

Hasta que la muerte nos separe, o en el matrimonio hay que aguantarlo todo, han sido las premisas socialmente aceptadas durante mucho tiempo en las relaciones de pareja. Estas afirmaciones nos parecen lejanas, o no. Si tenemos en cuenta las estadísticas sobre violencia en la pareja, da la sensación de que no hemos evolucionado mucho.

Fernando Gállico, autor de esta guía, en una entrevista concedida a Diario Sur de Málaga, y publicada el 4 de enero de 2010, afirmaba lo siguiente: *A muchas les gustan los 'malotes', a los que admiran. Es sorprendente que presuntos autores o cómplices del asesinato de Marta del Castillo estén recibiendo cartas de admiración de chicas jóvenes. En estudios que se han hecho sobre actitudes ante los malos tratos en gente joven hay un porcentaje preocupante de chicas a las que les gusta 'el malote'*. Nuestro autor, que además de psicólogo es experto universitario en Género e Igualdad de Oportunidades por la Universidad de Málaga, tras años de tratar con parejas jóvenes, nos señala que el 29% de las chicas y el 33% de los chicos piensan –acción cognitiva– que los celos son señales de amor, por tanto, sienten las relaciones como un acto de posesión –acción sensitiva– y como consecuencia, actúan o toleran la violencia –acción motórica–. Esto es lo que ha llevado a Gállico a escribir este libro, con el objetivo de que el lector, en definitiva, reflexione y llegue a la conclusión de que “querer no es lo mismo que amar”.

La guía, escrita en un lenguaje sencillo y muy intuitivo, nos expone cuál es el auténtico amor saludable, con qué medios podemos contar para conseguirlo, y sobre todo el modo de mantenerlo y que madure. No sólo es una guía para las víctimas, sino también para que quien les rodea, y asimismo los profesionales, puedan identificar el maltrato, tanto el físico como el psicológico.

En una primera parte de la guía, Gállico nos expone cómo debería ser una relación afectiva saludable; para él es importante la práctica de la inteligencia emocional, y viene a afirmar que una persona autónoma, feliz, asertiva y reflexiva es la que puede analizar el auténtico amor saludable. Tras esta explicación, pasa a una segunda parte donde el autor nos ofrece su visión de cómo no debería ser una relación de pareja, y cómo descubrir el maltrato en la pareja. Dedicó un capítulo a que veamos cómo se siente la persona maltratada, cuáles son sus frustraciones y pensamientos, para poder actuar; como dice Gállico, *no se puede detectar lo que no se conoce*.

## Amando sin dolor, disfrutar amando.



Fernando Gállico Estévez. 2013. Ed. Pirámide. Colección “Psicología”. Sección: Manuales Pácticos.

Una tercera parte está dedicada a la prevención, con consejos y directrices sobre cómo deben actuar los que rodean a la posible víctima. Defiende la adopción de una cultura de autoprotección. Hace mención de lo importante que es para la víctima volver a una situación normalizada. Facilita, según el tipo de relación, recursos para pedir ayuda, y en definitiva dónde dirigirse.

La guía finaliza con un anexo que puede resultar de gran interés. Utilizando el cine y el cómic como recurso, analiza las relaciones de pareja, y proporciona datos sobre obras de estos géneros que se basan sobre las relaciones de pareja y los malos tratos.

Se echa de menos alguna reflexión del autor sobre el papel que juegan las nuevas tecnologías, en concreto las redes sociales, en las relaciones afectivas. Cómo estas pueden ser determinantes o no a la hora de constituir nuevas parejas y cómo influyen en adolescentes y jóvenes. Podría ser un aspecto importante a considerar en esta problemática.

Por Almer Villajos Tintero  
Psicólogo experto en Terapia de Pareja y Sexual