

Perfectamente imperfectas

El secreto para que tu relación de pareja funcione



**Laura
Morán**

DESTINO

Laura Morán

Perfectamente imperfectas

El secreto para que tu relación de pareja funcione

© Laura Morán, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

© de la imagen en la pág. 184, © Marmanel / Wikimedia

© de la imagen en la pág. 221, © Shutterstock

Primera edición: noviembre de 2023

ISBN: 978-84-233-6403-9

Depósito legal: B. 17.035-2023

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

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.



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

ÍNDICE

Declaración de intenciones	11
1. ¿Qué nos convierte en pareja?	13
1.1. ¿Cuántos ingredientes lleva esta receta?	13
1.2. ¿Pueden las crisis convertirse en oportunidades?	28
2. Amores, desamores y otras emociones	55
2.1. ¿Por qué lo llaman amor cuando quieren decir enamoramamiento?	61
2.2. La ilógica lógica de los celos	79
2.3. Deseando desear.	102
3. No te creas todo lo que te cuentan	125
3.1. ¿Qué tiene de mítico el amor romántico?	125
3.2. ¿Cuántos caben en la cama?	158
3.3. Mitos de la pareja y su terapia.	213
4. Perfectamente imperfecta: una pareja exitosa	231
4.1. ¿Es hablar la única solución?	233
4.2. Construyendo la confianza...	274
4.3. ... Deshaciendo la cama	295
Bibliografía	299
Notas	303

¿QUÉ NOS CONVIERTE EN PAREJA?

¿De qué hablamos cuando hablamos de *pareja*? La respuesta puede parecer obvia: «Dos personas que están juntas porque se quieren» podría servir. Sin embargo, definir una relación amorosa es más complejo, dado que implica más elementos, y algunos de ellos dependen hasta de las coordenadas espacio-temporales en las que intentemos hacerlo.

Por ejemplo, las emociones que experimentes no serán las mismas hoy que cuando os enamorasteis, o los momentos críticos que atraviesa una relación pueden no ser los mismos en función de si se tienen hijos o no. Por eso el cuándo, el dónde, el qué y quiénes y muchas cosas más van a influir en qué entendemos por ser una pareja y cuáles son los ingredientes que cada una necesita para que la receta sea apetecible.

I.1. ¿CUÁNTOS INGREDIENTES LLEVA ESTA RECETA?

Volviendo al intento de definición, si te parece, puedes ensayar la tuya. ¿Te animas?

Mientras lo piensas, te facilito una: una pareja es el resultado de la unión de dos personas que comparten senti-

mientos amorosos, así como el deseo de alcanzar objetivos, individuales y compartidos, y que tienen la esperanza de que dicha unión sea satisfactoria y duradera. Lo sé, las definiciones académicas son incapaces de recoger lo que un vínculo amoroso significa.

Como ves, ya no son solo dos personas que se quieren. Hay más elementos, como proyectos, el factor satisfacción y qué hacemos para lograrlo. Algunos de esos elementos son internos, como los límites y las reglas que regulan la relación. Otros son externos, como otras personas y los vínculos y contextos en los que está inmersa. En breve te daré más detalles.

¿Alguna vez te habías parado a pensar que la pareja es la forma de vinculación mínima posible? Y, paradójicamente, no puede ser más compleja. Por ejemplo, no es sencillo llegar a acuerdos. Si están de acuerdo, hay consenso; pero si no lo hay, están *enfrentados*. Es decir, uno de los dos deberá ceder en favor del otro o renunciar ambos. Una pareja nunca puede emplear la democrática estrategia del voto porque aritméticamente no nos sirve de nada. Las parejas estamos condenadas a estar de acuerdo hasta en los desacuerdos. Esta realidad puede no ser trascendente si queremos elegir un restaurante para ir a cenar, pero se convierte en un gran problema si tenemos que resolver tener hijos o no.

Si no fuera por el tema sentimental, de hecho, parecería que hablo de una relación empresarial, ¿verdad? Y así era como, hace no tantos siglos, se concebían los matrimonios: como enlaces que buscaban asegurar una serie de beneficiosos fines para todo un clan.

Sin embargo, hoy eso sería un motivo secundario. En la actualidad, los sentimientos como el amor juegan un papel principal. En nuestro contexto es prácticamente imposible que nadie piense en formar una pareja si no exis-

Aunque el amor es esencial en una relación, le pasa lo mismo que a la paella con el arroz: que es esencial, pero no suficiente.

ten emociones románticas, amorosas, libidinosas, de complicidad y compañerismo que sirvan como base.

Quizás por eso muchas personas piensan que el amor lo es todo en una pareja. Lamentablemente, no hay recetas hechas de un solo ingrediente. Y, aunque el amor es esencial en una relación, le pasa lo mismo que a la paella con el arroz: que es esencial, pero no suficiente.

$$1 + 1 = 3$$

Muchas veces bromeo con que los terapeutas de pareja suspendemos en aritmética porque afirmamos que la fórmula que recoge una relación de pareja es $1 + 1 = 3$.

Philippe Caillé, un prestigioso psicólogo francés, publicó en 1992 un libro con este título. La idea principal que traslada es que dos personas que se unen dan lugar a un tercero, que es la relación. Cuando nos vinculamos, creamos una nueva entidad que es distinta a cada uno de los que la integra y que tiene sus propias dinámicas, normas, límites, puntos fuertes y débiles como resultado de la interacción de las personas que la formamos. Esto es lo que los profesionales tenemos en cuenta cuando trabajamos con parejas: que nuestro paciente no son los miembros de la pareja, sino su vínculo.

Cuando en terapia quiero explicarlo me sirvo de la siguiente metáfora. Piensa en los elementos de la tabla periódica e imagina que cada elemento es una persona. Cuando se juntan las moléculas justas de hidrógeno y oxígeno, el resultado es agua. Sin embargo, si juntamos el oxígeno con el hierro, el compuesto es un óxido. Exactamente lo mismo sucede con las parejas: son el resultado de la interacción de sus integrantes, no solo su adición.

Comprenderlas así es muy útil incluso cuando estamos

inmersos en una y tenemos que, por ejemplo, resolver un conflicto. Si ponemos todo el peso en el otro, perdemos de vista que nosotros somos parte de ese sistema y que lo que uno hace (o no) tiene un efecto en el otro y que todo ello influye en el vínculo.¹ Por eso, para que una pareja sea exitosa, es necesario que pongamos el ojo en la relación y nuestra participación en ella, y no solo en el otro.

Antes de continuar me gustaría añadir un pequeño matiz. En terapia de pareja, cuando hablamos de parejas *exitosas* lo hacemos con pinzas, porque el antónimo del éxito es el fracaso, y que una relación finalice no quiere decir que fracase, sino que ha dejado de funcionar.

Carlos y Marina son una pareja que ha decidido mudarse a Barcelona para tener más oportunidades laborales. Carlos encuentra rápidamente un trabajo relacionado con su profesión, pero Marina está teniendo menos suerte. Como es de esperar, él está emocionado, pero ella se siente frustrada.

Como la situación no cambia, comienza a sentirse cada vez más insegura y preocupada por su futuro profesional. Se comporta de forma más irascible y algo distante. Carlos, que la conoce bien, percibe el cambio y empieza a preocuparse por ella y por la falta de conexión entre ambos.

Es un pequeño ejemplo de cómo las parejas funcionan como un sistema en el que los desafíos individuales pueden afectar la dinámica relacional en conjunto. Por eso es importante que seamos capaces de identificar las dinámicas que lo regulan y no perder de vista que ambos, casi siempre, somos corresponsables.

Ahora que ya sabes que tu pareja y tú sois algo más que tu pareja y tú, voy a detallarte algunos ingredientes que es imprescindible que tengamos en cuenta para hacer que nuestra relación sea lo más positiva, satisfactoria y funcional posible.

Dos personas que se unen
dan lugar a un tercero,
que es la relación.

Unos pocos límites, una pizca de reglas y algunos objetivos

Cuando hablamos de relaciones, es importante entenderlas como instituciones, ya que, además de personas y sentimientos amorosos, las parejas tienen normas, límites y objetivos compartidos que las distinguen de otro tipo de vínculos.

Toda pareja se sustenta sobre un contrato que podríamos definir como el conjunto de reglas que regulan una relación. Estas pueden ser tanto explícitas como implícitas. Las primeras son acuerdos y expectativas que se han discutido y establecido abiertamente. Por ejemplo, cómo dividir la logística doméstica, cómo manejar los asuntos financieros o qué tipo de compromiso se espera en la relación. Las implícitas, en cambio, se desarrollan a través de las interacciones y dinámicas del día a día. Algunas guardan relación con el grado de libertad individual, las manifestaciones de apoyo emocional y la gestión de los conflictos.

Las ventajas de unas sobre otras es que lo explícito puede ser más fácil de analizar y modificar. Sin embargo, lo que más peso suele tener es todo aquello que asumimos implícitamente.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es la flexibilidad del contrato, ya que las personas, y por tanto las parejas, estamos en constante cambio, por lo que puede ocurrir que las normas que en un principio regían en favor del vínculo, en un momento dado, cambien, provocando la ruptura de la pareja.

Si te preguntas por los temas en los que las parejas establecemos reglas, te diré que en absolutamente todos. Pero tienes entre manos un libro finito, por lo que mencionaré algunos ejemplos que, a mi parecer, suelen generar cierta tensión.

- Las relaciones con el *exterior*. En una relación de pareja no solo existe la conexión entre dos personas, sino también una conexión con el mundo y los demás sistemas que en él habitan. Establecemos cláusulas que se refieren al tiempo y las actividades compartidas con personas ajenas a la relación, como las amistades o las familias de origen.
- El manejo del conflicto. Como verás más adelante, todas las parejas, las que funcionan y las que no, los tienen. De hecho, lo que las vuelve disfuncionales no son los conflictos en sí, sino cómo los abordan. En este asunto también desarrollamos nuestras propias normas. No todas las parejas discuten del mismo modo. Algunas se gritan, otras debaten largo y tendido, en otras uno hace una cosa y el otro otra. Probablemente no se haya hablado abiertamente, pero todas desarrollan un código de actuación ante el conflicto, que incluye, por ejemplo, qué temas lo generan, quién se aleja o quién se acerca para hacer las paces.
- Distribución del poder y el liderazgo. ¿Quién lleva los pantalones en casa? Es la expresión que se emplea para saber quién manda en la pareja. Lo ideal es que se haga de forma consensuada, justa e igualitaria. Lo cual no implica que siempre sea al 50 por ciento. Puede haber aspectos en los que uno, al ser más hábil, tenga más poder de decisión. Por ejemplo, a la hora de cocinar u organizar un viaje. El problema aparece cuando esta distribución es rígida e injusta; y como además suele formar parte de lo implícito, es complejo de abordar y lleva a más de una pareja a terapia.
- La intimidad sexual y la interacción erótica. Aunque cada vez somos más explícitos, estos asuntos suelen tener muchas normas implícitas. Por ejemplo, no solemos hablar claramente sobre quién toma la iniciativa o cuáles son las prácticas favoritas. Sencillamente, lo que hacemos habitualmente es lo que se convierte en norma. Puede pasar que alguna de esas normas, por ejemplo que siempre inicie el encuentro el mismo miembro de la pare-

ja, genere cierto desgaste que lleve a este a la falta de deseo, haciendo que las relaciones se vean afectadas por este motivo. Otro ejemplo es la espontaneidad que presumimos en los encuentros sexuales. Tenemos la idea de que estos no se deben pedir, planificar ni anticipar, sino que en el seno de una relación de pareja lo normal es que surjan.

Esto último es lo que les pasaba a Saúl y Candela. Acudieron a consulta por el descenso en la frecuencia de sus encuentros sexuales. Llevaban dos años juntos y uno conviviendo. Se quejaban de que las relaciones ya no surgían espontáneamente. En consulta pudieron darse cuenta de que en sus comienzos tampoco eran espontáneas, sino que había una norma: mientras no convivieron mantenían relaciones casi siempre que quedaban (normalmente, los fines de semana). Empezar a vivir juntos cambió el contexto y las dinámicas de la relación, pero no reformularon la norma porque no eran conscientes de ella. Entendieron que ahora no mantenían relaciones cada vez que se veían porque no eran citas, sino convivencia, y que organizarse no reducía la magia del sexo, sino que lo hacía posible en su nueva situación.

Además de los contratos, otro ingrediente importante en el mundo de las parejas son los límites. Funcionan como fronteras simbólicas que, además de perfilar la relación y la diferencia respecto a otros vínculos, definen los espacios, tiempos, propiedades e interacciones, tanto entre los dos miembros como entre la relación y el resto del mundo.

Una de las claves para que sean funcionales es encontrar el punto adecuado de permeabilidad. Es decir, no nos conviene que los límites sean tan rígidos que no nos permitan dejarnos influir por lo que ocurre tanto dentro como fuera de la relación. De lo contrario podemos

caer en relaciones demasiado endogámicas, aisladas del mundo.

Se pueden identificar dos tipos principales de límites: los intradiádicos y los extradiádicos. Los primeros son aquellas líneas que separan el *tú* del *yo* dentro de la pareja. Estos nos permiten mantener nuestra individualidad y preservar la identidad personal en nuestra relación. Son esenciales para que el *yo* no se diluya en el *nosotros*.

Por otro lado, los extradiádicos definen los límites de la pareja en relación con el resto de los sistemas, como el trabajo, los amigos, las familias o los hijos. Sirven para diferenciar el *nosotros* de *vosotros* y *ellos*.

En las próximas páginas te contaré cómo manejar los límites extradiádicos, y en el capítulo dedicado a los mitos del amor romántico veremos que los intradiádicos son importantes y que mantenerlos no significa quererse menos.

Por último, pero igual de importantes, están los objetivos, los *para qué* de la relación. Estos pueden variar en cada relación y también a lo largo de la historia de la pareja. En cierto modo, funcionan como brújulas que nos marcan un camino conjunto que seguir.

Los objetivos pueden ser de lo más diversos. Algunas parejas pueden soñar con tener hijos y formar un hogar. Otras pueden aspirar a alcanzar el éxito profesional y encontrar apoyo mutuo en su relación amorosa. Muchas metas pueden ser individuales, y, en esos casos, un vínculo funcional debería ser capaz de crear un contexto que facilite, en la medida de lo posible, su logro, porque, en el *nosotros*, el *tú* y el *yo* también importan.

Como ves, no son pocos los ingredientes que una relación de pareja necesita, mezclarlos adecuadamente y saber cocinarlos es lo que conocemos como tener una relación de pareja satisfactoria.

No son pocos los
ingredientes que una
relación de pareja necesita,
mezclarlos adecuadamente
y saber cocinarlos es lo que
conocemos como tener
una relación de pareja
satisfactoria.

Otros modelos de relaciones amorosas

Antes de pasar al siguiente punto, me gustaría dedicar unas líneas a otros tipos de relación amorosa. Aunque se habla de los *nuevos tipos de relación afectiva*, lo cierto es que modos y maneras de relacionarse eróticamente diferentes han existido siempre y en todas las culturas, lo único que tienen de nuevo es que ahora se habla de ellos con más naturalidad. Se consideran una opción igual de válida que la pareja *tradicional* (o en ello andamos) y, en esa *normalidad*, también vienen a terapia porque, como las demás, tienen sus más y sus menos, sus alegrías y sus penas y, por supuesto, sus mitos y leyendas.

Una de ellas dice, por ejemplo, que mantener relaciones de pareja abiertas o poliamorosas es para personas inmunes a los celos. *Spoiler*: no. Como te contaré con más detalle en el siguiente capítulo, los celos son una emoción humana, universal y todos los padecemos, en algún momento de nuestra vida, de forma más o menos intensa.

Sí, sí, de verdad. Como humanos, todos somos susceptibles de experimentarlos. Quienes creen que en su caso no es así se debe a que tienen una única forma de concebirlos: la del terrible drama que atraviesa una pareja cuando estos son tan intensos que atacan directamente al bienestar de la relación y sus integrantes, pero lo cierto es que los celos pueden darse en cualquier relación en la que medie algún afecto y haya un tercero que se perciba como una amenaza para el equilibrio o supervivencia de ese vínculo. Por tanto, pueden aparecer entre hermanos, entre amigos, entre compañeros de trabajo, entre progenitores y, por supuesto, entre las personas que participan en una relación amorosa, sean cuantos sean.

Quizás ahora es un buen momento para comentar brevemente² en qué consisten las relaciones no monógamas.