



Es algo frecuente: muchas parejas, por diferentes motivos, deciden seguir viviendo juntas aunque la relación amorosa haya acabado

## Bajo el mismo techo, pero sin sentir amor

En su definición más corriente, todo el mundo entiende que una pareja está formada por dos personas que se aman. Pero el amor no siempre es un elemento imprescindible para seguir con una relación. Entonces, ¿por qué seguir juntos? ¿Se puede ser feliz así?

### UNIDOS SIN AMOR

Las relaciones de pareja sin amor pueden mantenerse por barreras como el miedo a la soledad, preocupación

por los hijos, inseguridad a empezar de cero, dependencia económica y afectiva, temor al qué dirán, creencias religiosas o simplemente por costumbre. Cuando uno no está cómodo en una relación, seguir fingiendo que todo va bien suele ocasionar sufrimiento a los dos miembros de la pareja y a los que les rodean. Pero hay parejas que permanecen juntas porque se quieren, se aprecian, y aunque la llama de la pasión no quema ofrece un ca-

lor muy reconfortante. Los intereses comunes también pueden mantener unida una pareja por mucho tiempo y ello no implica que sean infelices. Pero hay casos en que las circunstancias obligan.

### TANTOS AÑOS JUNTOS QUE...

■ **Emilia (57 años) y Manuel (63 años)** viven en silencio el drama de miles de matrimonios que funcionan como hermanos o amigos, más que como pareja. Al principio es-

taban muy bien, pero con el tiempo disminuye la pasión y el amor pero es cierto que ahí quedan la amistad y, por supuesto, el cariño.

■ **El problema es...** Que en aquellas parejas que se han dejado llevar por la rutina, el aburrimiento empieza a formar parte de sus vidas. Sin embargo, muchas parejas no lo viven con dramatismo sino más bien como una evolución natural de amante a cómplice. A algunas personas, sentirse acompañadas, apoyadas y comprendidas les compensa. Pero para otras no es tan fácil de asumir y sienten una terrible sensación de vacío.

■ **¿Cómo afrontarlo?** Antes de nada, es preciso analizar si continuar en esta relación sin amor nos produce sufrimiento, si creemos que seríamos más felices sin la otra persona o si en cambio estamos dispuestos a esforzarnos por salvar la relación. Incluso puede ser necesario darse un respiro

### El aprecio mutuo, la compañía, la comodidad... pueden mantener unida la pareja aunque la llama ya se haya extinguido

para reflexionar sobre estas cuestiones y tal vez retomar la relación con ilusiones renovadas.

### HASTA QUE LA HIPOTECA NOS SEPARE

■ **Lourdes (44 años) y Fernando (47 años)** son conscientes de que ya no se aman y han puesto punto final a su relación... pero no a su vida juntos. Aunque lo que más desean es seguir cada uno por su lado, no les salen los números. Y es que el amor se acaba... pero no los compromisos con el banco. Con dos hijos pequeños, sueldos modestos, una hipoteca de 1.200 euros mensuales y la odisea que supone vender un piso actualmente en solitario, han encontrado como solución temporal seguir viviendo juntos para compartir gastos, pero ha-

ciendo cada uno sus vidas por separado.

■ **El problema:** Afortunadamente, la ajetreada vida diaria hace que muchas de estas parejas tengan horarios diferentes y no coincidan hasta la noche. Aunque en ocasiones, y a falta de espacio, tengan que seguir durmiendo con su ex en la misma cama. Por muy bien que se lleve este matrimonio roto, se trata de una situación angustiosa que puede ocasionar problemas psicológicos graves. Difícilmente estas personas son felices con esta vida, pero quienes pueden acabar sufriendo más son los hijos. Además, es inevitable que surjan conflictos por temas como los gastos comunes o las salidas de la ex pareja.

■ **¿Cómo afrontarlo?** Lo mejor es dejar constancia de esto por escrito para ahorrarse problemas. Hay una

### LA EXPERTA OPINA



**MARI CARMEN RAMAJO**  
Psicóloga de adultos y terapeuta sexual de ISEP Clínic Barcelona

### “Hay que romper el distanciamiento”

■ **¿Cómo se llega a ser compañeros de piso más que pareja?**

Al notar que se está produciendo un “enfriamiento” del amor, pocas parejas se toman momentos para plantearse en qué punto está la relación y qué pueden hacer para mejorarla. Lo habitual es que intenten que esta insatisfacción se solucione queriendo que sea el otro el que cambie y esta actitud es la que puede hacer que una pareja se descubra un día a “años luz” el uno del otro.

■ **¿Puede dar algún consejo para volver a convertirse en pareja?**

Que ambos dediquen –al menos un día a la semana– 5 minutos a pensar en hacer algo que a su pareja le guste. Un pequeño detalle a veces basta para hacer sentir al otro un cambio. También conviene observar, registrar y comunicarse. Luego, buscar un momento para hablar sobre lo que cada uno ha recibido y ha dado. Y que la pareja valore si descubre nueva información.

especie de “convenios” que puedes elaborar con la ayuda de un abogado donde se refleje que, aunque vivís juntos estáis separados. Es importante pactar las condiciones en que se va a desarro-

llar esta convivencia: acordar turnos y horarios, dividir tareas, separar los espacios... Finalmente, son necesarias grandes dosis de paciencia, buena voluntad, negociación y, sobre todo, respeto. ■

### Para los hombres, pareja no es sinónimo de amor

● **El amor no es un ingrediente imprescindible para estar en pareja,** según la mayoría de los hombres. Al menos, esto es lo que se desprende de una encuesta elaborada por un conocido portal de búsqueda de pareja en Internet donde casi tres de cada cuatro participantes aseguraron que habían mantenido una relación de pareja sin estar enamorados. Eso sí, cuando encuentran el amor confían en que será para toda la vida.

● **La mayoría de mujeres cree que el amor solo dura unos años,** mientras que curiosamente la mayor parte de los varones encuestados opina que es para siempre. ¿Significa esto que los hombres se enamoran con menos frecuencia pero más profundamente? Y finalmente, una curiosidad geográfica: las únicas mujeres españolas que nunca saldrían con un hombre sin estar enamoradas son las gallegas.

# REGALE SALUD HEALTH-PLUS

La pulsera de **TITANIO** que combina los beneficios de la **MAGNETOTERAPIA** y de la **IONOTERAPIA**

**Rechace Imitaciones** *Energía y Bienestar*

**Estimula defensas y circulación sanguínea**

**Ayuda a recuperar el equilibrio natural**

**Recuperación deportiva**

**Mejora el bienestar general**

**Diseño adaptable a cualquier talla**

**Biocompatible, antialérgica**

**Repelente natural de las bacterias**

**Migrañas, Stress, Insomnio, Ansiedad**

**Patentado** [info@healthplus.es](mailto:info@healthplus.es)

**Teléfono gratuito Atención al Cliente**  
**900 505 652**

Consulte sobre **MAGNETOTERAPIA** a su farmacéutico