

RECENSIÓN DE LIBROS

Título: **MITOS, ERRORES Y REALIDADES EN LAS RELACIONES DE PAREJA**

Autor: Manuel García Pérez y Ángela Magaz Lago

Edición: 2016

España: COHS
319 páginas

El libro publicado por Manuel García y Ángela Magaz es un libro de tipo manual que destaca por su lenguaje sencillo, entendible y directo, por lo que resulta accesible para todo tipo de público.

A decir de los propios autores, su intención ha sido escribir sobre el amor desde la perspectiva de su aplicación útil y práctica. Partiendo de una descripción y análisis de la cotidianidad de la vida en pareja, proponen valiosas reflexiones y consejos para mejorar una relación en el tiempo. No cabe duda de que lo han conseguido ampliamente.

El modo en que es presentado el libro da cuenta de su intención de ser una herramienta útil y práctica. En tal sentido, resulta novedoso e innovador el formato propuesto por los autores: al finalizar cada capítulo se incluye un espacio para que el lector registre sus propias reflexiones y apuntes.

Los temas abordados a lo largo de sus más de 300 páginas son: Amores y Querencias, Parejas, Errores, Amores de Pareja, Lealtad, Respeto, Mitos en las Relaciones de Pareja. Como ya se mencionó, cada tema es desarrollado desde una perspectiva práctica, promoviendo la reflexión, el desarrollo de habilidades sociales y para la comunicación y la toma de decisiones asertivas.

En el apartado “Mitos en las Relaciones de Pareja” se revisan veinticinco de ellos, los cuales -tal como apuntan los autores- responden a la propuesta de Arnold Lazarus. En las relaciones de pareja, los mitos constituyen diversas ideas irracionales que, a lo

largo del tiempo, las parejas han ido incorporando a su sistema de creencias y que resultan atentatorios contra la vida en común.

Los autores nos recuerdan que estos mitos se arraigan tanto en las personas que llegan a consolidarse como verdades absolutas. Asimismo, precisan que -aun cuando se sostengan en la buena voluntad del conocimiento popular- los mitos en la relación de pareja son, finalmente, ideas erróneas fruto del prejuicio.

A lo largo del libro, Manuel García y Ángela Magaz comparten algunas ideas para lograr una mejor relación de pareja. Sugieren, por ejemplo, tomar conciencia de lo desfavorable que resulta dejar que las emociones comanden las situaciones que afronta la pareja. Enfatizan también que la voluntad y la responsabilidad son elementos fundamentales para lograr una adecuada relación de pareja.

A decir de los autores, el éxito en una relación de pareja se basa en la coincidencia de objetivos, de gustos, deseos y aficiones, y de sentimientos. Así, se requiere que ambos compartan los aspectos más relevantes de la vida en conjunto, pues demasiadas diferencias con respecto a los intereses afectarán la dinámica de la relación. Por el contrario, compartir los mismos sentimientos mantienen la unión de la pareja, a pesar de las diferencias individuales.

Los autores destacan que otra condición fundamental para continuar un proyecto común es la lealtad, la cual constituye un sistema para proteger y cuidar al otro miembro de la pareja. Por ello, recomiendan mantener la lealtad absoluta en cada una de las situaciones o crisis vitales.

A modo de conclusión, y con base en su amplia experiencia atendiendo parejas, Manuel García y Ángela Magaz señalan que los motivos más frecuentes por los cuales las parejas entran en conflicto son: 1) las discusiones por el poder y el control en la relación de las mismas; 2) la deslealtad, las mentiras y los ocultamientos de aspectos significativos en la relación

(estas constituyen una causa casi segura de ruptura); 3) pensar y buscar solo en el bienestar personal, dejando de lado el bienestar de la pareja, pues esto implica una actitud que colisiona frontalmente con la práctica del amor.

Dado que el libro busca ser útil a las parejas, se resalta que estas pueden mejorar. En esta tarea los procesos de terapia en pareja ayudan tanto a superar crisis actuales como a prevenir la aparición de otras posteriores. Analizar los mitos y los errores reseñados en el libro constituye un importante primer paso.

A decir de los autores, lo más importante en una pareja es el compromiso. Este compromiso va más

allá de la sinceridad, la confianza, la generosidad, pues estas condiciones también se dan (en mayor o menor medida) en otros tipos de relaciones. Específicamente, el compromiso que asumen ambos miembros de una pareja es compartir sus vidas. Esa es la verdadera definición de emparejarse.

Finalmente, coincidiendo con Arnold Lazarus, Manuel García y Ángela Magaz señalan que una relación marital no es un período temporal de romanticismo: es una relación seria y formal con perspectivas de duración indefinida. Así, una relación de pareja de en-amor-a-dos es algo sumamente valioso, pues proporciona bienestar y asegura disfrutar de la vida en conjunto.

Julio Silva Cruz

Universidad Femenina del Sagrado Corazón

juliosilvac@unife.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-0053-1659>