



Texto Jordi Jarque

La Luna no revela la parte oculta, al menos si se mira desde la Tierra. Forma parte de su misterio. Y parece que en una relación de pareja tampoco se desvela todo. También hay partes ocultas. Pero no está tan claro si eso fomenta un saludable misterio en la consolidación de la pareja, o fomenta la desconfianza y la incomunicación. ¿Hay que contarle todo a la persona que de manera estable forma parte de nuestra vida? ¿Es necesario decirle todo lo que se piensa de ella o compartir todo lo que sucede en el interior de cada uno? Hay respuestas para todos los gustos.

Preguntadas al azar a diez personas, tanto hombres como mujeres, de entre 20 y 70 años, ocho de ellas afirman que nunca hay que contarle todo, que eso sólo fomentaría discusiones que no llevarían a ningún lugar, o que les gusta sentir que conservan parte de su intimidad, algo así como un espacio inviolable. Las otras dos personas, dos mujeres de 34 años y de 40 años, respectivamente, no conciben una relación de pareja sin poder contarle todo y que les cuenten todo. "No tengo nada que esconder ni tiempo para esconder nada. Tengo absoluta confianza en mi pareja, así que se lo explico todo. Y no concibo que mi pareja no me contara todo. Para mí sería una señal de desconfianza. Si no quisiera compartirlo todo es que no me quiere realmente". Uno de los chicos entrevistados, de 20 años, aporta la siguiente reflexión: "¿Si tú mismo no sabes todo de ti, cómo vas a explicarlo todo?". Después añade que, en cualquier caso, la confianza no aparece el primer día como un milagro. Es un proceso, "y en la medida que vas ganando confianza, te vas abriendo más y compartiendo más intimidades". Y otra mujer, de 47 años, asegura que prefiere jugar a ser un poco misteriosa con su marido, sorprenderle, que tenga cosas por descubrir. "Si lo sabe todo de ti ya no tendré nada nuevo que ofrecerle y se

constará. No tendrá ningún aliciente. Y no se trata de confianza o desconfianza. Si hubiera desconfianza no podría planteármelo de esta manera". Las personas mayores que rozan los 70 años son más contundentes en sus respuestas, tanto hombres como mujeres, y afirman que nunca hay que decirlo todo. "Las verdades, sólo las justas y para que sean constructivas. Si no, mejor no decir nada o, en todo caso, mentirijillas piadosas. También forma parte de la complicidad decirle a tu esposa de 68 años que es la mujer más bonita. Ella se anima más y se pone un poco más coqueta y de buen humor. Me gusta hacerla feliz de esta manera". "Si veo que mi marido la ha fastidiado en algo prefiero no decirle nada y que se dé cuenta él mismo, sino él se siente cuestionado y que ya no puede con todo. Con 70 años mejor reforzarle que hundirle más. Así se siente más seguro y está menos nervioso. Mejor vivir tranquilos. Además, así me mima más, es más atento y se muestra más cariñoso. Mejor no contarle todo lo que veo. Ya me lo decía mi abuela y tiene razón".

¿Y qué aconsejan los expertos? ¿Hay que contarle todo? El abanico de respuestas es amplio y aportan sus matices. Ciara Molina, psicóloga especialista en la gestión de emociones, basa su trabajo en el área de la inteligencia y la educación emocional. Parte de su profesión la ejerce on line a través de la red social Facebook (Psicóloga Emocional) y su página web psicologaemocional.com, y tiene muy claro, según su opinión, que no tiene por qué contarse todo a la pareja. "Si bien es verdad que la base emocional de una pareja radica en el amor, la comunicación y el respeto, esto no implica que perdamos nuestro individualismo e identidad dentro de la misma al tener que compartirlo todo con ella". Esperanza Pérez, psicoanalista, experta en terapia sexual y de pareja del centro terapéutico Phoenix, en Barcelona, añade que todos necesitan "una cierta intimidad, un espacio psíquico íntimo. De todas maneras todo esto es algo que debería hablarse de antemano para no levantar suspicacias en la pareja. Hay que aclararlo desde el principio. Pero es complicadísimo. Es fácil decir que tiene que hablarse todo, pero pocas veces sucede. No es verdad. Así que mejor aprender a gestionar la

relación respetando esa intimidad personal. Pero no es fácil. Despierta miedos". Por eso no es tan fácil asimilar los silencios en la convivencia. Ciara Molina explica que si se entiende el silencio "como el respeto a la individualidad de nuestra pareja, el que sea fácil o no dependerá de cómo nosotros concebamos que debe ser una relación sentimental. Si para nosotros una relación se basa en la comunicación continua entre ambos miembros, nos resultará difícil entender dicho silencio. En cambio, si entendemos que necesitamos de un espacio personal dentro de la relación, daremos por bien entendido el silencio en tanto en cuanto sabemos que es necesario para el otro".

Janai Colimon, sexóloga y terapeuta, docente en Escuelas de Familia y profesora en la escuela universitaria de Trabajo Social en Algeciras, explica que no se trata de si decirlo todo o no. "En primer lugar, hay que decir lo que uno quiere decir, no más. El siguiente paso es, en lugar de preguntarse por qué no decir alguna cosa, cambiarlo por el para qué no decirlo. Con el por qué se dan muchas excusas, siempre se encuentran justificaciones para dejar de compartir vivencias. En cambio, intentar responder al para qué desvela el sentido real e íntimo de lo que se quiere compartir o no". También es verdad que hay relaciones que se obsesionan en querer decirlo todo a la pareja, pero ¿realmente la pareja querría saberlo todo? "Hay personas que no paran de hablar y hablar, explicándolo todo con pelos y señales, pero tal vez la pareja tampoco quiera saber tanto", comenta Esperanza Pérez. Ciara Molina explica que el querer saberlo todo o no, depende de cada persona. "Hay personas que saben gestionar muy bien sus emociones, no coartando la libertad de su pareja, y hay otras que sufren de una dependencia emocional que les determina su vida en función de lo que piensa o siente su compañero sentimental. Son estas últimas las que precisan más de querer saber todo porque el hecho de no saberlo les crea inseguridad, pero no es una relación emocionalmente sana ya que conlleva a continuos malestares y frustraciones".

Julia Pretel, naturópata y asesora sexual, es partidaria de que en la pareja se explique todo. "Totalmente, sí. La base de toda pareja es la confianza, es la comunicación. Muchas parejas se rompen por la falta de confianza. No explicarlo todo es por una falta de sinceridad. Todos tenemos un pasado, pero es bueno poder explicarlo todo, aunque

SECRETOS EN PAREJA

En el contrato no escrito de una relación sentimental estable se aconseja alimentar la comunicación y la sinceridad. Pero ¿realmente se cuenta todo? ¿Es necesario?



ES FÁCIL
DECIR QUE
TIENE QUE
HABLARSE
TODO, PERO
POCAS VECES
SUCEDE

MEJOR
APRENDER A
GESTIONAR
LA RELACIÓN
RESPECTANDO
EL ESPACIO
DEL OTRO



en familia



► a los hombres les cuesta más aceptar que su mujer haya tenido otras relaciones". En cambio, Esperanza Pérez asegura que tampoco es necesario "explicar las intimidades de tus anteriores parejas". Julia Pretel asegura que las personas que han sido engañadas y han sufrido algún tipo de trauma, "son las que necesitan más que nunca la transparencia. Actualmente hay muchas mentiras, por eso en la unión con otra persona es tan importante la transparencia, la comunicación y la sinceridad. La confianza es la base de toda relación, y el miedo y la inseguridad es lo que hace que no se cuente todo".

Juan Manzanera, psicólogo y director de la Escuela de Meditación de Madrid, fue monje budista durante doce años y aporta también su visión. Afirma que en una pareja "no tienes por qué contarle todo. La unión con otra persona es posible desde la individualidad. El problema es que la individualidad es una conquista. Y esa conquista es necesaria para avanzar personalmente y espiritualmente. Para eso hay que crear un espacio interno. Es tu intimidad. Si sabes preservar esta intimidad podrás fusionarte realmente con el otro. Es muy importante que en una pareja, cada uno tenga su espacio particular e individual, porque cada uno tiene su propio proceso vital. Hay que aprender a respetar ese espacio. Uno de los mitos es que hay que contarle todo, y no es verdad. Y eso no está reñido con comunicarse y compartir, ni con la sinceridad ni la honestidad. Que el otro te diga todo es una idea romántica que no funciona, no se corresponde con la realidad. La persona que necesita saber todo del otro porque dice que esto es el amor, generalmente tiene un problema de querer controlar, se siente insegura y no amada, y la fusión con el otro no es eso, no es quedarse diluido con el otro y el otro en ti. No se corresponde con la realidad".

El misterio también tiene su papel. Leticia Brando, psicóloga y Single Coach en España y México de Parship GmbH, una agencia on line de búsqueda de pareja estable, presente en varios países de Europa y América, afirma que en una relación de pareja "hay que ser honesto, hay que ser auténtico, pero no significa que el otro sepa todo de ti. La femineidad es un misterio, y eso forma parte del atractivo de la mujer. Hay que saber mantener ese misterio para que el hombre vaya descubriendo siempre algo nuevo". Por otra parte, hay diferencias entre hombres y mujeres, tal como señala Leticia Brando: "A los hombres les cuesta ser misteriosos". Y, sin embargo, tienen dificultades en compartir su mundo emocional, añade Esperanza Pérez. Julia Pretel asegura que los hombres son más cerrados, y Juan Manzanera afirma que en los hombres es más fácil que les dé miedo la fusión. "Enseguida

se ahogan, necesitan más espacio. En cambio, las mujeres tienden más a la fusión. En cualquier caso, es importante no negar que cada uno tiene su propia intimidad y fluir entre la fusión y la individualidad". Ciara Molina explica que, en el día a día, "habrá gente que explique más o menos cosas a la pareja, pero cuando sabemos gestionar nuestras emociones en tanto en cuanto nos afectan y afectan a la persona con la que estamos, muy pocos son los que verdaderamente lo cuentan todo. Aunque la comunicación es imprescindible cuando compartimos sentimentalmente la vida con alguien, el omitir ciertos momentos de esta no quiere decir que se esté engañando a esa persona, sino que es un compendio que necesitamos para protegernos emocionalmente a título individual".

Se cuente o no se cuente, las mujeres se percatan enseguida de que los hombres les ocultan cosas, asegura Leticia Brando. "Además, con la edad, el poder intuitivo de una mujer se refina y descubren antes lo que ocultan los hombres. En cambio, las mujeres saben ocultar mejor". ¿Esto es mejor o peor para la estabilidad de una pareja? Esperanza Pérez comenta que en toda relación de pareja hay cosas que no se dicen para que el otro no lo pase mal. Y relata el caso extremo de una paciente que durante un tiempo llevó una doble vida sin conocimiento del marido, pero que eso salvó el matrimonio. "Reconocía que sí no fuera por su amante no hubiera mantenido su matrimonio. En cambio, así fue feliz. Curiosamente, el amante le daba estabilidad en la relación con su pareja, a la que, por otra parte, no quería perder y no perdió. El amante también le daba una morbosidad que con el marido no tenía. Estas situaciones son más habituales de lo que se cree". ¿Dónde está el límite de lo que se cuenta y lo que no?, se pregunta Juan Manzanera. Y él mismo responde: "Saber reír juntos. Ahora mismo estamos en una época que predomina la independencia, sin demasiada fusión. Y preservar tanta autonomía también es negativo. Hay un exceso de individualidad". También hay personas que sencillamente tienden a comentar pocas cosas de sí mismas, añade Esperanza Pérez. Julia Pretel habla de personas introvertidas, "hay que entender que no lo expliquen todo, pero poco a poco se van abriendo si en la relación se alimenta la confianza".

En cualquier caso y, como afirma Janai Colimon, "hay que construir una nueva forma de relacionarnos". ¿Qué forma? En teoría casi todo el mundo lo sabe. En la práctica queda mucho camino. En eso estamos. "Y nos cuesta tanto porque todavía quedan por descubrir muchas capas de uno mismo", termina por decir Julia Pretel. Algo así como descubrir la cara oculta de la Luna. ■

**NO
CONTARLO
TODO NO
ESTÁ
REÑIDO
CON LA
SINCERIDAD**

**A LOS
HOMBRES
LES CUESTA
MÁS
COMPARTIR
SU MUNDO
EMOCIONAL**