



ENTREVISTA

“Una pareja es amistad, sexo y compromiso”

No existe la pareja perfecta, ni siquiera un manual para conseguir ser una de ellas. Lo que sí podemos hacer es disfrutar plenamente de una vida en pareja. La clave es una buena sexualidad y una amistad firme. La psicóloga Montserrat Calvo aporta su interesante visión sobre el asunto.



MONTSERRAT CALVO
es psicóloga especialista en psicología clínica.

Montserrat Calvo es psicóloga especialista en psicología clínica y Advanced Training en REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) por el Instituto Albert Ellis de Nueva York. Con más de 30 años de experiencia como psicóloga clínica, en 2001 funda el Institut Ret en Barcelona, del que es codirectora. Un centro de psicología, sexología y medicina en el que también se imparten cursos de formación y actividades de divulgación científica. Autora de varios libros, Montserrat Calvo tiene una amplia experiencia en

terapia de pareja. Además, ha sido una de las pioneras en nuestro país en el campo de la sexología.

En tu larga experiencia como terapeuta, ¿has detectado algún factor común entre las parejas duraderas?

En general, lo que tienen las parejas que más duran son tres pilares: uno sería la sexualidad, la intimidad; otro sería el compromiso, una serie de pactos que la pareja establece para hoy y para el futuro, pactos acerca de cómo negociar la limpieza de la casa o el cuidado de los hijos o cuándo ir a ver a los sue-



EL PILAR MÁS FIRME SOBRE EL QUE SE SUSTENTA UNA PAREJA ES LA AMISTAD, PORQUE LA SEXUALIDAD ES CAPRICHOSA

gros; y el tercer pilar es la amistad, que es muy importante, porque este tipo de relación significa complicidad y ésta se basa en el respeto, la confianza y la sinceridad.

El pilar más firme, sobre el que más se sustenta una relación de pareja, es la amistad, porque la sexualidad es muy caprichosa y una pareja puede encontrarse con momentos de inapetencia. Si no lo

convierte en un problema la sexualidad se remonta. No es lo mismo la sexualidad al principio de una relación que más adelante, cuando se van a vivir juntos, o cuando caduca el enamoramiento, que es cuando se afianza el cariño y se consolida la complicidad. En ese momento se puede afirmar sin reparos que la pareja ha pasado a la fase estable de la relación.

¿Qué ocurre en el momento en que acaba el enamoramiento? ¿Cómo lograr que la pareja continúe cuando este estado se acaba?

La pasión no tiene por qué morir. Vivir la sexualidad puede significar desde desfogarte hasta disfrutar de una de las experiencias que nos pone a los humanos en el lugar más alto en el que podemos estar, pero nunca es una necesidad ni una obligación. Cuando caduca el enamoramiento y, sobre todo, con la convivencia, la relación puede resentirse pero no tendría por qué ser así. El problema más habi- ■■■



■ ■ ■ tual es que la gente suele contemplar la pareja como dos mitades que se complementan, el mito de la media naranja, en lugar de como dos unidades. Cuando falla es porque no tienen un espacio propio, o uno de la pareja no sabe estar solo o se cuelga del otro. Es muy importante saber estar solo, como lo es recurrir a uno mismo cuando el otro tiene inapetencia, mediante la masturbación o el autoerotismo. Si a eso le unimos el estigma social que representa la soledad, el resultado es una pareja abocada al fracaso. Es cierto que resulta muy positivo salir de casa, tener amigos y una vida social, pero no lo es menos entender que la soledad es saber estar bien con uno mismo. Las parejas en las que cada individuo sabe estar a gusto consigo mismo son las que mantienen una amistad y las que pueden con los vaivenes del erotismo, porque las situaciones evolucionan y los pactos establecidos al principio de la relación cambian. Además, estos acuerdos están hechos para servir a las personas y no al revés. Son esas parejas las que pueden asumir incluso en un determinado momento que haya habido una tercera persona porque no se perturban emocionalmente, pueden ser razonables ante esa complicada situación.

¿Qué ocurre cuando sólo uno permanece enamorado?

Cada pareja es un mundo. Si la persona que está más enamorada es conciente de que el otro no lo

“LA PAREJA PERFECTA NO DEBEN SER DOS MITADES QUE SE COMPLEMENTAN, SINO DOS UNIDADES QUE SE SUMAN EL UNO AL OTRO”

está tanto y no hace de esta situación un drama, no tiene por qué pasar nada. Tal y como ya decía Epitecto, no son las cosas que nos suceden las que nos perturban sino nuestra opinión sobre las cosas. Si la persona no lo ve como un problema y sigue adelante porque tiene recursos propios y porque en la pareja hay más sentimientos que el del enamoramiento, no tiene por qué haber ningún problema. Pero si la pareja dramatiza, cuando entran las exigencias y los reproches y la persona más enamorada exige la misma correspondencia la relación podría flaquear.

Imagino que también es importante fomentar los intereses en común...

Por supuesto. La pareja tiene que tener un espacio para ser cultivado, no es algo definitivo. Es como una planta a la que hay que regar y podar. Es con los actos y con los pensamientos como se va construyendo. En la vida estamos constantemente en proceso de cambio y transformación.

¿Crees que existen unas fases pautadas por las que pasan todas las parejas?

Yo no diría que existen unas fases pautadas que sirven para todas las

parejas. Distintos psicólogos hablan de diferentes etapas. Francesco Alberoni, por ejemplo, dice que al cabo de cuatro años surge un deseo de exploración que normalmente se soluciona o bien con una infidelidad o bien resignándose. Esta situación también se puede resolver si hay una buena relación de pareja y la gestionas bien.

Yo no diría que hay unas fases determinadas que se dan en todas las relaciones de pareja porque lo que hay son unas etapas en la vida de las personas distintas para cada individuo. Si cada persona es un mundo, una pareja son dos mundos, y las fases que atreviese dependerán de las que vivan las dos personas que la forman.

En la actualidad la mayoría encadena varias parejas a lo largo de la vida. ¿Cómo influyen nuestras experiencias pasadas a la hora de construir una nueva relación?

El pasado es neutro, lo que influye es cómo interpretamos las experiencias vividas. Si yo interpreto mi pasado viendo los errores que he cometido y entiendo que el error es la mejor de las enseñanzas, el dolor de esa pérdida que yo he vivido con esa pareja va a ser constructivo para mí porque habré aprendi-



BIBLIOGRAFÍA

Sexualidad atlética o erotismo.

Editorial Icaria.

Trampas y claves sexuales.

Editorial Icaria.

Satisfacción sexual y juego erótico

Editorial Temas de Hoy.

dido de los errores cometidos. Pero si yo no asumo mi responsabilidad y cargo toda la culpa sobre el otro voy a aprender poco. Es básico asumir la responsabilidad de las consecuencias provocadas por nosotros y, a partir de ahí, detectar qué puedo rectificar y hacerlo. En cuanto a nuestra actitud respecto al otro y lo que nos ha hecho, hay un momento en el que se tercia el perdón. Pero el perdón es algo que no se refiere tan sólo a decir: "Te perdono porque voy a quemar todos mis barcos". El perdón es un regalo que uno se hace a sí mismo porque no quiere cargar con rencor. Tras una separación, lo ideal

es estar un tiempo aprendiendo a convivir con uno mismo para conocerse y ver si las expectativas que tenía con la primera pareja son las mismas que debería crearse con la siguiente, cosa que no suele ocurrir porque ya estás viviendo otro momento vital.

¿Crees en la pareja ideal?

No hay una pareja perfecta porque la perfección es una utopía, la perfección no existe.

Entonces, ¿aspirar a una pareja perfecta es un error?

En ningún caso hay que buscar la perfección, ya que provoca mucha

ansiedad. Una de las características que definen al ser humano es su capacidad para equivocarse, aprendemos por acierto y error. Si hemos acertado es porque ya lo sabíamos o porque hemos tenido suerte, pero si nos equivocamos... ¡Bienvenido maestro error por ser la mejor de las enseñanzas! Como te decía, la pareja ideal no existe. Hay que hablar de parejas en las que los dos tienen las mismas expectativas, proyectos de futuro en común, una buena sexualidad y una magnífica amistad. Pero, ante todo, la clave reside en ser buenos amigos.

NÚRIA BERLANGA