

## ¿Y LA FAMILIA? ¿BIEN, GRACIAS?: LA PAREJA (I)

*Artículo publicado en Pedalier nº 29*

Seguro que, al leer el título de este artículo, más de uno se está acordando de las situaciones vividas en casa cuando sale con la bici. La afición al ciclismo puede en ocasiones ser tema de discusión en el seno familiar, de problemas, e incluso causa de alejamiento y ruptura (aparentemente). En este número vamos a tratar el tema pareja, pero no hay que olvidar también a los hijos, cuestión que dejo para el siguiente artículo.

### **Situaciones típicas**

Cuando tu pareja comparte tu afición, bien porque también anda en bici, bien porque no tiene problema en seguirte a marchas y ciclomaratonos, está claro que no hay problema, al menos por esta parte. No obstante, mucho de lo que voy a comentar puede servir para cuando son otras las aficiones que no se comparten y por ello generan disputas, u otros temas problemáticos dentro del seno familiar. Los ejemplos que pongo se pueden aplicar a las discusiones cuando él/ella trabaja demasiado, pasa mucho tiempo fuera de casa por otras cuestiones ajenas a la bicicleta o, simplemente, cuando uno de los dos siente que algo “falta” o “falla” en la relación.

#### ***Situación 1: Salida el sábado o el domingo con el club***

La paella estaba prevista para que el arroz estuviera en su punto justo a las 2 y media de la tarde. El ciclista llega a las 3 y aún se tiene que duchar antes de sentarse a la mesa. El arroz se pasa y se monta la bronca.

- Pues podíais haber empezado sin mí.
- Pues no, porque para dos días que comes en casa, ya te vale.
- Es que me ha entrado la pájara y nos hemos entretenido.
- ¿Pájara? ¿Cómo que una pájara? ¿Quién es esa pájara?

#### ***Situación 2: Marchas***

El ciclista quiere ir a la marcha X. Se lo dice a su pareja.

- Eso está muy lejos, es mucha paliza para el fin de semana.
- Pero van mis compañeros del club, no he ido nunca y dicen que es muy bonita, me apetece mucho ir.
- Pues vete tú (con mala cara).
- No que te enfadas.
- No me enfado.
- Sí te enfadas. ¿Por qué no vienes? Los pueblos y el paisaje son preciosos, lo vas a pasar bien.
- No me apetece, ya te he dicho que son demasiados kilómetros para dos días.
- Venga, que nos vamos a un hotel bonito...
- ¡Si, hombre, para derrochar estamos nosotros con la crisis!

### **Situación 3: Ciclomaratones**

Este año es la MGM. Un gran reto. Eso implica un 200, un 300, un 400 y un 600 previos.

- Este año me apunto a la MGM.
- O sea, que además de perder una semana de **nuestras** vacaciones sufriendo sobre una bici, mínimo otros cuatro fines de semana con las brevets, más los entrenamientos intensivos. Vamos, es que ni te voy a ver.
- Pero es que es mi reto, es muy importante para mí.
- ¿Y yo? ¿No soy importante? ¿Qué hago yo esa semana?
- Pues vente.
- ¿Para qué, si no te voy a ver, vas a estar en la bici?.
- Hazme un seguimiento con el coche.
- ¡No me gusta conducir! ¡No quiero pegarme esa paliza!

### **Situación 4: ¿Y por qué no te casas con tu bici?**

Tras muchas discusiones y malas caras comienza el alejamiento. Uno se empeña en salir cada vez más mientras el otro siente que la bicicleta se está convirtiendo en su rival.

- El ciclista: tú ya me conociste con esta afición.
- Su pareja: ya, pero es que cada día vas más en bici, pasas más tiempo dando pedales que conmigo.
- Porque para aguantar tus malas caras, mejor me voy a que me dé el aire.
- Es que tú sólo piensas en ti mismo, te da igual como me sienta yo...

Al principio del artículo he añadido un “aparentemente” a la idea de que la afición al ciclismo sea la causa de distanciamiento de la pareja. Y es que cuando la relación comienza a ir mal, no suele ser por una única causa, es mucho más complejo. No obstante, en muchos casos sí puede darse un factor común: encontrarse con que la convivencia no es tan idílica como esperabas.

### **Siento que algo falla, algo me falta**

En las primeras fases de un enamoramiento, todo es tan bello que parece que no necesitas más, pero cuando la pasión decrece sale aquello que antes estaba velado por la suave seda del amor. Con la convivencia y el tiempo le vas sacando defectos a la persona que más cerca tienes. Hay cosas que no te gustan y la *vie en rose* empieza a ponerse granate. La novedad pasó, ahora ya tienes lo que querías y da la sensación de que “no era para tanto”, no es tan bonito como lo pintaban. ¿Qué pasa aquí? Si te paras a pensar y te sientes decepcionado, puede que intentes escapar de esos pensamientos y de esa situación incómoda machacándote por esas carreteras para acabar tan cansado que no puedas ni pensar o que el chute de endorfinas te haga sentir mejor. Es como una huida hacia adelante. Mejor sufrir subiendo un puerto que aguantando “morros” en casa.

Es el primer paso hacia el distanciamiento. Y cuanto más te alejes de tu pareja, más se alejará tu pareja de ti. Hasta que esté tan lejos que no la reconozcas. A la persona con la

que compartes tu vida se le exige lo que nunca se requiere a un amigo, hermano, padre, hijo, primo... que te escuche siempre, que piense en ti lo primero, que anteponga siempre sus intereses a los tuyos, que te dé lo que necesitas sin tener que pedirselo, que no se enfade ni ponga malas caras, que esté en sintonía contigo... y cuando eso no ocurre, puede que te plantees que algo está fallando y que no estás satisfecho. A lo mejor es cierto, puede que estés con la persona equivocada, no digo que no, pero el problema surge cuando, al analizar qué es lo que no funciona en la relación, buscas los fallos del otro antes que los tuyos propios. Reflexiona sobre esto antes de darle demasiadas vueltas a la cabeza sobre lo mal que te sientes.

### **La adivinación del pensamiento**

Cuando llevas conviviendo con una persona cierto tiempo, te sabes de memoria sus rutinas, cambios de humor, costumbres, manías, etc. Llegas a tener un cierto conocimiento sobre sus reacciones y eres capaz de predecir por dónde va a salir según por donde le entres, la mayoría de las veces. Ojo. He dicho la mayoría. No todas.

La complicación surge porque esa mayoría se convierte en un todo absoluto. O sea, un cónyuge está seguro de saber cómo reacciona su pareja ante *todas* las situaciones cotidianas, e incluso las no tan habituales. Y si estamos buscando el defecto en el otro, el juicio sobre por qué hace esto o lo de más allá está sesgado: pensamos que lo hace por falta de consideración, egoísmo, etc. Pero la cosa no se queda en predecir las reacciones. De pensar que sabes cómo es tu pareja, pasas a creer que le adivinas el pensamiento. Ejemplo: *“HmMMM lleva toda la semana de muy buen humor, amable, servicial... eso es que el sábado tiene ciclomaratón y está haciendo méritos para que no le ponga una mala cara. Si ya lo sé yo, se creará que me entero. Pues ni que fuera idiota. Que se pensará”*.

### **La falta de comunicación**

Aquí tenemos un problema muy grave, tal vez el que más divorcios produce: no comunicar. En lugar de hablar las cosas, se toman decisiones sin comprobar si las suposiciones que haces sobre tu pareja son ciertas. Y no sólo no preguntas ni contrastas lo que crees sino que encima te *picas*. Si, si, los “piques” también se dan en la pareja, y eso los ciclistas lo tenemos más que aprendido. Si piensas que lo que hace el otro es porque nada más piensa en sí mismo y no te tiene en cuenta, te revelas: pues ahora te vas a enterar, vas a saber quien soy yo. Y vienen las malas caras y hasta alguna “venganza” que otra.

El ejemplo de la persona que piensa que su pareja está de buen humor por el interés de poder hacer el sábado un ciclomaratón es lo que se llama un **símbolo**. Un acto positivo como puede ser el que tu “media naranja” esté de buen humor, adquiere un significado personal. El pensamiento de la pareja del ciclomaratóniano sería algo así: *“No está así de simpático/a porque sí, es que lo que busca es estar a bien conmigo y poder marcharse el sábado sin que me enfade, y eso es algo personal, porque pretende que yo pase por alto que va a estar todo el día fuera. Es un insulto a mi inteligencia. Una falta de respeto. Y si no me respeta es que no me quiere. Pues no entiendo por qué está conmigo”*. Y todo esto sin

preguntarle por qué está tan contento/a esa semana. Igual le han felicitado en el trabajo y es por eso por lo que está feliz. O tiene un/a amante (esto último es broma).

### **La búsqueda del equilibrio**

El adivinamiento se produce en ambos sentidos: el deportista también puede llegar a pensar que el otro lo que quiere es “fastidiarle”, si, por ejemplo, no quiere acompañarle a una marcha. Un pensamiento típico del ciclista sería: “*con lo bien que le vendría salir de casa y airearse un poco, no lo entiendo*”. De nuevo es necesario hablar: la otra persona no tiene por qué tener tus mismas necesidades. Pregúntale qué es lo que más le gusta realmente, y busca hueco para dedicarle un tiempo. Tener presente, en ese tiempo, que es mejor la calidad que la cantidad. Si tienes que renunciar a alguno de tus planes ciclistas por estar con tu pareja, recuerda que él/ella es muy importante en tu vida y que hay que cuidar la relación. No todo en la vida es dar pedales. Si limitas tu felicidad a recorrer las carreteras, competir, o tomarte el pincho con los compañeros del club, te estás perdiendo muchas otras cosas. Descúbrelas. Para todo hay tiempo si aprendes a aprovecharlo.