

Hablando de las relaciones... algo que puede servir...

Amor Maduro

Según investigadores, **la rutina no es culpable del fracaso matrimonial.**

Éste surge por la falta de un amor maduro que respete la libertad de la pareja.

¿Es posible “vivir felices y comer perdices” después de varios años de matrimonio? Para la investigadora norteamericana Jane Goldberg, autora del libro “El lado oscuro del amor”, la respuesta a este interrogante se encuentra en un sentimiento: **el amor maduro.**

Pero este amor no es como los otros. Aquí las mariposas no revolotean en el estómago cada vez que aparece el ser amado y no es necesario estar las 24 horas del día juntos para mantener el afecto. Alcanzar esa plenitud, según Goldberg, supone un gran esfuerzo ya que la persona debe **trascender el primer estado irreal de felicidad y reconocer que, después del enamoramiento, tarde o temprano cada uno intentará recuperar su autonomía con sus antiguos hábitos.**

Cuando el sopor se desvanece, el amante despierta y se puede sentir engañado por su compañero. ¿Qué pasó con el hombre comprensivo y tierno que escuchaba y daba consejos? ¿Dónde está la mujer descomplicada que no molestaba para nada?

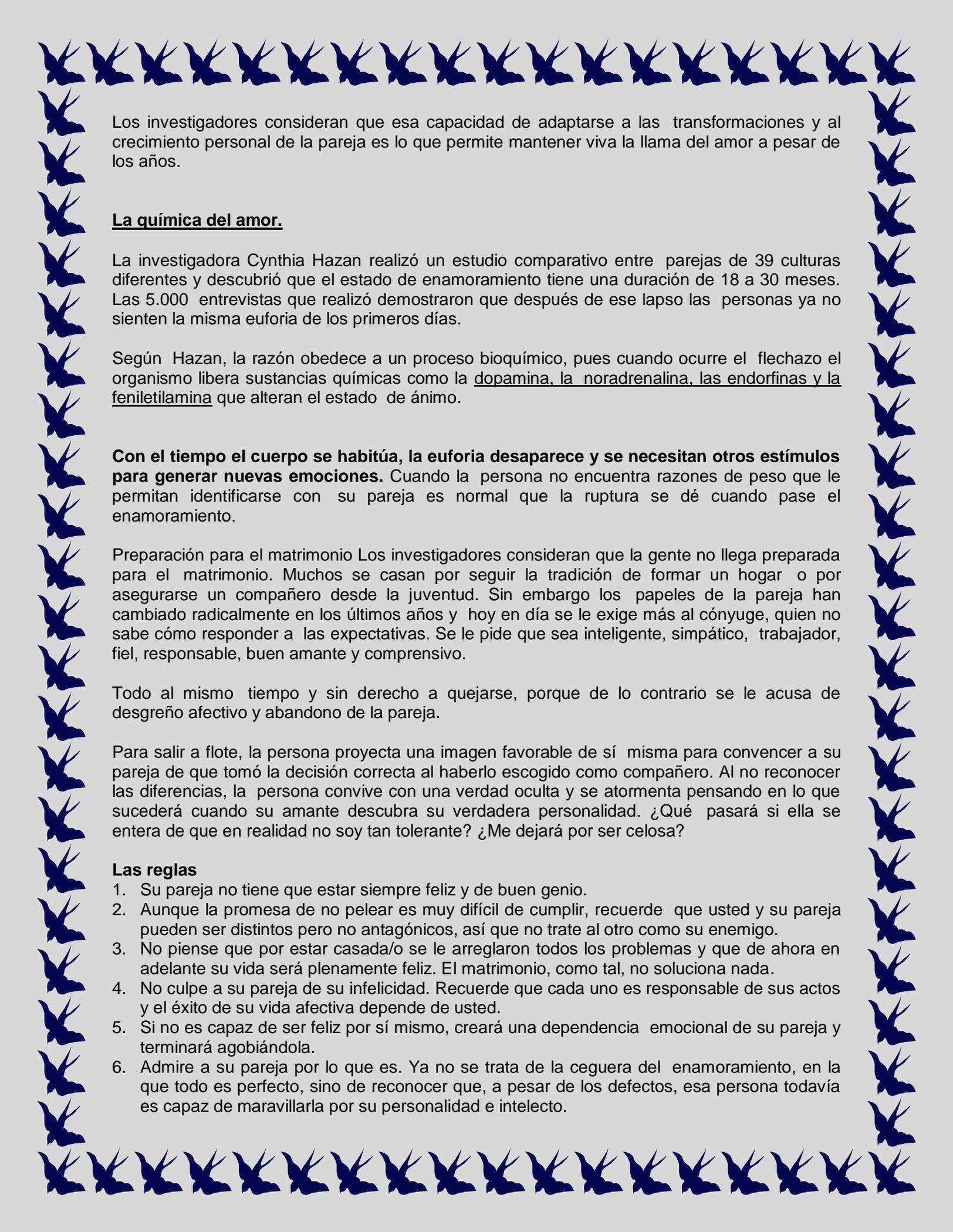
Cuesta creerlo, sobre todo si se tiene un corazón romántico, pero **es inevitable caer en la rutina.** Por eso Goldberg y sus colegas recomiendan que en lugar de aferrarse con nostalgia a la euforia pasional de los primeros años, **la pareja debe adaptarse a las circunstancias para intentar una felicidad cotidiana que sea más fácil de realizar.**

Cada uno podrá entonces sentirse libre para incluso relacionarse con otras personas, pues esta exploración permite obtener la satisfacción personal que conlleva a estar feliz, y cuando se es feliz se irradia este sentimiento hacia tu pareja.

El amor maduro **no significa resignación.** La creencia de que el matrimonio es una lotería, ha perdido vigencia. **La idea no es aguantar y maldecir en silencio -o hablar pestes del marido o la esposa a los amigos- sino ver la vida conyugal como una carrera por etapas, en la cual cada problema puede ser un nuevo comienzo.**

La terapeuta sostiene que la insatisfacción y las crisis también están presentes en los matrimonios felices, pero que éstos, en lugar de plantearse la separación, han aprendido a verlos como episodios naturales.

En el amor maduro ya no se pretende la compatibilidad perfecta (hacer todo juntos, tener los mismos gustos, contárselo todo) sino el complemento, es decir, respetar la autonomía y compartir los sentimientos de fondo aunque cada uno tenga una manera distinta de manifestarlos. Las parejas que aplican esta máxima han aprendido que los momentos de consonancia son fugaces y por eso los aprovechan mientras duran, pues saben que después de esa etapa de cercanía sobrevendrá una de distanciamiento en la que cada uno querrá estar solo. Al comprenderlo se ven a sí mismos como responsables de su bienestar y no le echan la culpa de todo a su cónyuge.



Los investigadores consideran que esa capacidad de adaptarse a las transformaciones y al crecimiento personal de la pareja es lo que permite mantener viva la llama del amor a pesar de los años.

La química del amor.

La investigadora Cynthia Hazan realizó un estudio comparativo entre parejas de 39 culturas diferentes y descubrió que el estado de enamoramiento tiene una duración de 18 a 30 meses. Las 5.000 entrevistas que realizó demostraron que después de ese lapso las personas ya no sienten la misma euforia de los primeros días.

Según Hazan, la razón obedece a un proceso bioquímico, pues cuando ocurre el flechazo el organismo libera sustancias químicas como la dopamina, la noradrenalina, las endorfinas y la feniletilamina que alteran el estado de ánimo.

Con el tiempo el cuerpo se habitúa, la euforia desaparece y se necesitan otros estímulos para generar nuevas emociones. Cuando la persona no encuentra razones de peso que le permitan identificarse con su pareja es normal que la ruptura se dé cuando pase el enamoramiento.

Preparación para el matrimonio Los investigadores consideran que la gente no llega preparada para el matrimonio. Muchos se casan por seguir la tradición de formar un hogar o por asegurarse un compañero desde la juventud. Sin embargo los papeles de la pareja han cambiado radicalmente en los últimos años y hoy en día se le exige más al cónyuge, quien no sabe cómo responder a las expectativas. Se le pide que sea inteligente, simpático, trabajador, fiel, responsable, buen amante y comprensivo.

Todo al mismo tiempo y sin derecho a quejarse, porque de lo contrario se le acusa de desgreño afectivo y abandono de la pareja.

Para salir a flote, la persona proyecta una imagen favorable de sí misma para convencer a su pareja de que tomó la decisión correcta al haberlo escogido como compañero. Al no reconocer las diferencias, la persona convive con una verdad oculta y se atormenta pensando en lo que sucederá cuando su amante descubra su verdadera personalidad. ¿Qué pasará si ella se entera de que en realidad no soy tan tolerante? ¿Me dejará por ser celosa?

Las reglas

1. Su pareja no tiene que estar siempre feliz y de buen genio.
2. Aunque la promesa de no pelear es muy difícil de cumplir, recuerde que usted y su pareja pueden ser distintos pero no antagónicos, así que no trate al otro como su enemigo.
3. No piense que por estar casada/o se le arreglaron todos los problemas y que de ahora en adelante su vida será plenamente feliz. El matrimonio, como tal, no soluciona nada.
4. No culpe a su pareja de su infelicidad. Recuerde que cada uno es responsable de sus actos y el éxito de su vida afectiva depende de usted.
5. Si no es capaz de ser feliz por sí mismo, creará una dependencia emocional de su pareja y terminará agobiándola.
6. Admire a su pareja por lo que es. Ya no se trata de la ceguera del enamoramiento, en la que todo es perfecto, sino de reconocer que, a pesar de los defectos, esa persona todavía es capaz de maravillarla por su personalidad e intelecto.

7. Piérdale el miedo a su pareja. Aproveche la confianza que dan los años para decir lo que realmente piensa y recuerde que así como tiene derecho a hablar también tiene la obligación de escuchar.
8. Su pareja era un ser autónomo antes de conocerlo a usted y por lo tanto necesita recuperar su individualidad: mantener su trabajo, su familia, sus amigos y sus aficiones. Cuando la vida en pareja sacrifica la autonomía, el bienestar no perdura.
9. Es saludable que tanto usted como su pareja se den la oportunidad de conocer a otras personas, pues solo así podrán seguir enriqueciéndose como individuos al compartir otras maneras de ver el mundo.
10. Y recuerde: Eso de que la felicidad se logra cuando uno encuentra la media naranja o el alma gemela, es una falsa realidad proyectada sólo en las novelas. Lo que a medias comienza, a medias puede continuar. La verdadera paz y felicidad se logrará cuando los dos acepten que son dos que piensan y actúan con las igualdades y las diferencias de dos, en búsqueda de una meta común.



CARLOS MARIO