

**“TODO LO QUE USTED QUERÍA SABER SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA ... y no sabía a quién preguntar”.**

E. Manuel García Pérez ([www.manuelgarciaperez.com](http://www.manuelgarciaperez.com))  
Psicólogo Consultor. Director Técnico del Grupo ALBOR-COHS  
e-mail: [albor@gac.com.es](mailto:albor@gac.com.es)

**PREGUNTA (08):**

*¿Cómo se establece la convivencia entre ambos miembros de una pareja cuando se termina la fase inicial de enamoramiento?*

*¿Por qué hay parejas que llevan mucho tiempo viviendo juntas y cuando formalizan su unión mediante un matrimonio se divorcian?*

**RESPUESTA:**

Podemos comenzar por dar respuesta a la última parte de la pregunta.

Algunas parejas, de manera sorprendente, se divorcian relativamente poco tiempo después de formalizar su matrimonio, sea éste civil o religioso. Este hecho, por sorprendente, parece más frecuente de lo que en realidad es. Ciertamente sucede en algunos casos, pero ni en todos, ni seguramente en la mayoría; pero no se tiene información fiable sobre porcentajes reales.

La explicación más probable, común a estos casos y relativa a cada uno de ellos, sería considerar que su relación estaba deteriorada y que el matrimonio se llevó a cabo como una posible fórmula de arreglo o mejora. Obviamente, eso nunca resuelve los conflictos de una relación de pareja y unos meses o pocos años después del matrimonio acuerdan un divorcio.

En cuanto a la primera parte de la pregunta: ¿cómo establecer la convivencia una vez pasada la fase de enamoramiento?, la respuesta es sencilla: tras esta fase, conocida como de “enajenación mental transitoria”, se percibe la realidad de una manera más eficiente. Se detectan mejor las cualidades y defectos de cada cual, los hábitos que nos gustan y los que nos disgustan,..., y hay que estar preparados para aceptar a la otra persona cómo es. Podemos conversar respecto de los hábitos para tratar de intercambiar unos por otros: yo dejo de actuar como a ti te desagradaba y tú haces lo mismo. De ese modo ambos nos sentimos mejor el uno con el otro.

Sin embargo, el temperamento, la forma de ser de cada uno debe ser respetada, esto es: aceptada sin reservas ni expectativas de cambio futuro. Quien es pasional, extravertido, inquieto,... lo va a ser siempre, puesto que lo determinan sus genes. Por otra parte, quien es introvertido, calmado, flemático, tampoco puede cambiar.

La fase de ENAMORADOS debe dar paso a la fase de EN\_AMOR\_A\_DOS. Esta es la denominación de un Protocolo que hemos diseñado en el Grupo ALBOR-COHS para ofrecer soluciones a parejas en crisis.

Una relación EN AMOR A DOS es una relación que se fundamenta en la plena aceptación del otro, tal cual es, y se comienza y termina cada día con una decisión, racional y voluntaria: voy a amarle/a. El amor, que no el “querer”, es una decisión (*Crónica de un engaño*) que se puede tomar y mantener a lo largo de los años, dando solidez a una relación de pareja.

Amar es una decisión, consciente y voluntaria, consistente en mantener una predisposición a cuidar al otro, a renunciar, en ocasiones, al propio bienestar por el bienestar de la persona amada. Se dice, desde hace tiempo que el amor es algo que cuanto más se gasta, más se tiene, y esto viene a representar el hecho de que quien se siente amado, ama, a su vez, con más frecuencia e intensidad.

Evidentemente muchas relaciones pasan de la fase de enamoramiento a la de “querencia”, expresada con la frecuente declaración “te quiero mucho, cariño”. Tales relaciones “de querencia” pueden ser muy duraderas, pero son las que mayor riesgo tienen de deterioro progresivo. En esencia son relaciones egoístas, ya que expresan el mismo tipo de sentimiento que el que se tiene por un objeto apreciado. Realmente, las relaciones de querencia son las que se ponen de manifiesto cuando se inicia una separación o divorcio; a diferencia de las relaciones en\_amor\_a\_dos, las cuales son la mejor garantía de una pareja duradera.

