

Juan Antonio Barrera Méndez

LAS PAREJAS DISPAREJAS

(VOL. II)

(Lo que une, lo que une y separa,
y lo que separa a las parejas)



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 II

J. Antonio Barrera

1.ª edición: octubre de 2023

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, Juan Antonio Barrera Méndez

(Reservados todos los derechos)

© 2023, 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: 978-84-1172-059-5

DL B 15834-2023

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

Dedicatoria	7
Prólogo	9
Introducción	13
UNIÓN	25
Capítulo 1. La ciencia de los besos	27
Un beso va mucho más allá que el acto de besar	28
El origen	29
Los tipos de besos	32
Datos curiosos sobre los labios y los besos	35
Efectos externos e internos de los besos	37
Lo externo	37
Lo interno	38
Beneficios de los besos	39
A manera de corolario	40
Referencias	41
Capítulo 2. Amor erótico o amor compañía:	
¿Cuál es más seguro y confiable para la vida en pareja? ...	43
Antecedentes	43
¿Qué es el amor pasional y el amor romántico?	45

¿Qué buscamos el amor erótico o pasional?	49
¿Qué buscamos en el amor compañía?	50
Datos curiosos y culturales del atractivo físico	50
El entrelazamiento entre el amor pasión y el amor compañía. ...	52
A manera de reflexión final.....	54
Referencias	55

Capítulo 3. Las tres «ces» de las relaciones

de pareja saludables	57
Antecedentes	57
¿Si vivimos un estado tan agradable, entonces, qué lo desgasta?	60
¿Cuáles son las tres «ces» para mantener sana una relación de pareja?.....	64
Reflexión final	68
Referencias	69

UNIÓN- SEPARACIÓN

71

Capítulo 4. ¿Por qué somos malos con la persona

que amamos?	73
Antecedentes	73
¿Qué desgasta el amor y nos lleva a la violencia atenuada con respecto a la persona que amamos?	75
Las evidencias encontradas en las investigaciones	75
La presencia de un trastorno físico o mental	76
Cuando el dinero escasea, ¿el amor se convierte en maltrato?....	77
Reflexión final	79
Referencias	81

Capítulo 5. ¿Por qué cuesta tanto decidir dejar una relación?	83
¿Son realmente fuertes los lazos afectivos que nos unen?	83
Sentir atracción por la pareja.....	87
Llegar a acuerdos con la pareja.....	90
Sentirse solo.....	92
Miedo a la separación.....	94
A manera de corolario	95
Reflexión final	97
Referencias.....	99

CAPÍTULO 6. ¿Por qué nos enamoramos de las personas malas?: Síndrome de la atracción invertida.	101
Antecedentes.....	101
El origen del síndrome de la atracción invertida	104
¿Se puede hablar de un solo perfil de personas malas?.....	108
Algunos factores que influyen en la manifestación de los trastornos mentales	108
La impronta de las experiencias tempranas	109
¿Quiénes se corresponden con este tipo de personas?.....	112
Reflexión final	116
Referencias.....	117

SEPARACIÓN	121
-------------------------	-----

Capítulo 7. Señales que obstaculizan la separación en la relación de pareja	123
La fragilidad de los vínculos amorosos	123
¿Me separo o no me separo?.....	126

Relacionadas con el tiempo	128
Relacionadas con las emociones	129
Relacionadas con la interacción social.....	130
Beneficios de la separación: ¡No todo es negativo!.....	133
Referencias.....	134

Capítulo 8. Los celos: Es más fácil sentirlos

que entenderlos	135
Testimonios anónimos.....	135
El conocimiento científico de los celos.....	138
Las diferentes definiciones conceptuales de los celos.....	140
Otros enfoques para entender los celos	143
A manera de colofón.....	151
Referencias.....	152

Capítulo 9. El chantaje emocional y la manipulación

en la pareja	155
Antecedentes.....	155
¿Qué es el chantaje y el chantaje emocional?	157
¿Cuáles son sus componentes?.....	157
Algunos indicadores para saber si eres víctima	
de una pareja manipuladora.....	162
Tipos de chantajistas y manipuladores	163
Principales características.....	171
Estrategias para el cambio.....	172
Bibliografía.....	173
Reflexión final.....	174

DEDICATORIA

El presente libro está dedicado a los ángeles en el cielo, que son el faro de luz en mis días más oscuros. Mi amor incondicional para mi hermanita Cecy y mis padres: Canachos (Ignacio Barrera Hernández) y Chila (mi mami, Cecilia Méndez Arellano) de quienes aprendí: el amor incondicional a la vida, la disciplina y el compromiso al trabajo.

¡Gracias mil!

Ocupan un lugar muy especial mis hermanas: Lupita, Mago y Susy, quienes todos los días se interesan por mi persona y mi salud. ¡Las quiero mucho!

Un soporte muy importante en mi vida, sobre todo cuando más lo he necesitado por cuestiones de salud, ha sido mi cuñado, Filiberto. ¡Muchas gracias por tu apoyo!

Mi amor y compromiso para mi hijo, Yani Barrera, quien materialmente me salvó la vida. Me sigue acompañando en esta aventura llamada vida y llenando de satisfacciones con su desarrollo académico y crecimiento personal. Espero ser una guía y un ejemplo como lo fueron mis padres conmigo.

Mi amor en la distancia para mis hijos Mony, Manolo y Marco, quienes son parte de mi historia.

De la misma forma, mi reconocimiento a la labor profesional del Dr. Jorge Gerardo Sandoval Téllez, quien con su trabajo me dio una lección práctica de la unidualidad salud-enfermedad.

PRÓLOGO

Es interesante saber qué nos hace emparejarnos con alguien y decidir entablar una relación de pareja, qué nos mantiene juntos y qué termina con una relación

La elección de pareja es uno de los pasos más importantes en la vida de la mayoría de las personas. Sin embargo, a veces, esta elección se hace desde la ligereza: la atracción física y/o emocional, la idealización del otro o la otra, el amor a primera vista (explicado de manera extraordinaria por el autor en el primer volumen de *Las parejas disparejas*), desde nuestras propias carencias e inseguridades que nos conducen a estar con alguien que nos termina decepcionando y lastimando.

He escuchado muchas veces a pacientes, amigos, conocidos hacer, preguntas cómo: ¿Por qué siempre acabo eligiendo a un patán o a una aprovechada? ¿Será que tengo mala suerte en el amor? ¿Por qué me trata mal, si yo lo trato bien? E, incluso, sale la frase matona del maestro Juan Gabriel: «Yo no nací para amar». Pero ¿acaso la elección de pareja se debe a una cuestión de suerte? ¡NO! Definitivamente no es así, va más allá de la SUERTE o de esperar a que se alineen los planetas para que ahora sí nos llegue el indicad@.

Las cosas serían diferentes si ANTES, repito ANTES, de relacionarnos con alguien, primero entenderíamos que el amor, el sexo, la belleza física no son suficientes para tener y mantener una relación de pareja; en segundo lugar, si nos dié-

ramos a la tarea de conocer más sobre cómo funciona el amor, y, en tercer lugar, pero no menos importante, saber cuáles son los puntos ciegos que todos tenemos al empezar, permanecer o terminar una relación. Como dice el Doctor Barrera: «all you need is love KNOW» (Todo lo que necesitas es SABER). Así es, tener un conocimiento «científico» claro y sencillo nos ayudará a elegir con más cuidado nuestra próxima relación, o, si ya estamos emparejados, conocer las claves para mantener una relación sana, larga y sostenible en el tiempo, o bien, si por desgracia tu relación se volvió dispareja y estás pensando en dejarla, entender por qué a veces no es tan sencillo terminar e irte (aunque algunos digan que sí). La mayor parte de las veces no sucede porque se alberga la esperanza de que algún día la pareja cambie: «No es tan celos@, sobre todo cuando está dormid@ y tarde o temprano cambiará» (es curioso, las mujeres esperan que el hombre cambie una vez juntos y los hombres esperan que las mujeres no cambien una vez casados), por miedo a la soledad o el chantaje emocional, etc.

Las relaciones de pareja es un tema apasionante y complejo a la vez, estudiarlo desde la ciencia se ha convertido en un gran reto para los científicos.

Creo firmemente que, si todos queremos tener una relación de pareja sana, no queda más remedio que trabajar por ella todos los días y no dejarle toda la chamba a Dios, al universo, al destino y en el peor de los casos al otr@. Es importante, por no decir obligatorio, prepararnos con información científica y útil que nos ayude a distinguir un amor saludable de uno patológico, y en *Las parejas disparejas II* podemos encontrarla. El Doctor Juan Antonio Barrera nos brinda de manera clara y sencilla una investigación reciente, precisa y valiosa, que nos muestra otros ángulos de las relaciones de pareja

(los puntos ciegos). Y, descuida, no tienes que ser investigador para entenderlo, el libro está escrito de una manera tan sencilla que todo mundo lo podrá comprender. La claridad expositiva es una virtud que se agradece en estos días ya que nos hace la vida más fácil.

Espero que este libro te ayude tanto como a mí, que sea una herramienta clave para entender algunos aspectos de las parejas y que te ayude a comprenderte mejor a ti mism@.

FIDELIA MARTÍNEZ CAMACHO
Doctora en Desarrollo Humano y Especialista en duelo

INTRODUCCIÓN

Siempre que aparece un libro más o menos especializado de algo, se corre el riesgo de que sea considerado como un manual de expertos para expertos. La presente obra no es un manual para expertos. Sin embargo, resume simplemente una pequeñísima parte del inagotable tema de las parejas: lo que une, lo que une y separa y lo que separa a la pareja.

De todo ello, viene el nombre de las parejas disparejas.

Las numerosas interpretaciones sobre el título anterior *Las parejas disparejas I* desató comentarios emocionales intensos y muy diversos. Sin embargo, fue cuidadosamente elegido al igual que éste, porque señala los puntos ciegos que tenemos en la unión y la separación de la pareja. Así como una fase intermedia cuyo resultado es la unión fortalecida o la separación con costos altos y altísimos.

«Si hubiera sabido esto, muy probablemente no me hubiera separado», «Si hubiera conocido el contenido de tu libro antes, no hubiera elegido a mi actual pareja», «Podría haber escogido mejor a mi pareja», «Me pasó lo mismo que comentas en tu libro», «Me dejé llevar sólo por la belleza y el precio fue muy alto», «Me di cuenta de que siempre repetía los mismos patrones con mis parejas», «No sabía que yo era la persona tóxica en la relación, por ser una buena persona». Éstos son algunos de los comentarios que hemos recibido en la difusión de la ciencia.

Seguimos elaborando algunas estrategias para hacer difusión de la ciencia, para crear conciencia. Como profesor e investigador, y como terapeuta, he implementado múltiples estrategias de investigación, docencia y difusión de la cultura. Entre ellas destacan, utilizando las actuales tecnologías: videoconferencias, artículos, *podcast*, *reels*, vídeos en YouTube, y seguimos intentando lograr un espacio para crear conciencia, a través de la ciencia. ¡Esto es, afortunadamente, mi proyecto de vida!

Una de las virtudes que encontrarás en este libro es identificarte con el contenido, sin ser identificado, como decía el destacado psicoanalista Igor Caruso, en su obra La separación de los amantes.

El universo de la pareja, en este nuevo intento de ver la complejidad de las relaciones con estrategias sencillas, «es mostrar diversas paradojas». La relación de pareja es un delicadísimo equilibrio, sí queremos vivir relativamente en paz y en crecimiento. En este tenor, aquello que nos acerca a la pareja (su atractivo físico, su bondad, la disposición en la convivencia, por ejemplo), puede ser la misma causa de conflictos y de la separación. Tal como sucede en el síndrome de la atracción invertida.

La consulta de muchas fuentes de información rompe con los libros de autoayuda. Éste no es un libro con esas características. Más bien es un libro de aprendizaje, de conocimiento y de autoconciencia que te permitirá iniciar el cambio contigo mismo. Con un formato muy sencillo.

Cuando se estrenó la canción de The Beatles «All You Need Is Love» (Todo lo que necesitas es amor) reinaba en los sesenta un clima que sigue permeando hasta nuestros días. «Todo lo que necesita una pareja es amor». Sin embargo, la

experiencia, no sólo de vida, sino terapéutica, me demuestra que con el amor no es suficiente para mantener una relación. También se requiere saber o conocimiento. Por lo tanto, de forma complementaria podría decir: «All you need is know» (Todo lo que necesitas es saber o conocimiento). Amor y conocimiento será una mejor estrategia para dejar de ser pareja dispareja.

Siendo realistas, la conjunción del saber y el amor no garantiza al 100 % las relaciones de pareja, pero nos da una posibilidad más grande de éxito, si queremos vivir este apasionante viaje.

El lector encontrará a lo largo de las siguientes páginas información dividida en tres áreas, todas ellas imbricadas o relacionadas entre sí. Todo en el universo está conectado.

- **Lo que nos une y es el pegamento biopsicosocial:**
 - **Los besos:** *Pueden generar adicción, existe una ciencia que los estudia (filematología). Besar produce múltiples beneficios: pueden bajar los niveles de cortisol (hormona del estrés), te hacen lucir más joven, fortalece tu sistema inmunológico y te permite enfrentar algunas enfermedades. Hacen a las parejas más felices y satisfechas. Existen muchos tipos de besos y ellos producen cercanía, traición, erotismo, amistad o lejanía. También, «hay besos que producen desvaríos», como lo mencionaba la poetisa chilena Gabriela Mistral. Por otra parte, existe también la fobia a los besos llamada filematofobia.*
 - **El amor erótico y el amor compañía:** Dos tipos de amor diferentes (instinto/biología *vs* sociedad/cultura) que pueden llevar a un proceso de estabili-

dad en la pareja, pero que pueden malinterpretarse y provocar la separación. Es la lucha de la gratificación postergada *vs* la gratificación inmediata. Sobre todo, al principio de una relación, es común sentir deseo, pasión, atracción, motivación, libido intensa, excitación, erotismo y atracción la mayor parte del tiempo. Es un proceso inicial intenso, el cual muchos quisiéramos que perdurara hasta el final de la relación. Buscamos en la belleza los mejores genes para trascender. Sin embargo, ¿es posible mantener este deseo? ¿Será el amor compañía una transición sana y una solución para las parejas que duran muchos años juntos? Confluyen en esta carretera del amor el erotismo (belleza y atractivo físico) y la compañía, como dos tipos de amor. ¿Cuál es más fuerte: la lucha de los instintos contra la parte más desarrollada del cerebro/corteza prefrontal? Descúbrelo en este interesante tema.

— **Las tres «ces» de las parejas sanas o saludables:**

Es muy importante el atractivo físico que presenta una pareja y nos hace sentir mariposas en el estómago. Sin embargo, la belleza acaba. Y, frente a ello, la personalidad es un rasgo más estable para una relación más sana. Cuando existe la posibilidad de tener una relación más duradera, en general, los hombres piensan que su pareja es buena onda y que no cambiarán. Y las mujeres piensan que, si la pareja tiene aspectos negativos, ellas serán capaces de hacerlos cambiar. Ninguno de estos escenarios pasará. Una estrategia que puede ayudarnos a tener una mejor convivencia en pareja es aplicar las tres «ces» de las

parejas saludables. Todas ellas están relacionadas y al mismo tiempo funcionan como un sistema. Si movemos alguna, seguramente podemos tener resultados positivos para enfrentar diferencias y conflictos. *Comunicación: escuchar para proponer alternativas de solución y entender a la pareja. Además de expresarse de forma positiva. Confianza: Un elemento muy importante para ello, es considerar a nuestra pareja como nuestro mejor amigo o amiga. Compromiso: es pasar tiempo juntos, convivir y no competir. No es verse a los ojos, sino ver hacia el mismo destino.*

- **Lo que nos une y separa:** Algunos elementos que paradójicamente nos unen, pero también nos separan.
 - ¿Por qué somos malos con las personas que amamos?** Difícilmente pensamos en hacer daño a las personas que amamos. Sin embargo, las relaciones se van desgastando por diferentes motivos. Puede haber acontecimientos graves como una infidelidad (existen muchos tipos, no sólo la sexual), y también otros menos graves, pero constantes. Es como la gota que llena el recipiente grande. Pueden presentarse episodios de violencia atenuada consciente o inconsciente. Las evidencias científicas muestran que las relaciones en las que ha habido desde el inicio algún tipo de conflicto, éstos se incrementan y se viven relaciones más desagradables, y terminamos lastimando a las personas que amamos. Los aspectos negativos constantes, aunque pequeños, van nublando la actitud positiva inicial de la pareja en la convivencia cotidiana. Así como otros elementos

más. La falta de dinero, una enfermedad, intrusión de terceras personas (familiares o no familiares). Otro más, que es muy interesante, es que el maltratador no se percibe como tal, pues se considera una buena persona a pesar de maltratar a quienes ama, ya que cree que tiene el derecho de cobrarle pequeñas facturas emocionales.

— **¿Por qué cuesta tanto dejar una relación?** Es casi imposible no pasar por la separación de alguna pareja, pero en ocasiones nos cuesta tomar la decisión de separarnos. El desgaste que tenemos en pareja es constante, pero imperceptible, descubrimos que ya no somos felices, hasta que finalmente se presenta la separación. Si llegamos al punto de decidir separarnos no es tan fácil como se piensa, porque se presentan algunas condiciones en la dinámica de tomar la decisión. Deshojar la margarita para decidir implica evaluar los aspectos positivos y negativos de la relación y ello lleva un tiempo, que muchas veces va de los siete meses a los cinco años. Otros nunca se separarán y vivirán en la incomodidad. Retrasa la decisión el hecho de sentir aún atracción por la pareja. Llegar a un par de acuerdos, aunque éstos no se cumplan. Acaba con el miedo a sentirse sol@. Y el miedo a la separación paraliza la toma de decisiones también. Por todo ello, tomar la iniciativa de irse o quedarse lleva un tiempo.

— **¿Por qué nos enamoramos de las personas malas?** La crianza en un ambiente positivo nos hace pensar que las personas son positivas, y viceversa. La neurociencia ha comprobado que la manera en

que pensamos influye en la manera que sentimos. Y aquí es donde entra el síndrome de la atracción invertida. Alguien con una crianza en un ambiente negativo buscará a una persona que se ha criado en un ambiente positivo, con el fin abierto y determinado de hacerle daño. Sin embargo, la persona con pensamientos y sentimientos positivos, justo por el estilo de crianza que tuvo, podría no detectar una pareja mala o malvada. Se convertirá en un amor cóncavo y otro convexo. Será una relación dañina, en la que la persona mala tiene una gama de perfiles no homogéneos (chantajistas, celosos, psicópatas, sociópatas, narcisistas, etc.), pero que están orientados a generar el mal a la persona buena.

- **Lo que nos separa:** Existen otros factores que deliberadamente nos separan en la relación de pareja, además de hacerla compleja y complicada.
 - **Señales que obstaculizan la separación en la relación de pareja:** Los conflictos son normales, porque tenemos una crianza y valores en ocasiones muy distintos. Sin embargo, lo más sano sería, a pesar de las diferencias, tener la capacidad de enfrentarlas y continuar. En ocasiones, se presentan una serie de avances y retrocesos en la convivencia que llevan a la pareja a experimentar separaciones, temporales o definitivas. La separación viene aparejada no sólo con incertidumbre, sino con un gran dolor emocional que incapacita pensar objetivamente en la continuidad o no de la misma. Si somos presa de la propia personalidad, no alcanzamos a valorar si tenemos

una relación tóxica, y una emoción presente es el miedo a la separación. El miedo nos permite enfrentar, huir o quedarnos detenidos. Si optamos por esta última opción, el tiempo puede ser muy breve o incluso detenerse de por vida. En la interacción social, se vive un duelo social, en donde nos asocian a una pareja y muchas veces tampoco estamos preparados para enfrentar un duelo social, además del personal, y reconstruir nuestra propia personalidad después de la separación. Y eso detiene y dificulta. El miedo a la separación es real. Sin embargo, al tomar la decisión, tenemos la oportunidad de llevar a cabo proyectos que antes se pudieron quedar detenidos. En relaciones abusivas, podemos recuperar la paz y retomar nuestra vida, ya sea como solteros o casados nuevamente. El mejor remedio es cerrar los ciclos de vida en pareja que nos detienen y no nos dejan contemplar un mejor futuro.

—**Los celos o el trastorno celotípico delirante de la personalidad (es más fácil sentirlos que entenderlos):** Los celos se deben a múltiples factores, como vivir con unos padres celosos, baja autoestima, tener una relación tóxica o codependiente y más. Es la posibilidad real o simbólica de perder el amor del ser amado y quedar en el basurero de la historia de la pareja. No ser ni representar nada para la pareja. En ocasiones en la comorbilidad (cuando se juntan dos o más enfermedades) se suman otras condiciones mentales, como presentar delirios, obsesiones o el trastorno narcisista de la personalidad entre muchas más. Cada persona y cada relación de pareja

los vive de forma única. Las emociones presentan reacciones: fisiológicas (arritmias o latido cardíaco acelerado, entumecimiento de pies o de manos, visión borrosa...), reacciones psicológicas (sentirse con baja autoestima, un autoconcepto deteriorado e inseguro para establecer una relación de pareja, por ejemplo) y reacciones conductuales (vigilar a la pareja o expareja, mostrarse intrusivo en su vida virtual, alejar a las personas con las que convive, en los casos más extremos y desafortunados, incluye el suicidio u homicidio). La multiplicidad de conductas asociadas a los celos la convierten en algo complejo. Por ello, es más fácil sentirlos que explicarlos.

- **El chantaje emocional y la manipulación de la pareja:** Siendo dos formas de anular a la pareja, funcionan cuando existe una conexión y sentimientos positivos hacia la media naranja o el alma gemela. Es influir en el otro, de tal suerte que pierda su voluntad y termine haciendo lo que el chantajista o manipulador desee. El manipulador y chantajista emocional puede asumir diferentes máscaras y estrategias de dominación, que van desde hacerse la víctima hasta ser muy agresivo para imponer su voluntad. Muchas veces, al igual que en los celos, son los otros quienes están a nuestro alrededor los que se dan cuenta de que somos víctimas de alguna persona manipuladora o chantajista. Una máxima en psicología es: crea culpa y ganarás. Por lo que el manipulador y chantajista se vuelve un experto en crearnos la culpa y, en caso de no aceptar sus peticiones, en general, está presente el abandono o la

amenaza de hacerse daño, hacernos daño o hacérselo a otras personas. Nos sentimos obligados a hacer caso, pues en general su cambio de personalidad (ser supersabio, mostrarse simpático, ser muy generoso o espléndido, dependiente o desvalido) nos impele a hacer lo que nos solicita. Se muestran demasiado buenos o malos. Sin embargo, si tenemos la valentía de enfrentar esta situación y darnos cuenta de estamos siendo chantajeados, nuestra vida puede dar un giro de 180 grados y podemos empezar a recuperar nuestra libertad.

Siempre es un reto abordar temas de ciencia y presentarlos de forma simple, con el afán de prevenir, educar, difundir y corregir el rumbo en la salud emocional de la pareja. Nuestro objetivo seguirá siendo la difusión de la ciencia para crear conciencia.

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 negritas para que sea captada por tu mente consciente***, además de que 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.

Espero disfrutes de la lectura, tanto como yo disfrute al escribirlo. Saludos cordiales y bendiciones.

*«La felicidad es interior, no exterior;
por lo tanto, no depende de lo que tenemos,
sino de lo que somos».*

PABLO NERUDA

Datos de contacto

Psic. Juan Antonio Barrera Méndez

juan.antonio.barrera.mendez@gmail.com

Facebook Juan Antonio Barrera

Instagram doctorjuanantoniobarrera1

Clave Skype: juan.antonio.barrera.mendez@gmail.com

Twitter: @juanantonio6289

CAPÍTULO 1

LA CIENCIA DE LOS BESOS

*Hay besos que producen desvaríos
de amorosa pasión ardiente y loca,
tú los conoces bien son besos míos
inventados por mí, para tu boca.*

GABRIELA MISTRAL, poetisa chilena.

- **La filematología es la ciencia que estudia los besos.**
- *Los besos reducen los niveles de cortisol.*
- Un beso robado o mal dado puede predecir el fin de una relación potencial de pareja.
- **Los besos pueden generar una adicción tan potente como la cocaína.**
- *Se estima que los labios miden 1 centímetro cúbico y en el existen un millón de terminaciones nerviosas.*
- *Los labios son 100 veces más sensibles que los dedos.*

La ciencia de los besos es algo complejo y data del siglo anterior. *Muy probablemente ésa es la razón por la cual el concepto no aparece en uno de los diccionarios más importantes para la psicología: el diccionario de la American Psychological Association (APA, 2010).*

La filematología tiene un campo muy amplio de estudio, y se enfoca en diversas e interesantes interrogantes: ¿qué son

los besos?, ¿qué tipos existen?, ¿qué regiones están implicadas a nivel cerebral cuando besamos?, ¿qué mensajeros químicos se disparan en un beso? y ¿cuáles son los beneficios de darlos o recibirlos?, entre muchas otras interrogantes más.

Un beso va mucho más allá que el acto de besar

*El primer beso
puede ser tan aterrador
como el último.*

DAÍNA CHAVIANO

Una de las definiciones más simples de la psicología sostiene que es: «El estudio de la mente y el comportamiento» (APA, 2010, p. 410). *Es decir, la Psicología estudia todo lo que el hombre hace: llorar, dormir, pelear, amar, tener insomnio, colaborar con otros, pensar, olvidar, crear, percibir, ser fiel o infiel, rezar, estudiar el funcionamiento de la mente, estar sano, estar enfermo o besar, entre un gran universo de muchas más posibilidades.*

Por otro lado, de acuerdo con el Diccionario Larousse ilustrado (2003), **un beso: «es la acción de besar»** (Larousse, 2003, p. 152). **Sin embargo, el acto o la conducta de besar nos lleva a un sinfín de posibilidades interesantes, a una pluralidad de significados y conductas.** *No es el simple acto de hacerlo, pues la acción llevada a cabo puede ser o no, con el consentimiento de la otra persona: es prácticamente irresistible para los padres no besar a los bebés; besamos a los amigos y familiares, en ocasiones, a los compañeros de la escuela o el trabajo.*

Y, por supuesto, también lo hacemos con la pareja para demostrar cercanía, pasión, compasión, cuidados, aprecio, apego e incluso, cuando ya no los damos, implica prácticamente la muerte de la relación emocional.

Así pues, los efectos que se producen en quien da los besos y quien los recibe tienen múltiples interpretaciones e implicaciones. Es un concepto polisémico y una conducta multivariada.

Se dice que Judas vendió a Cristo con un beso, y en los casamientos cristianos, al final el padre dice: «puede besar a la novia». Entonces, el simple acto de besar tiene connotaciones de traición, sociales, evolutivas, emocionales y de cambios fisiológicos interesantes.

Son muchos los sitios en donde besamos a la pareja, el presente texto se centra básicamente en los besos en la boca.

El origen

*Me habría gustado poder guardar
ese beso en una botella
y tomarlo en pequeñas dosis
cada hora o cada día.*

NICOLE WILLIAMS

En el estudio de los besos, no existen posiciones únicas completamente aceptadas por toda la comunidad científica. Sin embargo, se cree que los besos han sido producto de la evolución de los primates y, posteriormente, del ser humano.

Desde el hombre prehistórico, se piensa que cuando el alimento escaseaba o el único alimento disponible era demasiado duro

para que los bebés lo consumieran, los padres se veían en la necesidad de premasticarlo para después dárselo a los hijos, predigerido. A esto se le llama «besos protoparentales» (Walter, 2010, p. 83). En un enfoque etológico animal, estas conductas son muy familiares en diversas especies en la naturaleza: el pájaro que lleva lombrices al nido y las reparte a las crías, o los pelícanos que regurgitan los peces que han cazado para alimentar a sus crías. En Asia, existen unos peces llamados besucones (gurami besador) por desplazarse y permanecer a ratos unidos por sus bocas.

Siguiendo ese proceso evolutivo, se piensa que los protobesos evolucionaron: para mostrar afecto a los bebés y después se practicaron con las parejas. Sin embargo, el contacto con la pareja tuvo otro agregado más: los besos y el olor.

En esta estrategia evolutiva, se piensa que los besos formaron parte intuitiva de un proceso para seleccionar a la pareja. El olor natural también es parte del instrumental en esta área.

En este segundo indicador de selección, no dependemos como otros animales del olor como lo hacen los insectos para localizar a un compañero a cientos de metros de distancia. Sin embargo, el olor tiene implicaciones interesantes en la selección evolutiva de la pareja y como una forma de placer. Experimentos clásicos dan cuenta de que el olor natural del compañero, cuando es aceptado, significa que ambos tienen sistemas inmunológicos distintos (factor de histocompatibilidad) y, en caso de formar una pareja, la descendencia nacerá con un sistema inmunológico más fuerte. El olor a que se refieren estos experimentos es el sudor del compañero, como se puede leer más adelante.

Otra variante que va entre el límite evolutivo y el placer gira en torno a la comunicación química:

- Entre mujeres que comparten la misma habitación, sincroniza los ciclos menstruales o la atracción de las mujeres por las camisetas usadas por los hombres, con residuos de sudor.
- «Las feromonas humanas podrían contener androstenol, un componente químico del sudor masculino que puede provocar excitación sexual en las mujeres, así como hormonas vaginales femeninas denominadas copulinas que, como han descubierto algunos científicos, aumentan los niveles de testosterona e incrementan el apetito sexual de los varones» (Walter, 2010, p. 83). El olor a copulina cuando queda impregnado en la ropa interior de la mujer (tanga, panty o panties, bikini, bragas, bombachas, bóxer femenino, cachetero y otros nombres, dependiendo del país) genera una parafilia llamada misofilia, la cual consiste en una atracción y gran excitación al oler o entrar en contacto con el flujo vaginal.

Un dato de la cultura japonesa interesante es que bajo el concepto de «Burusera» se comercian prendas sexuales femeninas usadas. *Son tiendas tipo sex shop, en donde los clientes encuentran diversas prendas como pantaletas u otros accesorios que han sido utilizadas por mujeres y, evidentemente, contienen su olor y secreciones (muy probablemente copulinas en el caso de las pantaletas).* Son prendas certificadas por el vendedor, en las que aparece la fotografía de la dama que la usó. Se entrega cerrada y sellada con el fin de conservar el olor. Es una práctica común y normal en ese tipo de tiendas.

Ello da lugar también a parafilias o patrones de conducta sexual singulares, donde la fuente de placer tiene variantes como: un objeto inanimado o una situación especial con una persona o personas. Y el deseo, la excitación y el placer depende de esas circunstancias. «La misofilia es una parafilia que consiste en una atracción y gran excitación al oler o entrar en contacto con prendas de ropa sucia, sobre todo cuando se trata de ropa interior y, generalmente, con algún resto de suciedad (semen, flujo vaginal, sangre...)» (Manzano, 2020). Regresemos al tema de los besos, y sus diferentes tipos.

Los tipos de besos

*Un mundo nace
cuando dos se besan.*

OCTAVIO PAZ

Existen un sinfín de tipos de besos y cada uno de ellos con características diferentes (cargados de pasión, sabor, libido, suaves, tibios, fríos, llenos de amor, ternura, lascivia o lujuria, felonía o traición, entre muchas más opciones).

- **Robado:** Puede ser un beso fugaz e intrusivo, que corre el riesgo de terminar la relación antes de iniciarla.
- **El beso francés:** Es el intercambio e inspección de lenguas y tiene una connotación completamente erótica.
- **El beso de piquito:** Los labios apenas se tocan y, generalmente, lo practican las parejas en un ámbito social

cuando llegan a casa o se van. Algunos amigovi@s o amig@s con derechos también lo hacen.

- **Gentil en la boca:** Generalmente lo practican las personas o parejas que ya se conocen y mantienen una relación estable. Por lo que no les importa el contexto (público o privado) en donde lo dan o reciben.
- **Con los ojos cerrados:** En general, denota confianza en la pareja. Y con los ojos abiertos, desconfianza.
- **Con mordida:** Morder los labios es un beso más libidinal y de agresión controlada, cargado de pasión y lujuria.
- **Beso de muerto:** *Refleja mucho enojo en la pareja o incluso el fin de una relación, pues el beso es tan íntimo como una caricia. Implica sólo juntar los labios sin abrirlos y este tipo de beso denota la frialdad o lejanía con el compañer@.*
- **En el cachete:** Son besos más sociales que pueden tener algunas personas: parejas, amigos o personas que se acaban de conocer y que se dan siguiendo una tradición cultural. Es muy común en España (es muy frecuente dar dos besos en la mejilla para saludar) y en Italia, para saludar y despedirse.
- **En la cabeza:** Es común de padres a hijos, y viceversa. Significa respeto, cariño, amor profundo. Transmite confort, protección y estabilidad emocional a la persona.

- **De película:** Son casi como besos hollywoodenses, de larga duración e inclinando a la pareja hacia el suelo. Es parecido a la icónica fotografía tomada en Nueva York, en donde aparece un marino besando a una enfermera para celebrar el fin de la Segunda Guerra Mundial y la rendición de Japón. Por cierto, en el contexto, ambos no se conocían, por lo que más que un beso de película fue un beso que hoy podría denominarse de acoso sexual, pues ambos personajes no se conocían y sólo fue producto de la celebración del momento.
- **Chupetones:** *Son sumamente peligrosos pues pueden crear coágulos por la succión que se ejerce sobre la piel, si es en el cuello, puede abarcar desde afuera la succión de las arterias carótidas, por lo que pueden causar un coágulo y producir la muerte por un derrame cerebral.*
- **Beso en el lóbulo de la oreja:** No sólo es un arma de seducción, sino de contacto muy profundo de los amantes. Se besa el lóbulo de la oreja y se jala suavemente. Se asocia con la pasión y el deseo de complacer a la pareja.
- **Beso de ángel:** Se da en los párpados de la pareja, es amor puro y demuestra cariño para quien lo da y lo recibe.
- **Beso negro:** Para aclarar las cosas, ni es beso, ni es negro, pero así se le conoce. Es el acto de besar o acariciar con la lengua el esfínter anal del compañer@ sexual o pareja.

- **Besos al aire o lanzado con las manos:** Lo dan las personas que se despiden y se ven imposibilitadas de darlo en la cercanía. Expresa la emoción del beso ante la imposibilidad de tener contacto físico directo.
- **Beso en las manos:** Está asociado con el respeto (yo besaba la mano de mi abuela cuando iba a visitarla), la caballerosidad, la pasión y la amabilidad.

En el abanico de los besos, existen los que generan apego, erotismo, juego, cuidados, amistad, respeto (besar la mano) y van en una gama del primer encuentro, para llegar al final, pasando por el apego y el desapego. Existen muchos tipos más. *Cada beso tiene un significado distinto: dependen mucho del contexto sociocultural, de la zona corporal en donde se dan y de la persona que lo recibe.*

Se consideran en general por su función etimológica de los besos aspectos sociales (para consolidar o afianzar las relaciones de cercanía, apego o amor), los evolutivos (que sirven para disfrutar el sexo lúdico o reproductivo, ya que se dan con la intención de elegir una pareja) y los emocionales (asociados a la expresión de emociones positivas).

Datos curiosos sobre los labios y los besos

Las mujeres todavía recuerdan el primer beso después de que los hombres han olvidado el último.

REMY DE GOURMONT

- Se estima que en un beso se comparten de una boca a otra «entre 40 y 80 millones de bacterias inocuas. Aunque no lo parezca, la boca es un complejo ecosistema donde pueden vivir hasta 700 especies de bacterias». (*The Conversation*, 2022).
- En el centímetro cúbico que corresponde a los labios (Gándara, 2022), se concentran alrededor de un millón de terminales nerviosas. El pene tiene cuatro mil y el clítoris, ocho mil. Los labios son 100 veces más sensibles que las puntas de los dedos.
- **Los labios son como las huellas digitales: no existen dos iguales en el mundo.**
- *Activa 5 de los 30 músculos faciales del rostro, lo cual nos hace vernos más jóvenes.*
- Los músculos faciales activan diversos mensajeros químicos y diferentes zonas cerebrales: áreas motrices y las zonas de recompensa (núcleo caudado y área ventral tegmental). Lo que produce un placer que puede hacerse adictivo.
- Al besar, se quemara aproximadamente una caloría cada dos segundos.
- **Con un gran beso la mujer puede lograr un esplendoroso orgasmo y el hombre puede tener una gran erección.**

- *El 13 de abril se celebra el Día Internacional del Beso.*
- Los encargados de estudiar los besos son equipos interdisciplinarios: biólogos, antropólogos, neurocientíficos, sociólogos, psicólogos, médicos... Realizan un trabajo transdisciplinario, es decir, desde diferentes disciplinas se analiza el mismo objeto de estudio: los besos.
- En la escala filogenética, también se besan: «los chimpancés, los elefantes, hasta los pájaros rozan sus picos». (Tucanaldesalud, 2020).
- El 90 % de la población mundial se besa, pero el 10 % restante no. «En 1897, el antropólogo francés d'Enjoy indicó que los chinos estimaban el beso en la boca algo tan horrible como podía ser el canibalismo para mucha gente». (Walter, 2010, p. 85)

Efectos externos e internos de los besos

*Un beso
hace que el corazón vuelva a ser joven
y borre los años.*
RUPERT BROOKE

Lo externo

- Con tan sólo ver la imagen de nuestra pareja o imaginarla, se dispara un cóctel completo de mensajeros químicos que te hacen sentir placer. Es tan adictivo

como la cocaína. Es clásico el estudio de la antropóloga Helen Fisher al respecto, en su libro *¿Por qué amamos?*, al escanear cerebros enamorados. Fisher señala: «He llegado a la conclusión de que el amor romántico es un sentimiento universal, producido por sustancias químicas y estructuras específicas que existen en el cerebro». (Fisher, 2009, p. 69).

Lo interno

- Se disparan diversos mensajeros químicos:
 - **Feniletilamina:** Es la responsable de las mariposas en el estómago. Produce sobreexcitación emocional (alegría, euforia, optimismo y felicidad).
 - **Serotonina:** Durante el enamoramiento nos hace tener pensamientos obsesivos relacionados con la pareja. «Al igual que ocurre con una droga, el cerebro se habitúa a la serotonina y cada vez requiere una dosis mayor». (Zschimmer y Schwarz, 2022).
 - **Adrenalina:** Aumenta la tensión arterial y la glucosa. Es la responsable del incremento en los latidos cardíacos.
 - **Oxitocina:** Refuerza el vínculo amoroso y hace sentirse más unidos. Se libera con los abrazos, los besos, cuando hacemos el amor y durante el orgasmo.
 - **Testosterona:** Incrementa el deseo sexual. «En los hombres adultos, controla el deseo sexual, mantiene la masa muscular y ayuda a producir espermatozoides». (MedlinePlus, 2022). La cantidad normal de testosterona para funcionar óptimamente es infi-

nitesimal, pero necesaria. Es el equivalente de una cucharadita de café, vertida en una piscina olímpica (50 metros de largo por 25 metros de ancho, aproximadamente 4 millones de litros de agua).

- **Dopamina:** Es la hormona del placer y nos hace sentir eufóricos de estar con la persona amada. Nos hace depender como una droga de él/ella y se activa la necesidad de estar o permanecer juntos. En su ausencia, nos llena de tristeza que nos lleva a la depresión y a la obsesión.
- **Endorfinas:** Son opioides o analgésicos naturales que reducen o eliminan el dolor.
- **Noradrenalina:** Incrementa la motivación y el aprendizaje. Por ello, nos vuelve más creativos, menos racionales y nos quita la sensación de hambre y sueño.

Como puede observarse, una vez activado el sistema de recompensa de forma integral, la persona actúa de manera similar que un adicto. Y, si la droga no existiera, entonces se activa también el dolor emocional, produciendo efectos adversos que van desde la ansiedad, la depresión leve a la aguda y en algunos casos, desafortunadamente, hasta el suicidio.

Beneficios de los besos

*Es mejor perder amando,
que no haber amado nunca.*

- **Refuerzan el sistema inmunológico y prolongan la esperanza de vida.**

- *Bajan los niveles de estrés (baja los niveles de cortisol).*
- *Aumentan momentáneamente la presión arterial y mejoran la microcirculación sanguínea.*
- *Aumentan la frecuencia cardíaca y queman alrededor de 26 calorías por minuto.*
- *Por la cantidad de bacterias que se intercambian en un beso con una dentadura y un estado sanos de salud, se mejora la limpieza dental.*
- **Son excelentes analgésicos naturales y reducen el dolor.**
- *Besar previene arrugas faciales y te hace lucir más joven. Es importante besar, besar y besar, cuando se tiene una pareja con salud mental y emocional, para continuar con el mismo círculo virtuoso. **Así, por increíble que parezca, la pareja es también tu medicina.***
- *Un gran indicador que predice el fin de una relación de pareja es cuando los miembros dejan de compartir emociones, pero, sobre todo, cuando se terminan los besos. ¡Si estás pasando por una situación de estas características, acude a tu profesional de la salud de confianza!*

A manera de corolario

- **En lo positivo, los besos:** hacen a las parejas más felices y satisfechas. Generan más cercanía, confianza, pa-

sión y erotismo. Refuerzan las relaciones emocionales y sentimentales. Son analgésicos naturales (mitigan el dolor físico y emocional). En general, se besa más a la pareja antes de las relaciones sexuales y menos después de ellas. El primer beso puede aumentar o disminuir la atracción sexual de la pareja. Besar a alguien es signo de apego. Aumentan tu autoestima y mejoran tu sistema inmunológico.

- **En lo negativo, los besos:** pueden transmitir virus o bacterias capaces de enfermar a la pareja o de transmitirle alguna enfermedad. Cuando disminuyen, desafortunadamente, es un signo poderoso de alejamiento, separación o divorcio. La filemafobia, es la fobia a dar o recibir besos, por el hecho de ser evaluado como mal besador. Puede desencadenar estados fisiológicos, psicológicos y sociales muy desagradables.

Referencias

- APA (2010): *APA (Diccionario conciso de Psicología). El Manual moderno.*
- FISHER, H. (2009): *¿Por qué amamos?* Taurus.
- GÁNDARA, J. (2006): «El lenguaje de los besos». <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/volumen.php?wurl=el-lenguaje-de-los-besos>
- MANZANO, J.M. (5 de julio 2022): «Parafilias poco comunes: Misofilia». www.nuevatribuna.es/articulo/sociedad/parafilias-poco-comunes-misofilia/2021102612530192171.

