

# Relaciones de pareja duraderas



Solo el 3% de los mamíferos pueden mantener relaciones de pareja por casi toda su vida, y algunas investigaciones recientes, afirman que la durabilidad tiene que ver con bioquímica. *Descubramos algunos aspectos interesantes que podrían ayudarnos a esclarecer el panorama de nuestras relaciones y quizá, hasta mejorarlas, independientemente del tiempo que estemos en ellas, disfrutándolas y aprendiendo.*



Muchas *personas* pueden estar preocupadas por el tiempo que duren sus relaciones de pareja, si son cortas e incluso si son largas; en algunas ocasiones, se pone especial énfasis en esta temporalidad y el impacto que tiene sobre el futuro de la pareja o las personas involucradas en ello. Por

otro lado, es natural que cuando *nos sentimos cómodos* con alguien, tengamos el deseo de alargar la durabilidad de la relación, *debido al disfrute* de la misma, llevándola por un tiempo prolongado, algunos planteando y prometiendo, toda una vida para permanecer juntos o juntas.

En el año 2005 la revista New Scientist publicó un artículo donde divulgaba los resultados de una investigación que correlacionaba las relaciones monogámicas de algunos mamíferos con las del ser humano, encontrando que la liberación de vasopresina y oxitócica en ciertas zonas del cerebro, inducían a los hombres y mujeres al *deseo de permanecer en*

*la misma relación* durante mucho tiempo. Es importante aclarar que esto no fue hallado en todos los sujetos humanos del experimento, pero si en todos los individuos de las especies de mamíferos no humanos.



Personalmente, cuando leí este artículo, me pareció una buena broma de la naturaleza dejar al azar, *el encuentro de dos seres* con esta peculiar reacción bioquímica, pero también, el reto que representa *ir creando las condiciones adecuadas para que* aquellos que pertenezcan a la pareja (y que quizá no tengan la reacción bioquímica), *se sientan lo suficientemente cómodos* para continuar en ella. Pero... ¿Cómo crear

estas condiciones?

Primero que nada, y aunque pueda sonar paradójico, *se trata de un* proceso personal, un *crecimiento individual que nos permita aprender a vivir con nosotros mismos*, para después hacerlo con el otro/a. Adentrarse en el universo interior, donde *puede encontrarse sorpresas agradables* y otras... no tanto. El psicólogo Rubén González menciona este dicho: “*Si tienes miedo a la soledad no te cases*” y es que en algunas ocasiones, el otro/a y el deseo de permanecer con él/ella, puede estar disfrazando nuestra incapacidad de enfrentarnos a nosotros mismos, por



lo tanto, las relación creada en dichas condiciones, podrían *contener*

*características* lejanas al *amor saludable*.

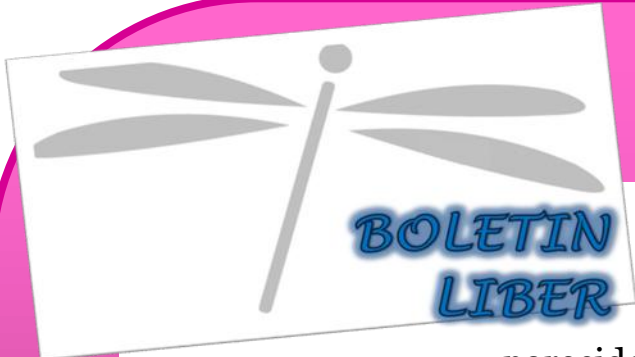
Iniciar nuestro camino del auto reencuentro interior, puede comenzar con *descubrir quién eres realmente* (Boletín Líber 114 ¿Quién Soy?) aquellas cosas que te constituyen como ser humano único y dispuesto a relacionarse con alguien más.

Algunas teorías Psicológicas mencionan que, hablando de parejas, el otro puede ser un reflejo casi genuino de nosotros mismos, lo cual puede ayudarnos también en nuestro viaje interior, deteniéndonos a analizar ¿Cuáles son los motivos por los que hemos elegido a determinada persona y como tienen que ver conmigo sus características?



El segundo aspecto que considero importante es *la construcción del amor*, iniciando desde los conceptos que se tienen de él, ir más allá de lo que hemos escuchado toda la vida, a veces, hasta *explorar, protegidamente*, un poco más lejos de nuestra propia experiencia, *dándonos la oportunidad de conocer nuevas y quizá, hasta mejores conceptos, que nos hagan sentido o nos permitan romper, saludablemente, paradigmas dañinos para la relación.*





[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Personalmente, me sorprende mucho como el amor y la libertad han parecido lejanos uno del otro, cuando en realidad pienso que las condiciones para que puedan vivirse ambos, deben ir íntimamente ligadas, dejando espacio para que cada uno y *rompiendo el miedo* a que si la libertad se hace presente en una relación, entre la infidelidad o el abandono.

Para terminar me gustaría dejar una estrofa de la canción “Buenos Días” de Mike Sierra:

*“...empiezo a hacer feliz conmigo...  
Necesitarte no es amarte  
Y depender no es ser libre...”*

Psic. Eveline M. González Dublán



Eveline Quiere dedicar este Boletín a su mejor amiga que inicia una vida en pareja con su matrimonio, el cual desea con todo su corazón sea duradera, saludable y lleno de amor.

### **PROXIMO BOLETIN: “DIA DE MUERTOS Y DUELO”**

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o **escribenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Escuchándonos a través de:

[www.radiomenteabierta.com](http://www.radiomenteabierta.com)



**LUNES 18:00 HRS (Méx.)**

*-Trascendiendo  
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura  
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de  
tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a  
continuar con nuestra labor.

[www.milagroscaninos.com](http://www.milagroscaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698