

# LOS SECRETO DEL AMOR ETERNO



## AMORES DE PELÍCULA

Cada persona es un mundo y cada historia de amor, su consecuencia. Pero podemos establecer algunas categorías gracias a parejas famosas cuyas relaciones son una crónica que permanece en nuestra memoria.

### **Amor en llamas**

El de Brad Pitt y Angelina Jolie, que según algunos ya es historia. "Es un amor pasional que puede derivar en amor armónico. Necesitan contar con un sujeto erótico", cree Antoni Bolinches.

### **Amor escondido**

Lo protagonizan una pareja de moda sobre la que ya asoman los fantasmas de la ruptura. Penélope Cruz y Javier Bardem decidieron esconder su amor desde que su relación salió a la luz.

### **Amor de quita y pon**

En estos casos se pasa de una relación a otra cuando la fase del intenso amor romántico finaliza. Son relaciones que duran dos o tres años, "hasta que la parte inmadura de uno se da cuenta de

que no quiere renunciar a nada", dice Bolinches. Por miedo al compromiso, George Clooney enlaza sus relaciones. O quizá sean sus hormonas y el gen implicado en la monogamia esté alterado en él.



**Paul Newman y Joanne Woodward, un amor que duró cincuenta años**



FOTOS GETTY

## Nos pasamos la vida buscando un amor que dure para siempre. La biología y la cultura se dan la mano para desvelar no sólo el porqué de ese anhelo, sino también los misterios de las grandes historias de amor

**Texto** Carmen Grasa

Se conocieron en 1953. Ya en ese momento Joanne Woodward había hecho despertar en Paul Newman mariposas en el estómago, esa sensación eufórica y placentera de estar enamorado, sin buscarlo, sin pensarlo. Y en 1958, cuando volvieron a coincidir en el rodaje de *El largo y cálido verano*, esa química tan cinematográfica traspasó la pantalla. Una historia de amor como muchas otras, pero con una peculiaridad: duró más de 50 años, toda una vida, porque sólo se quebró con la muerte del actor el pasado año. Y aun así, Joanne seguirá recordando cada caricia, cada mirada, cada beso. A sus 79 años, la mujer más envidiada del mundo seguirá siéndolo, y no sólo por haber conquistado el corazón de uno de los hombres más deseados del planeta, sino por haber conseguido que la historia que compartieron fuera una historia de amor... eterno.

Pero ¿qué provoca que el amor dure para siempre o se diluya a medida que transcurren los años? Científicos de diversas especialidades han estudiado ese

fenómeno, extraño y embriagador, llamado amor para intentar desvelar sus secretos y las claves de lo que denominan las relaciones de larga duración.

**Instinto básico** Cuando nos enamoramos, vivimos una experiencia que atraviesa por diversas fases. La primera es física: es cuerpo e impulso sexual indiscriminado. Emitimos feromonas a través de la piel, queramos o no, y con ellas ofrecemos información a los demás sobre nuestra receptividad sexual. “Le damos una idea de si estamos receptivos o no sexualmente. Y si no lo estamos, ya no somos atractivos para el otro”, afirma David Bueno, doctor en Biología e investigador de la genética humana en la Universitat de Barcelona. Pero las feromonas se complementan, en el caso de los seres humanos, con el sentido de la vista, porque el primer contacto es visual. Una buena cantidad de feromonas y un simple vistazo nos permiten obtener, además, información sobre la constitución genética del otro. Una selección algo primitiva e instintiva que nos recuerda que en esta fase no somos muy diferentes a otras especies.

Sin embargo, pronto pasamos a vivir una segunda etapa amorosa, la de la atracción sexual más selectiva, la del amor romántico más intenso, la que nos lleva a estar enamorados en sentido estricto y nos hace sentir un estado de euforia y bienestar sin límites. Somos capaces de hacer el amor durante horas, de hablar sin parar toda la noche con el otro. Nos convertimos en atletas de elite del sexo y el amor. Los responsables son tres neurotransmisores: la dopamina, la oxitocina y la feniletilamina. “Son las hormonas responsables del enamoramiento. Activan los centros del placer de nuestro cerebro y potencian la atracción por el otro, fortalecen físicamente a la persona enamorada, refuerzan el sistema inmunitario y desactivan la parte del cerebro que permite la crítica a la pareja, por eso es única y ▶

# en familia

### **Amor mentiroso**

Uno de los más famosos fue el del actor Rock Hudson con su primera y única esposa, Phyllis Gates. Los condicionamientos sociales llevaron al galán a ocultar su homosexualidad.

### **Amor rejuvenecedor o que rejuvenece**

Como en el caso de Michael Douglas y Catherine Zeta-Jones. Él cerca de los 70 años y ella casi con 40, están juntos desde el 2000. “Es un amor que acaba

decepcionando a la mujer debido al declive sexual de su pareja. En el caso inverso, de mujer madura y hombre joven, los condicionantes sociales pueden provocar el rechazo”, en palabras del psicólogo clínico.

### **Amor dependiente**

Se trata de una relación asimétrica basada en la dominancia y la sumisión, como la que ofrecen en sus apariciones Tom Cruise y Katie Holmes desde que se unieron en el 2006.

### **Amor suicida**

Dos personas en la misma dinámica autodestructiva. “Si no renuncias a tu propia autodestrucción, buscas a alguien en la misma clave”. Sucedió con Kate Moss y el músico Pete Doherty.

### **Amor ni contigo ni sin ti**

¿Quién mejor para representarlo que Elizabeth Taylor y Richard Burton? Se casaron y se divorciaron dos veces, “pero es un amor conflictivo por el choque de egos”, asegura Bolinches.

► especial”, expone el biólogo. La buena noticia es que mientras vivimos esta fase, la vida nos sonríe y nos sentimos fuertes, sanos, inmensamente felices. La mala es que se acaba transcurridos dos o tres años. “Para mantener el nivel de enamoramiento, el cuerpo necesita producir más dopamina, pero llega un momento en que los receptores de esta hormona se saturan. Por mucha dopamina que produzcas, si el receptor, que tiene que recibir la señal y reconocerla, está lleno, ya no la recibe”, constata Bueno.

Y así acaba el enamoramiento, esa fase mágica y entusiasta. Sin embargo, la recompensa a tanto afecto, a tantas olimpiadas sexuales y a tanta producción hormonal indiscriminada llega, si todo va bien, con la tercera y más deseada fase: la del amor maduro, ese que dura para siempre y que, consciente o inconscientemente, buscamos y necesitamos, desde siempre.

**En cuerpo y alma** Desde el punto de vista biológico, también existe una explicación para desentrañar los secretos del amor eterno. Algunas hormonas, como la dopamina, se mantienen en esta etapa, pero se activan otras. En concreto las endorfinas, que son las que nos llevan a lo que podríamos llamar un bienestar suave, esa sensación de estar a gusto con la pareja. Es cierto que ya no experimentamos la pasión desenfrenada de antes, pero nos sentimos igual de unidos, o más, a nuestra pareja. No nos pasaremos la noche hablando o haciendo el amor, pero cuando lo hagamos nos encontraremos tan bien como entonces. “En esta fase no sólo se activan los centros del placer, sino también los del recuerdo. Tú recuerdas aquel enamoramiento y consigues mantenerlo vivo”, constata David Bueno.

No obstante, y aunque la biología es capaz de describir nuestro comportamiento amoroso, ni siquiera los científicos eluden la gran responsabilidad de la cultura en nuestros modos de ver y vivir el amor. “El amor es una cuestión de hormonas, pero la cultura lo modula”, en palabras del biólogo. Llegados a este punto, seguro que Newman y Woodward respondían a un modelo genético envidiable, pero no sólo a eso. Así, de la biología pasamos a la psicología y a la sociología, dos ciencias que nos pueden dar las claves para desvelar algunos de los codiciados enigmas del amor eterno. “En su madurez, seguramente, estaba la clave de su éxito”, afirma Antoni Bolinches, psicólogo especialista en psicología clínica,

porque “la pareja que dura es la que madura”. Desde su experiencia, “la pareja perfecta es como una mesa que para soportar el peso de la convivencia necesita cuatro patas sólidamente establecidas: un buen acoplamiento sexual, caracteres compatibles, una escala de valores similar y un proyecto de vida convergente”. Eso, unido a un alto grado de madurez, nos permitirá resolver las crisis que se manifiestan a lo largo y ancho de la convivencia. “Hay que afrontar los conflictos de cara y a veces sufriendo mucho, pero siempre desde la convicción de que vale la pena continuar”, explica la socióloga Cristina Brullet.

**El amor maduro** Sólo a través del desarrollo personal podremos vivir el afecto y disfrutarlo. Respetaremos y aceptaremos al otro, reforzaremos la relación y conseguiremos “armonizar la diferencia, que las diferencias encajen”, en opinión de Antoni Bolinches. Sin embargo, inmersos en un modelo social que ha fundamentado la felicidad en el consumo, muchos expertos coinciden en que se ha ahogado la cultura del esfuerzo y que las nuevas generaciones tenemos poca resistencia a la frustración, aguantamos poco como dirían nuestra abuelas. “Por eso somos una sociedad inmadura y el modelo social está en crisis”, según Bolinches. Aunque no es tarea imposible alcanzar ese grado de madurez que nos conduzca a vivir una gran historia de amor que perdure en el tiempo. Grandes y largas crónicas amorosas escritas a nuestro alrededor nos lo demuestran. ¿Cuánto han tardado en conseguirlo? ¿Cómo lo han logrado? La primera pregunta puede ayudarnos a comprender que “el amor eterno no es el objetivo, sino el camino”, en palabras de la demógrafa Montserrat Solsona, profesora de la Universitat Autònoma de Barcelona. Y que se tarda toda una vida en alcanzarlo. La segunda nos conduce a descifrar que a la madurez sólo se llega desde la libertad personal, la seguridad, el aprendizaje y la comunicación.

**Libres y seguros** Lo natural es queelijamos libremente a nuestra pareja y sigamos manteniendo esa libertad en nuestra relación. “Cada uno de nosotros debemos ser libres para crear nuestro propio espacio y respetar el del otro, es importante que reflexionemos sobre nuestra relación con la distancia suficiente como para ser capaces de resolver los conflictos”, manifiesta Solsona. Sólo manteniendo nuestra autonomía personal posibilitaremos que

la pareja se oxigene. Así enriqueceremos nuestra relación, seremos más generosos con el otro, respetaremos su espacio y le regalaremos tiempo y dedicación. “Ha habido un concepto patrimonialista del amor y eso ahoga a la pareja. Hemos de estar juntos porque queremos, no por obligación, sino por devoción”, afirma Bolinches. Que la pareja se cierre sobre sí misma no es bueno, porque entonces el amor se convierte en una losa bajo la que yacen los enamorados. Y entonces, el largo camino se emborracha de reproches, de culpas y de dolor. “Si yo me he de traicionar para que mi pareja esté bien, eso no es bueno ni para ella ni para mí”, confirma el psicólogo y filósofo. Aceptar y respetar el espacio privado del otro nos permitirá amar desde la seguridad. Hemos de ser conscientes de que el amor puede agotarse. Quizá dejemos de amar o quizá nos dejen de querer. Asumir ese riesgo evitará que vivamos el amor como un estado permanente de angustia y que en nuestra historia de amor aparezca el crédito final antes de lo que hubiéramos deseado. “El amor maduro es la expresión de dar y recibir afectos desde la seguridad”, constata Bolinches.

**Aprender a dúo** Por otra parte, ser capaces de aprender también nos ayudará a resolver los conflictos que surjan en la convivencia. “Aprender es madurar”, como destaca Montserrat Solsona. Si aprendemos de nuestros errores, no cometeremos otros mayores. “Si no aprendes de tus errores, te neurotizas, vas culpando al otro constantemente”, explica Bolinches. El enemigo invisible es toda esa confusión de sentimientos y emociones que provoca que uno culpe al otro. “Eso aboca a la ruptura. Aprender a no mezclar el dolor, las emociones, el malestar y los sentimientos, aprender a mantener relaciones limpias es uno de los grandes secretos del amor eterno”, destaca la socióloga Cristina Brullet. Así, las parejas que duran son las que aprenden juntas, salen del circuito de las acusaciones y los juicios dolorosos y se aceptan tal y como son.

**“Quiero que me digas cosas bonitas”** Comunicarse es el cuarto gran secreto del amor eterno. Paul Newman y Joanne Woodward mantenían largas conversaciones en su rancho de Connecticut. Ninguno olvidaba lo que le dolía ni lo que necesitaba del otro, lo afrontaban y le daban voz. “No hay que olvidar que el otro no tiene por qué saber que nos ha provocado dolor. Necesitamos poder decirlo, ya que la palabra crea realidad, pero hay que plantear

EL AMOR ES  
CUESTIÓN  
DE  
HORMONAS Y  
TAMBIÉN DE  
CULTURA

SÓLO DURAN  
LAS PAREJAS  
QUE CON EL  
TIEMPO SON  
CAPACES DE  
MADURAR

EN EL  
SIGLO XXI

Algunos expertos afirman que la crisis que estamos viviendo tendrá como consecuencia el establecimiento de un nuevo modelo social. “El comunismo fracasó porque iba en contra de la condición

egoísta del ser humano y el capitalismo está fracasando porque hipertrofia esa tendencia”, afirma Antoni Bolinches en la tesis de su próximo libro, *Recetas para mejorar el mundo*, de pronta aparición. “Hasta





**La comunicación entre Newman y Woodward sustentó su amor eterno**



los problemas de forma amorosa y con plena confianza”, afirma la demógrafa Montserrat Solsona. “Si nos hacen daño, tendemos a devolverlo de forma automática, pero es importante reflexionar y comunicar el conflicto desde la serenidad para no devolver el daño”, puntualiza Cristina Brullet.

La comunicación no sólo nos ayudará a gestionar el dolor, también nuestras necesidades. Lo cierto es que nuestra pareja tampoco tiene por qué saber qué precisamos. Hay que expresarlo. Que nos alaben un guiso, que nos confirmen lo bien que nos sientan los vaqueros o el traje, que se den cuenta del peinado nuevo o de la nueva corbata, que apoyen nuestras iniciativas..., todo eso alimenta el amor y hace que sigamos caminando juntos. Quizá a alguien le pueda parecer vulgar, pero cuando Newman respondió a un periodista sobre su fidelidad, el actor no dudó: “Para qué me voy a comer una hamburguesa si tengo un solomillo en casa”. Joanne se sintió alagada, porque lo que le había dicho muchas veces al oído, en ese momento lo decía, además, en público. “Existe una gran dificultad para dar palabra al sentimiento debido a nuestro modelo social”, según la socióloga, “pero es necesario hacerlo”.

**Te seré siempre fiel... o no** En nuestro modelo social, esperamos lealtad y fidelidad de nuestra pareja. Y la infidelidad supone conflictos. “Es un concepto cristiano y la religión ha tenido, y tiene, mucho peso en el desarrollo de las relaciones personales”, expone Brullet. Existen muy pocas parejas abiertas que hayan sustituido en sus relaciones el concepto de fidelidad por el de lealtad; un sentimiento que, a diferencia de la infidelidad, no nace en contra del otro, sino que es cosa de dos, de reciprocidad, de respeto y reconocimiento. “El 95% de las parejas se sustentan en la fidelidad, compromiso y ayuda mutua”, destaca Bolinches. Sin embargo, un tercio de las infidelidades se pueden superar, porque se aprecian como un toque de atención y la pareja decide que vale la pena trabajar por su relación.

Con todo, un tercio de parejas separadas a causa de una infidelidad y otro tercio que ve cómo tras ella se deteriora su relación hasta romperse son una cifra suficientemente alta como para establecer que la fidelidad sigue siendo hoy, en nuestra sociedad, una de las claves que favorecen una relación duradera. Aunque estamos ante un debate abierto en el que los expertos no acaban de ponerse de acuerdo.

Todos excepto los biólogos, que han acuñado el término ‘monógamos facultativos’, tal y como explica David Bueno: “Cultural y genéticamente tendemos a la monogamia, porque ha tenido ventajas evolutivas importantísimas en el caso de la especie humana, basadas en el cuidado de la descendencia. La unión estable ayudaba a protegerla y aseguraba la continuidad; de otro modo, las crías no hubieran pasado de crías. Por eso somos monógamos, aunque sin exclusividad de pareja”. Lo que vendría a definirnos como ‘monógamos sucesivos’: podemos mantener varias relaciones en las que somos fieles mientras la unión dura.

**Hombres y mujeres, iguales pero diferentes** La biología también ha descubierto que la fidelidad depende, en parte, del sexo. Los hombres son más infieles que las mujeres: un 60% de ellos lo confiesa frente al 40% de ellas. Una de las explicaciones se encuentra en el RS334, un gen implicado en la monogamia que, cuando está alterado, provoca que las relaciones no duren. Es el denominado ‘gen de la infidelidad masculina’ que, aunque se encuentra tanto en hombres como en mujeres, es más activo en los hombres. Además, “la sociedad siempre ha sido más permisiva con la infidelidad masculina y ha pesado mucho sobre los comportamientos femeninos”, matiza Brullet. Asimismo, la tradicional búsqueda masculina de la comodidad en las relaciones se encuentra con una mayor exigencia femenina. “Las mujeres esperan más de una relación. El hombre, mientras no esté mal, ya está bien. Las mujeres, si no están bien, ya están mal. Son más coherentes con sus sentimientos”, afirma Bolinches. Los expertos consideran que el hombre vive un momento difícil. “El hombre está desorientado, sabe que sus relaciones han de ser más simétricas, pero no encuentra el nuevo modelo”, constata Bolinches. En general, los hombres viven una crisis en su masculinidad, “aunque las mujeres también viven esa crisis, pero saben mejor dónde van. Los hombres tienen claro que están perdiendo algo y las mujeres saben que buscan algo”, expone Brullet.

Sin embargo, hombres y mujeres experimentamos dolor, sentimos esa misteriosa necesidad de afecto, anhelamos el don de la palabra y nos encaminamos juntos a vivir la aventura de la ternura y el cariño. Puede que ya no estemos condenados a entendernos. Sencillamente, nos necesitamos para compartir una gran historia de amor. ■

que no logremos armonizar nuestra condición egoísta con la necesidad solidaria no podremos resolver los problemas. La relación amorosa de este siglo se basará en la elección madura de las partes,

pero antes tenemos que madurar nosotros y empezar a caminar en la misma dirección” continúa. Y ese proceso no será de un día para otro, seguramente nos llevará un tiempo valorar lo importante que es el amor

en nuestras vidas, después de tanto consumismo y productividad. “Hasta que no seamos conscientes de que el amor es la única vía para vivir bien, hasta que no hablemos de vivir en paz, con las personas a las

que amamos, el cambio no dará frutos. No creo en los macrocambios y los individuales irán poco a poco y serán una consecuencia de los principios éticos, no de las condiciones económicas”, analiza la demógrafa

Montserrat Solsona. La crisis puede ser una oportunidad para rescatar otros discursos que vayan enfocados, sobre todo, a la mayor sostenibilidad de la vida humana, que comportará otro concepto

del amor más maduro basado en la conquista individual de la libertad. Porque al final, y aunque a veces se nos olvide, “lo que valoramos es el afecto”, en palabras de la socióloga Cristina Brullet.