

MÁS ALLÁ DEL

flechazo

la magia que se trabaja en pareja

ZARAGOZA JOVEN con la colaboración de la ZONA DE SALUD JOVEN AMPARO POCH

Dos personas se conocen, se miran, se gustan, surge eso que llamamos magia... y todo fluye.

Al principio, las relaciones parecen fáciles, naturales, como si tuvieran un hechizo incorporado. Esa es la fase de enamoramiento, un periodo en el que suceden varias cosas muy reales, aunque se sientan casi sobrenaturales:

Las hormonas se disparan: dopamina, serotonina, oxitocina... un cóctel que nos pone felices, eufóricos y con una energía que ni en nuestro mejor día.

Estás «on fire» porque gustarle a quien te gusta es una sensación maravillosa que da subidón.

La pasión está en su punto más alto.

Mostramos nuestra mejor versión y vemos la mejor versión del otro, idealizándolo sin querer. De ahí viene eso de que «el amor es ciego»: en esta etapa es fácil pasar por alto conductas que, miradas con calma, quizá no sean tan sanas.

Según la antropóloga Helen Fisher, pasado un año —o año y medio—, los niveles hormonales vuelven a la normalidad. Y es ahí cuando la magia inicial cambia de forma. No desaparece, pero ya no funciona sola.

Hay personas que se quedan enganchadas a ese subidón del principio y querrían vivir ahí para siempre. Pero, como todo lo que sube, baja. Y ojo: no significa que el amor termine, sino que empieza otra fase. Una en la que, si queremos que la relación crezca —y si sentimos que nos compensa seguir—, toca cuidarla con algo más de conciencia y trabajo consciente.

También puede pasar lo contrario: que cuando la bruma del enamoramiento se disipa, lo que aparece no encaje con lo que imaginábamos y la relación deje de compensar. En ese caso, tocará despedirse

con respeto, con responsabilidad afectiva y valorando lo vivido. Pero esa es una historia para otro artículo.

Si decidimos quedarnos, toca poner de nuestra parte: ganas, atención, tiempo, ternura, intimidad... y sí, un poquito de magia de la buena, de la que se construye. Aquí van algunas ideas que pueden servirte de ayuda:

Comunicación: por mucho feeling que haya, nadie puede leer la mente. Asertividad, empatía, escucha activa... todo suma.

Apoyo y valoración: ¿Sientes que tu pareja te apoya? ¿La apoyas tú? Respetar es aceptar al otro tal como es y ser consciente de cómo le afectan nuestras acciones.

Tiempo compartido y también tiempo propio: disfrutar juntos es genial, pero renunciar a amistades, aficiones o planes solo por estar en pareja no es sano. ¿Acordáis planes? ¿Equilibráis espacios?

Afecto y contacto físico: cada cual tiene su estilo, pero abrazos, manos entrelazadas, mensajes bonitos, besos o un masaje improvisado dicen mucho.

Detalles: no hablamos de grandes regalos, sino de gestos que dicen «estaba pensando en ti». Eso vale oro.

Reforzar lo positivo: solemos desahogarnos con amistades sobre lo que nos molesta de la relación, y está bien. Pero también ayuda mirar lo que sí funciona, recordar lo que nos gusta del otro y decirlo.

Reír y divertirse juntos: parece obvio, pero a veces el día a día nos come y se nos olvida esta parte.

Y por supuesto, las parejas discuten: lo importante no es evitar el conflicto, sino cómo lo gestionamos. No vale discutir por WhatsApp, porque ahí no hay matices. Escuchar de verdad, sentirnos escuchados, expresar lo que necesitamos y validar al otro marca la diferencia. El objetivo no debería ser «ganar» la discusión, sino encontrar una salida donde ambos estéis bien.

El conflicto forma parte de cualquier vínculo. Nadie vive en una nube rosa permanente. Pero si estáis discutiendo seis días a la semana y la relación empieza a

sentirse como una carrera de obstáculos, quizá toque preguntarse si la balanza sigue compensando.

La magia existe, sí, pero no es la del principio: es la que se construye día a día entre dos personas que deciden cuidarse. Y esa, aunque parezca menos espectacular, es mucho más real ◦

Más info: Guía para parejas: mejorando nuestras relaciones SEDRA.

