

Núria Jorba

PAREJAS IMPERFECTAS
Y FELICES

arpa

SUMARIO

PRÓLOGO	9
1. La sociedad líquida y el cambio social	13
2. El concepto de pareja y tipos de relaciones	31
3. Amor romántico frente a amor saludable	51
4. Yo soy una pareja	63
5. Los pilares de una buena relación	87
6. La elección de pareja	117
7. Encontrar pareja	137
8. Las fases de una relación	153
9. Los vínculos que se generan	167
10. La comunicación y los acuerdos	183
11. Las relaciones tóxicas	201
12. Las infidelidades	217
13. Afrontar una ruptura	237
14. La pareja perfecta no existe	255
AGRADECIMIENTOS	263
LIBROS RECOMENDADOS	265

PRÓLOGO

La decisión de profundizar y especializarme en parejas y sexualidad la tomé al observar hasta qué punto cualquier malestar amoroso, sentimental o sexual afecta a nuestro estado anímico y a cuanto nos rodea —autoestima, trabajo, amistades, etcétera—. Vínculos e intimidad son aspectos emocionales, privados y delicados de enorme importancia en la vida de cualquiera de nosotros. Es también por eso que decidí lanzarme a escribir este libro: proporcionar una guía psicológica general de las relaciones de pareja, un manual práctico para que puedas descubrir y conocer cuál es tu modelo idóneo de pareja, qué significa para ti tener o mantener una relación, y cómo conseguir un bienestar contigo y con la persona o personas que hayas elegido como pareja a lo largo de tu vida.

Cuando doy clases a alumnos que se especializan en parejas y sexualidad, siempre me preguntan si existe bibliografía para profundizar en la materia. Lógicamente, son innumerables los libros interesantes sobre aspectos concretos, pero yo me di cuenta muy pronto que lo que se echaba en falta de verdad era un libro generalista, que abordara todas

las cuestiones relacionadas con la pareja en su conjunto, y práctico, es decir, que pudiera ser útil a todo el mundo, tanto a profesionales como a gente particular que quisiera sencillamente mejorar su relación, o incluso a personas solteras. Un libro que sentara las bases y recorriera todos los aspectos que influyen en el complejo y maravilloso mundo de la pareja. Esa es la tarea que he procurado llevar a cabo en este libro. Si, tras su lectura, consideras que debes buscar algún otro libro sobre un tema específico, entonces te recomendaré algunos en los que confío y considero de gran interés.

Hace ya más de once años que me decidí a poner en marcha mi proyecto, abrir mi propia consulta de terapia sexual, emocional y de pareja en Barcelona, el Centro Núria Jorba. Los cientos de casos que he podido conocer y tratar en estos años de práctica profesional me han permitido profundizar día a día sobre lo que es en la actualidad una relación y lo que no lo es, por qué algunas funcionan y otras no, qué nuevas formas de vínculo emocional y personal han surgido en nuestra sociedad en las últimas décadas y si lo han hecho para quedarse o son modelos de relación pasajeros. Sin olvidar que el aprendizaje nunca termina y que siempre habrá aspectos novedosos e inciertos.

A lo largo de los años me he dado cuenta que los tipos de casos que he tratado han cambiado mucho, a veces radicalmente. Sin duda, la complejidad de las relaciones aumenta por momentos. Cuando empecé muchas parejas consultaban sobre conflictos de comunicación, discusiones diarias sobre cómo hacer las cosas, sobre qué rutinas quería cada uno, sobre la necesidad de disponer de espacio personal, etcétera. Conflictos sobre el papel que cada familia tenía dentro de la pareja (sobre todo en el momento de tener un hijo)

y dificultades a nivel de complicidad en aquellas parejas que llevaban muchos años juntos, falta de intimidad, cierta monotonía, sexo rutinario, etcétera. Actualmente, los motivos de consulta han dado un giro bastante impactante, los temas más comunes son las infidelidades, el planteamiento de nuevos formatos de pareja, sobre todo la opción de la pareja abierta, el conflicto por proyectos vitales distintos (por ejemplo, uno quiere vivir cerca de la familia y el otro quiere vivir en otro país) o las discusiones por la definición de los roles dentro de la relación, es decir, qué papel desempeña cada uno en la pareja.

Desde mi punto de vista, la pareja se ha vuelto hoy una elección (no una imposición como en tiempos pasados). Y, dentro de la elección, también podemos elegir el formato. Todo ello conlleva más dificultad.

Las terapias también han dado un giro. Hace unos años la terapia de pareja se basaba fundamentalmente en la terapia cognitivo-conductual (hay muchas otras opciones, pero esta es la principal), es decir, centrada en los pensamientos y la conducta. Se decía que a través de cambios conductuales podías generar cambios de pensamiento, y viceversa; era útil porque los conflictos, como antes decía, de comunicación y de rutinas se resolvían fácilmente mediante este modelo terapéutico. Pero con el tiempo comprobé que necesitaba más recursos y metodologías, que en las sesiones aparecían elementos nuevos que no se resolvían con este subtipo terapéutico. Surgieron entonces las terapias de tercera generación, terapias que tienen en cuenta las emociones, cómo se siente y cómo se percibe uno mismo (el bienestar subjetivo) como factor central, es el aspecto fundamental hoy en día: qué desea, qué siente, qué espera cada miembro de la pareja de su relación y respecto al otro.

El libro que tienes en las manos busca ayudarte a conocer el modelo de pareja que te es más afín para desarrollar y mantener una relación satisfactoria, y conocer los pilares fundamentales para que funcione y perdure en el tiempo con bienestar personal y riqueza emocional. Frente a los grandes cambios sociales que estamos viviendo, ante la increíble variedad de posibilidades de elegir pareja, nos encontramos a menudo perdidos, sin saber hacia dónde dirigirnos. ¿Qué es lo que queremos realmente, cómo se mantiene una relación a lo largo del tiempo y en qué circunstancias?

Desde que empecé a estudiar y a trabajar en esta especialidad siempre he echado en falta un buen libro general sobre la vida en pareja. Un libro claro, fiable, de verdad útil sobre el terreno para quien quiera trabajar su relación o su idea de pareja. Ofrecer esa herramienta es mi propósito en las páginas que siguen.

Abordaremos los aspectos que considero relevantes a la hora de iniciar y mantener una relación. Por ejemplo, qué es el amor —¡vaya sencilla cuestión!—, cómo estar bien con uno mismo para poder iniciar una relación sana, los tipos de pareja que existen, las fases de una relación, las relaciones tóxicas, los acuerdos de pareja... Procuraré ilustrarlo siempre con casos reales y os propondré ejercicios (pautas terapéuticas) para poder aplicar cada concepto o idea desarrollados. Es un libro práctico, así que te animo a que pongas en práctica cada punto o etapa antes de pasar al siguiente.

Por último, agradecerte que compartas conmigo tu deseo de aprender y profundizar en el inagotable mundo de la pareja. Espero que el viaje te resulte agradable y, sobre todo, útil. ¿Empezamos?

I

LA SOCIEDAD LÍQUIDA Y EL CAMBIO SOCIAL

Inevitablemente, la sociedad nos marca y guía nuestra forma de vivir. El consumismo, por ejemplo, hoy convertido en uno de los directores de nuestra vida social y que provoca cambios constantes a todos los niveles, también se traslada al mundo de la pareja: cambiamos de gustos con gran facilidad, de la misma forma que cambian los estilos de vestir y cada año se llevan prendas distintas. Esos comportamientos derivan en que las novedades se convierten en una necesidad y acumulamos menos tolerancia a la frustración. En este primer capítulo me centraré en darte a conocer los aspectos sociales que condicionan nuestra forma de entender y gestionar las relaciones.

Sara y Alberto vinieron por primera vez a mi consulta muy nerviosos. Algunas personas todavía piensan que el terapeuta va a juzgarlas, a decir si su relación es válida o no, cosa que no podemos ni debemos hacer en ningún caso. Cada persona llega a sus propias conclusiones, lo único que hacemos los profesionales en psicología es ayudar a entender qué ocurre y, a continuación, guiar con herramientas para resolver el malestar.

Ambos se situaban en la treintena, eran muy educados y con muy buena presencia (cuidaban su aspecto, practicaban deporte, les gustaba cuidarse). Sin embargo, *creían* que estaban desconectados, que no tenían complicidad. Se querían mucho, pero temían que la falta de conexión les pasara factura en el futuro y llegaran a separarse, porque tenían ganas de formar una familia. Subrayo que *creían* estar desconectados porque era algo que razonaban, no que sintieran. De hecho, compartían momentos íntimos y tenían complicidad, pero su entorno de amistades les cuestionaba su relación porque no disfrutaban de una afición concreta juntos. Los fines de semana, cada uno se dedicaba a su hobby. Luego, ya juntos, se contaban lo que les había ocurrido y disfrutaban de conversaciones divertidas sobre esos ratos de ocio personales. Pero, debido a que las parejas de su alrededor compartían los días festivos juntos, y desarrollando además las mismas actividades, empezaron a cuestionar la solidez de su relación. Ambos eran muy críticos, se exigían mucho y siempre querían dar su mejor versión, del mismo modo que lo querían hacer en su relación. Recuerdo que Alberto se refirió a lo que veía en Instagram: eran los únicos entre sus amigos que no colgaban fotografías con momentos juntos y sonrisas radiantes. Sara y Alberto se sentían «los raros» de su grupo de amigos, familiares y conocidos. Sara comentaba que lo que le molestaba mucho era tener que dar explicaciones a su entorno, parecía que siempre tenían que justificar su estilo de relación y eso les generaba muchas dudas sobre si eran una buena pareja.

Si considerásemos este caso hace treinta años, no entenderíamos nada. Para empezar, Instagram no existía y la idea de que una pareja pudiera pasar un fin de semana separada ni se planteaba. Por tanto, el marco de reflexión debe situarnos en cómo funciona actualmente la sociedad.

Voy a exponerte mi modo de ver este asunto, teniendo en cuenta que no soy socióloga ni lo pretendo. Pero las relaciones amorosas y de pareja son reflejo del momento social en que se vive, y no podemos obviar que hoy se está produciendo una evolución del concepto de pareja y de la forma de entenderla. En parte por esa razón, Sara y Alberto se sentían algo perdidos, a pesar de quererse de una forma indiscutible.

Como sociedad atravesamos un periodo de transición, desorientados, con demasiados cambios e incertidumbres a los que hacer frente en cualquier ámbito que consideremos: laborales, políticos, económicos... Hace apenas tres décadas el mundo parecía un escenario mucho más estable, fijo y acotado, mientras que ahora el exceso de oferta y diversidad nos abruma. Parece que todo es posible, y solo hay que elegir una forma de vida, pensar en uno mismo y luchar por lo que se quiere.

La diversidad hace que no sepamos definir qué significa tener una pareja o qué es una relación. En pocas décadas hemos pasado de «la pareja para toda la vida» a poder elegir entre multitud de opciones, un salto acompañado de grandes cambios en las propias dinámicas personales que influyen en el emparejamiento: el cuidado físico, la búsqueda constante de novedad, mayor competitividad social, una importancia fundamental del ocio y la diversión, la relevancia del autoconocimiento y el bienestar emocional, etcétera.

Desde mi experiencia, cuatro aspectos sociales afectan de manera especial nuestra forma de gestionar las relaciones y las emociones amorosas. Primero, una sociedad cambiante, poco estable, que hace que todo parezca incierto y genera inseguridades. A continuación, el aumento de estímulos externos, que provoca la búsqueda constante de sensaciones.

En tercer lugar, los conceptos contemporáneos de felicidad y *ahora*, que, combinados, empujan a buscar un bienestar permanente, imposible, más intolerancia a la frustración y sin visión de futuro. Por último, el marketing del *yo*, a causa del cual mostramos a los demás una relación ideal, una vida ideal. La combinación de estos cuatro factores afecta la manera en que amamos.

Repasemos con más atención cada uno de los puntos mencionados.

LO LÍQUIDO NOS DEFINE

Zygmunt Bauman es el sociólogo de referencia para abordar esta cuestión trascendental de la sociedad actual. Bauman define nuestro contexto como una «modernidad líquida», «sociedad líquida» o, para el asunto que nos ocupa, «amor líquido», para hacer hincapié en el estilo social que estamos viviendo. Su reflexión parte de la diferencia elemental entre lo sólido y lo líquido. Lo sólido es estable, manejable, palpable, mientras que el líquido es inestable y cambiante. Tiempo atrás, los pilares de la sociedad eran sólidos: valores religiosos que marcaban lo que era correcto y lo que no, normas de comportamiento rígidas, un solo modelo aceptado y aceptable de pareja, un mismo trabajo para toda la vida, etcétera. Pero, hoy en día, esos pilares mutan hacia lo líquido, lo que ocasiona un cambio relevante en la forma de entender el mundo, las relaciones y, por tanto, el amor y la pareja. Bauman ha escrito un maravilloso libro titulado *Modernidad líquida* donde expone todos sus conocimientos al respecto, en el que examina el cambio de lo sólido a lo líquido de cinco aspectos básicos: la emancipación, la

individualidad, el tiempo y el espacio, el trabajo y la comunidad. Te animo a leerlo. Y si te interesa el tema del amor líquido, el autor tiene un libro titulado así donde ahonda en la fragilidad de los vínculos.

Hace apenas veinte años elegías pareja para toda la vida y, muchas veces, sin conocer apenas o no a fondo a esa persona. A través del noviazgo debías deducir cómo sería la sexualidad y la convivencia, se pasaba del nada al todo y además para siempre. Pensándolo fríamente, con los valores actuales, seguro que te impacta y te parece chocante, porque es innegable que situarse en esa forma de afrontar las relaciones bloquea y provoca cierta sensación agobiante de precipicio. Por supuesto, esa actitud solo favorecía los conceptos de seguridad y estabilidad, pero el resto de necesidades emocionales (sentirse querido, tener complicidad, conectar como personas, apoyarse, escucharse, alimentar la pasión) no se tenían demasiado presentes, o quizá no había tanto conocimiento de ellas. También podría ocurrir que, al ser todo más estable y rutinario, no se generasen las mismas necesidades que sentimos hoy (la necesidad de crecer, de potenciarse, de sentir). No digo que esa manera de vivir y entender las relaciones no sea buena o que haya que cuestionarla por completo, pero sí considero que no se prestaba atención a la posibilidad de cambiar, a la oportunidad de ir decidiendo a lo largo de tu vida, de valorar si la relación se va desarrollando en el tiempo como tú querías y si te genera bienestar (hablo de bienestar, no de felicidad, concepto este último muy idealizado y sobrevalorado). Sara y Alberto, por ejemplo, querían cumplir con lo que su entorno consideraba correcto, con lo que parecía una «buena relación». Sin embargo, ellos necesitaban otra cosa, pero dudaban de su opción.

Si abandonamos el pasado y volvemos a nuestro presente, constataremos que todo es cambiante, provisional e inestable, lo que provoca ansiedad. La novedad ha adquirido mayor importancia, mayor peso en nuestras decisiones. Recuerdo otro paciente, David, que no conseguía mantener una relación más de dos años. Vino a la consulta porque quería sentar cabeza, tenía 47 años y sentía que se hacía mayor. No quería acabar solo. No entendía por qué terminaba cansándose de sus parejas, cuando eran relaciones sanas, chicas con las que se entendía. Pero a los dos años se convertían en rutina, no había la misma chispa y no lograba sentirse bien en esa dinámica. Su vida entera era un reto constante, asociaba vida con novedad, dos conceptos hoy muy idealizados y reafirmados.

Cada vez más lo estable genera malestar, la idea de que algo va a ser siempre igual nos aterra, pero, al mismo tiempo, lo cambiante genera angustia e inseguridad. Esa dualidad nos sitúa en tierra de nadie, buscamos una estabilidad cambiante, un oxímoron, una idea casi imposible de conseguir porque son dos ideas contrapuestas. Muchas veces, en consulta escucho esta reflexión: «Lo que busco es una pareja estable, un compañero de vida, ese amor que me acompañe, pero necesito chispa, sentirme vivo, vibrar». Buscamos el equilibrio y la seguridad que proporciona la rutina, pero anhelamos la novedad y los cambios. En definitiva, se genera una mezcla explosiva que conduce a una crisis, a las dudas y a la incertidumbre.

Esther Perel es una gran psicóloga experta en relaciones (si buscas en la plataforma TED encontrarás charlas suyas dignas de escuchar). Ella misma ha escrito un libro titulado *Inteligencia erótica* en el que expone la lucha emocional de muchas parejas entre el deseo y la estabilidad. Esta autora ha estudiado el deseo de la pareja estable por todo el mundo

y concluye que debemos redefinir las relaciones para poder encontrar el equilibrio entre la seguridad y la estabilidad junto con el deseo y la pasión. De hecho, habla sobre redefinir la infidelidad; tiene grandes reflexiones al respecto que las dejo pendientes para más adelante.

Las ganas de estímulos y sensaciones intensas son generadas por la forma de interaccionar con nuestro entorno. Ahora disponemos de un teléfono móvil que constantemente nos proporciona acicates distintos, cada vez que abrimos Instagram hay algo nuevo. En cuanto podemos, adquirimos la tecnología de última generación, deseamos tener el último modelo de teléfono inteligente, aunque el que retiramos de circulación pueda seguir funcionando perfectamente. La costumbre de arreglar lo estropeado ha desaparecido, y ha sido sustituida por la de cambiar ante cualquier desperfecto o avería. De modo que querer mantener la palabra «pareja» junto a las de «relación», «trabajo» o «esfuerzo» se torna casi imposible.

Os parecerá que el panorama que describo es un desastre. Para nada quiero comenzar el viaje al mundo de la pareja expresando una visión negativa y pesimista, pero es cierto que antes de empezar a trabajar sobre ti mismo y tus relaciones debes ser consciente de la situación social que te envuelve. Primero hace falta situarse y tener el conocimiento necesario, para luego poder reflexionar y, finalmente, poder decidir hacia dónde dirigir nuestras energías.

DE FUERA HACIA DENTRO

La forma de vivir, de comunicarnos, de disfrutar, de distraernos, también está cambiando. Y, como he ido comentando, hace que la forma de vivir las relaciones también cambie.

Cada vez los estímulos externos son más potentes y constantes, desde el móvil hasta la pornografía. Buscamos la distracción en el exterior, ya sea una serie de televisión, Instagram o cualquier otra red. Nos cuesta disfrutar sin grandes estímulos, porque cada vez se relaciona más un estímulo impactante con el placer máximo. Parece que un simple paseo, leer un buen libro, estar en silencio o una relación sexual relajada sean pequeñas cosas sin valor.

La imagen de un grupo de personas inmersas en su teléfono esperando que llegue el autobús se ha vuelto inevitable. No hay ni visión del alrededor, de lo que está ocurriendo, el mundo que parece importante es el que cabe en la mano. Me sigue sorprendiendo cuando alguien observa su entorno, cuando está en una terraza mirando al mundo y no enfocado a una pantalla.

Esto provoca que vayamos perdiendo la habilidad de sentir por nosotros mismos, generar sensaciones, buscar el placer y las emociones desde nuestro interior. Tiempo atrás, podía ocurrir que un niño dispusiera de un juguete, por ejemplo, un muñeco de madera que le hubieran traído los Reyes Magos. Con ese simple muñeco tenía que imaginar mil aventuras, dejar volar su fantasía y disfrutar sin tener que esperar que en las Navidades siguientes le trajeran un juguete mejor. Hoy los niños reciben abundantes regalos, tanto en Navidades como por su cumpleaños, todos con sonido, colores estridentes, movimiento autónomo o lo que haga falta para llamar la atención, para facilitar la diversión. Sin embargo, el deseo de disfrutar con estos juguetes dura como mucho quince días o un mes. Transcurrido ese tiempo, el niño quiere nuevos juguetes para distraerse.

Seguramente, mientras has estado leyendo, ya habrás relacionado esta dinámica con la de la pareja. Para que una

relación funcione hace falta que las ganas y la ilusión surjan de uno mismo. Al principio todo es nuevo y emocionante, es ese muñeco que emite sonidos y se mueve solo, pero con el tiempo —aproximadamente, a los tres años de relación— todo empieza a estabilizarse, a volverse rutinario, a carecer de novedad; así, la relación se va convirtiendo en el muñeco de madera con el que hará falta imaginación e ilusión para divertirse con él. Quizá te estás preguntando por qué a los tres años de relación: la causa está en la biología, en ese momento es cuando todo el torrente hormonal que provoca el enamoramiento deja de funcionar y empieza la relación elegida, es decir, cuando la razón, junto con los sentimientos creados, deciden apostar por esa pareja. Se genera un duelo entre el enamoramiento y el inicio de la etapa de amor. Mayoritariamente es entre los dos y los tres años, por eso socialmente se habla mucho de la crisis de los tres años de relación.

La pornografía es otro claro ejemplo; no hace tantos años se usaban revistas con fotos de desnudos para imaginar escenas y «montarte» tu película dentro de tu mente o mirar la televisión a altas horas de la madrugada donde aparecían vídeos entre rayas y píxeles y, si tenías suerte, podías pillar algún desnudo parcial que te ayudaba a excitarte y erotizarte. En cambio, hoy en día tienes a tu disposición cientos de vídeos explícitos, de todas las temáticas, al alcance de tu mano y en los que puedes decidir qué segundo reproducir. Esto, aunque no se hable demasiado, está generando consecuencias catastróficas en la sexualidad, veo muchos pacientes que debido al consumo excesivo no saben lo que les gusta, no saben erotizarse, no saben comunicarse con la pareja, tienen dificultades para excitarse en situaciones reales y no tan «idealizadas y perfectas», generando, todo ello, disfunciones sexuales y dificultades en torno a la sexualidad.

Llegan muy frustrados a la consulta, lo usan como último recurso después de años de intentar solucionarlo por ellos mismos, quizá tienen dificultades de erección, dolor o quizá dificultades de deseo con sus parejas o de conseguir el clímax. Ocurre exactamente lo mismo que en las relaciones de pareja, hay que trabajar para que la sexualidad salga de uno mismo, de dentro hacia fuera, reeducar la idea del sexo y la forma de vincularse (todo este tema daría para un capítulo entero, así que profundizaré en ello más adelante).

¿Sabes generar emociones desde dentro, desde tu interior? ¿Te has parado a pensar si le pones ganas a tu relación, si te motiva, si planeas sorpresas, si tu actitud es positiva, si sabes valorar las cosas buenas? Una pareja vino a la consulta porque desde que eran padres habían desconectado el uno del otro (un tema muy habitual en terapia). Empezamos a trabajar las sorpresas, la dedicación hacia el otro y la proactividad desde uno mismo. Recuerdo, por ejemplo, que él organizó un pícnic romántico en casa, con música; una cesta con la cena y el mantel en el suelo del comedor mientras los niños dormían. Siempre hay ideas, actitudes y planes para mejorar la vida en pareja, sea la situación que sea. Eso ayudó a que cada uno aprendiera que el cambio debe partir de uno mismo, de aportar y de generar energía en la pareja para que ésta siga funcionando.

Siempre esperamos que empiece el otro el cambio, tendemos a poner primero el TÚ y luego el YO cuando debe ser a la inversa. El doctor John Gottman, profesor de Psicología de la Universidad de Washington y su mujer Julie Gottman, psicóloga, investigaron durante más de cuarenta años patrones de distintas parejas para entender los factores que favorecían la continuidad de las mismas, y una de las teorías que expuso fue la Teoría de la Cuenta Corriente. Esta hace

referencia a la idea de que para obtener beneficios, intereses, de una cuenta bancaria primero hay que poner dinero, invertir en ella; y ese es el símil que hacen con las relaciones de pareja: dicen que, para obtener, primero hay que aportar, por tanto, primero se debe pensar en lo que uno hace y luego en lo que uno recibe.

VIVE EL MOMENTO Y HAZ LO QUE TE HAGA FELIZ

Otro cambio social que estamos viviendo —y no menos importante— atiende a la mencionada idea de felicidad. Todo lo que tenga que ver con esfuerzo, sacrificio o pensar en el futuro está mal visto. «Si no fluye, no funciona»: esta es la premisa actual. Sin olvidar, claro, la de «piensa en ti y sé feliz».

Estos mensajes de psicología positiva son estupendos y muy motivadores, pero, a mi juicio, poco realistas y nada compatibles con una relación de pareja. Venden una vida idealizada, donde todo lo que hagamos ha de producir sensación de bienestar, y en ningún momento aceptamos nada que no sintamos como edificante o que no conecte con nosotros. De esa aspiración nace el egoísmo, la frustración de un ideal inalcanzable, el constante cambio de pareja, la fatiga de las aplicaciones para ligar (en próximos capítulos hablaremos de ellas).

Si solo pretendemos evitar esfuerzo o evitar adaptarnos al otro, para no dejar de ser nosotros mismos ni dejar de priorizar lo que queremos, entonces es difícil llegar a construir un equipo. La vida en pareja es un equilibrio, una búsqueda de bienestar constante, un dar y recibir, un esfuerzo diario para conseguir estar conectados. Hay que diferenciar la idea de ceder de la idea de adaptarse, buscar

el punto donde confluir ambos manteniendo la propia esencia y creando un vínculo común. Pero si fomentamos la «felicidad» individualista y adoptamos mensajes de humo con hermosas frases idealizadas, resulta imposible aprender a gestionar una relación y, al mismo tiempo, sentirnos bien con nosotros mismos.

Los primeros creadores de la psicología positiva fueron los filósofos, por ejemplo, Aristóteles, que dedicó parte de sus escritos a la felicidad. Pero el fundador de la psicología positiva por excelencia es Martin Seligman, investigador y profesor de la Universidad de Pensilvania. En su libro *Felicidad auténtica* habla de tres componentes para llegar a ese estado de felicidad:

- La vida placentera: buscar emociones positivas que aporten ese placer y gratificación inmediata.
- La vida comprometida: hallar actividades satisfactorias y que te lleven a lo que quieres ser en la vida para lograr un objetivo determinado.
- La vida con significado: estar al servicio de algo más grande, que ayude al mundo y a las demás personas.

Por supuesto son elementos clave en la vida, el problema, considero, aparece cuando son el centro y lo único que queremos tolerar. Hay que trabajar la positividad, pero también el esfuerzo, los momentos negativos, la tolerancia, los grises y la búsqueda de un bienestar común y no individual.

También se nos anima a vivir el ahora, a no pensar en el mañana, a valorar lo que sientes y quieres hoy. Los créditos bancarios y las tarjetas de crédito están pensadas así, para disfrutar de inmediato lo que deseas, conseguirlo moviendo apenas un dedo y evitar considerar las mensualidades

que supondrá el gasto total. Este tipo de actitudes fomentan la impulsividad, pretender el placer antes que el trabajo. Con respecto a la pareja, provocan decisiones poco reflexivas (las infidelidades, por ejemplo, de las que hablaremos en otro capítulo), nos hacen sentir malestar ante el deber de esforzarnos, dificultan proyectar a medio plazo y provocan miedo al compromiso. Todo lo cual genera más inseguridad e incertidumbre en las relaciones. Los casos de miedo al compromiso están aumentando exponencialmente, en la consulta nos encontramos cada vez más. Todo está relacionado con el ahora, con el instante, con la inmediatez. Cada vez veo a más jóvenes que huyen de la idea del compromiso tal y como la hemos entendido hasta ahora. Primero se plantean descubrir su felicidad, organizar su vida y, *a posteriori*, añadir a otra persona, pero sin esperar una permanencia. Buscan ser autosuficientes para después vincularse, centrados en el hoy.

El conocido síndrome de Peter Pan descrito por primera vez por el doctor Dan Kiley en su libro *The Peter Pan Syndrome*, debe su nombre al conocido cuento de J. M. Barrie, cuyo protagonista es un hombre que no quiere crecer. Este síndrome se refiere a hombres y mujeres que adoptan un comportamiento de niños o adolescentes que no son capaces de tomar la responsabilidad de sus actos y de una vida adulta, se niegan a crecer y muestran mucha inmadurez emocional.

Algunas de las características principales de un síndrome de Peter Pan son las siguientes:

- *Carpe diem*, es decir, no querer pensar en el futuro al tratarse de personas que muestran un carácter irresponsable.
- Inmadurez generalizada.

- Comportamiento impulsivo y no asunción de la responsabilidad; es decir, la culpa, si algo sale mal, es de los demás.
- Idealización de la juventud.
- Baja tolerancia a la frustración, insatisfacción e intolerancia a las críticas.
- Intento de conseguir cosas sin esfuerzo.
- Miedo al compromiso, dificultad para mantener una relación de pareja estable.

Por tanto, es un ejemplo más de la búsqueda del placer, de la no responsabilidad, de quererlo todo aquí y ahora sin esfuerzo ni frustración.

En resumen: el exceso de mensajes de psicología positiva genera toxicidad al desencadenar una búsqueda insaciable de permanente felicidad imposible de conseguir, y todo ello acaba en frustración.

EL MARKETING DEL YO

Tampoco ayuda que entre nosotros seamos poco honestos y sinceros. Tendemos a vender una imagen perfecta, o altamente mejorada, tanto de nuestras menudencias personales como de nuestras relaciones con los demás (lo que observaban Sara y Alberto en su entorno). Dicha exposición maquillada genera malestar y dudas a las personas que no se sienten completamente bien con su vida (que somos la mayoría, por no decir todas). Las redes sociales están fomentando esta obligación de representar una vida perfecta: podemos subir fotos, filtros, frases que muestren una rutina de ensueño. Quizá cuelgas una imagen de una puesta

de sol en la playa con tu pareja, una instantánea idílica, cuando cinco minutos antes habéis discutido porque uno se quiere ir y está cansado de llevar media hora esperando a que el otro consiga una foto impecable para mostrarla a sus seguidores.

Parece que expresar que tus días no son siempre excelentes desmerezca, que signifique un fracaso, cuando es lo que realmente nos ocurre. Debemos normalizar que las relaciones y la vida tienen momentos bellos y otros no tanto, que hay discusiones, que hay aspectos de la pareja que no te gustan, que hay cosas de tu vida que desearías cambiar. Ya es hora de empezar a hablar con sinceridad y transparencia de lo que no es tan bueno. Al no hacerlo, muchas personas se cuestionan aspectos de su vida que en realidad son normales, o se sienten mal por no acumular permanentemente experiencias de felicidad. Todo tiene una cara A y una cara B, y hacen falta ambas para que cada una tenga sentido.

Cada vez hay más dificultades de autoconcepto y de autoestima y es debido a la importancia que está cogiendo la apariencia externa. En terapia muchas veces pregunto quién eres (autoconcepto) y cómo te quieres (autoestima) y pocos pacientes saben responder a estas dos preguntas. Cuando tu energía está centrada en los demás, en lo que ven de ti, en lo que proyectas al entorno, etcétera, llegas a desconectar de quien realmente eres. Buscamos querernos ante nuestra propia perfección, cuando lo sano sería querer lo que nos gusta de uno mismo, pero también saber aceptar lo que no nos gusta como parte de nosotros.

Recuerdo una chica que era youtuber y vino a terapia, su motivo de consulta principal era sobre su falta de autoestima porque le generaba dificultades en sus relaciones de pareja, se sentía muy insegura, siempre pensaba que no era

suficiente y eso acababa agotando al otro hasta la ruptura. Era una chica joven, de veintipocos años, con muchísimos seguidores en la plataforma YouTube, en la que mostraba una imagen de seguridad, de autoestima, de empoderamiento que, en la realidad, no existía. Había dedicado tanto esfuerzo en sus redes a gustar, a ser aquello que se le pedía y lo que vendía, que ya no sabía ni quién era en realidad.

Todos estos factores, el mundo líquido, el exceso de mensajes positivos o los modelos ideales de comportamiento en las redes sociales hacían que Sara y Alberto se sintieran desconectados. Juntos hablamos del marketing del yo, analizamos lo que veían en redes, trabajamos en que tuvieran una visión crítica y realista de lo que hay en el mundo online, y se dieron cuenta de que buscaban unos estándares que no eran reales. Eso ayudó a que su punto de referencia e ideal fueran los ejemplos que veían en las parejas de las redes sociales. *A posteriori* pusimos el foco de atención en su relación, debían analizarla desde su propio prisma, desde sus propias necesidades, para así poder comprobar qué les faltaba. Analizamos todas las áreas y comprobaron que tenían los vínculos necesarios: a su manera conectaban y parte de esa conexión eran los espacios personales; vieron que eran básicos para ellos. Disfrutaban de echarse de menos, se complementaban en el apoyo, la comunicación y la sexualidad. No hacía falta mostrarlo al entorno. Les ayudé a identificar y conocer sus verdaderas necesidades, a definir el tipo de relación que querían y a reforzar los puntos fuertes y las complicidades de su vínculo.

Todo esto lo hicimos a través de ejercicios prácticos y objetivos entre sesiones. En algunas ocasiones, con un pequeño cambio de rumbo y unas pautas claras, se pueden conseguir grandes cambios.

Muchas veces nos esforzamos por cumplir con un estándar social, en repetir el patrón «correcto y aceptado», en lugar de descubrir cómo queremos vivir y qué necesitamos para sentirnos bien. Si esta idea la trasladamos a la pareja, resultará evidente que es fundamental escucharnos, entender qué queremos y cómo lo desarrollamos en nuestra relación sin forzarnos a ser o a hacer aquello con lo que no nos identificamos. Sara y Alberto tuvieron que descubrir qué querían, cómo vivían la relación y así aprendieron a generar sus propios patrones positivos.