



EL ARTE DE HACER QUE DURE EL AMOR

Que no le cuenten milongas. Mantener una relación de pareja exige esfuerzo, dedicación y mucho trabajo. ¡No tire la toalla a la primera de cambio!

POR ISABEL SERRANO-ROSA

PSICO



GETTY

DURADERO
Paul Newman y Joanne Woodward estuvieron casados 50 años... hasta que la muerte de él les separó.

Según la mitología griega, el dios Cupido, que representa el deseo amoroso, tiene que disparar una flecha con una pócima contra la bellísima Psique, que simboliza el amor puro, para que ella se enamore del ser más vil de la tierra. El dios alado, que no es muy hábil, se pincha él mismo con su flecha y el veneno se transmuta en un potente brebaje de amor que enamora locamente a los dos. Sus flechas han llegado hasta nuestros días como el símbolo del amor romántico, una mezcla de afecto puro y pasión intensa. Si está usted aquejado del divino flechazo ha de saber que sus consecuencias son imprevisibles, vive ahora en otra dimensión.

'BING BANG' ROMÁNTICO

«¿Hay alguien ahí?», le dice el departamento de física y química

de su cerebro que tiene en ese momento un excedente en la producción de la hormona oxitocina que promueve el amor, el orgasmo y la conducta reproductiva. Además, su hormona vasopresina, cuya función es diurética, se disfraza de carnavales para convertirse en un potenciador de los vínculos de pareja al juntarse con la dopamina, el neurotransmisor del placer.

Ésta es la química de la monogamia –que también la tiene–, la que asocia la pareja con la satisfacción dopamínica. Los mamíferos promiscuos tienen menos vasopresina en las zonas de la dopamina. Por otro lado, el amor es ciego, pero tiene un gran olfato, dispone de un sistema llamado vomeronasal, una especie de web de contactos biológica que detecta las feromonas emitidas por

el sexo opuesto. En un experimento realizado en la consulta de un dentista pusieron feromonas femeninas en una sola silla. ¿Adivina dónde se sentaron los pacientes varones? En efecto, en esa única silla, incluso con dolor de muelas.

«¡Tu cara me suena!», dice su inconsciente que tiene un sistema de detección de amigos o enemigos, una especie de paquete software que hace una rápida valoración de los demás, a través del sistema nervioso central. Toda elección de pareja tiene un fuerte componente inconsciente.

«El amor es ambivalente». Ésta fue la primera frase que pronunció

el profesor de terapia de pareja. El deshojar la margarita «me quiere, no me quiere», «le quiero, no le quiero» sigue presente en la relación porque antes o después... ¡la pareja nos va a decepcionar y nosotros a ella!

ESCUELA DE RELACIONES

El santo de las parejas imposibles es San Valentín, que celebraba matrimonios secretos en una Roma donde el emperador de turno prefería que los hombres

hicieran la guerra y no el amor. Juan y Paquita, llevan 60 años juntos y van aun de la mano al mercado, a la farmacia y «al fin del mundo si hace falta», en palabras de él. Según ellos, la clave de su amor consiste en «no discutir porque les gusten cosas diferentes» (Paquita) y «tener ganas de estar con ella» (Juan). Hay mucho que aprender. Le invito a entrar en las aulas de las relaciones estables.

El apego y los vínculos.

El apego es el instinto primordial que nos impulsa a relacionarnos. Según los estudios de los psicólogos J. Bowlby, y M.S. Ainsworth, la calidad de nuestros

DECÁLOGO. Dada la aparente fragilidad de las uniones en la actualidad, cabe preguntarse cuáles son los elementos que las

1

Criticar a menudo a su pareja.
Intente eliminar de sus conversaciones frases tan negativas como: «Eres un dejado, nunca piensas en mí».

2

Adoptar una actitud de desprecio y sarcasmo. Olvídense de sentencias tan desalentadoras como: «Vaya, te pasas todo el día en casa y dices que estás cansada».

3

Estar siempre a la defensiva... por lo que pueda pasar. Soltar un sentenciador «me faltas al respeto» (cuando él se olvidó de comprar el pan).

4

Utilizar 'retiradas emocionales'. Aunque no nos demos cuenta, un día 'de morros', sin dirigir la palabra a nuestra pareja, es también una agresión.

5

No valorar los logros ajenos. Ante anuncios como: «Me han ascendido», reaccionar con un misero: «Ah, pues vale» (o sea, no me interesa).