

# LA HONESTIDAD EN LA PAREJA

## Por una relación de pareja emocionalmente ecológica

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

*Érase una mujer que vivía disfrazada de mujer y un hombre que vivía disfrazado de hombre. Cuando se encontraron creyeron esa comedia y formaron pareja. El hombre falso y la mujer falsa, haciendo esfuerzos tremendos, alcanzaron una modorra que llamaron felicidad. El hombre y la mujer verdaderos nunca llegaron a conocerse.*

Con este relato de Alejandro Jodorowsky introducimos este artículo en el que nos planteamos la honestidad de nuestras relaciones de pareja. ¿Nos mostramos como realmente somos o bien nos valemos de máscaras para esconder una realidad que consideramos arriesgado mostrar? El miedo al rechazo, la falta de reconocimiento de nuestro valor, el buscar en la pareja la solución a una vida incompleta, el uso del otro para nuestros propios fines... son algunos de los contaminantes que impiden la construcción de un buen amor. Sólo la honestidad hará posible un clima emocional donde nacerá una confianza que será la base para lograr una pareja emocionalmente ecológica

### Un amor libre de contaminación

*«Busco a la persona que sea capaz de amar al otro sin castigarlo por ello, sin hacerlo prisionero o desangrarlo; esa persona del futuro que sepa llevar a cabo un amor independiente de ventajas o desventajas sociales, para que el amor sea siempre un fin en sí mismo y no siempre el amor con vistas a un fin.»*

Carl Jung expresaba su deseo de hallar una persona honesta capaz de dar un amor en estado puro no contaminado por otras finalidades, en una de las cartas que forma parte de su correspondencia con Sigmund Freud. Después de casi un siglo, ¿en qué punto estamos? ¿Nos hemos acercado o alejado del ideal de Jung? ¿Somos honestos con nuestra pareja?

### Lo que se puede prometer y lo que no

*En uno de sus viajes por los pequeños planetas, el Principito se encontró con un geógrafo que otaba en un gran libro de registro montañas, ríos y estrellas.*

*El Principito quiso registrar su flor, pero el geógrafo le dijo:*

*-No registramos flores, porque no se puede tomar a las cosas efímeras como referencia.*

*-¿Qué significa efímero? -preguntó el Principito.*

*-Efímero significa amenazado de desaparición rápida.*

*Cuando el Principito oyó esto, se entristeció mucho. Se había dado cuenta de que su rosa era efímera.*

*Antoine de Saint Exupery*

El amor perdura mientras no «demos nada por supuesto», no nos dejemos llevar por la rutina y lo cuidemos como la planta delicada que es. Prometemos amarnos toda la vida, pero es poco realista prometer sentimientos ya que estos no dependen de nuestra voluntad. Sí que podemos, en cambio, prometer conductas: Te prometo que alimentaré cada día este amor que hoy siento por ti. *Te prometo que si un día no siento amor por ti, te seguiré respetando como persona y procuraré tu bienestar.*

O en otra línea: Seguiré conviviendo contigo aunque mi corazón y mi deseo estén en otra parte. Te prometo compartir mi salario, mi cuenta corriente y mis posesiones, pasar mis vacaciones contigo, dormir en tu mismo lecho.... Y si bien también es posible faltar a dichas promesas, puede ser más honesto hacerlas que la actual fórmula matrimonial: "Te amaré hasta que la muerte nos separe.

«Lo que Dios ha unido que no lo desate el hombre», la fórmula con la que se cierra el ritual religioso del contrato matrimonial pierde sentido. Hombres y mujeres pueden decidir libremente separar sus caminos cuando estos divergen, se llega a un conflicto irreconciliable o cuando el hecho de continuar juntos sea un atentado para la propia integridad o dignidad. Salvar la relación como sea deja de ser el objetivo porque la relación de pareja no debería ser una finalidad por sí misma sino una elección de crecimiento personal y conjunto. Cuando se convierte en una fuente de sufrimiento y desequilibrio, será preciso «desatarla». Dos personas con el alma rota nunca formarán una pareja amorosa, por más casados que estén. Salvar una pareja a costa de uno mismo es una elección destructiva. El éxito de la fórmula «pareja» no depende del contrato matrimonial sino de la capacidad de mejora personal, generosidad y conductas amorosas de las personas que la forman.

El matrimonio es un contrato que firmamos, el amor es un sentimiento que sentimos y que no cabe en ningún tipo de contrato ni seguro. En la actualidad vivir en pareja ya no supone la obligación de llegar al límite a la hora de resolver los problemas de convivencia, ni tampoco tener que «aguantar» determinadas actitudes deshonestas, egoístas, faltas de respeto o violentas. Sin amor ni crecimiento personal ¿Qué justifica vivir en pareja?

## Cuestión de confianza

La confianza es un sentimiento imposible de imponer. Exigir: Tienes que confiar en mí, es algo absurdo por imposible. ¿Qué idea tenemos sobre la confianza? ¿Qué acciones nos generan confianza y cuáles desconfianza? La confianza es una construcción difícil de levantar y muy fácil de hundir pero, al mismo tiempo, es la llave que permite acceder al otro. No nace por lo que decimos sino por lo que se desprende de la acción coherente. Una persona que mantiene equilibrado su eje mente-emoción-acción genera confianza.

- ¿Confías en tu pareja? -se preguntó en un curso a varios participantes.
- Totalmente -dijeron la mayoría.
- ¿Tenéis alguna posesión en común?
- Una casa, un apartamento, una cuenta bancaria... -fueron algunas respuestas.
- Entonces, si confiáis plenamente en ellos, mañana vais al notario y ponéis todas vuestras posesiones comunes a su nombre.
- ¡Ni hablar! -fue la reacción general.

Lo curioso es que confían a su pareja todo su capital emocional y comparten con ella la responsabilidad de la educación y cuidado de sus hijos, pero no la consideran lo suficientemente íntegra y honesta como para que sea justa a la hora de repartir los bienes comunes en caso de separación. La desconfianza surge del desconocimiento de uno mismo y del otro. Esta ignorancia genera inseguridad en el propio criterio en la elección de la pareja con la que se comparte la vida.



## Sobre la fidelidad, la lealtad y la honestidad

*Mi táctica es ser franco  
y saber que sos franca  
y que no nos vendamos simulacros  
para que entre los dos  
no haya telón ni abismos.  
Mario Benedetti*

FIEL: Persona que es capaz de respetar un compromiso realizado en libertad. El compromiso es una obligación contraída por una promesa o por la palabra dada. La fidelidad no es un sentimiento, sino la actitud y la conducta que tomamos ante una realidad, a partir de un compromiso previo.

Fidelidad no significa amor aunque lo acompaña. Significa coherencia con uno mismo, honestidad hacia el otro, respeto y lealtad. Sólo si somos capaces de ser fieles a nosotros mismos podremos serlo con nuestra pareja.

En la órbita de la fidelidad se mueven la confianza, la lealtad, la honestidad, la honradez, la coherencia y la sinceridad. Ser leal significa guardar la fidelidad debida, ser incapaz de traición. Ser honesto y honrado significa evitar acciones desleales y engaños. Ser sincero significa evitar la simulación y mostrar nuestro pensar y sentir centrándonos en la coherencia con nuestra realidad.

¿A qué y a quién somos fieles? ¿Se debe guardar fidelidad a cualquier precio? ¿Es posible ser fiel a otra persona si, para serlo, dejamos de ser fieles a nosotros mismos y a lo que sentimos?

### Fidelidad, ¿a qué y a quien?

*En una comunidad espiritual, el maestro hizo llamar a uno de sus discípulos y le anunció:*

*-Con todo el cariño debo decirte que he decidido pedirte que te vayas de aquí.*

*-Pero ¿por qué? -preguntó el joven extrañado.*

*-Por fidelidad.*

*-¿Por fidelidad?*

*-Sí, por haber sido extraordinariamente fiel -explicó el mentor.*

*Indignado y dando gritos, el discípulo protestó:*

*-¡Esto es increíble! Es la primera vez en el mundo que expulsan a alguien por fidelidad.*

*-Por tu fidelidad -dijo el maestro- durante muchos años. Tu fidelidad al embuste, la holgazanería, la irritabilidad, la descortesía, la negligencia y la vanidad. Nadie ha sido tan fiel como tú, amigo mío.*

Relacionamos ser infiel con la infidelidad sexual, con el incumplimiento de la cláusula de exclusividad y menos con el hecho de ir «a escondidas», mentir o engañar.

«Mi pareja me ha engañado» -dice alguien. Y todos interpretan que el engaño se refiere a una infidelidad sexual. En pocos casos se interpreta engaño como falta de sinceridad o de honestidad en la relación. Pero el engaño no existe si el marco de relación está bien definido y se respeta. Tampoco lo habrá si la comunicación es sincera.

Si existe el compromiso de guardarse mutuamente fidelidad sexual y uno desea cambiar esta cláusula relacional, así debe expresarlo al otro, con sinceridad y claridad. Así actúa de forma honesta y permite que su pareja pueda elegir libremente aceptarlo o no. Siempre habrá algún precio a pagar pero, en todo caso, no habrá engaño.

El problema surge cuando, a fin de evitar pérdidas que no se quieren asumir, se engaña al otro en un intento de poseer «lo mejor de ambos mundos». Ahí empieza la deshonestidad, el sufrimiento y la infidelidad. No es lo mismo ser fiel a alguien porque se elige serlo, que serle fiel por miedo a ser castigado o a pagar el precio de ser descubierto. En el primer caso la conducta es coherente y supone fidelidad a uno mismo; en el segundo caso, se es infiel a uno mismo y deshonesto con la pareja.

## Nadie es dueño de nadie

«El quid de la cuestión no era que Alice no confiase en Eric, sino que no se consideraba a sí misma una persona capaz de inspirar la lealtad del afecto de otra persona por lo menos durante un período dilatado de tiempo.»

## Alain de botton

Nadie es dueño de nadie. La pretensión de diluirse o mezclarse con el otro está encaminada al fracaso o a la autodestrucción. Ante todo, uno debe ser fiel a sí mismo. ¿Podemos ser fieles si renunciamos a ser quienes somos por comodidad o para evitarnos problemas o dolor? Ser fieles significa actuar de acuerdo a nuestro más profundo sentir y a nuestra ética personal. Y para ser fieles debemos ser valientes y vivir de forma coherente. Alice no puede confiar en su pareja porque es incapaz de confiar en sí misma, su autoestima es baja e ignora su valor como ser humano. Esta relación fracasará si Alice no crece y madura.

## De la teoría a la práctica

*La exigencia de renunciar a los engaños sobre la propia situación es la exigencia de renunciar a una situación que necesita del engaño.*

*Karl Marx*

Curiosamente muchas personas sexualmente infieles no son capaces de aceptar la misma conducta en su pareja. Si bien se sienten libres de mentirle, no aceptan, en ningún caso, ser ellas las excluidas o engañadas.

La experiencia nos dice que puede provocar mayor dolor el engaño emocional continuado que una infidelidad sexual puntual. Ésta se puede entender y aceptar mejor que el hecho de que, durante muchos años la pareja haya mantenido una vida emocional paralela y escondida, mostrándose como realmente no era, por miedo a perder su *status quo*.

Lo que más se recrimina a sí mismo quien ha padecido una infidelidad, es su propia incapacidad para darse cuenta del engaño. Entonces, cuando toma conciencia de ello, puede dirigir la agresividad que siente hacia sí mismo.

Al dolor de la infidelidad de la pareja se añade el sufrimiento provocado por su ignorancia, candidez y descuido. Puede sentir que se ha fallado al no haber sido capaz de protegerse y culparse por no haber sabido conservar su relación. Hay quien se odia a sí mismo por haberlo “hecho tan mal”.



## Quando el espejo se rompe

Quando el espejo se rompe no sirve de nada pegar los pedacitos. Un espejo así va a dar una imagen totalmente distorsionada del que se ponga delante. Si comparamos la relación de pareja basada en el amor y la confianza, a un espejo, la infidelidad -en todas sus gamas: engaño, traición, deshonestidad, deslealtad- es la ruptura del mismo. Reunir los pedazos de una relación que ha quedado hecha añicos y pegarlos no dará un buen resultado. El espejo queda con tara, nunca más será el mismo.

Ante una infidelidad es preciso tomarnos tiempo para poner orden al caos emocional que se produce y valorar qué sentimos, qué pensamos y qué deseamos realmente en nuestra vida y plantearnos nuestra libertad a la luz del conocimiento interior. Libertad es la diferencia entre dos monosílabos: SÍ y NO, dijo Octavio Paz. Si decimos SÍ a nuestra relación de pareja, después de una infidelidad, debemos ser conscientes que el trabajo que nos espera será arduo. Ya no se tratará de pegar los trocitos que queden de la relación, sino de refundir los pedazos rotos con mucho amor. El buen amor tiene la capacidad de volver a alisar la superficie del espejo. Gracias a su poder la imagen que nos devolverá podrá volver a ser nítida y perfecta. Pero esto no es gratis.

## Opciones emocionalmente ecológicas

Nuestro problema más complicado es vivir y nuestra creación más eficaz, inteligente y ecológica es hallar como vivir de forma más sabia y armónica. Actuar de forma honesta y emocionalmente ecológica previene la confusión y el caos amoroso. Algunos aspectos que proponemos tener en cuenta nuestra cartografía emocional de la vida en pareja:

- Para confiar en otro ser humano primero debemos ser capaces de confiar en nosotros mismos.
- La confianza se asienta en el conocimiento propio y en el de la persona que nos acompaña.
- La fidelidad no es, por sí misma, un valor a defender. Se puede ser fiel a muchas cosas: al embuste, a la irritabilidad, a la descortesía, a la negligencia... cuando nos pidan fidelidad debemos concretar fidelidad a qué y a quién.
- El compromiso y la lealtad es esencial para construir una relación de pareja.
- Hay muchos tipos de engaño, no sólo el sexual. El peor de todos es el engaño y la infidelidad hacia uno mismo, fruto de nuestra incoherencia y de nuestra incompetencia para cuidarnos.
- Nadie nos pertenece. Relacionarnos en libertad es la única posibilidad para crecer juntos.
- No hay fórmulas de relación únicas. Cada pareja puede pactar y crear los marcos en los que ambos van a crecer. El diálogo y la negociación constantes mantendrán activa y viva la relación.
- Tenemos el derecho a elegir continuar o cerrar una relación. Elegir lo que nos abre en lugar de lo que nos cierra o nos entierra, elegir caminos abiertos en lugar de lo que nos pone contra la pared es nuestra responsabilidad indelegable. Sabremos que nuestra elección es emocionalmente ecológica cuando la alegría esté presente en nuestra relación.

La pareja no se justifica si no es un espacio donde podemos ser nosotros mismos sin ser penalizados, Porqué al final del camino, de nuestro corazón saldrán todos los nombres que justificarán nuestro paso por el mundo: los de todas las personas que hemos amado de forma honesta, libre y responsablemente. Y ésta será nuestra obra.



---

## Bibliografía recomendada:

- *Juntos pero no atados*  
Editorial Amat  
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Ecología Emocional*  
Editorial Parramón  
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

