

VICTÒRIA CARDONA

La receta del amor en pareja



Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Diseño de portada: Departamento de Arte y Diseño Área Editorial Grupo Planeta

Imágenes de cubierta: © Shutterstock

Fotografía del autor: © Ángeles Conde Mir

© Texto: Victòria Cardona

© 2018, Editorial Planeta S.A. – Barcelona, España

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del *copyright* de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Derechos reservados

© 2019, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Delegación Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: abril de 2018

ISBN: 978-84-480-2413-0

Primera edición en formato epub en México: enero de 2019

ISBN: 978-607-07-5444-9

Primera edición impresa en México: enero de 2019

ISBN: 978-607-07-5399-2

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litografía Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México —Printed in Mexico

*A mi querido esposo Toni,
por su amor incombustible,
apasionado y reconfortante.*

Índice

Presentación	11
Por Jaume Aurell. Catedrático de Historia Medieval	
Introducción	17
Remar juntos acompasadamente	
 Primera parte	
Aprender a amar más y mejor	23
 1. Enamoramiento y amor	25
Cómo gestionar las emociones	34
El deseo de la presencia constante	41
La elección	46
 2. Una vida compartida	49
Hablamos en plural: nosotros	54
Construir el amor	61
Nadie puede ser feliz estando solo	65
 3. Amor total y exclusivo	67
Sexualidad, intimidad, afectividad	72
Resiliencia para sortear las dificultades	77
Querer el bien para el otro	82
 Segunda parte	
La convivencia, un rompecabezas	85
 4. Valores de la vida en común	87
La armonía como lema	93
Ante el desamor	97
La importancia de las cosas pequeñas	102

5. Autonomía y espacios de independencia	105
Promover la personalidad de la pareja	110
La balanza: familia y trabajo	116
Relación con los abuelos	122
 6. Comunicación y diálogo	 125
Empatía y asertividad	131
Sinceridad y confianza	138
El lenguaje no verbal	144
 Tercera parte	
Las etapas de la vida familiar	147
 7. Adaptarse a los cambios	 149
Somos padres	155
Y llega la adolescencia	164
El paso del tiempo	171
 8. Actitud positiva	 172
Generosidad sin victimismo	178
<i>Joie de vivre</i>	186
Para ser feliz	194
 Epílogo	
Llegar a buen puerto	196
 Agradecimientos	 200
 Bibliografía	 202

PRESENTACIÓN

No es fácil para un hijo decir que no a una madre cuando le pide que le escriba el prólogo de su último libro. Pero cuando ese mismo hijo, profesor universitario, ha seguido la trayectoria literaria y ensayística de su madre con un interés que va más allá del natural afecto de un hijo con su madre, entonces la tarea resulta no solo sencilla sino sumamente gratificante. Recuerdo como si fuera ayer cuando, en el año 2005, recibí un correo electrónico de mi madre en el que me pedía que echara un vistazo a unas reflexiones que había escrito sobre la vida familiar, que se materializarían poco después en su primer libro. Recuerdo también que estaba yo intensamente metido en una de mis investigaciones sobre la apasionante Edad Media, pero pensé inmediatamente que valía la pena dedicar los siguientes días a la revisión de ese manuscrito. Me quedé anonadado con la calidad, la viveza y la sabiduría de las reflexiones que encontré en ese texto. En realidad, el manuscrito no necesitaba más que algunos retoques formales, y me pregunté de dónde había sacado mi madre esa maestría por la escritura tan espontánea que algunos hemos tenido que adquirir después de duros entrenamientos académicos.

Desde ese lejano 2005, Victòria Cardona ha desarrollado una trayectoria asombrosa como escritora. Durante muchos años se dedicó con pasión a los tres ámbitos que han configurado su existencia: la familiar (es madre de seis hijos), la política (fue consejera municipal del área de educación del distrito de Sarrià-Sant Gervasi de Barcelona), y la activa presencia en los medios de comunicación más tradicionales (radio y televisión) y en las redes sociales, así como experta conferencista en multitud de ocasiones en asociaciones y colegios sobre temas relacionados con la orientación

familiar. Observando su itinerario vital e intelectual desde mi privilegiada plataforma de despreocupado quinto de los hermanos, siempre me ha parecido que habría que aplicarle el viejo adagio, aunque ligeramente corregido: «Quien mucho abarca, mucho aprieta». Fiel a esa máxima, y aprovechando la enorme experiencia acumulada en su vida en esos tres campos (familia, educación, vida ciudadana), se lanzó al mundo editorial publicando el primer manuscrito que dio lugar a su primera obra y que ya anda por la tercera edición: *Ensenyar a viure* (Pòrtic, 2006).

Espoleada por la magnífica acogida de los lectores y, por qué no decirlo, por el entusiasmo de su propia familia, continuó su fecunda singladura con un oportuno ensayo sobre el papel de los abuelos en la educación de los nietos, en el que defendía que «el mejor consejo para los abuelos es no dar ningún consejo» (*Som avis*, Mina, 2008), que tuvo su prolongación en su estudio *Valors que aporten els avis i les àvies* (Mediterrània, 2015). Abogó por una mejor comunicación entre padres, hijos y abuelos en su *Conciliar la vida familiar* (Styria, 2008). Afrontó con ingenio y amenidad el complejo asunto del adecuado equilibrio entre autoridad, libertad y afecto en *Qui mana aquí?* (Pòrtic 2010), y *Autoridad y libertad en la educación de los hijos* (Eunsa, 2014). Desarrolló unas ponderadas y amenas reflexiones sobre la educación de los hijos en el periodo tan trascendental como complejo de la adolescencia en *Un extraño en casa. Comunicación con el adolescente* (Viceversa, 2011). Manejó con viveza la necesaria interacción entre la familia y la escuela en *¿Quién educa a mi hijo?* (Viceversa, 2012), y los consejos para padres y profesores en la colección «I per què no?» (Baula, 2016). Le quedaron todavía energías para enhebrar profundos, amenos y prácticos apuntes sobre el papel esencial de la amistad en *Teixint el tapís de l'amistat* (Meteora, 2015). Por fin, ha publicado recientemente un delicioso volumen titulado *Educar amb 100 piulades* (La

Vocal de Lis, 2017), en el que vuelca su sabiduría y experiencia (¿o quizá mejor su experiencia y sabiduría, por este orden?) en forma de frases breves, claras y concisas como requiere el mismo formato de Twitter.

Avalada ya por esa sólida trayectoria, no me sorprendió demasiado que un soleado día de primavera me anunciara que una editorial de la entidad de Grupo Planeta le había sugerido que escribiera un nuevo libro, esta vez sobre el intuitivamente anticultural tema del «amor eterno». En efecto, *eterno* no es precisamente un adjetivo que parezca cuadrar demasiado con nuestra época, en la que predomina lo caduco y lo efímero, la experiencia transitoria y el estilo fugaz, la impaciencia de la espera aparentemente inútil, los utensilios de usar y tirar. Pero, tras unos inicios algo dubitativos, y para alegría de los que somos lectores asiduos de sus obras, la autora se embarcó finalmente en la aventura narrativa y la tarea ambiciosa de tratar el amor entre dos personas que se proponen un amor duradero, basado en la correspondencia de sentimientos, en la complicidad de la madurez intelectual y en la voluntad mutua de no dejar que se apague el fuego del enamoramiento, «de avivarlo para que no decaiga la ilusión ni la pasión».

Victòria Cardona dirige nuestra lectura a través de su característica tensión narrativa, que sus lectores comparamos con el ritmo de un caballo a galope. Suele arrancar cada capítulo con unas expresivas frases de un pensador (filósofo, escritor, pedagogo, científico, artista), que enmarcan el tema desarrollado en las siguientes páginas y que nos dejan ya algo pensativos. Después, se lanza a su método expositivo basado en un eficaz entrelazamiento de ideas e historias, lo que le permite dar vida a un pensamiento profundo a través de una vivencia personal de la autora o de la experiencia de alguna de sus amistades, de una fábula, de una cita

de una obra literaria, o de una escena de una película que ya habíamos leído o visto antes, pero que ahora cobra un nuevo e inesperado sentido.

Ningún tema esencial queda fuera de la mirada de la autora: las fases del enamoramiento, la necesidad que tenemos todos de compartir, la exclusividad del amor, el «rompecabezas» de la convivencia, la relación entre afectividad y sexualidad, la conveniencia de encontrar espacios de independencia en el marco de un proyecto común, el siempre difícil equilibrio entre familia y trabajo, la relación con los abuelos y el fomento continuo de la empatía, la sinceridad y el diálogo. La última parte del libro está dedicada a analizar la marca del tiempo que toda relación con pretensión de duración comporta: ser padres, ser abuelos y adaptarse a las distintas etapas de la vida familiar.

El libro es, desde luego, todo menos previsible. Cuando es necesario, la autora es impecable en su crítica de algunas tradiciones negativas heredadas del pasado («ya quedó atrás la época victoriana en que los padres influían en la elección u otras mujeres se casaban con hombres muy mayores solo porque les estaban agradecidas y buscaban protección y seguridad económica»), pero también inconformista con las costumbres del presente, que revisa continuamente («Se perdió la palabra noviazgo y no estaría nada mal restituirla»). Estas dos citas están tomadas de la misma página, lo que expresa bien la vibración del texto y su falta de compromiso con lo políticamente correcto o las ideas asumidas simplemente por inercia.

Todo el texto está invadido de una estimulante atmósfera de optimismo, de la que hoy, más que nunca, estamos necesitados. La autora se rebela una y otra vez ante la tendencia que parece estar tan de moda —quizá al principio simplemente fruto de una pose intelectualoide, pero que siempre deja una huella amarga—

hacia el escepticismo, la ironía y el cinismo que, con el paso del tiempo, amenazan con enturbiar cualquier relación de pareja. Victòria Cardona no acude a complejas teorías ni a lugares comunes para contagiarnos con su *joie de vivre*, que empapa cada una de las páginas de este precioso librito. Lo hace a través de la sabiduría sedimentada por tantos intelectuales, literatos, poetas y artistas de todos los tiempos provenientes de una gran variedad de civilizaciones: de su ejemplo y de su palabra. Al releer el manuscrito para escribir esta presentación, me volvió a llamar la atención la clarividencia con la que la autora nos hace visitar algunos pasajes literarios o algunas escenas cinematográficas que ya conocíamos, pero que ahora leemos o vemos con una nueva luz.

Pero lo que refuerza todavía más el vigor de la narración y la autoridad de las ideas expuestas es la inclusión de las experiencias personales de la autora. Cuando una frase se inicia con un «me confiaba un amigo», «conozco un matrimonio», «hablaba con una adolescente», «cuando he preguntado a personas», nos introduce en el ámbito de la experiencia personal, en el de la vivencia real. Esto dota de un realismo al libro que, unido a las mencionadas citas literarias y memorias cinematográficas, lo convierte en un ensayo extraordinariamente útil. Si el tan manido género autoayuda se refiere a los libros que nos ayudan a mejorar, no simplemente a ilustrarnos, entonces este volumen debe incluirse dentro de esta categoría. Pero, además, nos queda un poso de sabiduría después de su lectura, lo que se confirma por el hecho de que es de esos libros que no nos importa conservar en nuestra estantería para releerlos de vez en cuando.

Escribo estas líneas en una mañana luminosa de noviembre de nuestra querida y entrañable ciudad de Barcelona, justamente en el escritorio de la autora. Para jolgorio de sus lectores, intuyo que esta obra supondrá un hito importante en la singladura de Victòria

Cardona, pero ni mucho menos se tratará de un epílogo de su extraordinaria y fecunda creación literaria.

Jaume Aurell
Catedrático de Historia Medieval
Barcelona, enero de 2018

INTRODUCCIÓN

Remar juntos acompasadamente

Algunos me conocen de obras anteriores y sus comentarios son un acicate para seguir escribiendo con renovado entusiasmo. En otros libros míos ya publicados, profundicé en la educación, en vivir valores para contagiárselos a los hijos y enseñarlos a vivir, en las relaciones intergeneracionales, en la autoridad y libertad en la educación de los hijos, en la comunicación con los hijos adolescentes y en el tesoro de la amistad. En todos ellos siempre están presentes el afecto, el diálogo, el sentido común, la empatía, y el don de la libertad para elegir y saber decidir convenientemente.

Hoy me embarco en un libro ambicioso: *La receta del amor en pareja*; ambicioso porque trata de un tema vital para nuestra felicidad, el del amor entre dos personas. Un amor que intentamos que sea duradero por la unión conyugal profunda, la correspondencia de sentimientos y la voluntad de querer seguir enamorados aunque la sensación de «flotar» del enamoramiento no pueda ser continua. Un amor que queremos vivir remando juntos acompasadamente.

Algún fin de semana y durante el mes de agosto tengo el privilegio de acercarme al mar, contemplar su luz cambiante, sus olas reposadas o violentas, y poder bañarme en sus aguas purificadoras. Puedo comparar el placer del contacto del mar con el placer que me ha proporcionado y proporciona mi esposo durante tantas horas y tantos días que ya no puedo ni contar. Mis nietos y sus jóvenes amigos lo ven y lo envidian. Ellos me han comentado sus inquietudes, su entorno, su mundo y el deseo de hacer realidad un montón de ilusiones que vibran en su interior. De ellos siempre aprendo y les deseo de corazón que vean cumplidos sus sueños.

He navegado poco, aunque recuerdo con terror un viajecito a bordo de una barca de los años setenta del siglo pasado con nuestros hijos pequeños. El trayecto de Sant Feliu de Guíxols a Tossa de Mar, en la Costa Brava de Cataluña, con mi marido al timón y una rabiosa tormenta, fue inolvidable, aunque llegamos sanos a la playa gracias a la serenidad de mi esposo.

Puedo compararla con las vivencias de relaciones tumultuosas que en mi tarea de orientadora familiar he intentado arreglar, así como cuando una pareja está a punto de naufragar e intentamos buscar alguna rendija para ver la manera de surfear sin detener las olas, porque la esperanza es lo último que se pierde. Algunas parejas no se han ahogado y se han defendido, aunque, sinceramente, pocas veces se han salvado si la infidelidad ha entrado en juego, una infidelidad que ha dejado una herida en el corazón difícil de curar aunque el paso del tiempo ayude a cicatrizar la lesión que deja la intromisión de terceros en la pareja y se consiga perdonar.

Lector amigo, confío en que las páginas que leerás a continuación sean un estímulo para hacer crecer tu capacidad de amar y un tiempo de reflexión para saber cómo actuar para ser positivo, limar asperezas cuando surjan y procurar tener alegría y sosiego. Son páginas que nos sirven a todos para fortalecer el amor que vive cualquier persona en el estado que haya elegido. Valoramos el amor que se da a un amigo, a un enfermo, a un necesitado o a un padre anciano, por citar algún ejemplo, aunque nos centraremos en la aventura del amor en la pareja y en formas prácticas de animarlo o reavivarlo para que no decaiga la ilusión ni la pasión.

Dividí el contenido de *La receta del amor en pareja* en tres partes, y cada uno de los capítulos del libro comienza con tres citas de algunos de mis autores preferidos para ilustrar su contenido. Estas frases de filósofos, pedagogos o escritores reconocidos nos harán

pensar en nuestra circunstancia particular o nos motivarán para seguir en la brecha del camino elegido con mejor ánimo. Reflexionar partiendo de frases siempre me ha parecido un incentivo para mejorar personalmente y, por tanto, para mejorar nuestra relación. También copié en este ensayo alguna historia breve o fábula. Añadí, al final de cada capítulo, siete puntos prácticos, siete sugerencias para llevarlos a cabo de inmediato, si lo deseamos.

La primera parte tratará de «Aprender a amar más y mejor».

Creo que todos tenemos la posibilidad de hacer crecer nuestra capacidad de amar, especialmente cuando comprendemos que la esencia del amor se asienta en la voluntad de querer que el vínculo afectivo que se crea a base del roce, de sentimientos y de la atracción mutua no se rompa nunca, perdure y se renueve siempre. ¡Es nuestro reto!

La segunda parte la titulé «La convivencia, un rompecabezas».

Procuraremos encajar las piezas con valores que brillen y resulten atractivos para tener en casa un clima de confianza auténtica. Conviene entrenarse cada día en hacerse la vida agradable, sin olvidar la manera de ser singular y distinta de cada uno, y su necesidad de espacios de autonomía. La autonomía es importante en la pareja, una autonomía que alguna vez exige renunciaciones porque la tranquilidad no la encontramos en egoísmos compartidos, sino en la magnanimidad del que sabe darse al otro.

Y, en la tercera parte, reflexionaremos sobre las «Etapas de la vida familiar».

Lógicamente, hay distinción entre el amor de juventud y el amor adulto, aunque en su núcleo siempre encontramos la entrega y la reciprocidad de afecto. Adaptarse a los cambios con flexibilidad y aparcar el amor propio será algunas veces un trabajo costoso, especialmente si los cansancios irrumpen en la vida familiar. Esta tarea es fecunda si objetivamos los problemas, los analizamos y

ponemos una pizca de buen humor en la aceptación o en la solución.

Hemos conocido a fondo maltratos, desprecios, rupturas dolorosas y los sufrimientos que engendran el desamor del uno hacia el otro, y a pesar de ello me parece fundamental destacar la idea del amor total, tratar de que en nuestra vida se haga realidad y hacer que permanezca sólido con el paso del tiempo.

Muchos creemos en el amor. Un amor que empieza con un sí comprometido. Un amor que exige una acción atenta y delicada, que trabajamos y actualizamos cada día. Y la actualizamos porque *amar* es un verbo, y todo verbo implica acción, una acción que precisa de toda nuestra inteligencia y de nuestra aportación voluntaria para que sea fecunda en la libertad de amar y fructífera en la felicidad que se conquista.

La calidez del amor la hemos mantenido queriendo la realidad que vivimos, amando las cualidades y los defectos propios y los del otro, con las cualidades que surgen de los mismos defectos; sin acumular reproches y estando muy cerca en momentos de dificultad o contratiempos, porque todo se sobrelleva mejor si nos apoyamos el uno en el otro.

Con la llegada de los hijos el amor de la pareja se expande y se crea en el hogar el espacio de intimidad que proporciona seguridad y bienestar a todos. Un hogar en el que entran también los abuelos, de puntitas, para no interferir en la construcción de amor de la pareja, pero siempre dispuestos a echar una mano cuando haga falta.

Valoramos y agradecemos el placer de la vida en común y los buenos sentimientos de los momentos hermosos, bellos y sublimes, que sabemos que han sido muchos. Momentos bellos que guardamos en nuestra memoria biográfica y que son producto de la ruta de navegación de nuestro amor recíproco, duradero, infinito, eterno... Un amor que nos lleva a la felicidad.

Terminamos la introducción con esta frase de Simone Weil:
El mar no es menos bello a nuestros ojos porque sepamos que a veces los barcos zozobran.



Primera parte

Aprender a amar más y mejor

1.

ENAMORAMIENTO Y AMOR

*¡Buenos días, princesa! He soñado toda la noche contigo.
Íbamos al cine y tú llevabas aquel vestido rosa que me gusta tanto.
Solo pienso en ti, princesa..., pienso siempre en ti...*
Roberto Benigni (*La vida es bella*)

*Nos bastaba mirarnos y sabernos. Nada importaban los silencios, el tedio de las
primeras horas de la tarde. Estábamos juntos y era suficiente... Una mujer que
con su sola presencia aligeraba la pesadumbre de vivir.*
Miguel Delibes

*La vida humana es un mecanismo de elección,
preferencia y postergación. Toda elección es a la vez exclusión.*
Julián Marías

Con un «buenos días, princesa», encabezamos la primera frase de este primer capítulo. Puede parecernos un poco cursi, pero no así la fábula de *La vida es bella*. En ella apreciamos que el protagonista es un mirlo blanco con gran capacidad de amar y que se desvive por complacer a los que quiere de corazón. Si miramos esta historia con buenos ojos, vislumbramos que Guido no es un payaso, aunque nos haga reír. Es un personaje que anima a aprender a amar más y mejor y, hasta al final de la narración, se da a su esposa y su hijo con una alegría sin límites. Me fijo en esta faceta