

Mamen Jiménez

CONTIGO

Cómo tener una relación sana... sin mitos y con mimitos



CONTIGO

Cómo tener una relación sana... sin mitos y con mimitos

Mamen Jiménez

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Mamen Jiménez, 2023

@mamenjimenezpsi

@lapsicomami

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Lunwerk es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 – 28027 Madrid

lunwerk@lunwerk.com

www.lunwerk.com

www.instagram.com/lunwerk

www.facebook.com/lunwerk

www.twitter.com/Lunwerklibros

Diseño y maquetación: Lunwerk Editores

Primera edición: octubre de 2023

ISBN: 978-84-19466-98-3

Depósito legal: B. 11.861-2023

Imprime: Gómez Aparicio

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel **ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Contenidos

Introducción	7
1. <i>What is love?</i> (de verdad, el real)	12
2. Una historia de cuento(s): el amor... igual no es lo que creemos	34
3. <i>All you need is love</i> ser un equipo y otras cositas básicas	54
4. La comunicación: la navaja suiza del amor	62
5. Cambios: reformas y decoración, pero no demoliciones	80
6. Discutir y negociar (bien), todo es empezar	96
7. Problemas, problemitas y problemones	116
8. Celos e infidelidad: me quedé sin suelo bajo los pies	140
9. Buenas y sanas costumbres	148
10. Para hacer bien el amor hay que venir al sur trabajar en ello	158
11. Ahora tú y yo	182
Despedida	187
Agradecimientos	189
Bibliografía	190

1

What is love?
(de verdad, el real)

Vamos a empezar con un poco de teoría. Si sientes la tentación de saltártela e ir directamente a las herramientas..., *stop, in the name of love!* Las herramientas tendrán sentido y serán infinitamente más útiles si antes tenemos claras (y desmontadas) algunas ideas como qué es y qué no es el amor. Esta es la base que nos permitirá reflexionar mejor y que se entienda y contextualice lo que vamos a ver después. Así que dame la mano ~~para que no huyas~~, que te acompañe en el camino.

AMOR ES...

Si hay algo sobre lo que los seres humanos hemos escrito, pensado y cantado es sobre el amor.³ Como se ha escrito, pensado y cantado tanto, al final tenemos definiciones y explicaciones para dar y regalar. El amor es un tema complejísimo que puede abordarse y analizarse desde muchas disciplinas diferentes: la sociología, la antropología, la psicología —y dentro de esta, desde los distintos paradigmas— y, por supuesto, desde el cuñadismo (pregunta en la siguiente comida familiar qué es el amor «de verdad» y ya no hace falta que saquéis el Rummikub con el café para tocar techo en lo que a entretenimiento se refiere). Sería una quijotada por mi parte pretender abarcarlo todo aquí, pero como es importante como concepto, vamos a ver un poco qué es eso del amor (y si quieres saber más, hazte un *Elige tu propia aventura* y vete a la bibliografía, que ahí tienes mandanga de la buena).

El amor es una construcción social (ohhh, ¿bajona?), es la interpretación y los significados que les damos a unas determinadas sensaciones

3. Bueno, y sobre la segunda guerra mundial. Un adulto estándar no vive los años suficientes para ver todos los documentales que se han hecho sobre el tema.

internas,⁴ como pueden ser ese cosquilleo en el estómago (¡mariposas!), los nervios en general, esos sudores como si estuvieras un 6 de agosto a las 14:00 en el centro de Córdoba, la falta de concentración o haberte hecho un chalet en la parra... del amor. Tenemos emociones («siento cosas»), les damos un significado («esas cosas son positivas») y les ponemos nombre («es amor»). Estas interpretaciones se convierten en etiquetas, de manera que si noto mariposas en el estómago y me tropiezo al andar porque mis recursos atencionales están a otras cosas; si digo gilipolleces de los nervios cuando estoy en presencia de una persona que me gusta más que un lunes festivo... Ay, ¡*quem enamora*o, tío!

Esto, a su vez, pasa a configurar el modelo de lo que es el amor, un modelo que aprendemos por medio de la cultura y de la interacción con otras personas (socialización), de manera que, si al estar con alguien no nos sentimos como nos «deberíamos sentir» de acuerdo con esa idea social, pues..., oye, ¡a ver si no va a ser amor, tía!

Aquí es donde entran en juego los mitos del amor romántico que impregnan el concepto que tenemos actualmente, como, por ejemplo, la idea de que hay una media naranja esperándonos por ahí (¿no tiene GPS o qué?) o que el amor todo lo puede (*spoiler*: NO). **Desmontar estos mitos es clave para mantener relaciones sanas y ser una mijita más felices**, así que le he dedicado el siguiente capítulo enterito.

Por muy privado e íntimo que nos parezca el amor («Esto que siento es genuinamente mío»), está modulado por lo social y, por lo tanto, es dependiente, como decía antes, del **momento histórico y de la cultura**. En la conceptualización occidental actual influyen mil cosas: la religión, los cambios sociales con respecto a la mujer, el capitalismo y el neoliberalismo (en

4. Por eso hasta hace tres días se estudiaba erróneamente sin tener en cuenta los procesos sociales. Se consideraba algo exclusivamente «interno», como si los seres humanos estuviéramos flotando en la nada y fuéramos impermeables a lo que sucede a nuestro alrededor. Ains.

el que los afectos también son objeto de consumo, en el que se articulan los modelos de relación al calor del modelo económico...), etcétera.

Fíjate si es social —y, por tanto, cultural y temporalmente dependiente— que, aunque ahora nos cueste desligarlo porque lo consideramos un prerequisite para establecer una relación, **amor/afecto y pareja no siempre han ido de la mano**. En el pasado, en la antigua Roma, por ejemplo, aunque había gente que se quería, obviamente, el matrimonio era una cuestión que nada tenía que ver con el amor, sino con mantener o aumentar el patrimonio y con tener hijos «legítimos» que heredaran tanto ese patrimonio como el estatus de los padres. Entre las clases altas era también una estrategia para establecer alianzas. Casarse era un deber cívico articulado por la ley (y cuando digo articulado quiero decir tope articulado: la ley recogía hasta qué tipo de besos se podían o debían dar en cada circunstancia).

Ahora —y aquí, en Occidente—, sin embargo, establecemos relaciones porque hay vínculos y se espera que esa unión nos proporcione bienestar y satisfacción personal, que no es moco de pavo. A pesar de eso, tampoco estamos tan lejos de aquellos romanos («¿Qué nos han dado los romanos aparte del acueducto, el alcantarillado, la sanidad, las carreteras...?»),⁵ porque lo que sí mantenemos es que la unidad socioeconómica por excelencia es la pareja (y la familia); una pareja con la que nos vamos a vivir en cuanto podemos para pagar el piso a medias, porque irse de casa por tu cuenta en una ciudad grande, por ejemplo, tal como están los alquileres, pues muy viable no es. ¿Ves? A esto me refiero con que todo influye, hasta lo económico, para definir cómo entendemos y articulamos las relaciones y, por ende, los afectos.

5. Iba a decir que es una de mis escenas favoritas de *La vida de Brian*, pero es que son todas. Gloria.

POR QUÉ QUIERES COMO QUIERES

Desde el minuto 1 de nuestra vida, desde que nacemos, empezamos a aprender sobre el amor y los afectos: nos cogen, nos besan, nos achuchan...; o no, o poco, o unas personas más y otras menos. Observamos cómo se relacionan las personas adultas entre ellas, vemos la tele, series y películas, interactuamos y observamos a nuestros iguales (*amigüis*, personas de nuestra edad) y se nos transmiten mensajes por todas partes sobre el modelo social de lo que es el amor (eso que veíamos antes). Con todo esto vamos generando las reglas sobre cómo son y cómo se expresan esos afectos, sobre lo que «está bien» (es aceptado) y lo que no. Aprendemos lo que nos gusta y lo que nos disgusta. Establecemos nuestros valores, nuestros ideales, nuestras reglas sobre el mundo en general, surgen nuestras necesidades y vamos teniendo nuestras propias experiencias (amores, chascos, duelos y alegrones). Todo esto —y mucho más— es la historia de aprendizaje que tenemos cada uno de los seres humanos de la Tierra. En resumen, **tú quieres como quieres como resultado de tu historia de aprendizaje**, que se da en una sociedad concreta y en un tiempo específico.

A amar, a ponerle nombre y significado a las emociones que sentimos, se aprende, y, por tanto, la forma de sentirlo y de entenderlo, lo que buscamos y lo que necesitamos cambiará indefectiblemente con el tiempo, con nuestra propia evolución personal. ¿Consideras que tienes la misma idea del amor ahora que cuando eras adolescente? ¿Quieres y esperas de tus relaciones lo mismo que hace diez años? Estoy (casi) segura de que, si te paras a pensarlo, el amor ha ido significando cosas diferentes para ti a lo largo de la vida. Y lo que te rondaré, morena.



EJERCICIO

¿Cómo ha ido cambiando tu idea del amor a lo largo de los años?
 ¿Por qué crees que se han producido esos cambios? ¿Qué te gusta de tu noción/concepto actual y qué cambiarías? (Para esta última pregunta el capítulo siguiente es canela fina.)

LA QUÍMICA DEL AMOR

El amor, las relaciones y la conducta humana son tan complejos que, obviamente, no pueden explicarse solo por la química, y hacerlo sería caer en un reduccionismo total, una simplificación que nos lleva a hacer un análisis pobre y, por tanto, erróneo. Tal y como se nos presenta la cosa en medios de comunicación y redes sociales —ay, y por parte de algunos profesionales— da la sensación de que somos «presas de las hormonas» (buen título para una peli, ahí te lo dejo, Hollywood) y de que es la química la que decide, como si fuéramos simples carcasas a expensas de su voluntad.

La realidad es que hacemos cosas, nos pasan cosas y nuestro organismo se adapta y reacciona segregando «cosas» que, a su vez, pueden modular nuestra conducta, ¡pero siempre dentro de un contexto! **Lo que hacemos, pensamos y sentimos depende⁶ tanto de ese contexto como de lo que te explicaba antes: de toda nuestra historia de aprendizaje, de mil factores, no de si tenemos oxitocina y serotonina en vaso pequeño, mediano o grande.** Pongamos un ejemplo: yo te amo con la fuerza de los mares y todo va OK, así que el hipotálamo se pone venga a sintetizar oxitocina a palazos. De acuerdo con estos planteamientos,

6. Palabra más usada por cualquier profesional de la psicología que sea fetén.

ya estaría el vínculo hecho y sellado además con adamantium del amor. Pero entonces resulta que un día me entero de que me has sido infiel y me partes el corazón. Ahí bien de cortisol, que es «la hormona del estrés». ¿Podrá el cortisol con el adamantium? *Fight!* Sin embargo, a pesar de que me has hecho daño a cascoporro, te sigo queriendo. ¿Cómo es posible? ¿Será por las hormonas o porque llevamos dos años en los que he pasado momentos estupendos, donde me he sentido querida y eso ha sido la pera para mí? ¿Es la oxitocina o que teníamos un proyecto de vida, con todo lo que eso implica, y desmontarlo es costoso a todos los niveles? ¿Será...? Pues eso, que ojo con las explicaciones simplistas, que dejan mucho fuera.

¡Atención, atención! No, no hay una «hormona del amor», y la presencia de oxitocina no implica que haya vinculación afectiva sellada, peña. Tener claro esto es importante porque el tema de las hormonas y la biología en general (además de los intentos de explicar la conducta basándonos en los roles que se desplegaban cuando estábamos en las cavernas,⁷ añadido) es un argumento que usan (mal) determinados sujetos para «respaldar» teorías de mierdísima: que si una chica ha tenido muchas parejas sexuales es que está *escacharrá*, porque las mujeres cuando tenemos sexo segregamos oxitocina, la cual nos vincula a la persona con la que estamos haciendo cosicas y, por tanto, si ha tenido sexo con muchas parejas sexuales diferentes pues es que algo no le funciona bien en el cereb... ¡¿PERO QUÉ ME ESTÁS CONTANDO?! Me arden las tripas, me salen canas y me entran muchas ganas de llorar de rabia. Esto no es así y, además, es horrible a tantos niveles... *Stop* chorradas dañinas, por favor. Que huela a ciencia no significa que sea ciencia, colegas.

7. Roles que, además, no están tan claros. Sabemos que las mujeres también cazaban, por ejemplo. Randall Haas et al. (2020): «Female hunters of the early Americas». *Sci. Adv.* 6, abd0310.doi:10.1126/sciadv.abd0310.

PSICÓLOGOS DICEN COSAS DEL AMOR Y DE LAS RELACIONES

Desde la psicología hablamos de tasa de interacciones positivas o intercambio de reforzadores, términos que a ti te sonarán igual de románticos que la palabra *colonoscopia*, ¿verdad?

Como decía antes, no es fácil definir algo tan complejo como el amor, pero hay aproximaciones, intentos de definición y elaboración del constructo, investigaciones al respecto... y de ahí sacamos cositas para trabajarlo (vamos, lo que viene siendo el proceder en *siensia*).

Skinner, por ejemplo, decía que el amor es el intercambio de reforzadores positivos entre dos personas, que viene a significar que hacemos y nos damos cosas que nos gustan (apetitivas), que hacen más probable que vayamos a por más de eso porque qué rico todo. Cuantos más intercambios ricos, más nos gusta la otra persona, más queremos, mejor nos sentimos con ella y entonces queremos más y..., eso, que *we fall in love*.

Por su parte, Marino Pérez decía que al enamorarnos focalizamos todo en la otra persona, de manera que se convierte en nuestra principal fuente de reforzadores (apetitivos). Es decir, como al interactuar con esa persona me siento rebién, desatiendo otras fuentes (por ejemplo, dejo de quedar tanto con mi red social porque lo que obtengo de ahí no está tan rico). Al restringir mis otras fuentes esa persona va siendo cada vez más valiosa hasta convertirse en mi fuente principal. Total, *que me muero sin ti, que eres la salsa de soja de mis gyozas*.

Si hablamos de amor y de relaciones desde la psicología, es imposible no mencionar a **Sternberg y su triángulo del amor**.⁸ En su teoría señala que las relaciones tienen tres componentes básicos: **la pasión**,

8. Suena tan cursi que podría ser uno de los complementitos de la Guerrero Luna (*Sailor Moon*), ¿no te parece? (Canta conmigo: «Taninoninoninonaniiniiooooo».)

TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR DE STERNBERG

Hay tres componentes fundamentales (que varían en intensidad e importancia para cada persona, dentro de cada relación): **intimidad**, **pasión** y **compromiso**.

INTIMIDAD: es la conexión, la cercanía con la otra persona, la parte "amigüis", digamos. Es "me pasa algo bueno o algo malo y quiero compartirlo contigo".



PASIÓN: es la atracción física, el deseo sexual y el deseo de proximidad (estar cerca de la otra persona).



COMPROMISO: es la decisión de querer a la otra persona, la voluntad de cuidarla, el tener un proyecto/planes conjuntos y mantener ese amor.



* Cada componente interactúa con los demás, se influyen mutuamente, de manera que, por ejemplo, si hay una intimidad que da gloria vernos, puede pasar que se genere un mayor compromiso.

* Si se dan los tres componentes "chachimente", tenemos lo que el autor denomina **AMOR COMPLETO** (o "AMOR MADURO").



No es un amor que "haga ¡chas! y aparezca a tu lado": es el resultado de currárselo, de cultivar y cuidar cada uno de los componentes (intimidad, pasión y compromiso).



Además de poder darse los tres componentes al mismo tiempo, existen otras posibles combinaciones de las que resultarían siete "tipos de amor" diferentes:



AMOR VACIO (**compromiso**): hay compromiso, pero no hay ni pasión/deseo ni intimidad real.



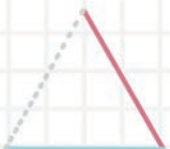
CARIÑO (**intimidad**): hay intimidad pero no pasión o compromiso. Es el amor, por ejemplo, en una relación de amistad o familiar.



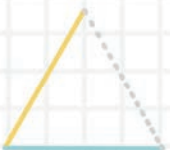
ENCAPRICHAMIENTO (**pasión**): es típico en las primeras fases, en el enamoramiento, donde estamos hasta arriba de pasión y deseo, pero todavía no hay construidos ni intimidad ni compromiso.



AMOR ROMÁNTICO (**Intimidad** y **pasión**): hay mucha intensidad, pero al no haber compromiso las adversidades (la vida, vaya) se lo pueden merendar.



AMOR FATUO (**pasión** y **compromiso**): el sexo se nos da fetén, nos lo pasamos pirata, pero no nos conocemos en realidad, no hay conexión e intimidad (puede que de momento... o que no las haya nunca).



AMOR COMPAÑERO (**intimidad** y **compromiso**): son relaciones (a menudo que ya llevan muchos años) en las que la convivencia y la vida bien, pero no hay pasión o deseo.

* Cuanto más amor (con sus cositas), más grande el triángulo.

* Cuanto más relevante sea para esa pareja cada área, cuanto más trabajadita y potente esté, más "grande" será ese lado del triángulo; lo que hace que cada pareja tenga una forma diferente de triangulito (cada relación es un mundo, ya sabes).

la intimidad y el compromiso y que, basándose en la presencia o la ausencia de estos (y en su articulación) se dan distintos tipos de relaciones.

Posteriormente esta teoría se ha revisado y ampliado (por ejemplo, con las aportaciones de Michele Acker y Mark Davis), y en lugar de un triángulo por relación, se plantea que en realidad habría **varios triángulos para cada persona: el real** (cómo vemos la relación), **el ideal** (cómo nos gustaría que fuera) y **el percibido** (qué triángulo creemos que tiene la otra persona). Y, claro, cuanto más diferentes sean estos tres triángulos entre sí, peor vamos a estar. Si para ti la intimidad —entendida como amistad, como ese compartir y cuidar— es fundamental (ideal), y ves que en tu relación hay menos de la que necesitas (real) y encima crees que la otra persona está bien como está (percibido), pues encantada de la vida no estarás, ¿verdad?

Otro abordaje de los que hay que hablar es el de **Julie y John Gottman**. Este matrimonio ha estudiado durante más de veinticinco años, y de manera ultrasistemática, a muchísimas parejas. Y han llegado a conclusiones, claro. Es más, el señor Gottman afirma que, a estas alturas, es capaz de predecir con una precisión del 91% si un matrimonio acabará en divorcio. Ojalá tuviera yo ese ojo con la lotería, también te digo.

Según los Gottman, las relaciones «que funcionan» tienen en común que las personas se conocen bien (y que van actualizando ese conocimiento), que cultivan la admiración y el cariño, que pasan tiempo la una con la otra, que mantienen una perspectiva positiva (analizan la relación de manera positiva, no fijándose solo en lo chungo), que afrontan y gestionan el conflicto (porque conflictos hay, todo el rato), que intentan hacer realidad los sueños vitales de cada persona que compone esa relación y que crean un «sentido de trascendencia» (es decir, que le dan un sentido a su relación, que no es estar por estar, vaya). Y todo esto se da en el marco de una relación en la que imperan la confianza y el compromiso. Desde luego suena bien, ¿verdad?



EJERCICIO

Coge el triángulo del amor de Sternberg y se lo metes a tu pareja por el... ~~nooooo~~ y escribe cómo situarías tu relación en función de estos componentes.

LAS FASES DEL AMOR

Existe la creencia general de que el amor de verdad, el AMOR con todas sus letras, es esa colección de emociones colosales, ese deseo de estar con la otra persona a tope, ese «me flipa hasta tu manera de roncar porque, si te paras a escucharlo, suena casi como el *Bohemian Rhapsody* de Queen. Es que qué arte tienes, cari...». Pero esto es, en realidad, la fase de enamoramiento.

El amor va evolucionando con el tiempo y pasando por distintas etapas. Conocerlas, entender por qué se producen, por qué transitamos de unas a otras y saber qué características las definen es clave para no pegarnos hostiones colosales, para no idealizar el enamoramiento y no caer en ese «lo nuestro ha muerto porque ya no es como antes».

Fase 1: atracción

Los seres humanos no tenemos control sobre quién nos atrae y quién no; no es algo sobre lo que podamos decidir (por eso la orientación sexual no se puede cambiar). Sobre lo que sí tenemos capacidad de decisión es sobre qué hacemos con esa atracción: si queremos involucrarnos o no en una interacción con esa persona, por ejemplo. Cuando alguien nos gusta y decidimos que qué bien que nos guste, se dan conductas de acercamiento (mucho mucho acercamiento, dame acercamiento, quiero acercamiento).

Fase 2: enamoramiento

Esta es la reina del pop de las fases, la popular, la que más (creemos que) nos gusta, ¿verdad? Está muy rica, lo sé, y por eso —y porque los mitos nos la han colado con esto— nos podemos volver una mijita yonquis.

¿Por qué engancha tanto la fase de enamoramiento?

- Porque hay pasión a cascoporro, sexual y en general («me flipas», «te como», «arf», «mmmm», «ohhhh»).
- Estar cerca de quien nos mola es la pera y, claro, queremos más.
- Gustarle a quien nos gusta nos hace sentir en la cresta de la ola y, evidentemente, nos queremos quedar a vivir ahí arriba, en un chalet precioso alicatado de amor.
- En esta etapa aún no nos conocemos en profundidad y, como **estamos en plena fase de conquista, lo que mostramos es lo mejor del repertorio**, no las miserias (que estar, están, pero las guardamos porque ahora no pegan). Al mostrar esos aspectos positivos, al ponerte en «modo estupendo», no solo le gustas a la otra persona, sino que también te gustas tú: te duchas con alegría, te pones ropita que mola,⁹ te cuidas y te lo curras, hablas de temas interesantes...; es decir, tienes el foco puesto en tus puntos fuertes, así que los ves más. Al menos más que si estás en pijama, viendo *nada* en la tele, haciendo *scroll* en caída libre en Instagram con los dedos naranjas de Risketos o marrones de la tableta de Jungly que te has metido entre pecho y espalda.
- La otra persona hace lo mismo: nos muestra sus glorias cual pavo real. Y, claro, como nos gusta, ponemos el ojo en eso que nos lo confirma, pasando olímpicamente de aquello que no lo hace, de aquello que no nos gusta (por eso muchas veces no vemos las *red flags*). Vamos, que **tendemos a idealizar**. Escribió Virginia Woolf: «Pero el amor [...]

9. Y no la camiseta con agujeros que tú quieres llamar «cómoda» pero que el resto de la humanidad quiere llamar «para trapos, ya».

Es solo una historia que uno crea en su mente sobre la otra persona. Y uno sabe todo el tiempo que no es cierto. Por supuesto que uno sabe; porque uno siempre tiene cuidado de no destruir la ilusión». ¹⁰

- Todo esto se ve potenciado por lo que E. L. Thorndike denominó «efecto halo»: las primeras características que percibimos e interpretamos de una persona influyen en cómo percibiremos el resto de sus características y, por tanto, modularán la visión global que tendremos de ella. Por ejemplo, si una persona te mola y te parece un ser atractivo a morir vas a inferir que es, además, buena persona (¿no te suena esto a cierta industria de pelis de dibujos en la que los «buenos» son bellos y los «malos» son feos? Ejem, ¡imitos *everywhere!*).
- Como queremos conquistar a la otra persona y pasar tiempo con ella, proponemos y realizamos actividades que nos molan y que nos resultan agradables. Así que, ¿cómo no va a gustarnos esta fase si aquí hay alegría y guía del ocio?

NOTA CON AMOR

Al conquistar nos esforzamos, nos lo curramos mucho y hacemos cosas muy guais. Quiero que lo recuerdes, porque más adelante ~~te lo voy a echar en cara porque pasado el enamoramiento dejáis de hacer estas cosas, y, claro, ya todo mal~~ vamos a ver que es una dinámica que nos interesa mantener en el tiempo para que nuestra relación esté que dé gloria verla.

10. Virginia Woolf: *Night and Day*, 1919.



EJERCICIO

Reflexiona: ¿qué actividades compartís ahora? ¿Son actividades molonas o son un poco mierdecitas rutinarias o directamente os limitáis a las obligaciones del día a día? Pararse a valorar esto es importante porque, oye, puede que en vuestro caso estéis ahí con una agenda para el ocio compartido que os falten colores en Google Calendar, pero puede que no y que ni siquiera os hayáis dado cuenta. Coexistir no convalida como tiempo de calidad compartido. Ahí lo dejo.

Mariposas... ansiosas

Además de por todo esto, que ya mola, el enamoramiento es la pera de intenso porque **se da un cóctel curioso de conexión, pasión a tope, deseo de proximidad... y una pizca de incertidumbre**. Sí, incertidumbre. Y es que en esta fase, estando como estamos hasta las trancas, precisamente por ser inicial y porque aún no conocemos a la otra persona, tenemos pocas certezas («¿le gustaré como me gusta a mí?», «esto que es tan importante para mí... ¿va a alguna parte?»). Así que nos sentimos vulnerables y nos hacemos un poquito de caquita (puede que literalmente). ¿A que sí?

Pues resulta que esas mariposas que sentimos son —agárrate— ansiedad, estrés y miedo. Chan chan chaaaaan. Como lo oyes: es activación psicofisiológica pura y dura. Hablamos de activación cuando el organismo se prepara para la acción, para hacer frente o para huir de una situación que percibe como potencialmente peligrosa (esto se llama respuesta de lucha-huida). Es un mecanismo la mar de adaptativo que mantenemos desde la época de las cavernas, cuando había depredadores que nos querían como aperitivo, primero y postre.

Ante un miedo, peligro o amenaza, el cuerpo se pone en modo «me gusta sobrevivir» y se activa: se libera, por ejemplo, adrenalina y aumenta

la capacidad respiratoria; la musculatura se tensa y el corazón bombea a ritmo *techno hardcore* para redistribuir la sangre y garantizar que llegue fetén a músculos, brazos y piernas por si hay que salir por patas; las pupilas se dilatan para que veamos en 4K lo que nos rodea (incluida la fuente de peligro y las posibles vías de huida)..., en fin, un kit completísimo. ¿Qué pasa con toda esta fiesta corporal? Pues, entre otras cosas, ese cambio en la distribución de la sangre implica que haya menos de lo habitual en partes del cuerpo como el estómago (no te vas a poner a hacer la digestión en mitad de un ataque) o la cabeza (tranqui, no es peligroso), lo que produce —atención— una sensación rara en el estómago, náuseas, un poco de mareo... ¿Te suenan estos síntomas?

Ahora no tenemos depredadores como entonces, pero una agresión física, un examen, una situación imprevista, algo que nos de miedo... o la vulnerabilidad en la que nos coloca amar sin tener la certeza de ser correspondidos, hace que nuestro organismo active esta respuesta.

Y aquí volvemos a las etiquetas y al modelo social del amor: aunque sea activación, como está relacionada con algo que socialmente hemos etiquetado como positivo, algo que sentimos cuando estamos con esa persona que nos encanta, pues la interpretamos como chachi, nos gusta y hasta nos enganchamos a esa sensación. Las mariposas en el estómago nos molan mucho más que los nervios ante un examen, ¿eh?

Danger, danger! Dos cositas: por un lado, esas mariposas no son señal inequívoca de que esa relación sea buena idea o de que te hayas enamorado, ¡son una reacción de activación que interpretamos! Y, por otro, una de las creencias que más pupa pueden hacer a las relaciones en sus inicios es precisamente pensar que el amor tiene que sentirse y ser todo el rato como en esta fase de enamoramiento. Si creemos esto, al pasar a la siguiente etapa, como las sensaciones cambian, lo que vamos a pensar es que el amor se fue a tomar viento, jo, y no es así.

Fase 3: amor real/amor sereno: todo lo que sube, baja

Esa incertidumbre que se da en la fase de enamoramiento se diluye con el paso del tiempo, conforme nos vamos conociendo (certezas) y vamos forjando nuestro vínculo. La activación de la que te hablaba antes, ese estar solo pensando en tu amor mientras te columpias en la mismísima parra con cara de majara, no es sostenible en el tiempo porque supone una demanda muy alta para el organismo y porque se da un proceso llamado **habituación**. A grandes rasgos, lo que sucede es que, al estar expuestos a un estímulo durante un tiempo, este deja de ser tan llamativo y ya no genera una respuesta tan potente como cuando era novedoso. Por ejemplo, las primeras veces que te echas un nuevo perfume lo hueles a tope, pero cuando lo has usado un mes ya no lo hueles salvo que metas la nariz en el bote, ¿verdad?

El amor es algo que vamos cultivando; no se alimenta del aire, se nutre de lo que hacemos y, además, requiere mantenimiento. El amor es estabilidad, tranquilidad y serenidad, y eso no puede ocurrir en los primeros días, sino que se construye a medida que nos vamos conociendo y compartiendo experiencias que nos van dando información... y calma.

¿Y qué pasa? Que como hemos etiquetado y asociado esa incertidumbre ansiosa con aspectos positivos y nos hemos enganchado a sentirnos así más que a *Juego de Tronos*, cuando se va y lo que llega es la calma queremos que nos devuelvan el dinero porque la parte emocionante del viaje parece haberse acabado, ¿no? ¡Pues no!

En esta etapa pasamos a tener una percepción más realista de la otra persona, dejando atrás la peli que nos hemos montado en el enamoramiento (peli merecedora de Óscar en muchas ocasiones, ¿eh?). El amor es tiempo, serenidad y decisiones que tomamos desde la libertad, y no una ni dos, sino decisiones casi diarias. **Sí, decidimos querernos**. Ya no es «soy una zombi del amor», es un «decido estar contigo» y, joder, anda que no es potente eso, ¿no te parece?

Que lo llamemos amor real o amor tranquilo¹¹ **no significa que no haya emociones intensas en esta etapa**: las puede haber perfectamente, siempre que hagamos cosas que contribuyan a ello. El tema es que, como creemos que con el amor basta (¡mito!), no las hacemos (o las hacemos poco y/o mal).

El amor, como la felicidad o el «estar bien», no es lineal, no es plano, sino que va fluctuando: no queremos todo el rato de la misma manera ni con la misma intensidad. A veces tenemos picos de amor, otras es una emoción más calmada... y, oye, también se pueden dar situaciones en las que lo que queremos durante un microsegundo es que a la otra persona la fulmine un rayo y luego llegue la Roomba y se esnife las cenizas y adiós muy buenas, porque vaya diita lleva. Luego se nos pasa y la miramos y «mierda, cómo te quiero».

La transición del enamoramiento al amor tiene su aquel, porque supone decirle adiós a esa intensidad y a todo eso que habíamos construido sobre la otra persona (atrezo, mucho atrezo) para decirle hola a la realidad. Y, claro, la realidad lo que tiene es que, como decía al principio del libro, le huelen los pedos y se levanta que es la pura encarnación del mal en lugar del ser de luz que parecía al principio. Por eso hay quien propone una **fase intermedia llamada «decepción»**, a la que tú y yo podemos llamar «aterrizaje», para que no creas que es ultranegativa.

En resumen, en esta fase amamos con un conocimiento mucho más profundo de la otra persona, y lo hacemos aposta, porque lo decidimos. En esta etapa se dan niveles de intimidad que ni de coña podemos tener en fases anteriores, hay cuidados, apoyos, crecemos... ¡Y eso es la pera!

11. Me dan ganas de llamarlo «amor *jubileta*», pero sería una torpísima estrategia por mi parte, dado que precisamente lo que quiero es que veas que esta etapa mola todo.

BUROCRACIA, REGLAMENTO Y LOGÍSTICA DEL AMOR: MODELOS RELACIONALES

La clasificación de las relaciones es algo que está en constante evolución, es una construcción que hacemos «para entendernos», una herramienta, pero no es algo escrito en piedra, así que, porfi, léelo desde esa perspectiva.

Monogamia

Se trata de dos personas como unidad relacional, con exclusividad en lo afectivo y en lo sexual (tú y yo y ya). Es imposible asegurarle a nadie que nunca te vas a enamorar de otra persona, pero digamos que hemos acordado que al menos no vamos a buscarlo activamente. En cuanto a la exclusividad sexual, lo bonito es que hayamos pactado y explicitado límites y acuerdos y que no hayamos dado por sentado qué es infidelidad, porque igual nos hacemos pupa.

Relaciones abiertas

En este otro gran grupo de relaciones se considera que no hay exclusividad sexual pero sí sentimental. Esa no exclusividad sexual puede ser puntual o repetida, con una persona o con varias, y esto es justo lo que hay que negociar para no cargarnos la relación y no hacerle daño a la otra persona:

- Cuáles son mis límites y cuáles los de mi pareja, con qué nos sentimos a gusto y con qué no (por ejemplo, puede parecerme estupendo que mi pareja tenga sexo oral con otra persona, pero igual no quiero que practique según qué cosas, o puedo estar de acuerdo en que tenga sexo con otras personas, pero le voy a pedir que no sea nadie de nuestro círculo de amistades porque no me sentiría cómoda luego).

- Cómo queremos articularlo (¿queremos *saber* o no queremos *saber*?, ¿queremos que cuando nuestra pareja tenga sexo con otra persona sea algo por su cuenta o que sea algo compartido como un trío o que vayamos a locales *swingers*?).
- Las medidas de protección que se usarán en cada caso, los protocolos si, por ejemplo, queremos tener peques...

NOTA CON AMOR

Si vienes y me dices que tienes una relación abierta, pero al preguntarte que cómo lo negociaste tu respuesta es que tu pareja no lo sabe, no tienes una relación abierta, lo que tienes es la cara como el cemento armado, *amigüi*.

Relaciones poliamorosas

En este modelo no existe exclusividad afectiva ni sexual. La premisa es que el amor no es algo finito (en el sentido de que «hay solo una cantidad determinada»), ni que haya que dividir si hay más de una persona, sino que crece y se multiplica en la interacción con los vínculos.

Dentro de este grupo hay, digamos, algunos «subtipos»:

- **Relaciones jerárquicas:** hay una relación principal con la que se tiene un vínculo o un compromiso determinado (convivimos, tenemos hipoteca, gatos, peques...) y luego otra (u otras) relaciones, vínculos, que no es que no sean importantes, que no es que no se cuiden, sino con las que se tienen un compromiso o una implicación diferentes: por ejemplo, el tiempo que se comparte con ellas es menor que el compartido con la principal.

- **Relaciones no jerárquicas u horizontales:** todos los vínculos tienen, digamos, el mismo estatus. Aquí podrían estar las **triejas**, en las que las tres personas tienen una relación entre sí, y los **triángulos**, en los que uno de los vínculos tiene una relación con los otros dos, pero estos no la tienen entre sí aunque convivan.

Anarquía relacional

No hay jerarquías ni un marco normativo tan «concreto» como en los demás modelos. Lo que sí hay —o eso debe haber, como debe haberlo en todos los modelos— son negociaciones y límites, porque precisamente esto va de cuidar los vínculos, no de consumir personas y, por lo tanto, no todo vale (que la palabra *anarquía* la tenemos tela de desvirtuada).

La cuestión es que adoptar un modelo u otro no tiene por qué ser algo estático, articulado con las mismas reglas, de la misma manera y para siempre. **Las condiciones de nuestra relación**, incluso en las consabidas monogamias, **tienen que ser negociadas y renegociadas**, porque la vida pasa, porque cambiamos y debemos adaptarnos a ello con responsabilidad afectiva (es decir, hablando las cosas, *amigüis*).

La imagen general de las no monogamias está bastante distorsionada: «Eso es vicio y querer follar y ya está», «Buah, es que eso no es amor», «Eso es hacer lo que te dé la gana sin importarte tu pareja ni cuidarla». Pero que no haya exclusividad —sexual o afectiva— no significa que no deba haber respeto (básico en cualquier relación sana) o responsabilidad afectiva, que no se tengan que negociar los términos o que se considere una infidelidad si estos no se respetan. No confundamos no monogamia con hacer lo que nos salga del Phoskito sin tener en cuenta a las demás personas. ¿Que hay quien se pone esta etiqueta y actúa sin responsabilidad afectiva? Por supuesto, pero igual que en las relaciones monógamas.

¿Por qué es guay saber que hay modelos relacionales más allá de la monogamia? Porque a menudo —y cada vez más— sucede que hay

parejas cuya dificultad radica en el modelo, que no les funciona, y también porque es estupendo saber que no tiene por qué ser, salvo que sea lo que quieras, «tú y yo y ya».

Si quieres más información sobre no monogamias, en la bibliografía tienes libros que son mandanga de la buena.



EJERCICIO

Reflexiona: ¿estás a gusto con tu modelo de relación actual? ¿Alguna vez te has planteado otro?