

Juan Antonio Barrera Méndez

LAS PAREJAS DISPAREJAS



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

LAS PAREJAS DISPAREJAS

J. Antonio Barrera

1.ª edición: febrero de 2022

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2022, Juan Antonio Barrera Méndez

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-808-4

Depósito Legal: B-17.256-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Introducción	7
Capítulo 1. ¿Nos podemos enamorar de alguien a primera vista?	21
Antecedentes	21
¿Qué es el amor a primera vista?	22
Una visión multifactorial	23
<i>El aspecto psicosocial</i>	23
<i>El aspecto neurológico</i>	24
No es amor, sino una atracción inicial que puede llegar a convertirse en amor.....	25
Bibliografía	26
Capítulo 2. ¿Se puede vivir de las migajas de amor?	27
Antecedentes.....	27
Perfil de la víctima	31
Perfil del victimario o manipulador	34
A manera de reflexión.....	37
Sugerencias para el cambio	39
Bibliografía.....	40
Capítulo 3. Amigovios: ¿en la guerra y en el amor, todo se vale?	41
¿Amigos, novios o amigovios?.....	42

Tipos de amigovios.....	43
<i>Las categorías pueden ser muy diversas:</i>	44
La singularidad en la dinámica de convivencia de los amigovios.....	45
Ventajas.....	47
Desventajas.....	48
¿Hay un futuro como pareja en la relación de amigovios?.....	50
Una curiosidad para terminar.....	50
Bibliografía.....	51

Capítulo 4. Elección de pareja: instinto versus cultura:

el amor con diferencia de edades	53
¿Importa la edad en el amor?.....	55
Bibliografía.....	59

Capítulo 5. ¿Esposos o hermanos?:

fin del erotismo en la pareja	61
Sugerencias para el cambio.....	68

Capítulo 6. La pareja en el confinamiento:

¿ilusión, pasión o decepción?	71
Antecedentes.....	71
Un universo dentro de un microcosmos.....	72
Las etapas de la pareja.....	75
Los programas del amor.....	76
Los lenguajes del amor.....	78
Parejas juntas o separadas.....	80
Alternativas.....	81
Lo que nos espera.....	83
Reflexión final.....	84
Bibliografía.....	85

Capítulo 7. ¿Por qué no tengo la pareja que quiero?	87
¿Cómo te gustaría que fuera tu pareja?.....	88
El mito de la media naranja.....	90
¿Por qué en ocasiones nos quejamos de no tener a la pareja que deseamos?.....	92
La confrontación con la pareja.....	94
¿Por qué veo cualidades en mi pareja que realmente no tiene?.....	96
Sugerencias para el cambio.....	99
Bibliografía.....	101

Capítulo 8. Señales de una relación de pareja que está a punto de terminar	103
Introducción.....	103
El punto de partida.....	105
Positivas.....	106
Negativas.....	106
En el desgaste percibes que la relación está a punto de terminar y presentas alguna de las siguientes señales....	108
Estrategias de rescate.....	110

Capítulo 9. ¿Cómo afectan la tecnología y las redes sociales a la pareja?	113
Antecedentes.....	114
¿Qué es una red social?.....	115
Estructura y funcionamiento de una red social.....	117
<i>Las redes sociales comparten varias características</i>	117
El impacto del uso de las redes en pareja.....	118
Los centros de placer se activan como una droga y las redes nos atrapan.....	121

Efectos positivos y negativos del uso de la tecnología y las redes sociales	122
<i>La relación de pareja puede afectarse de muchas formas en lo positivo y en lo negativo:</i>	122
Consideraciones del uso de las redes sociales cuando se vive en pareja	123
Recomendaciones para el uso de las redes sociales en pareja ...	124
Bibliografía	125

Capítulo 10. Neurociencia social:

¿qué ocurre en el cerebro durante el orgasmo?	127
Antecedentes	127
Fases de la excitación para llegar al orgasmo	130
El orgasmo en el cerebro	134
Las semejanzas del orgasmo masculino y femenino	135
Las diferencias en los orgasmos masculino y femenino	135
¿Qué intensifica el orgasmo?	138
Las diferentes rutas para lograr un orgasmo	139
Beneficios de tener orgasmos	144
Bibliografía	147

Capítulo 11. ¿Podemos regular las emociones

de nuestra pareja?	151
Las mil máscaras de las emociones	152
La importancia de entender la naturaleza humana	154
La naturaleza social de la pareja	155
Tres determinantes de la relación de pareja	156
Los componentes de la correulación emocional	158
Interacción	159
Interacción social	159
Regulación emocional	160

Autorregulación	160
Desregulación emocional.....	161
Corregulación emocional en la pareja.....	162
La intimidad y la comunicación en la relación de pareja.....	163
¿Qué muestran los estudios relacionados con el buen o mal manejo de las emociones y la satisfacción marital?..	164
Estrategias para el cambio	166
Bibliografía.....	166
Reflexión final	169

INTRODUCCIÓN

No existe un manual para ser padres, hijos, abuelos, amigos o pareja. La información que encontrarás en estas páginas describe de manera científica, pero de forma sencilla, algunos aspectos relacionados con las relaciones de pareja. Describe también aspectos positivos y negativos para tener un amplio panorama sobre este tema. Éste no es un manual sobre las relaciones de pareja, pero sí una guía sobre algunos aspectos interesantes que te ayudarán a entender y llevar una vida más equilibrada en este apasionante tema.

Al escribir un libro sobre un asunto tan especial como éste, siempre se corre el riesgo de quedarse corto y no abarcar los numerosos aspectos que conforman el universo de las relaciones en pareja. Pero sería imposible tratar en un solo texto la gran cantidad de eventos relacionados con esta cuestión.

Sin sonar reduccionista: **todas las parejas que se llevan bien se parecen y todas las que se llevan mal también.** *Y cada combinación es única o singular, se lleven bien o mal.*

Sin embargo, lo que cambia en cada caso es que **las parejas que se llevan bien, generalmente, tienen la capacidad de activar soluciones distintas para cada una de las situaciones a resolver que les aquejan.** *«Aquí no hay problemas, hay situaciones por resolver». «Hay un acuerdo a veces abierto y a veces intuitivo en que las acciones que hace cada uno de los miembros están enfocadas al crecimiento de ambos, no sólo de*

uno de ellos». Y tratan de tomar decisiones de manera conjunta. **En conclusión, mantienen una actitud positiva ante la pareja y ante la vida. Asumen cada uno de ellos sus propias responsabilidades cuando cometen algún error.** Si tuviéramos una serie de televisión con parejas y familias funcionales, muy probablemente resultaría aburrida en todos los sentidos, pero en la vida cotidiana son más felices y disfrutan más la vida a pesar de sus momentos adversos.

Por el contrario, **en las parejas que se llevan mal, cualquier detalle puede activar un conflicto.** *En algunas de ellas, el amor apache (amor conflictivo) es lo que les permitirá mantenerse unidos hasta que la muerte les separe.* **En estas parejas, las decisiones se convierten en una lucha de poder en todos los ámbitos: los hijos, los viajes, la vida en común, la familia política, la educación, la economía, el sexo y, prácticamente, afecta a todas las esferas de la vida en común. En conclusión, mantienen una actitud negativa, catastrófica y centrada en el conflicto; ante la vida y ante la pareja.** *Vienen arrastrando ciclos emocionales sin resolver como personas y como parejas desde el inicio de la relación. No se cansan de culpar a la pareja de sus males; propios y ajenos.* ¡Difícilmente activan la inteligencia emocional! Hay quienes buscan en su elección: «la persona ideal y perfecta, para que no se comprometa para la vida en pareja». ¿Curioso? No, es una conducta inconsciente y les funciona.

El presente libro abarca ambos aspectos: las parejas que se llevan bien y las que se llevan mal. *Las que se llevan bien, al leerlo y revisarlo, seguramente les irá mejor, pues seguirán viendo posibilidades de crecimiento y prevención para «evitar situaciones por resolver».* Y, con respecto a las parejas que no les va tan bien, tendrán un pronóstico reservado, debido a las siguientes si-

tuaciones: algunas se han habituado a la violencia, la agresión, y eso seguramente ya lo traían desde su familia de origen (amor apache), otras podrán crear una cierta conciencia para detectar sus errores y mejorar, y otras verán lo que les pasa a los parientes, amigos o vecinos, pero difícilmente se podrán ver reflejadas ellas mismos en los siguientes capítulos. Sin embargo, nunca es tarde para crecer y esperaría también que pueda ayudarles a resolver viejos y nuevos conflictos.

El contenido que encontrarás aquí recupera otros temas de los que no hablan otros libros relacionados con la pareja.

Dicen que ¡el que no cae resbala!, y seguramente crearás que me baso en mi vida personal, en tu vida personal o en la de mis pacientes para escribir esto. *Retoma una variedad de artículos que he escrito sobre el tema y que, afortunadamente, han servido para hablar de ellos en los diferentes medios de comunicación en donde participo. Dice mi amigo Óscar Vicente Sánchez: «¡Órale, el latigazo no era para mí, pero hasta acá se sintió el aire!».*

Y, efectivamente, podrás sentirte aludido, no porque haya revisado tus sueños o expedientes, sino porque son producto de múltiples investigaciones detalladas, las cuales han sido publicadas en México. Y, en España, en el sitio dedicado a la Psicología, Psicoactiva.com, en dónde participo desde hace muchos años como colaborador y articulista.

Los capítulos de la presente obra abarcan una gama importante de temas. Y muy probablemente todos hemos pasado por muchos de ellos, de forma directa o indirecta. Detallo algunos aspectos relevantes que encontrarás en cada uno de ellos:

- **El flechazo inicial o amor a primera vista.** *No existe el amor a primera vista, pero sí la atracción a primera vista.*

Y, para que pueda existir la posibilidad de llevar una vida en pareja, necesita venir de ambos lados. Sin embargo, no es la garantía de poder pasar toda una vida juntos.

- **¿Podrías vivir de migajas de amor?** *La respuesta más racional es posiblemente un rotundo ¡No! Sin embargo, en la sociedad actual, vivir de migajas de amor ante la soledad que llegamos a sentir en nuestra vida crea las condiciones para que cada vez más personas acepten esta triste realidad.* Se presenta este punto también en la vida presencial, pero en la dinámica de elección de pareja en las redes sociales existen al menos tres jinetes del Apocalipsis, que se describen a través de sus anglicismos (palabras o expresiones en inglés para describir una conducta): *Vivir de migajas de amor (breadcrumbing), que te dejen en tiempo de espera en la banca como una segunda, tercera o cuarta opción de elección como pareja (benching) y, por último, que la persona potencial que está interesada en ti, en el sentido afectivo o sexual, desaparezca como por arte de magia de las redes sociales y de tu vida (ghosting).*
- **¿Tienes un amigo o amiga con derechos?** El tema de los amigovios es una alternativa recurrente en el amor o las relaciones de pareja, que no obedece a una edad determinada o a una condición social. Es el amor líquido: sin compromiso, de relaciones fugaces, superficiales, con falta de calidez, de solidez y volátiles propias de nuestra sociedad posmoderna, descrito por el sociólogo polaco Zygmunt Bauman. Pero no te espantes, mi querido amigo lector, este tema se describe con total sencillez en este apartado. Si tienes una relación de este

tipo o pretendes tenerla, hay una regla de oro muy importante a respetar: ¡El que se enamora pierde! Ésta es la excepción de la regla cuando decimos que en la guerra y en el amor «todo se vale». Bueno, pues aquí, no vale enamorarse. Sin embargo, tiene aspectos positivos y negativos. ¡Descúbrelos en este capítulo!

- **El amor con diferencias de edades.** El amor entre personas jóvenes y maduras es otra alternativa en las relaciones de pareja. ¿Es una conducta perversa o simplemente una elección entre las personas? En general, es más criticada la pareja en la que una mujer es mayor que el hombre. Cuando la mujer es demasiado joven y el varón demasiado mayor, las personas no creen en una relación por amor, sino en un interés económico. Sin embargo, una opción diferente cuando ambos miembros de la pareja no buscan exactamente trascender a través de la procreación se convierte en una elección más cultural que instintiva. Como todas las elecciones tiene puntos positivos y negativos.
- **¿Se te murió la pasión y ahora tu pareja es tu rumi o tu herman@?** La muerte de la pasión inicial en la relación de pareja obedece a una serie de elementos que desgasta la elección inicial. A veces, es la domesticidad o los quehaceres de la casa los que matan el erotismo, puede ser también que el amor cambió a compañía, en donde no se requiere la pasión como elemento para mantener la estabilidad de la pareja. ¿Es ésta una opción de convivencia o bien una forma de desgaste sin resolver?

- **La pareja en el confinamiento.** El miedo mata más que el COVID-19. Cuando estamos completamente enamorados e idealizamos a la pareja, queremos ir a vivir juntos a los tres días de conocernos. Sin embargo, en el confinamiento la calidad de la relación de pareja se ve mediada por las condiciones que teníamos antes de que se produjera. Es muy probable que quienes mantenían una buena relación terminen este período fortalecidos, «Amo y deseo a mi pareja». No lo pasarán bien quienes antes del confinamiento lo llevaban mal: «Mi pareja no me ama, ni me desea». Otras condiciones mediadas por el confinamiento y el uso de las redes sociales y la tecnología se podrán agudizar aún más en este período. «Estoy todo el día con mi pareja y no me hace caso. Se pasa el rato conectado a sus dispositivos electrónicos», «Mi pareja tiene la extraña costumbre de alejarme de sus redes sociales y en la intimidad me dice que soy el amor de su vida. ¿Por qué hace esto?». La primera recibe el nombre de *phubbing* (ignorar a la pareja y distraerse con el móvil o cualquier otro dispositivo). Y la segunda es el llamado *pocketing* (cuando tu pareja te esconde de su vida social y no te da acceso a ella, sólo cuenta contigo en su vida íntima). Las parejas que se han visto separadas por el confinamiento se enfrentarán a otras realidades, descúbrelas en los conceptos del *searching*, el *clicking* y el *zombieing*.
- **¿Por qué no tengo la pareja que quiero?** ¿Pide al universo y se te concederá! ¿Será cierto? Bueno, alrededor del 95 % de nuestras acciones, elecciones y pensamientos son inconscientes. Entonces, ¿por qué nos quejamos

de no tener al amor deseado? ¿Se puede cambiar de opinión y dejar a la pareja que tenemos? ¿Y si dejo a mi pareja y la siguiente me resulta igual y no sigo satisfecho? Es de sabios cambiar de opinión, y ello se aplica también a la relación de pareja, pero ninguna elección será la acertada si no tenemos el amor propio necesario antes de elegir a alguien.

- **¿Cuáles son las señales que pronostican el fin de una relación de pareja?** Todas las relaciones sufren un desgaste y éste se agudiza cuando ni siquiera lo percibimos. ¿Sabías que los besos son un gran predictor para saber si estarás junto o separado de tu pareja? Si tienes dudas en tu relación y estás pasando por una situación delicada, te convendrá leer el capítulo «Señales de una relación de pareja que está a punto de terminar».
- **¿Cómo afecta el uso de la tecnología a la pareja?** Existen más de setenta tipos de redes sociales para buscar foros relacionados con los deportes, los viajes, las fotografías, las mascotas y, por supuesto, para buscar pareja. Cuando publicamos algún aspecto personal en la red, existe el riesgo de que se haga un mal uso de nuestra información. Conoce en el capítulo «¿Cómo afectan la tecnología y las redes sociales a la pareja? Algunas consideraciones que te servirán de guía cuando publiques tu vida en la red. Para algunas parejas es la posibilidad de mostrar su amor al mundo, aunque al mes de ser novios o estar casados se separen. Para otras es un interesante modelo catártico para despotricar contra la pareja o expareja. Sin embargo, el uso de la tecnología en

pareja también proporciona grandes posibilidades para disfrutar de la vida sin caer en las adicciones de su uso.

- **¿Qué pasa en el cerebro durante el orgasmo?** Posiblemente éste es el capítulo dedicado a este tema más extenso del libro, debido a que el orgasmo es una de las experiencias más gratificantes que podemos experimentar como seres humanos. Es el tema más caliente, más controvertido y al mismo tiempo más intenso en este libro, así que por ninguna razón puedes perderlo. La evolución en el conocimiento de la respuesta humana nos ha llevado a saber aún más las cosas que suceden en el órgano más complejo del ser humano. Es delicioso sentir un orgasmo, por eso algunas personas le llaman «la muerte chiquita». Además de conocer las rutas del placer que recorre el cerebro, la experiencia de los hombres y de las mujeres es distinta. Para algunas personas es más fácil sentirlo que describirlo. Son muy variados los estímulos que nos llevan a experimentar un orgasmo placentero y algunos te van a parecer de lo más extraño. ¿Sabías que te pueden llevar a experimentar un orgasmo una de las siguientes parafilias o variaciones en la conducta sexual?: inflar y reventar globos (*looner porn*), el gusto por los pies, las axilas, el cabello, las nalgas, el olor de los genitales, las secreciones (la orina, los gases o el excremento), por citar sólo algunas. De la misma forma, en el interesante mundo del remapeo cerebral para llegar a un orgasmo se han documentado de forma científica personas que sienten un orgasmo por cepillarse los dientes (yo los traería blanquísimos, jajaja), por tocarse la ceja, incluso por saber controlar

su respiración, esto último les corresponde a los maestros del sexo tántrico. Otro elemento más, ¿sabías que incluso estando muerto un hombre puede experimentar un orgasmo? Esto se conoce como reflejo de Lázaro. Finalmente, conocerás los múltiples beneficios del orgasmo, además de ser un ansiolítico, analgésico y antidepresivo natural, te dejará la piel más bonita. En la salud sexual de los hombres, tener orgasmos de forma regular previene el cáncer de próstata. Y en los hombres y en las mujeres ayuda en la prevención y el tratamiento de la pielonefritis (inflamación del riñón).

- ¿Podemos regular las emociones de nuestra pareja? Experimentar emociones nos lleva a un gran espectro que va desde ser visto como un modelo de comunicación, una enfermedad psicosomática, ser capaces de regularlas o no mediante la inteligencia emocional, un termómetro que puede ir de lo muy leve a lo muy intenso... Sin embargo, cuando en una discusión queremos regular la emoción de la pareja huyendo o alzando la voz, en realidad, no resolvemos los conflictos. Ser capaces de regular las propias emociones y orientarnos en buscar las soluciones es la verdadera magia de la correulación emocional. En el capítulo dedicado a esta cuestión descubrirás cómo hacerlo.

Descubrí en mi carácter disciplinado, obsesivo, jubiloso, rebelde, poético, creativo e hiperactivo que podría utilizarlo sin ningún problema para desempeñar mi trabajo, en la ciencia, entrando en terrenos complejos y transformándolos en palabras simples, accesibles casi a cualquier lector. Otro aspecto

interesante del libro es que puedes empezar la lectura por el capítulo que te apetezca, pues, aunque no tienen un orden de importancia, todos, absolutamente todos, están relacionados.

También incorpora una estrategia de programación neurolingüística para hacer más fácil y divertida su lectura. *Encontrarás información con letra cursiva que va dirigida a tu mente inconsciente e información en negrita para que sea captada por tu mente consciente*, además, te sirve de resumen para avanzar hacia las partes más importantes.

Un aspecto adicional son las partes sombreadas como ésta, las cuales muestran algunas frases o reflexiones relacionadas con el contenido de cada capítulo. Incluye algunos testimonios, fragmentos de poesías, canciones, tips y recomendaciones que facilitarán entender tu vida en pareja.

¡Sin más, bienvenido a la lectura y espero que la disfrutes!

JUAN ANTONIO BARRERA MÉNDEZ, *Psicólogo*

juan.antonio.barrera.mendez@gmail.com

Facebook Juan Antonio Barrera

Instagram [psicjuanantonibarrera](#)

Clave Skype: [juan.antonio.barrera.mendez@gmail.com](https://www.skype.com/juan.antonio.barrera.mendez@gmail.com)

Twitter: [juanantonio6289](#)

*Dedicado a todos mis pacientes y expacientes que me han
brindado su confianza para acompañarlos en las dificultades
de su vida en pareja.*

La difusión de la cultura es un hábito adquirido desde hace muchos años en mi *alma mater* Universidad Autónoma Metropolitana Iztapalapa. Gracias al Dr. Juan Manuel Herrera Caballero (director de la División de Ciencias Sociales y Humanidades) y al Maestro José Manuel Gutiérrez Fiallo (coordinador de la carrera de Psicología Social), por compartir innumerables horas de docencia, investigación y difusión.

Mi segunda casa y también mi alma mater, IEXPRO, agradezco la difusión de muchos de mis artículos al Maestro Enri Escobar y a la Dra. Teresa Argueta (directora de la Maestría en Desarrollo Humano).

Y un agradecimiento especial para todos los medios de difusión que me han brindado su confianza:

- MVS (radio), programa *Charros v.s. Gángsters*; José Luis Guzmán (Miyagui), Jairo Calixto Albarrán y Guillermo Guerrero.
- MVS (radio), programa *Descúbrete Feliz*; Clementina Rodríguez.
- Revista *el Punto sobre la i*; Alejandra Tello.
- Revista electrónica en España, *Psicoactiva.com*; Marta Guerri (CEO de Psicoactiva).

CAPÍTULO 1

¿NOS PODEMOS ENAMORAR DE ALGUIEN A PRIMERA VISTA?

La belleza personal es una mejor recomendación que cualquier carta de presentación.

ARISTÓTELES (384 a. C. – 322 a. C.)

Los ojos son los espejos del alma.

LEONARDO DA VINCI (1452 – 1519)

Antecedentes

Si no sintiéramos atracción por alguien hace mucho tiempo que estaríamos extintos del planeta. **Amar y ser amados es una experiencia que enloquece a cualquier ser humano.** Lo mismo sucede con la posibilidad de que alguien nos agrade o nosotros le agrademos.

Sin embargo, podríamos decir que todo empieza justo con la atracción. Evaluamos inconscientemente rasgos que nos parecen atractivos de una pareja potencial. Incluso la propia naturaleza es una muestra de ello cuando las aves eligen al compañero de mejor plumaje.

En el caso de la atracción de los seres humanos, los científicos llaman fluctuaciones asimétricas (indicadores de fealdad o de salud deteriorada) a aquellos rasgos que se desvían de los estándares

culturales de belleza, pero también realizamos inconscientemente una evaluación automática del posible estado de salud de la otra persona, y esto se refleja cuando observamos la apariencia de la piel, la forma de caminar, la dentadura, el rostro, o una instantánea del cuerpo. Y todos aquellos datos percibidos que en primera instancia nos den un indicio de quién está frente a nosotros. Esperamos que no presente asimetrías y ése es un primer paso, que conforma la complejidad multifactorial del amor o la atracción a primera vista.

Esto no es exclusivo de las relaciones de pareja. Algunos investigadores encontraron que los adultos que perciben a los bebés como bonitos o atractivos los describieron como más agradables, sociables, competentes y fáciles de cuidar en comparación con los bebés no atractivos (Casey y Ritter, citado en Franzoi, 2007). En general, en las escuelas los niños bonitos resultan ser más populares y son mejor evaluados por los padres y los maestros.

Sin embargo, la reflexión del presente capítulo gira en torno al amor y la atracción entre las personas adultas.

¿Qué es el amor a primera vista?

Aún hoy en día, no hay un consenso global de lo que entendemos como amor a primera vista, en su aproximación polisémica (esto es, que tiene varias formas de interpretarse) vemos tres conceptos distintos:

- *Puede ser la experiencia que tenemos en unas cuantas fracciones de segundo. Sólo vimos a la persona, sin hablarle.*

- *Un encuentro de unas cuantas fracciones de segundo y cruzamos una mirada, una sonrisa o un saludo.*
- *También un encuentro de unos minutos como sucede en una cita rápida.*

Cada uno de estos eventos va a dejar una huella sensorial, que va a ser comparada también con la impronta del amor o la atracción (la idea primigenia que ha quedado grabada en nuestro cerebro del amor o de la atracción), que cada uno de nosotros llevamos dentro.

Por ejemplo, si vemos a esa persona, pero no le hablamos, nos quedamos en estado de shock emocional, culpándonos de no haberle hablado. Y también podríamos culparnos de no haber tenido el valor de hacerlo o bien maldecimos las circunstancias que no nos permitieron llevar a cabo ese valioso encuentro.

Para expresarlo en otras palabras, nos quedamos con la expectativa de la felicidad y frustrados, como sucede en muchas canciones o películas de moda. Sin embargo, esto se refiere al contacto inicial de la primera vista, no necesariamente al amor.

Una visión multifactorial

El aspecto psicosocial

Si una persona nos parece atractiva, conectamos con el estereotipo de la belleza y tendemos a pensar que las personas físicamente atractivas tienen rasgos de personalidad socialmente deseables y son más felices que las personas menos atractivas.

La primera impresión cuenta mucho (efecto de primacía), no sólo nos permite hacer una evaluación rápida emocional, biológica y hormonal de la persona, sino que también tendemos a idealizarla y a atribuirle rasgos positivos socialmente deseables.

El amor a primera vista deja una evaluación positiva que seguramente afectará a los encuentros posteriores si los hubiera (efecto de halo).

Como en ese momento no tenemos más información, nuestra percepción hace que la completemos mediante nuestras necesidades (fisiológicas, sociales, psicológicas...). La velocidad con lo que ocurre todo esto se desconoce todavía.

Generalmente idealizamos a esa persona y eso nubla nuestra visión racional en la interacción social.

El aspecto neurológico

La primera impresión activa los centros de recompensa de la persona y se produce un subidón de dopamina, adrenalina, cortisol y oxitocina, entre otros mensajeros químicos. El disparo hormonal genera reacciones físicas, fisiológicas, emocionales, conductuales y sociales:

- Cuando vemos a una persona por primera vez y nos gusta tenemos la sensación de que **el corazón se acelera**, sentimos mariposas en el estómago e incluso podríamos mostrarnos torpes al mantener una conversación. Puede ser una sensación singular, indescriptible.
- Otras reacciones fisiológicas son **la sudoración, el nerviosismo, te ruborizas, se dispara la presión arterial.**

- Otro comportamiento que acompaña a estos síntomas es **darse la vuelta constantemente para ver a la otra persona.**

No es amor, sino una atracción inicial que puede llegar a convertirse en amor

Aclarando las cosas: Si el primer encuentro fue breve o un poco más prolongado, no es amor, sino una atracción inicial que puede convertirse en alguno de los programas del amor: lujuria, amor romántico o a una relación de apego (Fisher, citado en Alemar, 2013).

Puede ser que esta sensación sólo la experimente uno de los implicados y para la otra persona no representemos absolutamente nada.

Es difícil que dos personas que se acaban de conocer terminen sintiendo ese amor o atracción a primera vista de una forma recíproca, pero no es imposible.

Realmente para crear un amor con alguien, se requiere convivencia y apego con el fin de estabilizar una relación y, para ello, se necesita tiempo y pasar momentos de interacción e intimidad.

Una cara nos puede parecer más atractiva por el simple hecho de que mantiene el contacto visual con la otra persona.

Personas que no se conocen pueden tener una sensación de conocerse con el otro por el hecho de mirarse a los ojos. Crea una atmósfera de intimidad.

El riesgo de conocer a alguien y empezar una relación no será suficiente para producir un amor duradero, sólo es un punto de partida para empezar una relación (Lieb, 2018).

Se requiere también de una atracción física. Sin embargo, si la elección de pareja se basara sólo en aspectos racionales, sería muy aburrido y complicado. La buena noticia es que aumenta la predisposición para iniciar una relación.

Para que se dé un efecto duradero es necesario un conocimiento mutuo. *Si los sentimientos perduran y la primera impresión da espacio a un conocimiento realista de la otra persona, entonces, sí podemos hablar de verdadero amor. Así pues, puede llamarse atracción a primera vista, pero no amor a primera vista.*

Bibliografía

- ALEMAR (2013): «La química del amor», entrevista con Helen Fisher en Redes para la ciencia, consultado el 22 de febrero de 2019: www.youtube.com/watch?v=6jN47ZTgBCc
- FRANZOI, S. (2007): *Psicología social*, McGraw Hill, México.
- LIEB, K. (2018): «Resiliencia, mente y cerebro», *Revista de Psicología y Neurociencias*, julio-agosto, n.º 91, España.