

Las mujeres se enamoran por el oído y los hombres por los ojos

http://www.teinteresa.es/ocio/ruptura-gran-epidemia-siglo-XXI_0_1084093762.html

13/02/2014 - PG

Las claves del amor, por Enrique Rojas

- Cuando se habla de que el amor es una droga, no se miente, activa las mismas partes del cerebro que estas.
- Enamorarse es fácil, es un proceso psicológico que necesita tres etapas: admiración, deseo y necesidad de compartir. Lo difícil es mantenerlo.

El amor, al menos desde un punto de vista científico, ha dejado de ser un misterio. Esto no quiere decir que sepamos amarnos mejor o que hayamos dado con la clave para amarnos sin interrupción – el auténtico quid de la cuestión –, sino que simplemente sabemos qué es el amor, tanto desde un punto de vista científico como **psicológico descriptivo**.

El amor, sí que es una droga

Gracias a la abundante bibliografía que existe sobre el tema, sabemos que el impulso sexual se produce en una parte del cerebro que es el cortex cingulado anterior y que en **el momento del enamoramiento, cuando esta atracción se hace selectiva, actúa la dopamina**, un neurotransmisor que se activa igualmente por efecto de algunas drogas como la cocaína, la heroína o el alcohol, de ahí que a menudo se diga que el enamorado está “como drogado”.

El enamoramiento pasa por tres procesos psicológicos

Del mismo modo sabemos, desde un punto de vista psicológico, que el enamoramiento tiene tres síntomas fundamentales: **primero admiración, luego un deseo hacia la persona amada, que no deja de estar en nuestros pensamientos y por último la necesidad de compartir**. Sin embargo y a pesar de todos estos avances científicos que nos ayudan a la comprensión del fenómeno, **el amor sigue siendo la asignatura pendiente de las sociedades occidentales**. Para el **catedrático en Psiquiatría y director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas**, el prestigioso doctor **Enrique Rojas**, “**las rupturas de pareja son en este momento la primera epidemia mundial** por delante del sida, las drogas o las depresiones, es una epidemia de proporciones descomunales en medio mundo”.

¡Qué fácil es enamorarse y qué laborioso es mantenerse enamorado!

“El amor es un trabajo, obliga a una entrega constante. Dice un texto de un poeta español del siglo XI, Ibn Hazm de Córdoba, **‘corazón que no quiera sufrir dolores, pase la vida libre de amores’**. El amor es lo que mueve el mundo lo que pasa es que la

palabra amor está falsificada, a cualquier cosa se le llama amor. Hay un abuso de esta palabra”, explica el psiquiatra Enrique Rojas, que añade: **“Qué fácil es enamorarse y qué laborioso mantenerse enamorado”**.

Para el psiquiatra hay mucha falta de formación en torno a la afectividad. “A partir de mayo del 68 ha habido un cambio muy importante en el mundo que es la revolución sexual. Esto significa que muchas veces, antes de que haya una relación afectiva las parejas mantienen sexo, por lo que tenemos una sociedad donde las personas son utilizadas como si fueran cosas. **Por otro lado se produce la confusión de que a la relación sexual se le llama amor**”, explica. Según Enrique Rojas, para que el amor lo sea de verdad debe tener cuatro ingredientes, debe ser físico o sexual, psicológico, espiritual y biográfico, es decir, hay dos historias que se cruzan.

En efecto, según datos del Instituto Nacional de Estadística correspondientes a 2012 – los últimos de los que se dispone – se produjeron en España 110.764 separaciones, nulidades y divorcios y eso que la crisis ha llevado a muchas parejas a posponer la ruptura debido a los costes que conlleva. Teniendo en cuenta que en 2012 contrajeron matrimonio 168.834 parejas, tenemos una proporción aproximada **de tres rupturas por cada cuatro matrimonios**.

El hombre se enamora por la vista y las mujeres por el oído

Pese a que pueda parecer un tópico, desde el punto de vista psicológico existen notables diferencias entre el amor desde el punto de vista del hombre y de la mujer. “En occidente el hombre se enamora por la vista y la mujer por el oído”, afirma Enrique Rojas. Según su opinión, las mujeres saben mucho más de psicología y de sentimientos que el hombre y salvo en casos excepcionales de hombres intelectuales o muy espirituales, **el hombre se comporta de un modo primario en las relaciones, mientras que la mujer es mucho más secundaria**. “La mujer sabe lo que es enamorarse y buscar la belleza interior, mientras que el hombre se queda a menudo en la exterior”, asegura.

Los hombres se enamoran más deprisa que las mujeres

En efecto, aunque hombres y mujeres son igual de apasionados, se ha descubierto que los hombres se enamoran más deprisa que las mujeres, ya que presentan una mayor actividad en una pequeña región cerebral asociada con la integración de estímulos visuales. “Este comportamiento tiene una función evolutiva ya que los hombres hace millones de años tenían que mirar bien a la mujer para ver si sería una buena candidata para darle un hijo saludable”, asegura Carolina Bayo, coordinadora del taller **‘La química del amor’**, que se imparte en la Casa de la Ciencia de Sevilla.

“En el caso de las mujeres – continúa – estas poseen una mayor actividad en una de las tres áreas diferentes asociadas con la memoria y la rememoración porque durante millones de años, la mujer tenía que recordar el comportamiento del hombre y no le bastaba con mirarle para saber si era buen padre o marido”.

Tal y como explica Eduardo Punset en el libro ‘El viaje al amor’, enamorarse depende en gran medida **“de nuestras experiencias y de aprendizajes pasados”**. Tanto es así que muchos psicólogos ven en ese deseo de ser amado un retorno a la infancia. **El**

neurólogo de la Universidad Nacional Autónoma de México, Ranulfo Romo, considera que sin memoria no hay concepción del mundo, ni tampoco del amor. “Ante un estímulo externo, la parte primordial del cerebro activa una sensación de bienestar. Para que esta sensación se transforme en un sentimiento de amor o una emoción de felicidad hace falta que el pensamiento se ponga a hurgar en la memoria”. Cuando la mente no encuentra nada en la memoria que pueda compararse al estímulo externo, **“entonces nace el amor que fusiona a la pareja”**.

Mientras más mayores en pareja, más felices

Según afirma Elkhonon Goldberg, catedrático en neurología de la Universidad de Nueva York, el nivel de felicidad en la pareja aumenta con una edad avanzada. Los mayores de 65 años son más felices – escribe Eduardo Punset – por dos razones: por un lado su archivo de datos y recuerdos es más amplio y por otro, **se ha dado una mayor sofisticación en sus experiencias amorosas, que son gradualmente más ricas y complejas.**

Según afirma el psiquiatra Enrique Rojas, el amor en la adolescencia está en el baile hormonal. Son amores pasajeros, transitorios y muy diferentes de los amores sólidos. Para enamorarse realmente hay que tener un proyecto de vida, **“enamorarse es decirle a la persona amada que no entiendes la vida sin ella, que es parte fundamental de tu proyecto”**.

Para mantener vivo el amor, es físicamente imprescindible, verse

El amor es un sentimiento de atracción que se produce ante una persona y que produce un cambio positivo en la conducta que da lugar a un enamoramiento. Para Enrique Rojas el amor verdadero, que nace de un enamoramiento firme, apasionante y sosegado, “lleno de vida y con capacidad de ser racionalizado, es el que busca el bien en el otro”. **Es relativamente fácil enamorarse pero mucho más difícil mantener viva su llama.**

El romanticismo parece no concebir otro amor que el eterno y sin embargo, la ciencia nos dice que la frecuencia de los estímulos a nivel celular definen la intensidad de de una emoción. Las señales eléctricas que utilizan las células nerviosas para comunicarse son muy parecidas, al margen de la fuerza o duración del estímulo exterior que las provoca. La intensidad no depende por tanto del deseo generado por el estímulo exterior, sino de la frecuencia con que se produce. **De ahí la necesidad de ver, oír y sentir al ser amado para mantener vivo el amor.**

A nivel psicológico, además, hay que tener en cuenta otras circunstancias, aunque el primer gran error es equivocarse en las expectativas. **“Para enamorarse hay que mantener unas expectativas bajas,** no esperar tanto del amor como del esfuerzo personal. Eso es madurez”, afirma Enrique Rojas.

El reputado psiquiatra nos ofrece cuatro consejos o ingredientes para evitar errores en la vida en pareja:

1. **Evitar las discusiones innecesarias.**

2. **No sacar la lista de agravios del pasado. La felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria o lo que es lo mismo, la vida no funciona sin una buena dosis de olvido.**
3. **Aprender a perdonar. El perdón es un gran acto de amor.**
4. **Tener un crecimiento recíproco de la pareja.**