

DR. GARY W. LEWANDOWSKI JR.

El  
amor  
nunca es  
suficiente

LOS 10 PUNTOS CIEGOS QUE SABOTEAN

TU RELACIÓN Y CÓMO SUPERARLOS

DIANA

Título original: *Stronger Than You Think*

© 2021, Gary W. Lewandowski Jr., PhD

Traducción: Patricia Pérez Esparza

Esta edición es publicada por acuerdo con Little, Brown and Company,  
New York, New York, USA.

Derechos reservados

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de portada: iStock

Diseño de interiores: Alejandra Romero Ibáñez

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

Primera edición en formato epub: julio de 2021

ISBN: 978-607-07-7752-3

Primera edición impresa en México: julio de 2021

ISBN: 978-607-07-7714-1

El editor no es responsable de los sitios web (y de su contenido) que no sean de su propiedad.

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

# Índice

*Introducción* ..... 7

## Capítulo 1

¿Y si todo lo que sabes sobre relaciones está equivocado? ..... 21

## Capítulo 2

«Los hombres y las mujeres simplemente son diferentes» ..... 39

## Capítulo 3

«El amor verdadero debería ser perfecto y fácil»..... 67

## Capítulo 4

«No me puedo sentir atraído hacia una persona  
que no sea guapa ni exitosa» ..... 93

## Capítulo 5

«Si tenemos poco sexo, es que no estamos tan enamorados» ... 118

## Capítulo 6

«Si me amaras, cambiarías» ..... 141

Capítulo 7	
«Está mal ser egoísta en una relación».....	164
Capítulo 8	
«Necesitamos estar más cerca».....	185
Capítulo 9	
«Entre menos discusiones tengamos, mejor».....	207
Capítulo 10	
«Necesito que siempre estés ahí para mí».....	230
Capítulo 11	
«No podría soportar una separación».....	250
<i>Epílogo</i> .....	271
<i>Agradecimientos</i> .....	275
<i>Referencias</i> .....	279

## CAPÍTULO 1

• • •

# ¿Y si todo lo que sabes sobre relaciones está equivocado?

¿Conoces el dicho de que el amor es ciego? Bueno, la verdad es que el amor también puede ser sordo y hasta un poco mudo. Nadie quiere admitir que el amor provoca ceguera, pero la verdad es que a lo mejor te has creído algunas falsedades y mitos sobre las relaciones, que te han provocado puntos ciegos sin que te hayas dado cuenta. No te preocupes, no eres el único. A todos nos pasa. Estos conceptos erróneos se presentan de muchas formas: preguntas clave que no estás haciendo, señales que estás ignorando, cosas que no ves, cualidades que sobrevaloras o indicadores que has malinterpretado. Lo común es que estos puntos ciegos te hagan pasar por alto las virtudes ocultas de tu relación, así que subestimas a tu pareja o creas dinámicas que amenazan tu vínculo amoroso.

En diversos grados, casi todo el mundo tiene experiencia con las relaciones románticas. Tú, tus amigos, tu familia y hasta tus compañeros de trabajo, todos tienen esto en común. Estas experiencias

directas crean una familiaridad que nos hace creer que las relaciones son intuitivas, que dependen del sentido común básico, pero no es cierto. Acéptalo: si las relaciones en verdad se basaran en el sentido común, sería fácil encontrar parejas perfectas y la felicidad sería la norma. En realidad, las relaciones son, y a menudo se sienten, infinitamente complicadas y difíciles de descifrar. Tener experiencia en algo no es lo mismo que ser experto.

Aquí está el meollo. Lo que voy a decir ahora podría dolerte. A pesar de tus mejores intenciones, y sin haberte dado cuenta, es probable que tú hayas sido el peor enemigo de tu relación. ¿No te esperabas este giro narrativo? Mi sugerencia: acéptalo. El primer paso es admitir que hay un problema.

Tal vez te cueste creerlo. No puede ser que, sin saberlo, hayas estado trabajando en contra de tu relación. Bueno, veamos. ¿Quién podría predecir mejor que nadie el futuro de tu relación? Pues tú, ¿no? Vayamos por partes. Un grupo de investigadores se propuso probar quién es el mejor juez de una relación. Primero le preguntaron a la fuente de información más evidente: la persona que está en la relación.<sup>1</sup> En dos estudios en los que participaron más de cien estudiantes de licenciatura, los investigadores les preguntaron sobre su confianza en sus propias predicciones. Después verificaron esos pronósticos haciendo las mismas preguntas al compañero de cuarto y a los padres de cada estudiante. Seis meses y un año después, hicieron un seguimiento para ver cómo les había ido a todos con sus predicciones. Como puedes imaginar, los estudiantes tenían mucha confianza en sus pronósticos. Después de todo, ¿quién sabe más sobre tu propia relación que tú mismo? El compañero de cuarto y

los padres tenían menos confianza y era obvio: contaban con menos información al momento de hacer conjeturas.

¿Quiénes predijeron con más precisión el futuro de la relación? *Spoiler*: no fueron los estudiantes. Los compañeros de cuarto resultaron ser los mejores, seguidos por los padres. Así es, los estudiantes fueron los peores. Aunque tenían más información privilegiada sobre su propia relación, proporcionaron los pronósticos menos precisos. De hecho, ellos pensaban que la relación duraría dos o tres veces más que lo que consideraban sus padres y compañeros de habitación. Los resultados mostraron que las personas confiaban demasiado en la predicción menos precisa sobre su relación, una combinación potencialmente trágica. Creer que conoces tu relación mejor que nadie es un mito que puede cegarte ante las valiosas ideas de las personas ajenas a ella.

¿Cómo puede pasar esto? Bueno, pues estás enamorado. Esto significa que eres parcial. Sobre todo en las primeras etapas de las relaciones, resulta fácil concentrarse en lo grandioso que es todo y volverse demasiado optimista. ¡Esta relación es tan perfecta que durará para siempre! Pero eso es pensar con el corazón. Tus amigos y familiares piensan con la cabeza. Cuando somos demasiado emocionales, comprometemos nuestro juicio y esto afecta nuestra toma de decisiones. Es difícil ver las cosas con claridad.<sup>2</sup> Nuestros sentimientos se interponen. En cambio, la gente que nos rodea no tiene ese problema. Ellos no están enamorados de nuestra pareja. Sus emociones no están involucradas, por lo que ven las imperfecciones de una relación y la evalúan con mayor precisión. El amor nos vuelve un poco tontos.

## Los límites del autoconocimiento

Uno de los mayores obstáculos que enfrentamos cuando tratamos de ver nuestra relación con claridad es que confiamos demasiado en la percepción y autoconciencia que tenemos sobre nuestras vidas. Sin embargo, esa confianza no se sustenta. Las investigaciones sobre el autoconocimiento concluyen que no nos conocemos tan bien como creemos.<sup>3</sup> Nada de esto sorprende si consideramos el poco tiempo que dedicamos al pensamiento autorreflexivo. A pesar de lo que indican en las redes sociales, no estamos tan absortos ni tan centrados en nosotros mismos, no somos tan egocéntricos como podrías imaginar. Puede que busquemos atención, pero en realidad no nos dedicamos mucha.<sup>4</sup> Hace un par de décadas, algunos investigadores querían determinar cuánto pensaban las personas en sí mismas, así que echaron un vistazo a la vida cotidiana de más de cien adultos trabajadores. Para hacerlo, equiparon a los participantes con un *beeper*. (Nota: eran los años ochenta, así que los *beepers* estaban de moda). En el transcurso de una semana, los participantes recibieron mensajes en momentos aleatorios preguntándoles qué habían estado haciendo un segundo antes. De los casi 4 700 mensajes, los participantes informaron que habían estado pensando en sí mismos solo alrededor del 8% del tiempo. ¿Por qué tan poco? Pues porque no es tan agradable. De hecho, cuando los participantes pensaban en sí mismos experimentaron menos emociones positivas que cuando pensaban en otras cosas, como la comida. En síntesis, la gente prefiere una bola de helado a una de autoconocimiento.

Pero eso fue años atrás. Las cosas son diferentes ahora, y se esperarían que mejores. Lo triste es que tal vez sean peores. Una encuesta

más reciente sobre cómo pasan su tiempo libre los adultos estadounidenses encontró que durante un periodo de 24 horas (o 1 440 minutos), las personas dedicaban solo 17 minutos a «relajarse y pensar».<sup>5</sup> Eso equivale a solo 1.18% del día de una persona. Piénsalo por un momento. Parece increíblemente bajo, pero ¿cuándo fue la última vez que te sentaste y dedicaste un tiempo a contemplarte en serio a ti mismo o a tu relación, totalmente libre de distracciones? Con tantos estímulos compitiendo por tu atención, encontrar tiempo para sentarte y pensar parece imposible. Sin embargo, existen oportunidades para la autorreflexión durante tus trayectos, mientras bebes tu café de la mañana, mientras tomas un baño o antes de quedarte dormido. Tal vez te encuentres demasiado inmerso en las distracciones autoimpuestas, como revisar las redes sociales, ponerte al día con los chismes de las celebridades o leer noticias políticas. Sacrificamos el tiempo que debería ser para nosotros mismos por el tiempo frente a la pantalla.

Podríamos decir que la falta de autorreflexión se debe a que estamos ocupados, pero hay más en la historia. ¿Y si alguien te obligara a tener tiempo para ti? Investigadores de las universidades de Virginia y de Harvard dieron a los participantes una oportunidad de oro: la de sentarse y simplemente pensar.<sup>6</sup> También les dieron la opción de administrarse a sí mismos descargas eléctricas. Extraña elección, ¿no? Sobre todo si consideramos que todos los participantes habían coincidido en que los choques eléctricos eran tan dolorosos que estaban dispuestos a pagar dinero para evitarlos. Sin embargo, al tener la oportunidad de contemplar pacíficamente lo que quisieran (ellos mismos, su relación o su vida), apenas poco más de cuatro de cada diez participantes (42.9%) tomaron el camino

menos transitado y no electrificado. El resto decidió aplicarse las descargas eléctricas. Para ellos, un choque doloroso era preferible a estar a solas con sus pensamientos. La autorreflexión puede resultar intimidante. No es de extrañar que tanta gente busque terapeutas, *coaches* de vida y consejeros que obliguen a la reflexión y ayuden en el viaje.

### **PUNTO CIEGO ADICIONAL: LO MÁS DIFÍCIL DE ADMITIR**

«No sé». Es difícil confesar ignorancia o incertidumbre sobre las cosas realmente importantes, en especial aquellas que te involucran a ti o a tu relación. Pero abrazar la ignorancia tiene sus beneficios. Imagina un escenario en el que tienes que aprobar un examen de vocabulario de alto impacto académico (piensa en el de la universidad o para estudiar un posgrado). Recibes una lista de 32 palabras que estarán en la prueba (por ejemplo, *bochornoso*, *ignominioso*, *pulcritud* o *aludir*). A continuación, tienes unos momentos para estudiar. El tiempo es esencial, por lo que es importante optimizar tu estrategia de estudio sabiendo en qué palabras enfocarte. Para tener el mayor éxito, lo mejor es que omitas las palabras que ya conoces y te concentres en las que te resultan menos familiares. Hacerlo requiere admitir que no conoces algunas de las palabras (ignomin... ¿qué?).

Cuando los investigadores asignaron a los participantes esta tarea, aquellos dispuestos a identificar las palabras que no conocían estudiaron de manera más eficiente y, lo más importante,

obtuvieron mejores resultados en una prueba posterior.<sup>7</sup> Al reconocer y aceptar las áreas donde su conocimiento era débil, los participantes cosecharon los beneficios al final. Debido a que nuestras relaciones son más importantes que cualquier prueba de vocabulario, da miedo admitir que no lo sabemos todo, pero esta investigación muestra que identificar las áreas en las que tenemos menos conocimientos resulta útil. Por desgracia, no operamos así.

Necesitamos que alguien nos dé un empujón pues, si se lo dejamos a nuestros propios medios, un recorrido autoguiado por nuestras vidas resulta abrumador. No obstante, sin un entendimiento amplio sobre el yo, no podremos ver la imagen completa. Permanecemos ciegos a nuestro conocimiento y habilidades reales, lo que a menudo nos lleva a confiarnos más de lo que merecemos.<sup>8</sup> Nuestro exceso de confianza es más frecuente cuando hay otras personas alrededor.<sup>9</sup> Imagina que estás en una habitación con otras 99 personas y yo te doy una serie de afirmaciones. Levanta la mano si estás por encima del promedio en términos de tu habilidad para besar. Sentido del humor. Inteligencia. Capacidad para juzgar el carácter de los demás. ¿Levantarías la mano en todos o en la mayoría de los casos? Probablemente sí.

Aquí está el problema: todos los demás también. Sin embargo, usando la magia de las matemáticas, sabemos que es imposible que más de la mitad esté por encima del promedio. Tú, y casi todos los demás en la sala, tienen mucha más confianza de la que deberían.

Imagínate que se le preguntara a cien parejas el día de su boda: «¿Tu matrimonio terminará en divorcio?». (Nota: no hagas esto. Jamás). Primero, puede que te agredan físicamente, porque nadie (es decir, 0%) cree que se divorciará y mucho menos el día de su boda. Pero como sabemos, casi la mitad de ellos está 100% equivocada. Este optimismo poco realista puede parecer bastante inocente, pero los errores de confianza excesiva tienen una mayor probabilidad de ocurrir justo en los casos equivocados.

Por ejemplo, cuando tenemos menos información sobre un tema, el exceso de confianza es fácil. En su galardonado artículo «Unskilled and Unaware of It» («Inexperto e inconsciente de ello»), los psicólogos de Cornell David Dunning y Justin Kruger cuentan la historia del aspirante a ladrón de bancos McArthur Wheeler.<sup>10</sup> El señor Wheeler podría haberse salido con la suya con dos robos en el área de Pittsburgh si no fuera por su fe infundada en el jugo de limón. Sí, leíste bien. Jugo de limón. Wheeler creía que el jugo de limón tenía poderes místicos para burlar las cámaras de vigilancia, así que robó dos bancos sin intentar ocultar su identidad más allá de frotarse la cara con limones. La policía detuvo a este genio criminal una hora después de que las imágenes de la cámara de vigilancia se transmitieran (perfectamente claras) en las noticias de la noche. La ignorancia de Wheeler lo cegó, pero no a las cámaras. Resulta que cuando la vida te da limones, no debes ir y usar esos limones como un dispositivo de camuflaje.

La creencia de Wheeler parece ridícula porque sabes cómo funcionan las cámaras y los limones. Para su mala suerte, él sabía tan poco sobre ambos que pudo actuar con demasiada confianza. Los psicólogos tienen un nombre para este fenómeno: el efecto Dunning-

Kruger: quienes tienen menos conocimientos confiarán más en sus conclusiones. Quizás hayas visto esos anuncios de la televisión en los que una estrella cruza la pantalla seguida de las palabras «Cuanto más sabes». Bueno, el efecto Dunning-Kruger es como un meteoro que se estrella contra el suelo seguido de las palabras «Cuanto menos sabes». Cuando tenemos menos hechos y menos información, es más fácil ver las cosas en blanco o negro, correcto o incorrecto, bueno o malo. Esta falsa sensación de claridad nos anima a sentirnos absolutamente seguros de nuestras conclusiones. Más datos nos permiten ver los tonos de gris al proporcionarnos una visión más matizada y precisa de la realidad. La conclusión es clara. Cuando la información está incompleta, la confianza llega con más facilidad.

## Los límites de la experiencia

La mayoría de nosotros no tiene una base de conocimientos sobre las relaciones tan completa como podríamos pensar. Recuerda: tener experiencia no es equivalente a ser experto. Como conoces bien tu propio historial de citas, es fácil creer que tus experiencias son la norma. Claro, has tenido una variedad de experiencias de citas y relaciones, pero eres solo una persona, y una persona solo puede experimentar hasta cierto punto. Es tu experiencia vivida única, pero depender solo de esa información para guiar las decisiones de relación ignora toda la sabiduría que podrías obtener de otras parejas. Además, incluso si tienes mucha experiencia, es posible que eso no califique como el mejor tipo de información. El hecho de que hayas estado en muchos accidentes automovilísticos no te convierte en un

mejor conductor; es más, tal vez sugiera lo contrario. Lo mismo ocurre cuando tienes muchas relaciones. La verdadera experiencia solo se obtiene mirando más allá de los propios antecedentes idiosincrásicos.

Esa es la cosa. Gracias al egocentrismo, todos pensamos que somos normales y asumimos que nuestras experiencias son el estándar, pero no todos podemos ser normales. ¿Recuerdas la primera vez que te diste cuenta de que los demás ven y experimentan el mundo de manera diferente a ti? Yo sí. Fue por algo simple, pero no podría haber sido más impactante para mí. Estaba en primer grado y Amy, una de mis compañeras de clase, mencionó que el «camión de *UPS*» había estado en su casa. Como yo nunca había oído hablar de algo así, pensé que hablaba de un camión de disculpas: «camión de *UPS*, *lo siento*». Así que le pregunté por qué estaba pidiendo disculpas. Con todo el descaro que una niña de primer grado podía reunir, volteó hacia mí y me dijo: «No seas tonto. Así se llama la empresa de paquetería». Me las arreglé para emitir un tímido: «¿Eh?». En ese momento, Amy decidió que yo era el niño más tonto de todos y procedió a explicar con demasiada paciencia (ya sabes, de esa manera en que la explicación es tan lenta y básica que cualquier idiota podría entenderla) que era el camión que llevaba los paquetes a las casas. Entonces me quedó claro. Amy estaba equivocada. No se decía *UPS*, sino U-P-S, con las letras en inglés. Ambos confiábamos en nuestras propias experiencias directas para determinar qué era «correcto» y «normal», sin considerar las limitaciones de nuestras experiencias. (Para que conste, sigo convencido de que U-P-S es el nombre correcto).

Fuiste testigo del mismo fenómeno hace poco, cuando la imagen de un vestido generó un debate sobre si era azul o dorado, y cuando la gente discutió sobre si un *clip* de audio sonaba como «Yanny» o «Laurel». En cada caso, es difícil comprender cómo la experiencia de los demás podría ser tan diferente de la nuestra. Para saber qué le da a una relación (incluida la nuestra) las mejores posibilidades de éxito, debemos recurrir a conjuntos de información a gran escala de cientos de personas (como hacen los científicos). Hacerlo nos ayuda a saber cómo poner las probabilidades a nuestro favor. Por ejemplo, nuestra mejor relación hasta ahora puede haber sido con una pareja narcisista y manipuladora, pero somos solo una persona. Si los estudios de investigación con tamaños de muestra de cien a doscientas veces más grandes encuentran que los narcisistas no son buenas parejas (por cierto, sí llegan a esa conclusión), ¿qué información te ayudará a tener mejores relaciones en el futuro? La ciencia gana.

Pero queremos que las cosas sean fáciles, por lo que confiamos en lo simple en lugar de lo científico. Como dicen los programadores informáticos: basura entra, basura sale. Si ingresa información defectuosa, lo que sale es inviable o imposible de interpretar de la manera correcta. Lo mismo ocurre con tu relación. Para evaluar en verdad su valor, necesitas saber qué información es importante. Dondequiera que mires hay pistas, indicios, señales sutiles e incluso evidencias obvias que pueden revelar ese valor. Y a pesar de eso, batallamos.

Primero, nuestra elección del momento adecuado suele ser fatal. Empezamos a evaluar nuestras relaciones demasiado tarde. Piensa en cuando comenzó tu relación. Estabas ocupado divirtiéndote y

enamorándote. Todo era genial, tu confianza no podría haber sido mayor. Nadie quiere arriesgarse a arruinar algo bueno buscando problemas potenciales, pero las investigaciones sugieren que tal vez deberías haberlo hecho. Un estudio clásico rastreó las relaciones a lo largo del tiempo para ver cuáles tuvieron éxito y cuáles fracasaron, y si desde el principio había signos que predijeran el resultado de la relación.<sup>11</sup> Primero, los investigadores observaron las recompensas o todas las cosas buenas que brindan las relaciones (como amor, apoyo, cariño). Al principio, tanto las relaciones exitosas como las que fracasaron tenían la misma cantidad de recompensas, lo cual significa que tener una relación gratificante desde el principio no es único ni muy especial; sin embargo, lo bueno capta toda nuestra atención, crea un punto ciego. Eso es un error.

Las relaciones también tienen costos o experiencias negativas (por ejemplo, la pérdida de libertad e independencia y los conflictos). En general, para todas las relaciones en el estudio, los costos informados fueron en promedio mucho más bajos que las recompensas. Hay una lección ahí: las cosas buenas de nuestra relación deberían pesar mucho más que las malas. Aunque los costos por lo general eran bajos, fueron más altos en las relaciones que fracasaron en comparación con las que tuvieron éxito. En otras palabras, para saber de veras cómo resultará tu relación, debes concentrarte en los costos desde el principio. Por desgracia, los costos son justo lo que estamos más dispuestos a pasar por alto cuando una relación es nueva. Lo tenemos completamente al revés.

Quizás estemos dispuestos a mirar hacia otro lado con respecto a los costos iniciales porque creemos que se resolverán solos o que desaparecerán. ¡Las cosas solo pueden mejorar! Lo siento, pero esas

esperanzas color de rosa son un error. Una investigación con recién casados a lo largo de cuatro años reveló que los problemas que habían estado allí desde el principio no desaparecieron con el tiempo (por ejemplo, tratar con los suegros).<sup>12</sup> Otra investigación muestra que las parejas que terminaron siendo infelices eran, desde el principio, menos amables, generosas y cariñosas entre sí, además de que tenían más dudas al contraer matrimonio.<sup>13</sup> No solo esas dudas y problemas continuaron atormentándolos, sino que con el tiempo contribuyeron a la muerte de la relación. Ignorar los problemas iniciales no los resuelve, estos solo persistirán.

Obviamente algunos problemas son peores que otros. Si quieres saber qué problemas tienen más probabilidades de arruinar una relación, ¿qué mejor que preguntarles a los recién divorciados? Los investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) lo hicieron, y los temas claves que mencionaron los divorciados fueron la comunicación, la falta de voluntad para trabajar en la relación y la confianza.<sup>14</sup> Lo sorprendente fue que los divorciados reconocieron que sus problemas no habían surgido de la nada: todo el tiempo estuvieron allí. Por supuesto, la visión en retrospectiva siempre es esclarecedora, pero al principio no se dieron cuenta, estaban en negación o no hicieron nada al respecto. Si no quieres que te tomen por sorpresa, queda claro que eliminar este punto ciego resulta esencial.

Ahora, adelantemos un poco. A medida que avanza tu relación, se establece una rutina, la vida pasa y comienzas a notar las fallas, montones de fallas. Algunas son menores, como el hecho de que tu pareja acomoda «mal» el papel higiénico en el baño o insiste en aplaudir cada vez que aterriza tu vuelo; pero otras se sienten más sustanciales, como la naturaleza despistada de tu pareja, cómo trata

a los meseros en los restaurantes, cómo conduce, sus gastos excesivos, sus hábitos alimenticios, su desorden... y la lista continúa. Es probable que estos problemas hayan estado ahí todo el tiempo, pero les diste un pase gratuito. Pues ya no. Ahora que la novedad de la relación desapareció y la emoción se desvaneció, eres un observador mucho más agudo y mucho menos tolerante. Eso puede fomentar la corrección excesiva y la búsqueda de problemas que en realidad no lo son tanto.

### No seas demasiado duro contigo mismo

Tal vez creas que las personas son demasiado laxas consigo mismas y con sus relaciones, pero eso no es del todo cierto. Aunque la positividad reina en un inicio, no permanece de la misma manera durante toda la relación. En realidad, a medida que tu relación madura, en lugar de ignorar los problemas como lo hacías al principio, vas en la dirección contraria. Ahora sucumbes al «problematismo», o la tendencia a encontrar problemas donde en realidad no existen. Creas fuentes de conflicto que no son reales; imaginas situaciones en las que nunca te encontrarás; te concentras en cuestiones que, en última instancia, son intrascendentes. En otras palabras, fabricas problemas que no son reales, pero que son verdaderamente dañinos.

El resultado: eres más duro con tu pareja y con tu relación de lo que deberías. Culpas al sesgo de negatividad, que es la tendencia a gravitar o concentrarse en los aspectos malos o negativos de una experiencia.<sup>15</sup> En otras palabras, cuando tu relación va bien, los aspectos positivos no se registran: los das por sentado. ¿Sabes qué llama

tu atención? Los problemas. Los comentarios insensibles, las tareas domésticas olvidadas, las peleas, el desorden y los inconvenientes sobresalen porque se desvían del *statu quo* pacífico y feliz que se había pasado por alto tan fácilmente. La tendencia a notar las cosas malas es tan pronunciada que, si tu relación no tiene ningún problema importante, inflarás los problemas pequeños para hacerlos más grandes, según una investigación de 2018 publicada en *Science*.<sup>16</sup> En otras palabras, en lugar de estar agradecido por la relativa calma, creamos problemas donde antes no existía ninguno. Es casi como si necesitaráramos el drama para sostenernos. Problematismo clásico.

Las relaciones ya son lo suficientemente difíciles, no hace falta que las compliques todavía más. El objetivo debe ser reconocer y apreciar lo bueno, no sacar de proporción los problemas pequeños e ignorar los intrascendentes. Parece bastante simple, pero en el día a día es difícil de lograr. Debes reprimir las reacciones exageradas y darte cuenta de que, en realidad, las cosas son mejores de lo que crees.

En este punto, no te culpo por preguntarte si todo lo que pensabas que sabías sobre tu relación está mal. Bueno, es hora de aclarar los hechos, concentrarse en lo que de veras importa y darle a tu relación el crédito que se merece. Se supone que Sócrates dijo alguna vez que «la verdadera sabiduría existe al saber que no sabes nada». Cuando se trata de relaciones, decir que no sabes «nada» es un poco exagerado. Cuando era niño, a mi mamá le gustaba decir: «Ser inteligente es saber lo que no sabes». En la vida y en las relaciones, ese es un muy buen consejo. Mamá: 1, Sócrates: 0. Ahora es el momento de reducir tu exceso de confianza y darte cuenta de que el coeficiente intelectual de tu relación podría necesitar un impulso. Acéptalo. Reconocer los límites de tu experiencia te permite ampliar tu

comprensión. Benjamin Franklin lo explicó mejor: «Ser ignorante no da tanta pena como no estar dispuesto a aprender». Es tiempo de aprender.

Primero, recuerda que la búsqueda de la iluminación en las relaciones es accidentada. En algún momento aparecerá un punto ciego y lo que hoy crees verdadero se convertirá en un mito. Es inevitable que suceda. Aunque a todo el mundo le encanta tener razón, de vez en vez encontrarás nueva información que indique que podrías estar equivocado y sentirás esa punzada de duda en el estómago. La clave es lo que haces a continuación.

La reacción más típica es contraproducente. Es lo que yo llamo el «sí, pero». Este es un mecanismo de defensa que implementamos para protegernos de un punto que no nos gusta. Nuestra inclinación natural es proteger el *statu quo*. Cuando la ciencia lo confronta, nos resistimos. Reconocemos a medias un elemento de verdad: «Sí...», y enseguida soltamos nuestra defensa: «pero...». Cuando usamos el «sí, pero», lo típico es que hagamos referencia a historias sobre amigos, alguien que conocemos o algo que escuchamos alguna vez. Puede provenir de nuestra propia experiencia, «hechos» alternativos que creemos ciertos o ataques al contexto («sí, pero eso solo es cierto cuando...»). La verdad es que todos tenemos historias que contar. El problema es que desplegamos el «sí, pero» cuando nuestra relación podría beneficiarse más de la ciencia. Apegarse a las creencias existentes sofoca las oportunidades de crecimiento y fomenta que los puntos ciegos echen raíces.

Combina esto con la tendencia a poner nuestro corazón antes que nuestra cabeza, la falta de reflexión y autoconciencia, el exceso de confianza, la dependencia egocéntrica en la experiencia personal,

la falta de tiempo, la propensión a encontrar problemas donde no existen y una inclinación a ignorar evidencia que contradice nuestras creencias existentes... ¿cuál es el resultado? Bueno, terminamos con una colección de puntos ciegos importantes que amenazan nuestras relaciones al crear dudas innecesarias. Es hora de dejar que la ciencia arroje algo de luz sobre tu relación. Aquí hay un adelanto de los diez puntos ciegos que descubriremos en los siguientes capítulos:

1. Los hombres y las mujeres no son diferentes. Asumir que sí lo son generará problemas.
2. Buscar un «alma gemela» perfecta para empezar una relación es un error, es un enfoque poco realista que crea inestabilidad.
3. Priorizar el atractivo de tu pareja socava la relación; sería mejor enfocarte en su personalidad.
4. Es fácil empecinarse en un tipo de amor equivocado y darle demasiada importancia al sexo, cuando en realidad la cantidad de sexo que necesitas es menor de lo que crees.
5. Las parejas que buscan arreglarte y mejorarte son una mala idea, incluso si dicen que quieren cambiar; la aceptación es clave.
6. Sacrificarte por tu relación puede ser contraproducente; ser más egoísta y ponerte *tú* antes que *tu pareja* puede ayudar a tu relación.
7. La distancia en las relaciones es útil. Aunque querer estar siempre juntos parece algo romántico, es señal de problemas potenciales.

8. La buena comunicación es importante, pero evitar los desacuerdos podría estar arruinando tu relación. Dale espacio a «Crapa» (*clarificar, reflejar sentimientos, atender, parafrasear y hacer preguntas abiertas*).
9. Es más importante el apoyo de tu pareja en las buenas que en las malas.
10. Es fundamental saber cuándo dejar la relación, sobre todo porque terminar no será tan malo como parece.

Dicen que lo que vale la pena nunca es fácil. La mayoría de nosotros lleva toda la vida cargando una concepción de las relaciones basada en falacias. No te castigues por eso, nadie es perfecto. Todos creemos en mitos que socavan nuestras relaciones y tenemos puntos ciegos que hacen que la verdad sea difícil de ver. Ahora estamos listos para dedicar tiempo a la autorreflexión razonada. Hemos terminado con los «sí, pero» y con las excusas. Estamos listos para dejar de ser tan duros con nosotros mismos y nuestras relaciones. En lugar de sucumbir al problematismo y crear problemas donde no existen, podemos empezar a ver las cosas como realmente son. Démosle a nuestra relación el crédito que se merece. En los próximos diez capítulos vamos a profundizar en los diez principales mitos que están frenando nuestras relaciones.