

Lo que dos personas necesitan

Un libro-curso sobre aquello sin lo cual el amor se apaga
en silencio, y sobre cómo conservarlo

Maxim Fiódorov · Natalia Fiódorova

Sobre este libro

Veintiuna necesidades, tres principios, una sola meta: que al lado del otro haya calidez. Este libro-curso reúne lo que la psicología, la neurobiología y la sociología han descubierto sobre las relaciones íntimas, y lo traduce a un lenguaje humano: breve, con historias y sin aburrir. Cada capítulo trata de una cosa sencilla que mantiene vivo el «juntos». Se lee en una tarde, funciona durante años.

16+. Este libro es divulgativo y no sustituye el trabajo con un psicólogo o un terapeuta familiar. Todas las historias son compuestas.

De los autores

Maxim Fiódorov y Natalia Fiódorova somos una pareja y los autores de este libro.

Abordamos la relación de un modo poco habitual: empezamos a estudiar todo esto desde los primeros días, no para reparar lo ya roto, sino para no reinventar la rueda ni tropezar con las mismas piedras que otros. Al fin y al cabo, no somos la primera pareja del mundo: a la espalda de la humanidad hay montañas de experiencia e investigación, y sería ingenuo recorrer ese mismo camino a ciegas. Por eso, desde el principio, decidimos apoyarnos en ese conocimiento.

Y todo lo que aquí está escrito no solo lo hemos leído: lo ponemos a prueba en nosotros mismos cada día; nuestra unión es justamente ese laboratorio donde todo se comprueba en la práctica. El principal resultado de esta experiencia es que nuestros sentimientos no se apagan con el tiempo, sino que, al contrario, crecen. Y esa es la mejor prueba de que el enfoque funciona.

Hemos reunido lo que la ciencia sabe sobre las relaciones íntimas y lo hemos traducido del seco lenguaje académico al lenguaje humano: en un mapa práctico y cálido. No una mirada desde arriba, sino notas desde dentro: de dos personas que recorren este camino y quieren que a ti te salga igual de bien, o mejor.

Y, quizá lo más importante: este libro casi no tiene sentido leerlo en soledad. La relación es un juego de dos: si el mapa está solo en manos de uno, no podrá arreglar lo que depende de ambos. Nosotros desentrañamos estos capítulos juntos: en los paseos de la mañana, sentados bajo un árbol, recordando episodios de nuestra propia vida y de la vida de parejas

conocidas. Fue precisamente en esas conversaciones donde las ideas secas se volvieron *nuestras*. Por eso, la mejor manera de seguir leyendo es **de a dos**: un capítulo y, después, una conversación. Y no se trata de «quién de los dos tiene razón», sino de «¿y a nosotros cómo nos va con esto?».

Prólogo. La lista invisible

Se aman. De verdad se aman.

Y aun así, una mañana se sorprenden desayunando en silencio, como dos compañeros de viaje en un tren a los que no les queda más remedio que estar juntos. Nadie fue infiel. Nadie gritó. Simplemente, entre ellos se volvió... vacío. La calidez se fue a alguna parte, y no se sabe cuándo.

¿Te suena? Si no, ya tendrás la suerte de verlo algún día en tus amigos. Y la historia es casi siempre la misma, y suena ofensivamente simple: **el amor por sí solo no fue suficiente.**

No porque el sentimiento no fuera real. Sino porque cada uno de nosotros lleva dentro una lista. Larga, no dicha, casi siempre invisible incluso para uno mismo. En ella está aquello que necesitamos recibir de la persona amada para estar bien a su lado: para sentirnos amados, necesarios, seguros, libres, deseados. Mientras los puntos de esa lista se van cumpliendo, el amor respira. En cuanto se los ignora durante meses, hasta el sentimiento más fuerte empieza a asfixiarse en silencio. Sin escándalos. Simplemente se apaga.

La buena noticia: esa lista no es infinita ni misteriosa. Los científicos que durante décadas observaron a miles de parejas, en líneas generales, ya la descifraron. Tiene alrededor de **dos decenas de puntos**. Y casi todas las peleas, los rencores y los «nos distanciamos» son una señal de que uno de ellos lleva tiempo encendido en rojo.

Este libro es el mapa de tu lista y de la suya.

Y esto es importante: no hace falta abrirlo solo cuando ya «hay fuego». Sí, te ayudará a reparar lo que se descompuso: te mostrará qué punto exactamente decayó y qué hacer con él. Pero el mejor momento para él es *el comienzo*, cuando recién están juntos y ambos tienen el máximo interés y energía el uno por el otro. Al principio es cuando más barato sale poner los cimientos correctos: hábitos de calidez, confianza y cuidado, mientras todavía no hay nada que «arreglar». Las parejas sólidas no son las que tuvieron suerte, sino

las que se ocuparon de su «juntos» con antelación. Así que, lo leas en tu tercera cita o en tu decimoquinto año de matrimonio, llegas a tiempo: unos construyen, otros reparan, y el libro es para ambos.

No te vamos a abrumar con teoría. Cada capítulo trata de una cosa viva: qué es, por qué funciona así (la ciencia está aquí, pero escondida en pequeñas notas al pie; échales un vistazo si te pica la curiosidad), cómo darte cuenta de que falta, y qué hacer al respecto ya hoy. Al final de cada capítulo hay una sola línea que conviene llevarse contigo.

Cómo está organizado el viaje. Hemos repartido las veintiuna necesidades en seis bloques claros, que son seis capítulos-módulo:

1. **Amor y conexión:** sobre cómo amar, ser amado y mantenerse cercanos.
2. **Seguridad y apoyo:** sobre la retaguardia, el cuidado y el «contigo no da miedo».
3. **Reconocimiento e importancia:** sobre lo importante que es ser visto y necesario.
4. **Fidelidad:** sobre la lealtad y la responsabilidad adulta.
5. **Unidad y libertad:** sobre el «nosotros» que no ahoga el «yo».
6. **Placer y belleza:** sobre la pasión, la alegría y la chispa.

Después vienen **tres principios** que convierten este conjunto en un sistema que funciona. Y, para terminar, una reflexión sobre cómo todo esto encaja en una vida feliz, vista en su conjunto.

Y un pequeño pedido: si tienes la posibilidad, lee esto no en soledad, sino junto a aquella persona con quien quieres que las cosas se vuelvan más cálidas. Este libro funciona a cuatro manos.

¿Listo? Entonces empecemos por el principio: por aquello que da sentido a todo lo demás.

Capítulo 1. Amor y conexión

Aquí vive el núcleo: cinco necesidades de las que nace la sensación misma de «estamos cerca». Amar y ser amado, confiar, ser comprendido, darse calor el uno al otro. Si en este capítulo todo va bien, casi todo lo demás se arregla con más facilidad. Empecemos.

Dar es fuerza

necesidad Nº1 · «amar»

Imagina a dos personas. Una se pregunta todo el tiempo: «¿y yo qué saco de esto?». La otra: «¿y yo qué puedo dar?». Al cabo de un año, adivina cuál de las dos es más feliz. Te lo adelanto: no es la que recibía.

Estamos acostumbrados a pensar en el amor como en algo que nos *toca recibir*. Pero existe una necesidad aparte, muy antigua: la de **amar uno mismo**. Dar cuidado, calidez, atención. No es un sacrificio ni una «falta de amor propio»: es un mecanismo incorporado. Cuando cuidas de tu ser querido, en ti mismo se activan los centros del placer en el cerebro.¹ Erich Fromm lo decía con más dureza: la capacidad de *dar* no es debilidad, sino la máxima expresión de la fuerza. Amar es un verbo, no un souvenir.²

Y esto es importante: al dar, ganas dos veces. Las personas que apoyan a sus parejas viven con menos estrés, y en observaciones a largo plazo *quienes daban cuidado resultaban más sanos que quienes solo lo recibían*.³

Señales de alarma. No tienes a quién dar la calidez acumulada, y esta se agria en irritación. O bien tus muestras de atención son siempre rechazadas: «no hace falta, yo me las arreglo». El amor que no se deja salir se convierte en rencor.

Qué hacer. - Cada día busca una oportunidad concreta de dar algo, desde una taza de té hasta un «estoy orgulloso de ti». - Acepta el cuidado a cambio. El cuidado rechazado apaga en el otro las ganas de dar.

Recuerda: el amor no se mide por cuánto te dieron, sino por cuánto lograste dar tú, y eso es justamente lo que te enriquece a ti.

El puerto tranquilo

necesidad Nº2 · «ser amado»

Vuelves a casa hundido: un fracaso en el trabajo, todo se viene abajo. Y lo único que quieres es que alguien en el mundo te diga: «ven aquí. Estoy contigo. Lo superaremos».

Esta es la segunda necesidad básica: **ser amado**. Sentir que te aceptan, te valoran y no te van a abandonar, tal como eres, con tus fracasos y tus manías. Los psicólogos lo llaman apego seguro, y el anhelo de él es uno de los motivos humanos más poderosos, «desde la cuna hasta la tumba». ⁴ Necesitamos, literalmente y de manera vital, sentir un vínculo cercano y sólido: no es un capricho, es el cimiento de la psique. ⁵

Sin esa sensación, la persona está sola incluso dentro de una relación. Y con ella, tienes un «puerto tranquilo» al que volver en cualquier tormenta, y desde el cual no da miedo salir al mundo.

Señales de alarma. Celos, la comprobación constante de «¿pero tú me quieres?», el miedo a ser abandonado. O, al contrario, el defensivo «no necesito a nadie»: así se esconde esa misma necesidad insatisfecha.

Qué hacer. - Habla del amor directamente: con palabras, con el contacto, con la atención. El «ya se entiende» aquí no funciona. - En el momento de angustia de tu pareja, sé puerto, no consejero: primero «estoy aquí», y después todo lo demás.

Recuerda: el hogar no son las paredes, sino la persona a la que puedes volver tal como estés.

Cuando puedes quitarte la armadura

necesidad Nº3 · «intimidad y confianza»

Él le contó algo que no había contado a nadie: una historia vieja, vergonzosa, dolorosa. Hablaba mirando la mesa. Y ella simplemente le sostenía la mano y no lo interrumpía. Cuando él terminó, entre ellos había más de lo que había una hora antes.

Ese «más» es justamente la **intimidad**: la sensación de tener al lado a una persona a la que puedes mostrarte sin armadura. Y la intimidad se sostiene sobre la **confianza**: la certeza de que no te van a traicionar ni a usar tu vulnerabilidad en tu contra. Una no vive sin la otra: solo puedes acercarte de verdad a alguien en quien confías. ⁷

La confianza no son juramentos, sino experiencia acumulada: «él es fiable, ella responde». Cuanto mayor es la confianza, más profunda es la intimidad y menos celos y muros hay en la pareja.²⁰

Señales de alarma. Os comunicáis «por asuntos prácticos», pero no del alma. Aparecieron temas tabú. Dan ganas de revisar el teléfono. Todo eso habla de una confianza decaída.

Qué hacer. - Cumple las pequeñas promesas: la confianza se construye con cien «te lo compro», «te llamo», «llegaré a tiempo» cumplidos. - A la sinceridad responde con delicadeza: no juzgues ni desvalorices. Una risita fuera de lugar cierra a la persona durante mucho tiempo. - Anímate tú primero a la vulnerabilidad. La intimidad es un intercambio, no un interrogatorio.

Al margen: el dinero, los ahorros ocultos y la confianza

El dinero es una prueba frecuente de confianza, y aquí la ciencia es severa. Una cuenta oculta, un ahorro secreto, una deuda ocultada: a esto incluso lo llaman «infidelidad financiera», y esos secretos están vinculados a una satisfacción notablemente menor con la relación.¹⁵² Y las peleas por dinero son, de hecho, el tipo de conflicto más fuerte para predecir el divorcio, más que cualquier otro.¹⁵³ Y al revés: en un raro experimento *aleatorizado*, las parejas que unieron sus finanzas mantuvieron su relación más sólida que las que lo repartían todo por separado.¹⁵⁴

Pero la cosa no está en el dinero como tal: está en el **secreto** y en la actitud. Un colchón abierto «por si llegan tiempos difíciles para nosotros» y un ahorro secreto «por si nos separamos» son psicológicamente opuestos: el primero refuerza el «nosotros»; el segundo prepara en silencio el terreno para la separación (y a menudo la acelera). El dinero personal y una autonomía razonable son normales; lo anormal es el **secreto**.

Así que la pregunta no es «¿lo metemos todo en una sola billetera?», sino algo simple: *¿mi pareja lo sabe? ¿lo decidimos juntos? ¿para qué trabaja este colchón: para nuestro futuro común o para mi pista de aterrizaje de emergencia?* La transparencia cura; el secreto socava.

Recuerda: la intimidad empieza allí donde puedes quitarte la armadura y saber que no te van a golpear.

«Te entiendo» es casi como «te amo»

necesidad Nº4 · «comprensión y aceptación mutuas»

Ella se mudó a una ciudad nueva y está apagada: sola, todo le es ajeno. Él pudo haber dicho el rutinario «no te preocupes, todo se va a arreglar». Pero dijo otra cosa: «entiendo. Ahora la estás pasando de verdad mal, extrañas tu casa. Pensemos juntos cómo hacer para que aquí te sientas a gusto». Y a ella se le aflojó el nudo.

La diferencia está en la **comprensión y la aceptación**. La comprensión es cuando sientes que te escucharon de verdad. La aceptación es cuando te ven con todos tus defectos y aun así no quieren cambiarte. El psicólogo Carl Rogers llamaba a esa aceptación incondicional la condición principal bajo la cual una persona es siquiera capaz de crecer.¹³ Y las investigaciones actuales muestran que la sensación de «me comprenden» está fuertemente vinculada tanto a la satisfacción con la relación como, incluso, al bienestar.²⁰

Un pequeño extra: comprender es importante no solo en la desgracia. Cuando te alegras con sinceridad de los logros de tu pareja, el vínculo se fortalece incluso más que cuando consuelas en la pena.²³

Señales de alarma. Frecuentes «no me escuchas» y «me quieren cambiar». Las ganas de discutir y de demostrar en vez de estar al lado.

Qué hacer. - Primero nombra el sentimiento («veo que te dolió»), y solo después las soluciones. No al revés. - No desvalorices: «es una tontería, olvídale» es lo contrario de la aceptación. - Recuerda: comprender no significa estar de acuerdo. Se puede aceptar un sentimiento sin compartir la conclusión.

Recuerda: ser comprendido es casi como ser amado. Dáselo al otro y lo recibirás a cambio.

El abrazo que cura

necesidad Nº5 · «calidez y ternura»

Ella llegó enojada y exhausta. Él no se puso a averiguar qué había pasado: simplemente se acercó y la abrazó en silencio, acariciándole la espalda. Un minuto, y los hombros se le aflojaron, el enojo se derretió. «Necesitaba tanto tus abrazos», exhaló ella.

Esto es la **ternura**: el lenguaje suave y cálido del amor, comprensible sin palabras. Abrazos, caricias, un tono tierno, un «ven aquí». Parece una nimiedad, pero en realidad es una medicina poderosa: el contacto físico cálido con la persona amada calma el cuerpo, baja la presión y reduce el nivel de las hormonas del estrés.³² Las parejas que se abrazan a menudo y no se cohiben de la ternura en lo cotidiano, en promedio están más contentas la una con la otra.

Sin ternura, el amor no desaparece: se endurece. Se vuelve seco, formal, «según el calendario». Y, sin embargo, es justamente la calidez en las pequeñas cosas la que no deja que los sentimientos se enfríen.

Señales de alarma. Viven como vecinos corteses: todo correcto, pero sin contacto ni palabras tiernas. Sientes la necesidad de calor, o, al contrario, el cuerpo parece haberse encerrado.

Qué hacer. - Devuelve la ternura a lo cotidiano: abrazarse al encontrarse, tocarse «porque sí», besarse sin motivo. - En el momento difícil, primero da calor (una mano, un abrazo) y después las palabras. - Cuida el tono. Una entonación cálida suaviza incluso una discusión.

Recuerda: a veces un abrazo dice «te amo» con más precisión que cualquier palabra.

Capítulo 2. Seguridad y apoyo

El amor solo florece allí donde no hay miedo. Este capítulo trata de la retaguardia: de cómo ser el uno para el otro un apoyo, una protección y un lugar donde poder respirar hondo. Cinco necesidades que responden a una sola pregunta: «¿contigo estoy a salvo?».

«No estás solo»

necesidad Nº6 · «cuidado»

Él cayó en cama con fiebre. Ella canceló sus planes, preparó un té, lo arropó con una manta y simplemente se quedó a su lado. Él se durmió pensando: no estoy solo, hay quien me cuide. A la mañana siguiente se sentía mejor, y no solo por el té.

El **cuidado** es la atención a cómo estás de verdad. La disposición a poner el hombro en el momento difícil. Y aquí hay un matiz que casi todos pasan por alto: lo importante no es la ayuda en sí, sino la **capacidad de respuesta**: dar en el clavo de lo que la persona necesita de verdad ahora. Los científicos llaman a la sensibilidad ante las necesidades del otro la piedra angular de la intimidad.²⁰ Y lo que mejor funciona es el cuidado silencioso, discreto, el que no te restriega tu impotencia.²²

Y además, la persona amada a tu lado es, literalmente, un analgésico. En un experimento, unas mujeres esperaban una leve descarga eléctrica; cuando sostenían la mano de su marido, el cerebro reaccionaba ante la amenaza de manera notablemente más débil, y tanto más débil cuanto más feliz era el matrimonio.³⁹

Señales de alarma. Dejaste de hablar de tus dificultades: «total, no va a responder». Lo resuelves todo en soledad, aunque al lado tengas a una persona.

Qué hacer. - Primero pregunta: «¿quieres que te ayude, que te abrace o solo que te escuche?», y dale exactamente eso. - Ayuda de modo que no humilles. El apoyo no es ocasión de recordar quién es aquí el más fuerte.

Recuerda: el cuidado no es «reparar a la persona», sino dar en el clavo de lo que ahora necesita.

La retaguardia

necesidad Nº7 · «apoyo»

Ella decidió cambiar de profesión y temía no poder con ello. Él no la disuadió ni se quedó callado: repasó con ella el plan, asumió parte de las tareas de la casa para liberarle las tardes y, de vez en cuando, repetía: «lo estás logrando, creo en ti». Al cabo de un año, una nueva especialidad. Y la sensación de que son un equipo.

El **apoyo** es «estoy contigo a muerte». Emocional (escuchar, animar), práctico (asumir parte de la carga) y de palabra (un consejo, cuando lo piden). Cuando tienes una retaguardia segura, arriesgas con más valentía y encajas mejor los golpes: es el «efecto amortiguador» descrito desde hace tiempo, según el cual la persona amada atenúa los golpes del estrés sobre la psique.⁴⁰

No es una metáfora, sino una cuestión de salud y longevidad: la calidad y la existencia de vínculos cercanos influyen en el riesgo de muerte temprana no menos que dejar de fumar.⁴¹ Junto a una persona de fiar, el cerebro trabaja en modo de ahorro de energía, y la soledad, literalmente, le sale más cara.⁴⁶

Señales de alarma. «Cada uno por su cuenta». Tus victorias y tus fracasos los cargas en silencio. Apareció la sensación de que viven en paralelo.

Qué hacer. - Distingue: ¿la persona ahora necesita un consejo o simplemente un hombro? Pregunta. - Apoya los sueños con hechos: libera tiempo, asume parte de las tareas. - Alégrate de los éxitos de tu pareja con la misma intensidad con que consuelas en los fracasos.

Recuerda: la verdadera retaguardia es saber que, pase lo que pase, de todos modos son dos.

Suelo firme bajo los pies

necesidad Nº8 · «estabilidad y fiabilidad»

Cada mañana él la lleva al trabajo: un ritual de siempre. Una vez, con una gran ventisca, el transporte se detuvo, pero él salió antes y, de todos modos, la llevó. Nada heroico. Simplemente «él siempre hace lo que prometió». Y eso da tranquilidad.

La **estabilidad** es la previsibilidad y la certeza en el mañana de la pareja. No aburrimiento, sino **suelo firme bajo los pies**: cuando no hace falta angustiarse por que todo se derrumbe, se libera una enorme cantidad de fuerzas para la vida: el crecimiento, el trabajo, los hijos. No en vano Maslow ponía la necesidad de seguridad casi en lo más bajo: mientras el cimiento se tambalea, no se construye hacia arriba.¹ Y una pareja fiable y previsible es ese apego seguro junto al cual te angustias menos y encajas mejor el estrés.⁶

A propósito de la chispa: la previsibilidad y la pasión no son enemigas. Los pequeños rituales compartidos (cenar en común, tradiciones) le dan a la pareja una sensación de unidad, siempre que ambos vean en ellos un sentido y no una rutina vacía.⁵¹

Señales de alarma. Un vaivén dramático: se separan, vuelven, se separan. El constante «¿y qué pasará mañana?». Angustia en vez de apoyo.

Qué hacer. - Cumple tu palabra en las pequeñas cosas: la fiabilidad se construye con ellas. - Adopten un par de rituales propios y cuídenlos. - En la crisis, di en voz alta: «que estemos en cuestión, no; la cuestión está en este punto concreto».

Recuerda: la estabilidad no es una jaula, sino el cimiento sobre el cual es posible construir algo grande.

«Contigo no da miedo»

necesidad Nº9 · «protección»

En la calle, un borracho se le acercó molestándola. Él se puso en silencio entre ambos, le pidió con calma y firmeza que se alejara y se la llevó. Por la noche ella dijo: «me siento tan tranquila cuando estás a mi lado. Sé que no dejarás que me hagan daño».

La **protección** es saber que la persona amada te cubrirá: dará la cara ante extraños, no te dejará tirado, creará en casa un ambiente donde puedas respirar hondo. Cuando tienes cerca a «alguien de los tuyos», el cuerpo, literalmente, se calma: la presencia de la persona amada reduce el miedo fisiológico.³⁹ Bajo el estrés, las personas tienden a buscar protección en sus seres queridos y, al recibirla, soportan la desgracia con más facilidad.⁴⁵

La protección es hermana de la confianza. Si la persona amada no se pone de tu lado (o, peor aún, ella misma se convierte en fuente de peligro), se derrumba la base misma.

Señales de alarma. Ante los demás te quedas solo. En casa hay que estar en guardia. No hay quien te cubra «la espalda».

Qué hacer. - Ponte del lado de tu pareja ante los demás; el análisis de lo ocurrido déjalo para después y a solas. - Haz del hogar un lugar sin amenazas ni humillaciones. - En la angustia, da apoyo: «estoy aquí, no dejaré que te hagan daño».

Recuerda: «contigo no da miedo» es una de las frases más valiosas que se pueden ganar.

Un lugar donde respirar hondo

necesidad Nº10 · «confort y comodidad»

Una tarde. Él mira un partido, ella a su lado lee, apoyada en su hombro. La luz está atenuada, nadie tiene prisa por nada. No «pasa nada», y es justamente por eso que se está tan bien.

El **confort** es la posibilidad de ser uno mismo y relajarse junto a la persona, sin mantener la compostura. La casa como **puerto tranquilo**, y no como un segundo trabajo donde otra vez hay que dar la talla. Es algo subestimado, pero importantísimo: junto a aquel con quien estás seguro, baja el nivel de la hormona del estrés,³⁶ y la sensación de seguridad emocional los terapeutas la consideran, de hecho, el cimiento de un vínculo profundo.⁴⁹ A veces, simplemente callar juntos vale más que cualquier conversación.

Señales de alarma. En casa hay que «andar derecho», esperar reproches, temer relajarse. Te dan ganas de descansar en cualquier parte, menos en casa.

Qué hacer. - Cuida los rituales tranquilos compartidos: las tardes y los fines de semana en que no hay que lograr nada. - Reduce la crítica de fondo. La casa es un lugar de aceptación, no de evaluaciones. - Acondicionen el espacio juntos, haciéndolo «suyo».

Recuerda: el hogar no está allí donde es bonito, sino allí donde por fin puedes respirar hondo.

Capítulo 3. Reconocimiento e importancia

A la persona no le basta con ser amada: le importa ser *vista* y *necesaria*. Tres lecciones cortas sobre cómo no dejar que tu pareja se sienta invisible, y sobre cómo un simple «gracias» mantiene a la pareja más unida de lo que parece.

Ser visto

necesidad Nº11 · «reconocimiento»

La esposa defendió su tesis. El marido no se limitó a gruñir un «bien hecho»: les contaba a sus amigos lo tenaz que era ella, y por separado le agradeció: «gracias por que, con semejante carga, además hayas estado con nosotros». Ella se sintió diez centímetros más alta.

El **reconocimiento** es la necesidad de ser visto y valorado: que tus esfuerzos, tu personalidad, tu aporte no se den por sentados. Maslow incluía el respeto y el reconocimiento entre las necesidades básicas del ser humano.¹ Y aquí hay un recurso potente: es importante reconocer no solo el trabajo, sino también la *alegría*. La forma en que reaccionas a las buenas noticias de tu pareja —con entusiasmo sincero o con desgana— predice la felicidad de la pareja a veces con más fuerza que el apoyo en la desgracia.²³

Es más: cuando ves y confirmas lo mejor de la persona, la ayudas a convertirse precisamente en eso mejor; los psicólogos lo llaman el «efecto Miguel Ángel»: la persona amada parece esculpir de nosotros esa versión que queremos ser.⁷⁷

Señales de alarma. Tu pareja se siente invisible. Se esfuerza y no oye respuesta. Empieza a buscar reconocimiento fuera: en el trabajo, entre los amigos.

Qué hacer. - A las buenas noticias reacciona con vivacidad, no por rutina. - Elogia de forma concreta: no «eres genial», sino «qué bien manejaste eso con el cliente». - Enorgullécete en voz alta y delante de los demás.

Recuerda: las personas florecen allí donde las ven, y se marchitan allí donde se las da por sentadas.

«Sin ti no es lo mismo»

necesidad Nº12 · «ser necesario»

El marido, cansado, pasa una hora batallando con un grifo que gotea. La esposa dice: «gracias, sin ti no me las habría arreglado: eres un manitas». Y algo en él se endereza. Es necesario.

Esta es una necesidad aparte, muy profunda: la de **ser necesario e importante**. Sentir que sin ti la vida de la persona amada sería más pobre, que cumples un papel que no se puede reemplazar. Los científicos lo llaman con una bonita palabra: *mattering*, «importar». ⁵² Es, literalmente, el pegamento de la relación: allí donde ambos sienten su importancia el uno para el otro, las parejas son más sólidas y felices. ⁵³

Un detalle curioso: la sensación de «soy importante para ti» es el mecanismo común a través del cual tanto la intimidad como las conversaciones y el sexo dan calor a la pareja. Mientras exista la sensación de importancia, la falta de uno puede compensarse en parte con otro. ⁵⁴

Señales de alarma. El pensamiento «sin mí se las arreglan / soy fácil de reemplazar». La persona o bien se desvive por demostrar que es necesaria, o bien hace un gesto de resignación y se distancia.

Qué hacer. - Di directamente en qué, exactamente, tu pareja es insustituible para ti. - No temas pedir ayuda: la posibilidad de ser necesario es un regalo, no una carga. - Nota su aporte único a la vida común de ambos.

Recuerda: a las personas no solo les hace falta ser amadas: les hace falta ser *necesarias*.

La magia de la palabra «gracias»

necesidad Nº13 · «gratitud»

Él la recoge del trabajo todos los días. Una costumbre, dejó de notarla. Una vez ella se demoró junto al coche: «gracias por recogerme siempre. De verdad me hace bien». Palabras simples, y a él lo abrigaron toda la tarde. Al día siguiente llegó de aún mejor humor.

La **gratitud** es cuando el aporte del otro no se va al fondo. Suena trillado, pero es justamente uno de los «vitaminas» más fuertes y comprobados para la pareja. El «gracias» cotidiano funciona como un impulsor: en estudios de diario, predecía un aumento de la

intimidad y de la satisfacción literalmente al día siguiente.⁵⁸ Y en una gran encuesta a familias, la expresión de gratitud resultó ser el predictor más estable de la calidad del matrimonio, y hasta amortiguaba el golpe de las dificultades económicas.⁶³

La lógica es simple: donde se agradece, se sigue esforzando; donde todo es «lo que corresponde», se acumulan rencores y reproches. Y lo traicionero es que **lo primero que se deja de agradecer es justamente lo regular**, lo que se repite cada día. El chico pagó la cena en el café: «bueno, es un hombre, le toca». La chica lavó y planchó por enésima vez: «bueno, se da por sentado». Cuanto más habitual es el aporte, más invisible se vuelve, y más importante es nombrarlo en voz alta. Conviene agradecer no solo las hazañas, sino también ese fondo invisible sobre el que se sostiene la vida común.

Señales de alarma. El bien que se hacen el uno al otro se percibe como algo dado por sentado. La atención se desplaza hacia los defectos. «¿Y yo qué? Yo lo hago todo por ti».

Qué hacer. - Agradece justamente la rutina, eso que «ya se entiende»: la cena pagada, la colada, el viaje diario a recogerte. Cuanto más habitual es el aporte, más se necesita escuchar el «gracias». - Conviértelo en hábito: incluso un breve «gracias» diario cambia el clima. - Elogia a la persona, no a ti mismo: «eres atento», y no «tuve suerte».

Recuerda: el «gracias» cuesta cero euros y mantiene a la pareja más unida que una cuenta bancaria común.

Capítulo 4. Fidelidad

El amor sin fiabilidad sigue siendo adolescente. Este capítulo corto trata de dos cosas adultas: la lealtad, que da certeza en el mañana, y la responsabilidad, sobre la que se sostiene el respeto.

«Me quedo»

necesidad Nº14 · «lealtad»

Le ofrecieron un puesto excelente en otra ciudad. Sonaba tentador, pero los viajes habrían golpeado a la familia. Lo habló con su esposa y rechazó: «para mí lo principal es estar cerca». Ella no sintió culpa, sino apoyo: se puede contar con él.

La **lealtad** es «te elijo a ti y me quedo, incluso cuando es difícil». No una jaula, sino una decisión consciente de estar del lado de tu pareja y no huir ante las primeras dificultades. Sternberg la consideraba uno de los tres pilares del amor, junto a la intimidad y la pasión.¹⁴ Y esto es lo que mostraron décadas de investigación: la lealtad se sostiene sobre tres cosas: cuán satisfecho estás, cuánto has invertido ya y cuán poco atractivas son las «alternativas».⁶⁵ Una alta lealtad mutua es uno de los predictores más fuertes de que la pareja resistirá.

La lealtad se ve en los actos: la disposición a renunciar a algo en nombre del «nosotros» nace precisamente de ella.⁶⁹ Y en parejas que llevan décadas felices juntas, incluso el cerebro, al mirar la foto de la pareja, todavía «se enciende» como en el enamoramiento temprano.⁷³

Señales de alarma. Sospechas, celos, falta de ganas de asumir compromisos, el constante «¿y si en otra parte es mejor?». Eso mantiene a ambos en el estrés de la vigilancia.

Qué hacer. - Haz visible la lealtad: con palabras y con hechos, demuestra que ustedes son la prioridad. - Cuida lo invertido (planes comunes, tiempo) y no lo desvalorices con «alternativas». - En la pelea, contente de lo destructivo: eso es justamente la fidelidad en acción.

Recuerda: la lealtad no es «no tengo adónde ir», sino «tengo adónde ir, pero te elijo a ti».

Un adulto al lado

necesidad Nº15 · «responsabilidad»

Nació un hijo, noches sin dormir, ambos al límite. El marido llega exhausto, pero ve que la esposa está más agotada aún, y se hace cargo del baño y de acostar al bebé. No porque «le toque según la lista», sino porque es su hijo común y una tarea común. La esposa lo mira con respeto: a su lado hay un adulto.

La **responsabilidad** es la disposición a cumplir la palabra y a tirar de tu parte, a pensar no solo en «qué quiero yo», sino también en «cómo repercutirá esto en nosotros». Fromm llamaba directamente al cuidado y a la responsabilidad elementos del amor maduro: sin ellos, el sentimiento sigue siendo infantil.¹² Y las investigaciones sobre la satisfacción confirman algo simple: allí donde la carga y la responsabilidad se reparten de forma más o menos justa, hay más felicidad y solidez.

Un punto delicado: lo «justo» en las relaciones íntimas no es una contabilidad de «tú a mí, yo a ti». En cuanto empiezas a llevar una cuenta estricta de los favores, la satisfacción cae; las parejas que cuidan según la necesidad, y no según la factura, son más felices.⁷⁴

Señales de alarma. Uno «se desentiende» de manera sistemática —de lo cotidiano, de las decisiones, del cuidado de los hijos— y toda la carga recae sobre el otro. Se acumula la injusticia, se derrite la confianza.

Qué hacer. - Reparte la carga de forma justa, incluido el trabajo invisible (quién recuerda lo de los médicos, los regalos, la guardería). - Te equivocaste: reconócelo, pide disculpas, corrígelo. Eso restaura la confianza más rápido que las justificaciones. - Piensa en la lógica de «cómo influirá esto en nosotros», y no de «cómo me resulta más cómodo a mí».

Recuerda: el amor adulto son dos personas, cada una de las cuales tira de su parte y cumple su palabra.

Capítulo 5. Unidad y libertad

El equilibrio más delicado de la pareja: ser un todo único y, al mismo tiempo, no disolverse. Dos lecciones que a primera vista parecen contradecirse, pero que en realidad solo funcionan juntas.

El equipo «nosotros»

necesidad Nº16 · «comunidad»

Cada domingo están juntos en la montaña o en bicicleta: es lo suyo común. En broma se llaman «el equipo». Cuando él se quedó sin trabajo, les dijo a sus amigos no «tengo un problema», sino «decidimos que esto es una oportunidad de cambiar algo». Fue ese «nosotros» lo que más rápido los sacó de la crisis.

La **comunidad** es la sensación de que no son simplemente dos personas bajo un mismo techo, sino un solo «nosotros»: valores comunes, chistes, metas, sentido de equipo. No es sentimentalismo, sino algo medible. Los científicos hasta cuentan los pronombres: en las parejas en cuyo habla hay más «nosotros» (y no «yo» y «tú»), la interacción es más cálida y la satisfacción más alta.⁸¹ Esas parejas tratan al problema como un enemigo común, en lugar de pelear entre sí.

El secreto está también en *cómo* se ayudan el uno al otro. En las parejas sólidas se ayudan según la necesidad —«lo necesitas, lo hago»— y no según el intercambio de «tú a mí, yo a ti».⁸⁴

Señales de alarma. Viven en paralelo: cada vez hay menos asuntos comunes, metas e historias. «Cada uno por su cuenta» bajo un mismo techo.

Qué hacer. - Adopten algo *suyo* común: un hobby, una tradición, una meta. - Pasa, en el habla y en la cabeza, al «nosotros»: el problema es común, no «tuyo». - Acumulen experiencias compartidas. De ellas se compone el «nosotros».

Recuerda: «nosotros contra el problema» siempre es más fuerte que «yo contra ti».

Para qué estamos juntos

necesidad Nº17 · «sentido y propósito comunes»

Lo tienen todo «en orden»: la hipoteca se va pagando, los hijos están alimentados, las vacaciones según el calendario. Y una noche, alguien pregunta: «oye, ¿y nosotros hacia dónde vamos? ¿Para qué es todo esto?», y se hace el silencio. Parecen un equipo. Solo que no se sabe a qué juego están jugando.

Por encima del nivel «somos un equipo» (ese fue el capítulo anterior, el Nº16) hay todavía uno más, el más alto de todos: el **sentido común**: valores comunes, tradiciones, la sensación de «qué estamos construyendo juntos y para qué». John Gottman, en su modelo de las relaciones sólidas, pone «la creación de un sentido común» en la cumbre misma: las parejas que lo construyen de forma consciente —adoptan sus propios rituales, metas comunes, se responden a las preguntas «¿qué es para nosotros la familia?», «¿hacia dónde vamos?»— no solo sobreviven, sino que prosperan.¹⁵⁰ Una meta común cimenta la unión con más fuerza que cualquier rutina.

Señales de alarma. La vida se redujo a una lista interminable de tareas. La sensación de «somos como vecinos que llevan una casa común». No hay sueños comunes, ni tradiciones, ni un «lo nuestro». Por fuera todo es un éxito, y por dentro está vacío.

Qué hacer. - Adopten rituales que sean solo suyos: cómo reciben la mañana, cómo celebran, pequeñas tradiciones; de ellas se compone «nuestra historia». - Digan en voz alta: hacia dónde vamos, qué nos importa, qué estamos construyendo juntos. - Apoyen los sueños y los papeles del otro como parte de un proyecto común, y no como «lo tuyo aparte».

Recuerda: el «equipo» responde a la pregunta «cómo sobrevivir juntos». El sentido común responde a «para qué estamos juntos». Sin lo segundo, hasta una pareja muy exitosa siente el vacío.

Respirar dentro de la pareja

necesidad Nº18 · «libertad»

A ella le gusta pintar y, a veces, durante un par de horas se sumerge en su boceto. Él no tiene celos ni se ofende: lo respeta. Él los viernes juega al fútbol con amigos, y ella está totalmente a favor. Y, por extraño que parezca, después del tiempo separados se atraen el uno al otro con más fuerza, y tienen algo que compartir.

La **libertad** es el derecho a seguir siendo uno mismo dentro de la pareja: tus intereses, tus amigos, tu tiempo para ti, tu opinión sin miedo. No es lo opuesto a la intimidad, sino su condición. En psicología, la autonomía se ubica entre las tres necesidades básicas del ser humano.¹⁶ Y aquí está la paradoja: cuando no se ahoga a las personas, estas van al encuentro con más ganas; la sensación de libertad aumenta tanto la satisfacción como la intimidad.⁸⁸ Y los actos «por nosotros», hechos por voluntad propia y no a la fuerza, dan mucho más calor.⁹⁰ Gottman notó que las parejas felices saben aceptar las aficiones del otro, aun sin compartirlas, y no intentan controlarlo todo.¹¹¹

Pero —y esto es importante— **libertad no es igual a permisividad**. La autonomía en psicología significa «actúo por voluntad propia», y no «hago lo que quiero sin tener en cuenta el nosotros».⁸⁹ La salud está en el *equilibrio*: tanto espacio para cada uno como cuidado del «nosotros». Si uno desaparece de noche con amigos en un casino, y el otro hasta la madrugada en un club, ambos se sienten incómodos, y esa es una reacción normal, no «aguafiestas». No se trata de desconfianza: simplemente, **las circunstancias importan**. Las investigaciones sobre las causas de la infidelidad destacan explícitamente las «fuerzas situacionales»: el alcohol, la separación, un entorno con muchas «oportunidades». En esas condiciones el riesgo es objetivamente mayor, incluso en buenas personas y parejas sólidas.^{131 132}

Pero «cuidar el nosotros» **no** es «renunciar a los clubes y a la diversión de por vida». Las prohibiciones son una mala solución; hay otras mucho mejores. Las parejas leales, de por sí, miran de forma inconsciente menos a las «opciones» (y quien mira activamente, suele separarse ya al cabo de un par de meses).^{129 130} Pero el truco no está en *cancelar* el placer, sino en *compartirlo*: ¿quieren ir a un club o a una fiesta? Pónganse de acuerdo y vayan **los dos**. Entonces la situación «cargada» se transforma, de un riesgo para el «nosotros», en una celebración común que, además, los acerca, porque lo nuevo y divertido en común funciona como un estimulante para la pareja (¿recuerdas el capítulo sobre el placer?).¹⁰¹ Los hobbies personales y los encuentros con amigos son normales también por separado; en cambio, las historias nocturnas «cargadas» por defecto son más agradables y más tranquilas de vivir juntos.

¿Dónde está la línea entre un límite sano y el control? Es simple: **un límite es un acuerdo al que llegaron los dos y que funciona en ambas direcciones**; el control es cuando uno decide por su cuenta en lugar del otro. Lo primero es respeto tanto a la

libertad como a la pareja; lo segundo es sobre el poder (de eso trataba el principio «Quién lleva el timón»). Las relaciones sanas son dos personas íntegras que eligen estar juntas, y que cuidan ese «juntos».¹³³

Al margen: ¿y los amigos del sexo opuesto?

Esa amistad, en sí misma, es normal, y los celos por cada interacción solo perjudican. Pero, siendo honestos: también es un contexto «cargado». La atracción entre amigos de distinto sexo es algo frecuente (y más a menudo por parte de los hombres), y los propios amigos suelen considerarla más bien un inconveniente que una ventaja.¹⁵¹

Esa amistad aumenta la sensación de que «alrededor hay opciones», y eso es un factor de riesgo. Lo que más inquieta es cuando el amigo es atractivo, está libre y coquetea, cuando la amistad es nueva, y especialmente cuando es **secreta**.

Pero la principal bandera roja no es el hecho mismo de la amistad, sino el momento en que **el amigo empieza a cubrir lo que debería cubrir la pareja**: escucha, apoya, comparte lo más íntimo. Entonces eso ya no es amistad, sino una sustitución emocional.

Funciona todo lo mismo: **transparencia en vez de secreto, acuerdo, no control**, y un «nosotros» sólido donde las necesidades estén cubiertas en casa; entonces ningún amigo será competencia.

Señales de alarma. Por un lado, el control, los celos por los hobbies y los amigos, las cuentas de cada paso (en respuesta: protesta o pérdida de uno mismo). Por otro, los excesos a los que ambos hacen la vista gorda: las «escapadas» nocturnas, las situaciones tras las cuales queda un poso de angustia, «¿y si pasa algo?». Tanto lo uno como lo otro son señal de que el equilibrio entre la libertad y el «nosotros» se desajustó.

Qué hacer. - Apoya los intereses personales y los amigos de tu pareja: el tiempo por separado les hace bien a ambos. - ¿Apetece algo «cargado» (un club, una fiesta, un viaje)? Por defecto, háganlo juntos: es más divertido y más tranquilo para el «nosotros». - Pónganse de acuerdo sobre los límites *juntos*: con qué se sienten cómodos ambos, y que las reglas sean simétricas para los dos. - Distingue entre acuerdo y control: lo primero lo deciden los dos; lo segundo lo impone uno.

Recuerda: la libertad no es «yo puedo todo» ni «ahora nosotros no podemos nada». ¿Apetece diversión? Compártanla, en lugar de esconderse el uno del otro.

Capítulo 6. Placer y belleza

La relación no es solo trabajo y cuidado. Es también alegría, pasión, chispa. Tres lecciones sobre lo que hace que el «juntos» no sea solo fiable, sino *deseable*.

La chispa sin palabras

necesidad N°19 · «intimidad sexual»

Después del nacimiento del hijo, la vida íntima casi desapareció: no quedaban fuerzas para nada. Notaron que se estaban distanciando e hicieron algo simple: le pidieron a la abuela que se quedara con el bebé, y ellos se organizaron una noche solo para los dos. A la mañana siguiente despertaron más tiernos el uno con el otro: los pequeños rencores habían desaparecido.

El **sexo** no es solo sobre la atracción, sino también sobre el lenguaje del amor que el cuerpo comprende: una forma de sentirse deseado y cercano sin palabras. Es un potente «pegamento», sobre todo en los períodos de estrés. Y el vínculo aquí no es inventado: cuanto mayor es la satisfacción sexual, mayor es después la satisfacción con la relación, y precisamente en esa dirección.^{93 94} La naturaleza se aseguró con química: la cercanía física refuerza el apego.⁹⁶

Pero el secreto principal no es la «técnica», sino la conversación. Hablar abiertamente de los deseos y los límites es uno de los factores más fuertes del buen sexo.¹¹⁰

Señales de alarma. Una larga ausencia de intimidad o una fuerte divergencia en los deseos. Rencores, sensación de rechazo, distanciamiento. A menudo el problema en el dormitorio es sobre la tensión fuera de él.

Qué hacer. - Habla de los deseos directamente y con cariño. Adivinar en silencio es una mala estrategia. - Protege el «tiempo para los dos» de lo cotidiano y de la paternidad. - Cultiva la calidez fuera del dormitorio: regresa al dormitorio.

Recuerda: el sexo es una conversación entre cuerpos; y, como toda conversación, vive allí donde se escuchan el uno al otro.

La vitamina de la alegría

necesidad Nº20 · «placer»

En medio de una semana gris, de pronto se organizaron una «mini fiesta»: pizza, una vieja comedia favorita, risas hasta la medianoche y recuerdos de los años de estudiantes. Unas horas de diversión tonta, y al día siguiente ambos andaban ligeros y bromeaban. Como si se hubieran recargado.

El **placer** es la alegría, la risa, el juego, las actividades agradables compartidas. No un «capricho», sino una vitamina sin la cual el amor se marchita. Hay incluso una observación: para la solidez de la relación, lo bueno debe ser bastante más que lo malo, una referencia de aproximadamente cinco a uno.⁵⁵ Y otra cosa, casi mágica: las experiencias *nuevas* compartidas, literalmente, reaniman el enamoramiento. En un experimento clásico, las parejas que hacían juntas algo nuevo y emocionante valoraban después su relación más alto: la novedad estimula esa misma «química» que al inicio del romance.¹⁰¹ Y la risa compartida es un pegamento aparte: cuanto más se ríen los dos, más cercanos se sienten.¹⁰²

Señales de alarma. La vida se redujo a lo cotidiano y a las obligaciones. Hace mucho que no se ríen juntos ni hacen nada nuevo. La pareja se asocia solo con el «hay que».

Qué hacer. - Prueben juntos algo nuevo con regularidad: es más fuerte que las citas «de rutina». - Cuiden las pequeñas alegrías: bromas, sorpresas, tonterías. - Planeen el placer con la misma seriedad que las tareas.

Recuerda: la pareja que ríe junta y prueba cosas nuevas envejece más despacio que el amor.

El regreso de la belleza

necesidad Nº21 · «sentido de la belleza»

Hacía mucho que no regalaba flores: «es poco práctico». Y en el aniversario, de pronto trajo un gran ramo y la invitó a cenar, pidiéndole que se pusiera aquel vestido. Ella encendió velas. Música, atuendos, aroma, y fue como si se vieran de nuevo por primera vez. «Qué hermoso está todo hoy... como si me hubiera vuelto a enamorar».

La **belleza** es la atracción por la estética y el romanticismo en la vida en común: admirarse el uno al otro, arreglarse, crear momentos bonitos y un hogar acogedor. Maslow distinguía las necesidades estéticas como un nivel aparte, muy humano.² Al inicio del romance, la belleza exterior es un potente «disparador», pero en una unión larga pasa a primer plano el disfrute *compartido* de lo bello: los viajes, la música, una casa bonita, los rituales de las citas. Eso mantiene el tono del enamoramiento. (Para quién es más importante la belleza de quién, la discusión entre los científicos sigue abierta, así que no hagas de la apariencia un culto.¹⁰⁵)

Señales de alarma. Lo cotidiano se volvió puramente utilitario, el romanticismo se evaporó, dejaron de esforzarse el uno por el otro. Todo «al estilo trabajo», sin celebración.

Qué hacer. - Recupera los rituales de las citas: el atuendo, las velas, un ambiente que saque de lo cotidiano. - Crea experiencias estéticas compartidas: juntos, y no «para cumplir». - Mantén el romanticismo como un gesto de atención, y no como una obligación.

Recuerda: la belleza en la relación no es sobre una apariencia perfecta, sino sobre la capacidad de, de vez en cuando, organizarse el uno al otro una celebración.

Parte II. Tres principios que lo conectan todo

Recorriste veintiuna necesidades. Son las «piezas». Pero las piezas, por sí solas, no andan: hace falta el ensamblaje. Los tres principios de abajo son justamente ese ensamblaje: quién conduce, cómo no perder los papeles y qué actitud hace que todo el sistema sea generoso, en lugar de regateador.

Principio 1. Quién lleva el timón

Una escena conocida: hay que tomar una decisión —una mudanza, una compra grande, cómo criar al hijo— y la pareja se queda atascada. Cada uno tira para su lado, ambos se ofenden, la decisión se empantana durante semanas. ¿Sabes por qué? Porque el barco no tiene capitán.

Todo equipo sólido —una empresa, una tripulación, incluso dos alpinistas encordados— tiene a quien coordina y, en el momento decisivo, toma la palabra final. No porque sea «superior como persona», sino porque, de lo contrario, en la tormenta todos se hunden discutiendo hacia dónde remar. La familia también es un equipo. Y le viene bien una clara estructura «de capitanía»: quién es responsable de qué y quién toma la decisión final cuando las opiniones divergen y no se puede dilatar.

Una metáfora cómoda es la del **capitán y el segundo de a bordo**. El capitán mantiene el rumbo y responde por las consecuencias. El segundo de a bordo es una figura insustituible: lleva por sí mismo una enorme parte de los asuntos, tiene pleno derecho a voz y, en tiempos normales, el barco navega según sus decisiones *conjuntas*. Simplemente, cuando hay tormenta y las opiniones difieren, alguien dice la palabra final, y carga con la responsabilidad de ella. Históricamente, ese papel coordinador y protector lo asumía más a menudo el hombre.¹¹⁴

Por su constitución, los hombres en promedio van un poco más de buena gana al riesgo, a la competencia y a la lucha por el estatus,¹³⁸ de modo que el papel de quien primero da el paso hacia la responsabilidad y «toma el timón» también hoy a menudo les corresponde de manera natural. No es una obligación ni una ley, pero si en tu pareja es así, no hay nada de malo en ello.

Y esto es lo que la ciencia confirma sobre ese papel. A la mujer, en promedio, le atrae en el hombre una fuerza segura, pero de un tipo especial. No atrae la presión ni el control, sino el **prestigio**: el estatus que se otorga por la competencia y el respeto,^{139 140} y además en conjunto con la calidez: «fuerte y bueno» funciona.¹⁴¹ Y la fuerza es buena cuando se dirige *hacia afuera*: hacia las metas, hacia el mundo, hacia la protección de los suyos; esa misma firmeza, dirigida hacia la propia pareja, al contrario, repele.¹⁴² En resumen: de verdad es fuerte el capitán que es firme con el mundo y cálido con los suyos.

¿Y qué convierte la capitanía en una unión sólida? Lo más fiable que dieron muchos años de observación de parejas: las más sólidas son aquellas en las que el marido sabe **aceptar la influencia** de la esposa, y las decisiones importantes son comunes.^{111 112} Es decir, el capitán conduce escuchando, y no imponiendo.

Por eso el capitán no es el que manda más alto, sino el que asume la responsabilidad, se gana el respeto con hechos y se mantiene cálido. «El capitán y el segundo de a bordo» es sobre la **responsabilidad y la coordinación**: en la mayoría de las cuestiones deciden juntos, y la palabra final unilateral es una rara excepción para el callejón sin salida, cuando no se puede dilatar. La capitanía es un servicio a la tripulación, no un poder sobre ella.

Cómo aplicarlo. - Pónganse de acuerdo sobre las zonas: quién es responsable de qué por defecto (el dinero, lo cotidiano, los hijos, los planes). - Lo grande decídanlo juntos; la «palabra final» de uno déjenla para los raros callejones sin salida. - Sea quien sea el que «capitaneé» en su zona, escucha de verdad al otro.

Recuerda: el capitán no es el que manda, sino el que responde. El poder repártanlo; la responsabilidad, cárguenla.

Principio 2. No se pierdan el uno al otro

La tragedia más frecuente de las parejas longevas es silenciosa y cotidiana. Dos enamorados se convierten poco a poco en perfectos co-directores de lo doméstico y en padres excelentes... y un día descubren que el hombre y la mujer se fueron a alguna parte. Quedaron «quién recoge en la guardería» y «¿compraste la leche?».

En cada pareja viven a la vez tres papeles:

1. **El hombre y la mujer:** atracción, coqueteo, romanticismo. Con eso empezó todo.
2. **El marido y la esposa:** la sociedad, lo cotidiano, las decisiones.

3. La madre y el padre: la paternidad.

El problema no está en los papeles mismos, sino en el **desequilibrio**. Con el tiempo, «el hombre y la mujer» suele ser desplazado por lo cotidiano y, en especial, por los hijos, y entonces «se va la chispa». No porque el amor se haya acabado, sino porque la capa sobre la que se sostiene la atracción dejó de regarse. No es tu fracaso personal: es la crisis de pareja más documentada: tras el nacimiento de un hijo, la satisfacción con la relación, en promedio, cae, y es una etapa normal y previsible.^{115 116} Justamente por eso el papel de «el hombre y la mujer» hay que protegerlo de manera consciente.

Cómo aplicarlo. - Vuelvan con regularidad al papel del hombre y la mujer: citas, coqueteo, romanticismo, cuidado de uno mismo. - No dejen que la paternidad devore por completo a la pareja: ante todo son socios, y eso es justamente el mejor cimiento para los hijos. - Noten el desequilibrio: si durante meses solo son «padres» o solo «lo cotidiano», es hora de arreglar lo demás.

Recuerda: no dejen que «mamá y papá» y «quién saca la basura» desplacen a aquellos dos que alguna vez no podían despegarse el uno del otro.

Principio 3. Dar, no tomar

¿Recuerdas la primerísima lección, la de la fuerza de dar? No es casualidad que sea la primera, ni que se repita la última. Porque es la actitud principal sobre la que se sostiene todo.

Hay dos maneras de llegar a una relación. La primera: «¿qué saco yo de aquí?», y entonces la pareja se convierte en un proveedor de servicios, y el amor en un trueque. La segunda: «¿qué puedo dar yo?», y entonces buscas todo el tiempo con qué alegrar, apoyar, aliviar.

Y aquí está el truco: la **paradoja de la reciprocidad**. Cuando *ambos* están dispuestos a dar, ambos reciben en abundancia: se pone en marcha una espiral ascendente de bondad. Y cuando ambos llevan la cuenta y esperan el primer movimiento del otro, ambos reciben de manera sistemática menos de lo debido. Los psicólogos distinguen desde hace tiempo las relaciones «comunales» (doy porque tú lo necesitas) de las «de intercambio» (doy porque tú me debes), y las primeras traen mucha más felicidad.^{84 85} El propio Fromm consideraba la capacidad de dar la máxima expresión de la fuerza, y no una pérdida.¹²

Solo una salvedad importante:

Al margen. «Dar» no significa «disolverse» y olvidarse de uno mismo. Cuando una persona se sacrifica durante años, eso termina en agotamiento y rencor, y golpea a ambos. La generosidad sana parte de la plenitud, no del vacío, y funciona cuando dan *ambos*. (Por eso el principio 3 no anula la necesidad Nº18: la libertad.)

Cómo aplicarlo. - Cada día pregúntate: «¿qué puedo dar hoy?», y haz aunque sea una pequeña cosa. - Responde según la necesidad, y no según «quién le debe a quién». - Da desde la plenitud: cuídate también a ti mismo, para tener con qué compartir.

Recuerda: busca no «qué dejaron de darme», sino «qué puedo dar yo». Cuando ambos lo hacen así, ganan ambos.

Final. Hacia dónde lleva todo esto

Demos un paso atrás y miremos el cuadro completo.

Pregúntale a cualquiera que haya vivido una vida larga de qué se arrepiente y qué resultó importante al final. Casi nadie dirá «gané poco» o «no ascendí lo suficiente». Hablarán de personas: a quién amó, con quién estuvo cerca, a quién dejó escapar. Se puede pasar toda la vida persiguiendo el dinero y el estatus, y al final descubrir que no era eso lo que daba calor.

Y no es solo una idea bonita: a ella llegan las investigaciones desde hace décadas. En la más conocida de ellas, el proyecto de Harvard de muchos años, observaron a unas mismas personas durante más de ochenta años, y la conclusión resultó simple, casi incómoda: lo que más nos hace felices y sanos no es el ingreso ni la carrera, sino la **calidad de las relaciones íntimas**.¹¹⁹ Y la soledad y el aislamiento, al contrario, aumentan el riesgo de muerte temprana de manera comparable al tabaco.⁴¹

El dinero, con todo, no es «el mal»: reduce la angustia y da una sensación de protección, y el bienestar de verdad crece con el ingreso, solo que con un rendimiento decreciente, y con él no se puede comprar la cercanía.¹²³ Un matiz importante sobre las relaciones mismas: lo que salva no es el papel sellado, sino la *calidad*. Un matrimonio cálido fortalece la salud, y uno conflictivo la socava más que la soledad.⁴⁸ Así que la cuestión no es «estar en pareja», sino qué clase de pareja es.

De ahí, la fórmula a la que converge la ciencia de la felicidad: el **equilibrio**. No disolverse en el trabajo a costa de los seres queridos. No disolverse en los seres queridos a costa de uno mismo. Cuidar la salud, mantener relaciones cálidas, dedicarse a un trabajo que guste y tener suelo firme bajo los pies. El desequilibrio hacia cualquier lado, tarde o temprano, se cobra venganza.

Todas las necesidades que ahora conoces son justamente el «mantenimiento técnico» de lo más importante que tendrás en la vida. La mayoría de ellas, si te fijas bien, son sobre una sola cosa: **¿siento que la persona amada responde de verdad a mí?**²⁰ Amar y ser amado, estar seguro, necesario, comprendido, libre, deseado: eso no es «pedir demasiado». Es simplemente la lista de lo que mantiene vivo el «juntos».

La buena noticia: ahora tienes un mapa. No hace falta adivinar qué anda mal: puedes mirar qué punto está encendido en rojo y ocuparte justamente de él. Aquí lo tienes entero, ahora que detrás de cada palabra hay un sentido:

Mapa: lo que cada uno necesita en la pareja

21 necesidades · 6 bloques · 3 principios

💖 Amor y conexión

- 1 · Amar
- 2 · Ser amado
- 3 · Intimidad y confianza
- 4 · Comprensión y aceptación mutuas
- 5 · Calidez y ternura

🛡️ Seguridad y apoyo

- 6 · Cuidado
- 7 · Apoyo
- 8 · Estabilidad y fiabilidad
- 9 · Protección
- 10 · Confort y comodidad

🌟 Reconocimiento e importancia

- 11 · Reconocimiento
- 12 · Ser necesario
- 13 · Gratitud

💍 Fidelidad

- 14 · Lealtad
- 15 · Responsabilidad

⚖️ Unidad y libertad

- 16 · Comunidad
- 17 · Sentido y propósito comunes
- 18 · Libertad

equilibrio «nosotros» ↔ «yo»

🎨 Placer y belleza

- 19 · Intimidad sexual
- 20 · Placer
- 21 · Sentido de la belleza

Tres principios — cómo armar esto en un sistema

⚓ Quién lleva el timón

Coordinación y responsabilidad;
el poder se reparte, la
responsabilidad se carga

👫 No se pierdan el uno al otro

Hombre/mujer →
marido/esposa → madre/padre;
cuiden la primera capa

🎁 Dar, no tomar

Busca qué dar a tu pareja;
ambos dan → ambos reciben;
pero sin disolverse en el otro

Y lo más simple, por lo que puedes empezar hoy mismo, ya lo sabes.

Busca no lo que dejaron de darte. Busca lo que puedes dar.

Cómo verificamos los datos

Este libro está escrito de forma ligera, pero no «sacado de la manga». Detrás de cada idea llamativa hay ciencia real: trabajos de psicólogos y neurobiólogos reconocidos, metaanálisis, observaciones de muchos años sobre miles de parejas. Los pequeños números en el texto son referencias a la lista de abajo.

Dos salvedades honestas, importantes para la confianza:

- **La psicología de las relaciones es una ciencia observacional.** La mayoría de las veces muestra una *correlación* («en las parejas cálidas hay más de esto»), y no una causa férrea. Por eso decimos «está vinculado a», y no «garantiza».
 - **Algunas tesis de moda las suavizamos a propósito.** «La oxitocina es la hormona de la confianza», «la fórmula 5:1 predice el divorcio», «el hombre debe ser el jefe»: todo eso, en la ciencia, o bien está cuestionado, o bien no se confirmó. Donde es así, lo señalamos con honestidad al margen, y la lista completa de fuentes la reunimos al final del libro.
-

Fuentes y notas

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving* («El arte de amar»). Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.
20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.

21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.
36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.

37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.

54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.
70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.

71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.
86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.

87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). La evolución del vínculo de pareja en el ser humano (revisión «Are we monogamous?»). *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.

117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.
118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.

132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.
133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (dialéctica «autonomía — conexión»). Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (véase también Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.

145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, *108*(39), 16194–16199.
 146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, *31*(7), 859–866.
 147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, *107*(22), 9991–9995.
 148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, *81*(1), 28–58.
 149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, *84*(3), 1321–1345.
 150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (nivel «Create Shared Meaning» en el modelo Sound Relationship House)
 151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, *29*(5), 569–596. (véase también Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, *27*(10), 1310–1323)
 152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, *47*(1), 1–24.
 153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, *61*(4), 615–628.
 154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, *50*(4), 704–721.
-

Glosario

Aquí, en palabras simples. Primero, esas palabras que decimos desde la infancia, pero que rara vez sabemos explicar. Después, los conceptos científicos del libro. Si algo no quedó claro por el camino, échale un vistazo aquí.

Palabras que todos decimos

- **Amor:** no solo un sentimiento cálido, sino una acción: cuidar del otro, conocerlo y asumir la responsabilidad por él. El sentimiento va y viene; el amor es lo que *haces*.
- **Enamoramiento:** la etapa temprana e intensa, cuando una persona te «trastorna»: una descarga de dopamina, mariposas, pensamientos solo en ella. Suele durar meses y, con suerte, deriva en un amor tranquilo y profundo.
- **Apego:** la tendencia innata a estar cerca de la persona amada y a buscar en ella protección y consuelo. No una «dependencia» en mal sentido, sino una necesidad humana básica, desde el nacimiento hasta el final.
- **Confianza:** la certeza tranquila de que la persona amada no te fallará ni volverá en tu contra lo que le abriste. Se compone de cien pequeñas promesas cumplidas.
- **Respeto:** tratar a la pareja como a una persona valiosa y aparte, con su propia opinión. No confundir con el miedo y la sumisión.
- **Intimidad (emocional):** la sensación de que entre ustedes no hay un muro: se puede ser uno mismo, mostrar el punto débil y no recibir un golpe en él.
- **Intimidad física:** ese mismo «no hay muro». En lo cotidiano se le suele llamar así al sexo, pero en psicología es algo más amplio: sobre la apertura del alma.
- **Pasión:** la atracción física y emocional, esa misma «chispa». Uno de los tres pilares del amor, junto a la intimidad y la lealtad.
- **Celos:** la angustia de perder a la persona amada o su atención. Una señal de miedo o de una necesidad insatisfecha; en dosis pequeñas son normales, en grandes corroen la confianza.
- **Fidelidad (lealtad):** la elección consciente de quedarse con tu persona y no traicionarla, tanto en los tiempos fáciles como en los difíciles.

- **Infidelidad emocional (sustitución):** cuando el principal «ser cercano», a quien le confías tus sentimientos y lo más íntimo, no es la pareja, sino otra persona. Puede que no haya sexo, pero el centro de gravedad se desplaza hacia afuera, y eso hiere no menos que la infidelidad física.
- **Cuidado:** la atención a cómo está de verdad el otro, y la disposición a poner el hombro. Funciona cuando da en el clavo de lo que la persona necesita de verdad.
- **Ternura:** calidez suave: abrazos, caricias, palabras tiernas, un tono amable. El lenguaje del amor sin palabras.
- **Vulnerabilidad:** atreverse a mostrar al verdadero yo (miedos, debilidades, sentimientos), arriesgándose a no ser comprendido. Sin ella no hay intimidad.
- **Empatía:** la capacidad de sentir lo que vive el otro, de ponerse en su lugar, sin necesariamente estar de acuerdo.
- **Aceptación:** cuando te ven con todos tus defectos y no intentan cambiarte. No es «apruebo todo»: se puede aceptar a la persona y no estar de acuerdo con un acto.
- **Límites:** tus «se puede y no se puede» personales, que tú comunicas. Los límites sanos son un acuerdo al que se llegó de a dos, y no el control de uno sobre el otro.
- **Compromiso (concesión):** una solución en la que cada uno renuncia a algo para que gane el «nosotros».
- **Gratitud:** notar lo bueno que hace la pareja y decirlo, en lugar de darlo por sentado.
- **Libertad (autonomía):** el derecho a seguir siendo uno mismo dentro de la pareja: tus intereses, opiniones, tiempo. Es «actúo por voluntad propia», y no «hago lo que quiero sin tener en cuenta el nosotros».

Conceptos científicos del libro

- **Estilo de apego:** tu «caligrafía» en la cercanía. *Seguro:* tanto acercarse como estar aparte con tranquilidad. *Ansioso:* miedo a ser abandonado, necesita confirmaciones. *Evitativo:* una cercanía demasiado estrecha incomoda. No es una condena: cambia en relaciones de fiar.
- **Puerto seguro / base segura (secure haven / base):** dos papeles de la pareja: el «puerto», adonde regresas a buscar consuelo en la tormenta; la «base», el apoyo desde el cual no da miedo ir al mundo y crecer.

- **Capacidad de respuesta de la pareja (partner responsiveness):** la sensación de «me ven, me comprenden y me valoran». El principal «denominador común» de las relaciones sólidas.
- **Importancia (mattering):** la sensación de que eres importante; de que sin ti el otro estaría peor.
- **Capitalización (capitalization):** cuando la pareja se alegra con sinceridad de tus logros junto a ti. El apoyo en la alegría une más que el apoyo en la desgracia.
- **«Nosotredad» (we-ness):** el hábito de pensar y hablar de la pareja como de un equipo «nosotros», y no «yo» y «tú».
- **Relaciones comunales vs. de intercambio (communal vs. exchange):** el cuidado «según la necesidad» («lo necesitas, lo hago») frente al trueque de «tú a mí, yo a ti». Lo primero hace más feliz a la pareja.
- **Prestigio vs. dominancia (prestige vs. dominance):** dos caminos hacia la autoridad: el *prestigio*, el respeto que se otorga por la competencia; la *dominancia*, el poder a través de la fuerza y el miedo. Atractivo y útil para la pareja es el primero.
- **Efecto Miguel Ángel (Michelangelo phenomenon):** cuando la persona amada te ayuda a convertirte en la mejor versión de ti mismo, «esculpiéndola», como un escultor de la piedra.
- **Autoexpansión (self-expansion):** el crecimiento a través de la relación: junto a la pareja conoces lo nuevo, pruebas, te vuelves «más grande».
- **«Cuida y haz amigos» (tend-and-befriend):** una reacción frecuente al estrés (sobre todo en las mujeres): no «pelear o huir», sino proteger a los seres queridos y apoyarse en los suyos.
- **«Amplía y construye» (broaden-and-build):** la alegría y lo positivo no son solo agradables: amplían los horizontes y acumulan recursos de la pareja para el futuro.
- **Vínculo de pareja (pair bonding):** el «pegamento» biológico de los dos: la cercanía y el sexo se refuerzan con la química del cerebro, que mantiene a la pareja unida.
- **«Uno exige, el otro se aparta» (demand/withdraw):** un escenario de pelea frecuente y destructivo: uno presiona con un reproche, el otro se cierra y se sumerge en el silencio. Cuanto más duro, peor para ambos.

- **Oxitocina (oxytocin):** una hormona que se libera con la calidez, el contacto y la cercanía, y que ayuda a calmarse. Popularmente se la llama «la hormona del apego», pero el vínculo es más complejo que en los titulares.
- **Codependencia (codependency):** cuando una persona se disuelve en la pareja y en sus problemas, olvidándose de sí misma. No es «amor fuerte», sino un desequilibrio que, a la larga, perjudica a ambos.
- **Adaptación hedónica (hedonic adaptation):** la habituación: a lo bueno te acostumbras rápido y dejas de notarlo. Por eso la alegría y la novedad en la pareja hay que renovarlas.

Mapa: lo que cada uno necesita en la pareja

21 necesidades · 6 bloques · 3 principios

💕 Amor y conexión

- 1 · Amar
- 2 · Ser amado
- 3 · Intimidad y confianza
- 4 · Comprensión y aceptación mutuas
- 5 · Calidez y ternura

🛡️ Seguridad y apoyo

- 6 · Cuidado
- 7 · Apoyo
- 8 · Estabilidad y fiabilidad
- 9 · Protección
- 10 · Confort y comodidad

🌟 Reconocimiento e importancia

- 11 · Reconocimiento
- 12 · Ser necesario
- 13 · Gratitud

🤝 Fidelidad

- 14 · Lealtad
- 15 · Responsabilidad

⚖️ Unidad y libertad

- 16 · Comunidad
- 17 · Sentido y propósito comunes
- 18 · Libertad

equilibrio «nosotros» ↔ «yo»

🎉 Placer y belleza

- 19 · Intimidad sexual
- 20 · Placer
- 21 · Sentido de la belleza

Tres principios — cómo armar esto en un sistema

⚓ Quién lleva el timón

Coordinación y responsabilidad;
el poder se reparte, la
responsabilidad se carga

🧸 No se pierdan el uno al otro

Hombre/mujer →
marido/esposa → madre/padre;
cuiden la primera capa

🎁 Dar, no tomar

Busca qué dar a tu pareja;
ambos dan → ambos reciben;
pero sin disolverse en el otro