóvenes.