

Medio: Buena Vibra

Sección / Suplemento: Movida Sana

Fecha: 14 de febrero de 2016

Link: <http://buenavibra.es/movida-sana/psicologia/la-pareja-y-las-fechas-especiales-un-momento-ideal-para-conectar/>



La pareja y las fechas especiales: un momento ideal para conectar



En las fechas especiales de la pareja diferentes emociones se ponen en juego. El espíritu romántico y la sensualidad adquieren una relevancia inusitada y somos conscientes de que estamos imbuidos de ese espíritu en distintos momentos y situaciones del día. ¿Dónde lo sentimos? ¡En el cuerpo mismo! Estamos más erguidos, con la mirada más atenta, la sonrisa más presta. Nuestra actitud corporal revela disponibilidad hacia

la apertura y para conocer a alguien. En realidad es poner las expectativas que sentimos el resto del año en una fecha determinada, que por lo que se celebra (el amor) nos conecta con nuestras propias necesidades de amor.

*EN ESTAS FECHAS, EL
ROMANTICISMO Y LA
SENSUALIDAD ADQUIEREN UNA
RELEVANCIA INUSITADA Y SOMOS
CONCIENTES DE QUE ESTAMOS
IMBUIDOS DE ESE ESPÍRITU*

Teniendo el amor de pareja un componente único (la atracción sexual), privativo de este tipo de vínculos, el erotismo juega un papel clave en las sensaciones que se van experimentando. La resultante de este mix está vinculada a la autoestima, a la autoconfianza y a las experiencias vividas por esa persona. Pero todos somos capaces de experimentar interés, atracción y amor (tanto de parte nuestra como de parte de otros hacia nosotros).

Si tenemos presentes que más de dos millones de personas viven solas en nuestro país, según el último censo de 2010 del INDEC y agregamos que la cifra va en aumento y representa el 5,5% de los hogares (un número mayor de 2001 cuando el porcentaje de hogares unipersonales era del 4.4) son muchos los candidatos a interesarse en formar una pareja. Evidentemente, se puede disfrutar de la soltería y tener innumerables beneficios pero la gran mayoría también estaría muy dispuesta a formar una pareja.

Es verdad que "una pareja" no siempre refiere que la misma tenga características que tengan que ser muy ortodoxas -cada vez más se ve

inclusive de casados, parejas que viven separadas en distintos domicilios o en distintos dormitorios, parejas donde las formas de regular las distancias están supeditadas a las necesidades y objetivos individuales de sus componentes- pero la ilusión del amor no pasa de moda y sigue completamente vigente. El ser humano es un ser gregario y siempre busca ubicarse en grupo, trascender la propia individualidad y el estar en pareja es una forma muy concreta (y romántica) de hacerlo.

***AL ENAMORARSE SE LIBERA
DOPAMINA, SEROTONINA Y
OCITOCINA; POR ESO CUANDO
NOS ENAMORAMOS NOS
SENTIMOS EXCITADOS, LLENOS
DE ENERGÍA Y NUESTRA
PERCEPCIÓN DE LA VIDA ES
MAGNÍFICA***

Al enamorarse se libera dopamina, serotonina y ocitocina; por eso cuando nos enamoramos nos sentimos excitados, llenos de energía y nuestra percepción de la vida es magnífica. Al cabo de un tiempo (al igual que pasa cuando alguien consume drogas durante un período largo de tiempo), llega la tolerancia o lo que comunmente se conoce como habituación. Esta situación es interpretada por algunos como una pérdida de amor, lo que realmente sucede es que los receptores neuronales ya se han acostumbrado a ese exceso de flujo químico, y el enamorado, necesita aumentar la dosis para seguir sintiendo lo mismo.

Cuando nos falta el amor, nuestra química se modifica y otras sensaciones nos invaden. Cuando la pérdida es reciente se

experimentará como un “craving” (anhelo imperante, ansias de...), hasta que de nuevo nuestro organismo (duelo mediante) vuelva a entrar en proceso de habituación a este nuevo estado. Pero más que ser éste un momento para detenernos en la falta de amor, es este un momento para detenernos en nuestro propio interés en conectarnos con otro, en todos los sentidos disponibles y disfrutar de un nuevo encuentro, que dure... “por siempre jamás”.

Fuente: Lic. María Gabriela Fernandez Ortega. Instituto Sincronía. Especialistas en estrés, ansiedad y emociones
www.institutosincronia.com.ar