¿Por qué nuestra relación no funciona si nos queremos tanto?

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2016, Ricardo Cariaga
Derechos exclusivos de edición:
© 2016, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8º piso,
Providencia, Santiago de Chile

1ª edición: julio de 2016
6° edición: febrero de 2024

Diseño de portada: Catalina Chung Astudillo
Fotografía de contratapa: Cortesía del autor

Registro de propiedad intelectual: 260.658
ISBN: 978-956-6122-58-6

Impreso en:

RICARDO CARIAGA

¿Por qué nuestra relación no funciona si nos queremos tanto?

DIANA

Agradecimientos

En la creación de este libro, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todos quienes han compartido conmigo sus conocimientos y experiencias en el complejo mundo de las relaciones de pareja. Me refiero no solo a los expertos y especialistas en el tema, sino que también a gente común con la cual he conversado en nuestra consulta, en la calle o tomando un café, y que con su sabiduría han sido una luz y una guía en cada página.

A mi familia, por su apoyo incondicional. Han sido mi refugio y mi fuerza, recordándome siempre la importancia del amor y la familia.

Pero, sobre todo, a mi esposa Mónica, que ha sido mi compañera de vida, mi fuente constante de inspiración y con quien hemos construido este proyecto denominado "Vivir en Pareja". Sin ella esto no hubiera sido posible, porque sin su apoyo, fortaleza, inteligencia, dedicación y confianza en mí, yo no sería quien soy. Eres la persona que más amo y admiro.

Y finalmente, a ustedes, los miles de lectores que no solo han leído mis libros, sino que los recomendaron a otras personas con el fin de que también mejoraran sus relaciones de pareja. Esta publicación es para ustedes y también para quienes por primera vez tienen un libro escrito por mí en sus manos, con la esperanza de encontrar en él herramientas y perspectivas que les ayuden a cultivar relaciones más profundas, significativas y sobre todo entretenidas. Espero no defraudarlos.

Índice

Introducción 11

Primera parte 15

Segunda parte: una operación eficiente de la relación 85

El manual de procedimiento 87
Ser una pareja profesional 93
Principios básicos 99
La teoría de los estanques 111
Los roles dentro de la relación 117
Lo que no te deja ser feliz no son los problemas 125
¡Usted no lo haga! (Y su pareja tampoco) 131
Los verdaderos culpables de la mala comunicación 139
¿Cuál es el momento para resolver los problemas? 151
Protocolo de solución de problemas dentro de la relación . 169
Vamos por el objetivo final 181
El juego: la herramienta clave 195

Introducción

Al poco tiempo de estar casado comencé a sentir que algo en mi relación de pareja no estaba funcionando. Tenía una mujer inteligente, atractiva y que, además, me quería mucho; un buen trabajo; unas hijas maravillosas y buena salud. En resumen, una vida normal. Parecía que todo estaba bien. Pero ¿estaba todo bien realmente? Yo sentía que no. Faltaba algo. Sentía que la relación ya no vibraba como antes y esta inconformidad nos hacía discutir bastante. Era como si nos hubiésemos desconectado como pareja, aunque no como padres ni como compañeros de ruta.

Ella y yo nos conocemos desde los nueve años y fuimos novios desde los quince hasta que nos casamos, siete años después. Entonces, yo me preguntaba permanentemente: "¿Por qué no funciona conociéndonos y queriéndonos tanto?". "Quizás la vida en pareja no sea más que esto", me decía a mí mismo. Pero, en el fondo, sentía que estábamos siendo mediocres al conformarnos con una relación que se había transformado en un ente insípido, en donde claramente ya no había entusiasmo ni complicidad.

Después de mucho pensarlo, se lo planteé a Mónica, mi mujer, y fuimos a ver a un psicólogo. La verdad es que fuimos a ver a tres. Pero ninguno de ellos nos supo dar una solución. Sus respuestas fueron más o menos así: "Es

que mi labor no es darles una solución, sino que…" o "bueno, claramente con el tiempo las relaciones de pareja van desgastándose y la pasión inicial…", y otras razones por el estilo. O sea, el mensaje era que con el tiempo la relación se volvía así, no tenía solución. Pero yo sentía que tenía que haber una solución porque, además, las consecuencias eran devastadoras para este proyecto mutuo que habíamos soñado tantas veces desde que éramos adolescentes.

Entonces me obsesioné y comencé a investigar qué pasaba con las otras parejas. Cada vez que una pareja de amigos iba a nuestra casa, esperaba que Mónica se parara a buscar algo a la cocina para aprovechar de poner el tema sobre la mesa: "Oigan, chicos. Me gustaría preguntarles algo: ¿después de estos años de matrimonio, se sienten amigos como al inicio?, ¿son cómplices?, ¿sienten que actualmente su relación es rica, entretenida, íntima, afectiva?, ¿sienten que lo pasan bien?, ¿se dan besos ricos?, ¿se llaman durante el día?, ¿sienten que el otro los desea?".

En ese tiempo perdimos muchos amigos.

Por otro lado, rogué en solitario para que se me develara alguna ruta a seguir que me permitiera encontrar la solución a esto que me atormentaba. Devoré cuanto libro de relaciones de pareja se había publicado, me interioricé sobre las distintas formas de ser pareja que existen en el mundo según las diversas creencias y culturas, y conversé con quien se cruzara en mi camino, especialista o no, por si por ahí surgía una luz de esperanza. Viajé mucho, me pasaron cosas, algunas buenas y otras muy difíciles, incluso, de contar. Hasta que un día, el cosmos, Dios o mis antepasados, da lo mismo quien haya sido, se apiadó de mí y en mi mente comenzaron a reordenarse "los datos": las situaciones vividas, los estudios, las conversaciones, los diferentes puntos de vista sobre la naturaleza de

las personas y, de repente, con una claridad absoluta, ¡ahí estaba la solución!

Pero ¿era realmente la solución o solo un espejismo?

Entonces, con mucho entusiasmo, le pedí a Mónica que desde su experiencia como psicóloga me ayudara a estructurar esta visión, con el propósito de aplicarla a nuestra relación. Lo hicimos y dio resultado. Fue entonces que comenzamos a contárselo a las parejas de nuestro entorno familiar y, luego, a nuestras parejas de amigos. Así es como, desde el año 1998, tenemos un centro de ayuda para parejas en conflicto, en donde todos los meses ingresan muchas parejas con el propósito de terminar con el antiguo matrimonio y comenzar uno nuevo, pero con la misma persona.

En la primera versión de este libro (2016) hice una recopilación de todas aquellas conversaciones, vivencias y aprendizajes que fui recogiendo y atesorando a lo largo de mi viaje en busca de la solución y que afortunadamente para mí, un día se ordenaron y conectaron entre sí para salvar nuestra relación de pareja.

Nunca tuve la sensación de inventar nada, sino que solo iban descubriéndose ante mí a medida que avanzaba.

En ese libro solo conté las historias, esperando que los lectores llegaran por sí mismos a las mismas conclusiones a las que yo había llegado.

En esta nueva versión —que de alguna forma es un libro completamente diferente y nuevo, porque desde que salió *Por qué nuestra relación no funciona si nos queremos tanto* el mundo ha cambiado totalmente— complementaré esas historias con otras nuevas, entregándoles las herramientas necesarias para lograr tener una relación rica, entretenida, intima, afectiva y pasional... a pesar de los problemas.

Las herramientas que postulo, independientemente de si son ortodoxas o no, cumplen con la única condición que importa: funcionan.

Lo hemos comprobado en carne propia miles de veces; sin embargo, no me creas: léelo con escepticismo, pero sin prejuicios. Como decía Albert Einstein: "La mente es como un paracaídas, solo funciona cuando se abre".

PRIMERA PARTE

Aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta.

SAM KEEN
Escritor estadounidense

Lo primero que hice fue ir a ver las estadísticas, lo que le sucedía al resto de las parejas, y la sorpresa fue grande cuando me enteré de que la mitad de las personas que se casan se separan y del otro cincuenta por ciento que no se separa, la mayoría declara no sentirse realmente feliz con la relación. Es decir que las parejas realmente exitosas son aproximadamente solo el diez por ciento.

¡¡¿Por qué?!! Me pregunté asombrado.

¿Por qué sucede esto? ¿Si todos los que nos casamos o decidimos vivir en pareja, lo hacemos con la mejor de las disposiciones y el deseo de que funcione y además sustentados en un sentimiento tan poderoso como es el amor? ¡Pero igual no funciona!

Lo encontré raro.

Entonces me acerqué donde mi mujer, le mostré las estadísticas y la llené de preguntas:

—¿No te parece raro que a casi ninguna pareja le funcione la relación? ¿Sobre todo si se casaron o juntaron tan enamorados? ¿No será que el problema es más profundo? — y antes que Mónica me contestara, proseguí —Porque esto es igual a que nos llamaran del colegio de una de nuestras hijas y nos dijeran que le va pésimo en matemáticas y nosotros fuéramos a pedir las notas del resto de los niños del curso y nos encontráramos con que nueve de cada diez alumnos están reprobando el ramo. ¿Qué pensarías?, ¿qué conclusión sacarías?

—Que nuestra hija no es el problema— me contestó pensativa.

—¡Exacto!— agregué entusiasmado. —El problema puede ser la metodología, el profesor, cualquier cosa, pero claramente nuestra hija no. Bueno, esto de las parejas podría ser igual. Quizás el problema no somos nosotros, las personas que conformamos la relación, debe haber un problema más profundo que ocasiona que las parejas no podamos ser completamente felices.

—Sí, tiene lógica, al menos— me contestó todavía pensativa.

Entonces me obsesioné con intentar encontrar la respuesta y la conclusión a la que llegamos fue que: ¡habíamos sido víctimas! Víctimas de lo que se nos había enseñado sobre lo que era y se trataba ser pareja.

Con el tiempo descubrimos que todo lo que suponíamos acerca de cómo debía ser una relación era incorrecto. Porque toda la información que recibimos de nuestros "modelos" había sido contradictoria. Y sigue siéndolo actualmente, incluso en boca de terapeutas matrimoniales.

Desde lo más básico, inclusive: la razón por la que nos casamos.

Cuando yo hago esa pregunta, las respuestas más dichas por la gente son tres: para formar una familia, desarrollar un proyecto de vida en común y compartir la vida hasta viejitos. Seguramente hubiese contestado lo mismo antes de vivir la siguiente situación:

Hace varios años fuimos a una convención en Porto Alegre, Brasil, donde había muchas parejas entre los asistentes. Una vez, después de la jornada de trabajo, fuimos a cenar en grupo y nos quedamos charlando hasta tarde, intercambiando opiniones sobre las diferentes realidades de los países de origen de cada uno, relatando algunas anécdotas personales y, obviamente, hablando acerca de las relaciones de pareja. Estábamos debatiendo sobre las separaciones cuando uno de los hombres, de aproximadamente cincuenta años y sin un físico muy especial, dijo dirigiéndose a todos nosotros:

—Si de algo estoy seguro, es de que mi pareja nunca va a sentir deseos de separarse de mí, de abandonarme— afirmó mientras todos los demás hombres presentes nos miramos sorprendidos, porque además no parecía que estuviese hablando en broma—. Y no es que no pueda— continuó —porque, de hecho, no estamos casados, convivimos hace veinte años, nuestros hijos ya no viven con nosotros y ella es independiente económicamente. Lo que estoy diciendo es que a ella nunca le van a dar deseos de deshacerse de mí.

En aquel momento, aún más intrigados y perplejos, le preguntamos a coro cuál era el secreto. Entonces, él esbozo una sonrisa y nos contestó:

—No existe ningún secreto, tiene que ver con la lógica de la naturaleza de las personas... porque, ¿quién quiere abandonar?, ¿quién quiere deshacerse de un parque de diversiones?

Detonó una carcajada general en el recinto. Desgraciadamente no estaba su pareja presente para haberle preguntado si aquello era efectivo, pero su discurso me hizo sentido, porque sería raro que uno quisiera abandonar a la persona con la cual uno lo pasa increíble. Por otra parte, es probable que a esa persona le dejes pasar muchas cosas por alto, porque no vaya a ser que se enoje, te abandone y dejes de disfrutar de los beneficios del "parque de diversiones".

A raíz de esto, me transporté al inicio de mi matrimonio y me pregunté: ¿Cuál fue la razón de fondo por la que Mónica me eligió? ¿Cuál fue la razón práctica, la que tiene que ver con la naturaleza de las personas? Sin duda, ella me eligió porque determinó que entre todas las personas que conocía, yo era la que mejor la hacía sentir, con la que mejor lo pasaba.

Efectivamente, en el fondo uno se casa para ser feliz y pasarlo bien haciendo todo el resto; formando una familia, desarrollando un proyecto de vida en común, compartiendo la vida hasta viejos... pero el objetivo es ser feliz dentro de la relación.

En definitiva, uno se casa para pasarlo bien, para experimentar "el parque de diversiones", pero a poco andar suele suceder que dejamos de poner el foco en el "nosotros" y nos concentramos en trabajar para que esta "pyme" que es el matrimonio funcione. Entonces, la prioridad la ponemos en los deberes, obligaciones y responsabilidades, y "nuestra relación" queda relegada muchas veces al último lugar, cuando debiera estar en el primero.

De hecho, el enamoramiento inicial se va perdiendo, los especialistas dicen que dura entre dieciocho y treinta y seis meses como máximo, a pesar de que el enamoramiento es uno de los sentimientos más poderosos según la antropóloga y autora de *Por qué nos amamos*, Helen Fisher. Ella cuenta que este sentimiento tiene tres características: "El deseo intenso por el objeto del enamoramiento, la motivación que impulsa a hacer cualquier cosa por obtenerlo y la obsesión por él, que lleva a que todos tus pensamientos vayan en esa dirección".

Sin duda, el enamoramiento es un estado alterado de consciencia. Investigaciones han demostrado que la liberación de dopamina —conocida como una de las moléculas de la felicidad— que se produce durante este período provoca la misma sensación de euforia que se asocia al consumo de cocaína... pero es transitoria. Por eso es por lo que pasado un tiempo comencé a sentir algo diferente.

Y esto que siento ahora, ¿qué es? — me pregunté muchas veces, y cómo soy un poco obsesivo me puse a investigar y me encontré con Robert Sternberg, un famoso psicólogo estadounidense que llegó a ser presidente de la American Psychological Association y que desarrolló la teoría del "triángulo del amor", hoy muy conocida y aceptada en los círculos académicos. Según su teoría, el verdadero amor de pareja está conformado por tres componentes y la falta de alguno de ellos define las "clases" de amor.

Fui chequeando entonces cada componente para ver qué era lo que yo sentía y se daba en nuestra relación.

El primero de ellos es la INTIMIDAD, que Sternberg define como afecto y cariño.

"Bien", pensé, ese componente lo tenemos, porque ¿cómo no la voy a querer? Nos conocemos desde los nueve años. Todo lo que aprendimos de la vida, lo hicimos juntos.

Todo lo que descubrimos de la vida, lo experimentamos juntos. El cariño surge del conocimiento. Leí por ahí que uno solo quiere a la gente que conoce y me hizo sentido.

Sin embargo, el cariño no es algo tan diferenciador, porque uno siente cariño por mucha gente. Por los padres, los hermanos, los amigos, los compañeros de trabajo, en fin... ¡uno siente cariño hasta por el perro!

El segundo componente, según Sternberg, es el COMPROMISO. La decisión de amar a la otra persona y el compromiso de trabajar por ese amor a largo plazo manteniendo la colaboración, el apoyo, la protección y el respeto mutuo.

Aquí cabría la expresión de "en las buenas y en las malas".

"Bien", pensé nuevamente, este elemento también lo tenemos. Porque yo no quería separarme y sentía que éramos un buen equipo. Nos cuidábamos mutuamente y nos complementábamos bastante bien, aunque había algunas áreas en las que el compromiso flaqueaba un poco. Así es que pasé rápidamente al tercer componente.

Según este famoso psicólogo, un tercer componente es la PASIÓN, pero no solo entendida como la pasión sexual, sino que como el intenso deseo de unión con el otro.

Con Mónica la hemos definido como "la pasión por la relación", en la que están incluidos aspectos como la amistad, la complicidad, la sexualidad, el erotismo, los proyectos en pareja, el juego, en fin, los componentes que hacen que la relación vibre, se desarrolle y se mantenga en el tiempo sin decaer en su intensidad.

Bueno, claramente ahí estábamos flaqueando. La pasión era, sin duda, nuestro componente más débil. Y esto, desde mi punto de vista, era muy grave porque, haciendo una analogía, si el afecto era el motor de nuestra relación y el compromiso la carrocería, la pasión era el combustible.