

ARANTXA
COCA & SPIN^{JJ}

PAREJAS

AL BORDE DE

UN ATAQUE DE

NERVIOS



UN MANUAL SUPERENROLLADO
PARA APRENDER A AMAR

zenith

ARANTXA COCA Y J. J. SPIN

PAREJAS AL BORDE DE UN ATAQUE DE NERVIOS

Un manual superenrollado
para aprender a amar

Prólogo de Loles León

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

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

Primera edición: abril de 2019

© Arantxa Coca y J.J. Spin, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

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

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-20835-8

Depósito legal: B. 5039 - 2019

Fotocomposición: gama, sl.

Diseño de interior: Sacajugo.com

Ilustraciones de interior y de cubierta: J.J. Spin

Impreso y encuadernado en España por Huertas Industrias Gráficas S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico..

ÍNDICE

Prólogo.....	11
Introducción.....	17
La puesta de sol perfecta (o la mentira del amor romántico).....	21
La misma mariposa no vuelve (o el fin de la ingenuidad).....	29
El síndrome chicle (o la pareja en crisis permanente).....	37
El turismo es un gran invento (o cuando la realidad asoma).....	43
Alien, el octavo pasajero (o, ¡estamos embarazados!).....	51
¿Crisis? ¿Qué crisis? (o, ¡llega la crisis!).....	57
Hiroshima mon amour (o la aparición del móvil en la vida de pareja)....	65
Agítese antes de usar (o, ¿siempre coito incluido en el sexo?).....	71
Hago ¡chas! Y aparezco en otro lado (o la aventura de viajar juntos).....	77
¡Fantasías de ayer y hoy, presenta...! (o, cariño, tengo una fantasía sexual).....	83
Yo soy yo y mis cosas (o la cuestión del uso del tiempo y del espacio)....	91
No sin mi aspirina (o... esta noche no me apetece).....	97
Los cuernos de la abundancia (o, ¡socorro!, infidelidad).....	105
El ayer no vuelve, se revuelve (o, ¿¿¿por qué hablas con tu ex???).....	111
Modo avión versus modo tostón (o, ¿mirar o no mirar el móvil del otro?).....	117
Tira a mamá del tren (o, ¡no aguanto a tu madre!).....	123

Las envidias, mejor verdes y fritas (o cuando me molesta que ganes más que yo)	131
El que parte y reparte... (o, ¿reparto «justo» de las tareas de casa?)	137
Hasta que el estilismo nos separe (o «ni se te ocurra salir así de casa»)	143
Cuestión de tornillos (o el bricolaje en casa)	149
Nafragio sin salvavidas (o insultos y otras interpelaciones).....	155
Los juegos del hambre (o no olvidarse de lo básico)	159
TETRALOGÍA FINAL PARA ESCAPAR DE MORDOR.....	165
La pareja de Rubik (o la complejidad de lo nuestro).....	167
Pasar por la ITV (o el arte de la autocrítica).....	171
El pasotismo ilustrado (o las primeras soluciones).....	177
La perla cultivada (o la pareja perfecta)	183



LA PUESTA DE SOL PERFECTA

(o la mentira del amor romántico)





La puesta de sol perfecta, la música impecable que suena en un determinado instante, la fotografía, la acción, el momento en que la cámara sube en un *travelling* maravilloso... Vamos, que eso solo pasa en el cine. Lo cierto es que cuando damos el primer beso de la vida real no suena ninguna música y, desde luego, no hay ningún señor cámara en mano que nos dice: «Mirad, os habéis dado este beso aquí en este bar tan chungo, he hecho un *travelling* espectacular con la cámara que va hacia atrás, se ve la Gran Vía entera y un perro que se caga en una farola que queda de lo más espontáneo». No. No hay ningún vídeo porque ese primer beso, seguramente, es un beso de tres al cuarto. Pero el cine todo lo magnifica.

Es como cuando vemos una película ambientada en Tailandia y decimos «¡Qué maravilla, por favor! ¡Qué puesta de sol! ¡Cuántos campesinos recogiendo arroz!». Y... Luego vamos a Tailandia y decimos: «¡Pero si este sitio es una mierda y huele a caca! ¡Si hay ocho mil mosquitos y un tractor! ¡Pero si no hay nadie recogiendo arroz! ¿Dónde está todo lo que he visto en las películas?». ¡Ingenuo! El cine es cine y la vida real es la vida real y ya está... Sí, la puesta de sol perfecta no existe (¡ayyy, eso ha dolido, lo sabemos!).

Pero vamos a complicarlo un poco más. Lo sentimos, no tenemos la intención de deprimirte pero hay que explicar la verdad y toda la verdad. El amor es hermosss... amente complicado. El amor es un concepto demasiado grande como para que quepa en una sola palabra. Sí. Incluso un mismo estado, como el enamoramiento, no es único, unívoco, uniconceptual y unisémico. Tiene muchas formas y maneras de ser entendido y vivido.

El amor es un concepto demasiado grande como para que quepa en una sola palabra.

Al psicólogo inglés Tim Lomas¹ se le ha ocurrido la genial idea de buscar palabras que se refieran a sentimientos relacionados con el amor en cerca de cincuenta idiomas. Ha descubierto que existen más de 600 palabras que expresan amor y que, obviamente, resulta imposible traducir a otras lenguas. Y ha llegado a la conclusión de que existen *al menos* (la cursiva es importante) catorce matices distintos en el amor.

O sea, que en una relación no hay exclusivamente un solo tipo de amor. Hay un amor Meraki, que te impulsará a viajar con tu pareja y compartir todo tipo de actividades con ella; y también está el amor Storgē (sí, menudas palabritas escogió el tal Lomas), responsable de que quieras construir un nido en casa y quedarte en él con tu pareja. Y así, hasta catorce... De manera que ambos podéis estar enamorados, pero cada uno le dará un matiz o tendrá una forma de vivir su enamoramiento diferente. Y claro, ahora lo obvio: la clave está en que tal diversidad sea compatible; si no, imaginad el resultado.

Sí, nosotros pensamos igual que tú: Hollywood nos la ha colado. Y los cuentos de príncipes y princesas también. Millones de vidas truncadas por una expectativa infantil del amor que te explota en la cara cuando realmente lo conoces.

1 ¡Así de complejo es el amor, una palabra que abarca toda clase de sentimientos, muchas veces incluso contradictorios! Lomas, T. (2018). «The flavours of love: A cross cultural lexical analysis», *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 48(1), 134-152.

*Eres tú el príncipe azul que yo soñé
Eres tú mi príncipe azul que yo soñaba
y un día encontré²
laralaralalala...*

¡Sonaba tan bien! Jugamos a papás y mamás hasta que nos damos cuenta de que el juegucito se nos escapa de las manos y entonces quieres llamar a la compañía Disney o a la Paramount Pictures y decirles que dejen de engañar a la gente, por Dioss.

¡Cuántos prejuicios (eufemismo de mentiras) nos han hecho creer sobre amar y ser amados! Que si somos la mitad de una naranja, que si amas tienes que sufrir, que si solo nos necesitamos a nosotros... ¡Ah! Y la *top star* de todas estas patrañas: nos queremos hasta que la muerte nos separe.

Venga, juguemos un rato al juego de verdad o mentira:

LOS CELOS SON UNA EXPRESIÓN DE AMOR

25

¡FAAALSO! Parece mentira que aún existan personas que se ofenden si su pareja no se pone celosa cuando los ven charlar con terceros. ¿En serio? ¿Pero tan inseguro te sientes que debes poner en estado de amenaza a tu pareja para poder estar tú tranquilo o tranquila? Eso no es romántico, ¡es una tocada de huevos como una catedral! No es amor, no es ser romántico, ni siquiera es ser dependiente. ¡¡Es ser INMADURO!!

EL AMOR TODO LO PUEDE

¡Qué bonito! Y mientras tanto, ¿qué se supone que debemos hacer? ¿Aguantar actitudes intolerables porque al final el amor lo arre-

2 Parodia que hizo el duo cómico «Martes y Trece» de «Eres tú» de la película *La Bella Durmiente* (Disney, 1959). Nos destorllinábamos de risa...

glará todo, así como por arte de magia, venido del cielo, porque sí, como una bomba... y no se nos ocurren qué más idioteces argumentar? ¡Pues NO!

SI ESTÁS REALMENTE ENAMORADO DE TU PAREJA, NO DEBERÍAN ATRAERTE OTRAS PERSONAS

¡FALSO! Esta es una de las mentiras del amor romántico que más pupa han causado a la humanidad, sumiéndola en un mar de líos y culpabilidades por el hecho de que uno o una tenga ojos y buen gusto.

Ser fiel es una decisión libre y voluntaria con un coste que asumimos a cambio de los beneficios de esa relación. Pero seamos realistas: a lo largo de nuestra vida vamos a conocer a muchas personas y es absolutamente normal que nos sintamos atraídos por algunas de ellas. No debería suponer ninguna crisis personal ni se le debería dar más importancia a este hecho de la que se merece (evidentemente, vamos a dejar aquí a un lado a las parejas abiertas, flexisexuales, poliamorosas y *swingers*, que se manejan con sus propias fórmulas de fidelidad).

LA PRIMAVERA ES LA ESTACIÓN DEL AMOR

Sí, vale, esta es Verdadera.³

EL «FLECHAZO» EXISTE

Pues aquí te vamos a sorprender. Verdadero para ellos; Falso para ellas. Según las conclusiones de los estudios realizados por la antro-

3 Lo que la ciencia ha demostrado es que el aumento de la temperatura, el alargamiento de los días y la exposición a la luz solar aumentan los estímulos —especialmente aquellos que nos llegan por la vista y el olfato—, influyen en el erotismo y, previo paso por el sistema nervioso central, provocarían una mayor predisposición a la erección y al deseo. ¡Toma ya!

póloga Helen Fisher, cuando las mujeres se interesan por un hombre actúan zonas del cerebro que se relacionan con la memoria.⁴ Esto explica, según la científica, que las mujeres tarden más en enamorarse, ya que recurren a experiencias pasadas para evaluar esta nueva posibilidad. Los hombres, sin embargo, comienzan a segregar dopamina en abundancia —una sustancia que se relaciona con el placer y la satisfacción— ante el simple estímulo visual. Vamos, sentimos decirlo, pero ellos son un poco más «simples» que ellas. ¡Ups!

SI ES AMOR VERDADERO, DURARÁ TODA LA VIDA

Ya. Y si me quisieras, te tirarías por el balcón. Conocemos este tipo de frasecitas que comienzan por «si» y aparece la palabra «amor» en la misma línea. Se llaman chantaje emocional. De los clásicos de toda la vida, oiga. Y seguimos picando como ingenuos... ¡FALSO! Que el amor dure más o menos no depende del grado de «pureza» del amor, sino de la inteligencia y la actitud. AC-TI-TUD. Sí, mucha actitud. Pero, ¿hay alguien que todavía no se haya dado cuenta?

Y hasta aquí el desmontaje del amor romántico. La puesta de sol perfecta no existe. Y vivieron felices y comieron perdices. Mmm... ¡no se comieron una mierda! El amor es más complejo, pero más emocionante. Te pone entre las cuerdas, saca lo mejor o lo peor de ti, te examina, te interpela, te hace abrir tu mente, te empuja a explorar otros universos... Vale, esto último parece sacado de *Star Trek*, pero no es menos cierto. ¿Te atreves a seguir leyendo?

4 Helen Fisher es una antropóloga y bióloga estadounidense que se ha especializado en el estudio del amor romántico desde un punto de vista científico.... Casi nada. Tiene muchas publicaciones y cualquiera que leáis os encantará. Aquí os dejamos la referencia de este macro estudio que realizó hace un par de años: Hauptert, M. L., Gesselman, A. N., Moors, A. C., Fisher, H. E., & Garcia, J. R. (2017). «Prevalence of experiences with consensual nonmonogamous relationships: Findings from two national samples of single Americans», *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(5), 424-440.