

¿Está sobrevalorado el enamoramiento?

M^a Teresa Campos
Periodista Sí, la pasión siempre se acaba.

VS

Cristina Soria
Coach. No, el amor es algo vital en nuestra existencia.

Texto Pilar Arranz / Fotos Ximena Garrigues y Sergio Moya

Decía el escritor Juan Ramón Jiménez que «el arte y el amor lo son todo en nuestra vida». No es de extrañar, por tanto, que vivamos rodeados de películas y obras literarias que hacen grandes loas sobre el poder de las pasiones desatadas; como canta Amaral, «sin ti no soy nada». Para relativizar el amor en pareja, la presentadora María Teresa Campos ha escrito el libro *Amar, ¿para qué?* (ed. Planeta), en el que se queja de esa creencia de que sin amor la vida se vuelve seca y estéril. Debemos «disfrutar siendo naranjas enteras y no andar buscando la media naranja que, por otra parte, muchas veces es tan amarga, de sabor muy desagradable y demasiado ácida para el organismo», asegura la periodista, quien confiesa que escribió el libro hace un año, pensando en aportar algo sobre un tema que creía conocer. «En ningún caso me lo planteé como un manual en contra del amor, sino que pretendía ponerlo en su verdadero lugar», confiesa. Pero en ese mismo año encontró la pasión al lado de Edmundo Bigote Arrocet, y tuvo que añadir un epílogo en el que aplaudía todas las bondades de volver a ilusionarse.

El tema despierta controversia (¿qué reflexiones son las más acertadas, las de la María Teresa crítica o las de la presentadora enamorada?). En este debate dilucida, junto a la *coach* Cristina Soria, si el enamoramiento es ese estado de felicidad absoluto que narran algunos poetas o, como mantenía el filósofo Ortega y Gasset, «un estado de miseria mental en que la vida de nuestra conciencia se estrecha, empobrece y paraliza».

YO DONA. ¿Se da demasiada importancia al sentimiento amoroso?

M^a Teresa Campos Por supuesto que sí. Eso no quiere decir que yo esté en contra de él, como muchos concluyen por el título del libro. Pero me parece exagerado lo que afirman autores como Paulo Coelho, que asegura que si no has amado no has vivido. Ahora, también creo que aquel que no ha sentido esa emoción se ha perdido unos momentos mágicos. No obstante, la conclusión es que la vida te la llenan otras muchas otras cosas porque, al final, el amor pasional se acaba.

Cristina Soria El enamoramiento resulta fundamental en la vida de una persona, pero se le otorga un valor excesivo cuando se crean falsas expectativas alrededor de él y pensamos que con una pareja se consigue la felicidad y una serie de metas que muchas veces no responden a la realidad. Ahí llega la desilusión.

¿Y hay algún aspecto realmente negativo en el hecho de enamorarse?

Cristina Sí, lo malo se presenta cuando dejas de ser yo, de respetarme a mí misma por complacer a la otra persona; ese es su lado tóxico.

M^a Teresa Resulta peligroso poner todas las esperanzas y anhelos en esa relación. No entiendo la felicidad que depende de otro y no de uno mismo.

¿Siguen existiendo hoy en día muchos mitos falsos?

Teresa Erich Fromm decía en su obra *El arte de amar* que en una sociedad de mercado uno se enamora del mejor producto disponible; y le doy la razón. Cuando te encaprichas pones en el otro

“El amor, además de un sentimiento, es una energía; por eso una pareja funciona cuando lo que doy y lo que recibo está equilibrado”

Cristina Soria

“No somos medias naranjas, ya es hora de reivindicar que somos naranjas enteras”

María Teresa Campos



María Teresa Campos

Tras sus inicios en la radio, ha sido líder de audiencia con sus programas en TVE y Telecinco durante 15 años. Actualmente presenta el programa *iQué tiempo tan feliz!* los fines de semana en Telecinco. Reconocida con multitud de premios, acaba de publicar su reflexión *Amar, ¿para que?* (Editorial Planeta), un libro al que tuvo que añadir un epílogo tras enamorarse del humorista Edmundo Bigote Arrochet.

muchas cosas que pertenecen a tu fantasía, lo adornas con atributos que no le pertenecen. La teoría que defiendes es que cuando esa etapa pasional pasa –y siempre ocurre– descubres cómo es de verdad la pareja y aprendes a quererla tal y como es. Y ahí es donde radica el éxito de la relación. Pero se nos vende que el mérito es vivir inmersos en esa pasión inicial.

Cristina Hay quienes se crean falsas expectativas y, al no conseguirlas, se desilusionan. No somos conscientes de que el amor, además de un sentimiento, es una energía; por eso una pareja funciona cuando lo que doy y lo que recibo está equilibrado. Aunque no parezca muy romántico, permanecemos al lado del otro porque nos compensa, porque él me da algo que necesito y, recíprocamente, yo le entrego lo que busca.

¿Hay muchas relaciones en las que esa balanza no cuadra?

M^a Teresa Por supuesto, de hecho, los que verdaderamente encuentran ese complemento ideal son la excepción que confirma la regla. Cuando rompes con alguien te das cuenta de que cosas que habías dejado de lado vuelven a existir para ti. Se vive muchas veces pensando solo en el otro... Al poner el punto final, tras el mes de duelo (¡no hay que dejar que dure más!) comienzas a realizar actividades que te llenan muchísimo. Se sobredimensiona el valor del amor y se infravalora la soledad.

Cristina Pero esos ratos solitarios se encuentran también en pareja. Resulta importantísimo que cada uno tenga sus propios amigos y sus aficiones, hay que respetar la individualidad.

¿Una mujer sin pareja está mal vista y por eso algunas se aferran a relaciones que no les satisfacen del todo?

M^a Teresa Totalmente. Aún hay quien exclama «pobrecilla, está sola». Y se nos vende la idea de que somos medias naranjas en busca de nuestra mitad. Ya es hora de reivindicar que todos somos naranjas enteras.

Cristina Existe la idea de que si no encuentro compañero, no valgo. Y a veces las mujeres se emparejan simplemente para ser madres; esto ocurre cada vez menos, de ahí el *boom* de las familias monoparentales. Todos partimos con un gran *handicap*: ni nos educan para manejar las emociones ni nos enseñan inteligencia emocional.

¿Qué da y quita el enamoramiento?

M^a Teresa Aporta ilusión, compañía, gozo... Cuando el amor funciona es una cosa muy grande. Si luego falla, nadie se puede llevar lo que has vivido. ¡Que te quiten lo bailado!

Cristina Pero Teresa, nos cuesta manejar la convivencia, y mucho más la ruptura, lo vemos como algo dramático.

M^a Teresa Una no se puede quedar con el resentimiento. Debes vivir el luto y al mes ir mejorando, no puedes enrocarte en la pena. Porque, realmente, los únicos amores que duran toda la vida son los que nunca se han tenido.

¿La edad es un grado?

M^a Teresa No lo tengo muy claro, porque puedes equivocarte mil veces cuando te gusta un tipo de hombre que no te conviene. De lo que sí estoy segura es de que aprendes a conservar una relación que realmente merece la pena, y a no desgastarla en cosas absurdas. También sabes que se está mejor sola que junto a una persona que no es la adecuada.

Cristina Cierto, lo peor es vivir un amor tóxico o dañino. La experiencia debería servir para no volver a equivocarse, pero no siempre ocurre.

¿Existe alguna fórmula mágica para que una relación sea lo más parecido a esas pasiones que Hollywood nos vende?

M^a Teresa Para que las parejas perduren debe existir una gran dosis de generosidad.

Cristina Hay un gesto muy sencillo que funciona siempre: mira todos los días al otro a los ojos, conecta con él.

M^a Teresa Al final de mi libro doy la respuesta de por qué, pese a todo, es importante amar: para que la vida no te resulte tan árida. Merece la pena aunque la historia no acabe bien. Y, cuanto más dure, mejor, pero solo si te compensa, en caso contrario, rómpela. ■



Cristina Soria

Licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad San Pablo CEU, máster en Coaching e Inteligencia Emocional en N-Acción. Tras desarrollar su carrera como periodista, decidió dar un giro a su vida para ejercer su nueva actividad profesional como *coach* y formadora en inteligencia emocional. Ha intervenido en distintos programas de televisión y publicado el libro *Yo puedo ayudarte* (Editorial Espasa). En febrero edita *Sí, tú puedes* (Ed. Temas de Hoy).

ESTILISTA: MATTE MOLGUÍN, MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: NURIA ESTERO PARA BOBBI BROWN. PRODUCCIÓN: CARLA PINA, CRISTINA SORIA LLEVA VESTIDO DE SPORTMAX.