

Intro PSICOLOGIA

PRÍNCIPES QUE *Destiñen*

En el amor, la línea que convierte a la mujer o al hombre ideal en rana es muy fina. Es un tópico, pero la pareja debe cultivar su relación y dejar espacios para los gustos del otro.

Por *Patricia Ramírez*. Fotografía de *Javier Olivares*



Se imagina el cuento de esta manera: "Érase una vez una princesa, directora del área del departamento de nuevas tecnologías de una multinacional, que tenía dos hijos, de nueve y de cinco años. A los diez años de matrimonio se separó de su príncipe azul... porque destiñó. Aquel hombre romántico, educado y cortés con ella... terminó por convertirse en sapo. Se acomodó en el sillón, engordó, dejó de ser caballeroso, no compartía las tareas domésticas, dejó de mandarle mensajes románticos que 'la ponían a cien' y ella empezó a marchitarse, a sentirse triste, incluso fea. Se preguntaba: ¿qué tendré yo, en qué he cambiado? Evolucionaron en direcciones opuestas. El día en que pensó que había perdido su título de princesa, decidió romper la relación y darse otra oportunidad".

El cuento podía haber sido al revés: "Él, un príncipe implicado, fantástico padre, atento, como existen muchísimos hombres; y ella, acomodada, quejándose de que no la atiende... Y el pobre príncipe azul, pensando que la mujer dulce con la que se casó y de la que se enamoró se había agriado y se había convertido en alguien que pensaba más en ella que en el proyecto común".

DEL CUENTO A LA REALIDAD
"El matrimonio es la principal causa de divorcio" (Groucho Marx)

Le han inculcado desde niño una vida de pareja romántica, risueña y eterna, en la que todos son felices y comen perdices. Esos cuentos que le contaron de pequeño nada tienen que ver con la realidad con la que usted puede haberse encontrado. Las parejas se relajan

con el tiempo, dejan de cortejarse y de desplegar los colores del pavo real con los que enamoraron al otro, se enredan en la monotonía de las tareas domésticas, el estrés del trabajo y la educación de los hijos. La pareja decide buscar la comodidad, no solo en la forma de vestir, sino en cómo se comporta el uno con el otro. Pero ¿dónde está el límite? ¿En qué momento la comodidad roza la capacidad de desenganchar al otro? Hay una línea que, una vez cruzada, comienza a marchitar todo. Esto no significa que se deje de querer al otro, sino que no vive su relación de pareja con pasión ni de forma plena.

Por motivos que pueden causar él o ella, lo que en un principio parecía idílico al cabo del tiempo puede dejar de serlo. ¿Por qué? Hombres y mujeres, o parejas del mismo sexo, no se atraen por lo que les conviene. Y cuando hablo de lo que conviene, no me refiero a lo material o a la posición social, ni siquiera al estatus. Me refiero a un conjunto de *hobbies*, aficiones personales, valores, gustos y personalidad del otro con los que podría encajar y ser feliz. Lo que prima a la hora de la atracción es algo más animal, de impulsos.

Las parejas se enganchan más por razones genéticas que por lo social y los valores que comparten. Al hombre le atraen una serie de atributos que busca en la "hembra" a través de los cuales interpreta que es una buena mujer para transmitir sus genes, y además aprecia en ella la dulzura y calidez propias de la madre que cuida con cariño y mimo a los hijos. Y la mujer es capaz de distinguir a través del olfato si el hombre es genéticamente compatible con ella, es decir, si le va a aportar una buena materia prima para tener hijos fuertes y sanos. Es una forma simple de describir por qué nos unimos. Otro tema bien distinto es por qué seguimos juntos o por qué un día nos sorprendemos al despertar y sentir que esa persona no es la misma que conocimos.



PSICOLOGÍA

“Las renunciaciones personales para no defraudar las expectativas del otro, en algún momento pasan factura”

ACCIONES CONTRA LA MONOTONÍA

LA PELÍCULA

- ‘Enamorarse’, de Ulu Grosbard. Con Robert de Niro y Meryl Streep.

LA FRASE

- “Besos que vienen riendo, luego llorando se van, y en ellos se va la vida, que nunca más volverá”, Miguel de Unamuno.

CANCIÓN

- ‘Rebajas de enero’, de Joaquín Sabina.



> ¿EL AMOR ES CIEGO?

“En un beso sabrás todo lo que he callado” (Pablo Neruda)

Cuando uno se enamora -por lo general localmente en los primeros meses, incluso años, de la relación-, tiende a deformar la realidad. No mira a su amor con objetividad, haciendo balance de qué le aporta como persona y qué rasgos de su personalidad son insoportables para convivir. No, lo que despliega es un radar romántico con el que detecta cada aspecto físico, sonrisa, gesto, forma de comportarse que encaja con la idea que idílicamente se ha construido de esa persona. Desatiende lo que no le gusta de esa persona, es más, ni siquiera lo percibe; sencillamente, ni le interesa ni sería un comportamiento funcional.

El radar no solo provoca estar pen-

diente de lo que es atractivo, sino que además usted genera una serie de expectativas sobre la persona amada que no siempre coinciden con la realidad. Se prometen amor eterno y muchas personas son capaces de cambiar de vida con tal de no defraudarlas. Pero todo aquello a lo que renunció, en algún momento pasa factura. Y con el paso del tiempo, sus renunciaciones ya no le parecen justas y le gustaría poder recuperar parte de sus hobbies, amistades y espacios personales.

Cuando en la pareja existe comprensión, confianza, libertad y respeto, la comunicación permite negociar y llegar a puntos convergentes, decidir qué parte del tiempo corresponde a la intimidad de la persona y qué otra parte del tiempo se dedica a los dos. Pero muchas parejas se han acostumbrado a lo que tienen y no quieren ceder. Empiezan los reproches, las malas caras, la incompreensión, comentarios como “tú ya no eres el mismo”... Y con ello el desgaste, las discusiones y fricciones. La comunicación se deteriora y se hacen comentarios muy dañinos que dejan huella y cicatrices. Todo esto conlleva un deterioro en la empatía hacia el otro. Ya no es capaz de ponerse en su lugar, ni siquiera lo intenta porque está enfadado. Y cada oportunidad es el momento ideal para decirle al otro “y tú más, mírate tú primero antes de decirme algo a mí”.

BUSCAR LA COMPLICIDAD

“El sexo sin amor es una experiencia vacía. Pero como experiencia vacía es una de las mejores” (Woody Allen)

Entonces... ¿existe la pócima secreta para que triunfe el amor por encima de la dejadez y la monotonía? No hay una fórmula secreta, pero sí sentido común para estar atento y pendiente del otro y que la llama no se apague o, por lo menos, se mantengan las ascuas. Veamos una serie de consejos que pueden ayudarle a dar vida a su pareja.

Ustedes no son amigos ni hermanos, son pareja. Y las parejas que no mantienen una relación sexual plena y satisfactoria tienen todas las papeletas para fracasar o, en el mejor de los casos, para sentirse lejanos e infelices. Dediquen tiempo al amor. A pesar de que el *aquí te pillo, aquí te mato* puede ser muy sensual y provocador, sobre todo las mujeres necesitan fantasía y juego. Si quieren disfrutar del sexo, necesitan tiempo.

No deje de vestirse y ponerse guapo y seductor para el otro. La comida nos entra por los ojos, y lo que vemos de nuestra pareja también. Juegue con picardía con la ropa, alimente el fuego arreglándose, poniéndose esa fragancia que a su pareja le atrae. Tenga detalles de enamorado. Si ahora está agotado y con menos creatividad que cuando empezó a salir con su pareja, simplemente trate de recordar e imitar qué hacía en ese momento. Póngase en el lugar del otro, participe de las tareas domésticas, sea empático, ayude, piense qué necesita su pareja.

Dedíquense tiempo para el romanticismo. Salgan a cenar solos, sin hijos, a un lugar romántico, a dar un paseo sin prisas. No pierdan la mirada, denle la mano, hablen en silencio. Hablen, pero de cosas que les atraen a los dos. Planifiquen juntos proyectos en común.

Trabaje y practique el humor. La risa es un protector de la salud mental y de la complicidad en la pareja. Sea cariñoso y atento. Las personas se sienten bien cuando reciben muestras de afecto.

Esté pendiente de lo que le gusta en lugar de lo que le distancia. Si centra la atención en lo que ha dejado de gustarle y no valora lo que le sigue atrayendo, terminará por rechazar a su pareja.

Querer a la otra persona no significa tener que compartir cada segundo del día con ella. Tiene que tener su espacio, su intimidad.

Y trate de disfrutar y recordar todo lo que le atrae de su pareja. Los recuerdos románticos y emotivos son capaces de volver a generar emociones positivas con mucha intensidad. ●