

LA COLUMNA

Raquel Fuertes



Ley de vida

Hay expresiones y frases hechas que de puro uso y abuso limamos de sentido. Acabamos recurriendo a ellas tanto cuando un texto nos queda corto (“nombre de pila”) como cuando la vida nos deja si nada oportuno que decir (“es ley de vida”).

Hoy leía que un compañero periodista acababa de caer en que esa “pila” del ejemplo era la bautismal. Quizás no pretendía usar la expresión para acabar un texto en el que le faltaban las ideas, pero quien esté libre del pecado de la perífrasis que tire la primera palabra única, unívoca y exacta con la que podría acabar rápidamente sin más circunloquios.

Las otras, las frases hechas a las que recurrimos cuando no sabemos qué decir, son las que se acaban solicitando en el juego de la vida real como comodín del público. En los últimos meses, han sido muchos, ¿debería decir demasiados?, los amigos y conocidos que han perdido a alguno de sus padres. Sí, en ese momento viene que ni pintado (otra frase hecha) lo de “es ley de vida”. Pero, ¿sirve realmente de consuelo cuando has perdido a tu referente de vida? Por muy mayor o enfermo que estuviese, no deja de doler. Aunque quien el que se ha ido haya dejado detrás su sufrimiento, siempre queda dolor y vacío para el que se queda.

Y, me imagino, también miedo. De pronto, te pones en la hipotética parte alta de la lista del adiós. Olvidando que, en realidad, nadie está libre de esa improbable pero posible maceta en la cabeza.

Sí, al final acabamos con humor sarcástico porque, efectivamente, tenemos miedo. Y por eso nos quedamos (yo, la primera) sin palabras. Nos vemos incapaces de proporcionar calor y cobijo solo con palabras. Cara a cara, cuerpo a cuerpo, nos queda el abrazo. Y ahí sí puedes decir sin decir.

Pero, cuando estás lejos, o cuando la escena no lo permite, solo quedan esos socorridos “ley de vida” o “te acompaño en el sentimiento”, quizás un imposible con el que solo queremos conseguir que quien se queda no se sienta tan solo en ese duro momento del pésame.

Poco sentido tendría nuestra vida sin la muerte, pero qué a destiempo nos pilla siempre.

LA ENTREVISTA DE LA ÚLTIMA

JULIA FLETA • SEXÓLOGA DEL INSTITUTO DE PSICOTERAPIA Y SEXOLOGÍA AMALTEA

“Tener una relación de pareja no quiere decir que renunciemos a lo que somos”

Fleta trabaja con los adolescentes para que distingan entre enamoramiento y el amor o a controlar los celos

Isabel Muñoz
Teruel

La sexóloga Julia Fleta, del Instituto de Psicoterapia y Sexología Amaltea, ha realizado talleres con alumnos de Bachillerato del IES Francés de Aranda y una charla para padres, organizada por el Departamento de Orientación y la asociación de padres, bajo el título *Parejas adolescentes saludables. Otra forma de prevenir la violencia*.

- ¿Cada vez hay más modelos poco saludables en las relaciones de pareja, por ejemplo, con el control a través del móvil?

- No creo que haya pasos atrás, es más de lo mismo de siempre. Es cierto que ahora se puede ejercer otro tipo de control a través de redes sociales o los móviles, hay más información que antes tenías que preguntarle a tu pareja y si quería te lo contaba y si no no. No es una cuestión de que haya más control sino de que hay otra manera de ejercerlo. Lo único que hay que hacer es dotar de herramientas para detectar este tipo de control.

- ¿Cuáles serían las claves para que esas relaciones de pareja sean saludables?

- Desde Amaltea el programa *Parejas saludables* se centra en tres sesiones en las cuales se trabaja cómo tener una relación saludable, eso quiere decir, en la que yo soy feliz, mi pareja es feliz pero ninguno de los dos ejercemos posesión sobre el otro. Cómo la hacemos: conociéndonos y sobre todo entendiendo que somos personas diferentes y viendo la diferencia como un valor, como algo que nos enriquece. Dejando claro que no podemos equivocarnos la palabra diferencia con la palabra discriminación. Comprender cómo se viven las relaciones humanas, a los chicos y las chicas les ayuda a la hora de establecer las primeras relaciones de noviazgo. Más que nada es gestión de las emociones, trabajar la inteligencia emocional a través de metodología participativa.

- ¿También ayuda para que sepan detectar cuándo una relación no es saludable?

- Les aclaramos ciertos conceptos como el de enamoramiento



La sexóloga Julia Fleta impartió ayer una charla en el IES Francés de Aranda

“La violencia se puede prevenir educando en los sexos propiamente dichos, en valores y en el respeto”

to y el de amor que a veces los confunden. Dicen: “Esto lo estoy haciendo por amor, renuncio a esto por amor...”, Esa idea tan de película de Hollywood. Hay que entender que somos personas in-

dividuales que decidimos libremente o no compartir nuestra vida con otra persona, pero que eso no quiere decir que renunciemos a todo lo que somos, o lo que sentimos, ni por amor, ni por nadie.

- Los celos son frecuentes en estas edades.

- No se trata de estigmatizar esos celos sino de explicar qué son y cómo aprender a manejarlos. No consigo nada entrando en un aula y diciendo que los celos son lo peor de lo peor, que sentirlos está muy mal y que eso destruye parejas. Si esa persona está pensando por dentro: “Yo lo siento, entonces, ¿qué pasa, que soy lo peor, me va a pasar lo

peor, mi pareja me va a dejar?”. Metiendo miedo no consigo nada. Si le digo, los celos están ahí, te voy a enseñar a cómo calmar esos celos para que si en un momento puntual en una relación de pareja aparecen tengan los recursos para saber manejarlos y evitar situaciones de riesgo.

- ¿Qué papel tienen los padres, cómo pueden ayudar a educar a sus hijos en este tema?

- Lo primero que hacemos con los padres es dar unas claves, ampliar y dar una visión más positiva de la sexualidad que también lo hacemos chicos. Dar unas pautas sobre cómo podemos hablar con nuestros hijos adolescentes, que a veces nos lo ponen un poquito complicado sobre todo porque se vuelven monosilábicos.

- ¿Salen en las charlas temas como el caso de la Manada? ¿Cómo se llega a que unos jóvenes hagan esto?

- No suelo sacar temas tan desagradables en una charla, a no ser que me pregunten explícitamente. En cuanto a qué puede llevar a hacer eso, es una falta de educación. No creo que el componente violento sea algo hereditario, ni genético sino que es un tema educacional que se puede prevenir educando en los sexos propiamente dichos, educando en hombres y en mujeres y en valores y en el respeto.

- ¿Falta mucho en este ámbito?

- Poco a poco, los centros educativos, nos llaman más para que trabajemos todos estos aspectos porque interesan y porque los chicos son los que demandan que se trabaje: “Igual que me enseñan matemáticas por qué no me enseñan anticoncepción, la pubertad y mis cambios corporales o a tener una relación sana con mi pareja”. La familia es la protagonista. Nosotros venimos en un momento muy puntual a echar una mano. No entramos a hacer juicios de valor. Hablamos en un enfoque estrictamente científico, con datos objetivos.

- ¿Cómo se aborda la violencia?

- El hecho de tener más formación no nos exime de vivir una situación de violencia o abuso porque cuando entran en juego los sentimientos, la racionalidad y la objetividad se pierden. Tenemos modelos de relación que son muy poco realistas. Un extremo donde es todo romanticismo y pasión y va a ser eterno y otro del todo vale, los sentimientos no importan porque tenemos que vivir el aquí y el ahora y nos centramos más en la parte sexual que en la emocional. Y los adolescentes dicen: “Yo donde estoy de los dos”. Bueno pues vamos a dar otras opciones, otros modelos, no hay uno único y que valga.

