

ELECCIÓN DE PAREJA: La felicidad se puede conseguir.

¿Quién es la persona adecuada para mí?

El secreto para encontrar a la pareja perfecta.

¿Por qué nos enamoramos de una persona y no de otra? ¿Cómo sabemos que esa persona es la adecuada para nosotros? Los románticos dicen que es una decisión del corazón. Lo que creen los biólogos es que se trata de una hormona. Ambas explicaciones juntan ofrecen una visión realista y apasionante acerca de la elección de pareja. Este enfoque integrador revela que algunas de nuestras suposiciones sobre el amor son un mito y muestra los errores que mucha gente comete a la hora de encontrar a su media naranja.

Ursula Nuber

ELECCIÓN DE PAREJA: *¿Quién es la persona adecuada para mí?*

¿Por qué nos enamoramos de una persona en particular? ¿Cómo sé que esa persona es la adecuada para mí? ¿Hacemos caso de nuestro corazón, se trata del cerebro, o es simplemente culpa de las hormonas? Los biólogos y los psicólogos no coinciden a la hora de contestar a estas preguntas. No obstante, sus diferentes enfoques y explicaciones ofrecen una evaluación fascinante y plausible sobre nuestras decisiones en cuanto a elegir pareja.

"Nos enamoramos en el instituto".

"Sí, en el instituto ya estábamos enamorados".

"Después del primer año, sus padres se mudaron de ciudad".

"Pero yo nunca la olvidé".

"Él nunca me olvidó".

"Tenía su cara grabada en mi cerebro. Y 34 años después, iba yo caminando por Broadway, cuando la vi salir de Toffenetti's".

"Nos miramos a los ojos y fue como si no hubiera pasado ni un solo día para nosotros".

"Estaba tan guapa como cuando tenía 16 años".

"Él tampoco había cambiado, estaba exactamente igual".

"Nos casamos hace 40 años, llevábamos 3 de casados y nos divorciamos. Y yo me casé con Marjorie".

"Pero antes viviste con Bárbara".

"Cierto, con Bárbara. Pero no me casé con Bárbara, me casé con Marjorie".

"Y luego te divorciaste".

"Cierto. Y entonces me casé con Katy".

"Y otro divorcio".

"Un par de años más tarde me encontré con ella en un funeral. Yo iba con una chica pero ni recuerdo su nombre".

"Roberta".

"Cierto, Roberta. Pero no podía apartar los ojos de ti. Recuerdo que me acerqué a ella y le dije... ¿qué es lo que te dije?"

"Me dijiste: ¿qué haces después?"

"Cierto. Así que dejé a Roberta, nos fuimos a tomar un café y un mes más tarde nos casamos".

"35 años después de nuestro primer matrimonio".

"Él era el jefe del campamento de los chicos. Y yo era la jefa del campamento de las chicas. Una noche celebramos una noche y él cruzó el salón. Yo creía que iba a hablar con mi amiga Maxine, porque todos cruzaban siempre los salones para hablar con Maxine. Pero él lo cruzó para hablar conmigo. Y me dijo:

"Soy Ben Small, de los Small de Coney Island".

"Ahí supe con certeza. Igual que cuando se sabe que un melón es bueno".

¿Con quién está casado este hombre, entonces?

Al igual que las parejas de la película Cuando Harry conoció a Sally, a todos nos encanta contar la historia de cómo conocimos a nuestras parejas. ¿Cómo fue la primera vez que le o la conocimos? ¿Qué dijo, qué sentimos y qué ocurrió entonces? Incluso décadas después de esa fecha señalada, recordamos los detalles más mínimos y no nos cansamos de recordarlos una y otra vez, tanto a otras personas como a nosotros mismos. Se haya mantenido o no la llama de nuestro amor, las historias de cómo elegimos nuestra pareja no dejan de fascinarnos. Sea sobre nosotros o sobre otras personas, nunca dejamos de asombrarnos sobre cómo dos extraños se convirtieron en pareja. No es coincidencia que películas como Cuando Harry conoció a Sally hayan tenido tanto éxito. Hay una razón por la que a todos nos encanta ser testigos de cuando dos corazones se encuentran el uno al otro.

Corazón, cerebro u hormonas.

Cada pareja tiene su propia historia que contar, al parecer, y cada historia de amor tiene su trama específica. No obstante, por mucho que una historia parezca diferente y misteriosa a primera vista, la selección de pareja es mucho menos misteriosa y única de lo que creemos o de lo que deseamos. Estamos convencidos de que en algún lugar de la tierra hay una persona específica que sería nuestra pareja ideal y que podría hacernos sentir completos. Sin embargo, si preguntas a la ciencia "por qué dos personas acaban juntas", te darás un baño de realidad enseguida.

Mientras que Blaise Pascal pensaba lo siguiente: "El corazón tiene razones que la razón no entiende", los científicos ofrecen hoy en día unas explicaciones totalmente razonables y racionales, dejando poco margen al romance. La respuesta científica a la pregunta "¿el amor hacia una persona viene del cerebro o del corazón, o la persona de la que nos enamoramos solo tiene que ver con las hormonas?" relega al corazón a un segundo plano. Si nos basamos en las pruebas, la elección de pareja parece ser más un tema biológico que psicológico. Los numerosos y fantásticos estudios de investigación realizados por sociobiólogos y antropólogos nos ofrecen tres respuestas básicas:

- Nuestra elección de pareja está controlada por la herencia evolutiva.
- Nos atrae la gente genéticamente similar a nosotros.
- Los procesos hormonales y bioquímicos desencadenan el sentimiento de "estar enamorado".

De acuerdo con el modelo evolutivo, durante la evolución humana se han dado varias estrategias de apareamiento. El psicólogo evolutivo David Buss es un representante importante de este enfoque. En un gran estudio intercultural que incluía más de 10 000 personas de 37 culturas, Buss buscó determinar las diferentes características que busca cada sexo en su pareja ideal y conjeturar las causas evolutivas de esas disparidades en las preferencias. Buss descubrió que las

mujeres desean parejas fiables de un cierto estatus social que no las abandonen y les ayuden a criar a su descendencia.

Los hombres, por su lado, buscan mujeres que parezcan tener buenas probabilidades de dar a luz a hijos saludables. "Somos descendientes de los cazadores-recolectores", afirma Buss, "y sus deseos siguen siendo parte de nosotros. A lo largo de miles de generaciones, las mujeres han mostrado una preferencia por hombres que puedan demostrar que quieren y pueden meterse en una relación larga".

¿Pero qué pasa si la mujer forma parte de un estatus más alto? Entonces ya no dependerá de encontrar un proveedor fiable. "Es lo lógico", admite el etólogo Karl Grammer. Pero "este aspecto no se ha podido confirmar. Cuanto más alto sea el estatus de una mujer, más alto debe de ser el del hombre". La respuesta a la pregunta de por qué las mujeres no utilizan su independencia financiera para buscar hombres atractivos se encuentra, según Grammer, en un nuevo estudio estadounidense que afirma que "los hombres atractivos invierten menos en la descendencia. Esto no tiene que ver solo con las decisiones de inversión financiera, sino también con las de inversión emocional. Por lo tanto, para las mujeres, estos hombres no son muy atractivos".

Pero, ¿y si una mujer no quiere tener hijos, tiene hijos de relaciones anteriores o ha superado la edad de maternidad? ¿Llevará a cabo una estrategia de apareamiento diferente? La psicóloga Dagmar Luszyk de la Universidad Técnica de Dresden ha investigado este tema en un estudio piloto. Evaluó 150 anuncios de búsqueda de pareja puestos por mujeres de entre 20 y 39 años, y 150 anuncios de mujeres de entre 50 y 69 años. Su suposición era que a las mujeres mayores no les importa tanto el estatus del hombre y que le dan menos importancia a su aspecto que las mujeres jóvenes. Sin embargo, esa suposición no llegó a confirmarse. En las categorías de aspecto, estatus, educación y potencial financiero del hombre, Luszyk no encontró diferencias significativas entre los grupos de edad. Según ella, esto "sugiere que la teoría evolutiva de la elección de pareja describe de manera adecuada la búsqueda de pareja en grupos de edad más avanzada".

Semejanzas: una garantía para una relación estable.

Solo hay un punto en el que las mujeres mayores parezcan equilibrar la pérdida de su capacidad reproductiva: le dan menos valor a la disposición de su pareja a comenzar un compromiso a largo plazo. Dagmar Luszyk cree que "el contexto diferente en el que se encuentran las mujeres mayores es lógicamente más importante que las estrategias de selección de pareja determinadas genéticamente".

La cuestión de qué tipo sabiduría popular lleva razón, si "Dios los cría y ellos se juntan" o "los opuestos se atraen", ha sido respondida claramente por la ciencia. Los estudios científicos confirman lo que Shakespeare ya sabía cuando alabó el "matrimonio de las mentes verdaderas": Nos enamoramos de las personas que son parecidas a nosotros. El modelo genético de la selección de pareja explica por qué. La semejanza garantiza una ventaja genética. La descendencia de las parejas que se parecen el uno al otro está más relacionada con ambos padres que el 50% habitual.

Además de esta ventaja "genética", la semejanza entre compañeros sentimentales también garantiza la estabilidad de la relación. Los estudios presentados en verano de 1996 en la reunión anual de la Asociación Estadounidense de Psicología en Toronto, Canadá, lo confirman: Cualquier persona que se case con alguien que se le parezca disfruta de un matrimonio más feliz y más estable que aquellas parejas casadas que son muy diferentes entre sí. Los investigadores han encontrado muy pocas pruebas de que los opuestos se atraigan a largo plazo.

Niños: ¿un obstáculo (o no)?

"También se me dan bien los niños" es una frase que se suele encontrar en los anuncios de "busco pareja". En ese caso, ¿un hijo de una pareja anterior no será el aguafiestas de nuestra nueva relación? Bueno, no es tan fácil para madres y padres solteros en el mercado de solteros, como señalan los psicólogos residentes en Heidelberg Viktor Oubaid y Manfred Amelang en una encuesta realizada a 203 estudiantes de la Universidad de Heidelberg (Gruppendynamik, Publicación 4, 2/1995). Se les pidió a los participantes que imaginaran enamorarse de nuevo y querer comenzar una relación seria con su nueva pareja.

Oubaid y Amelang querían saber lo siguiente: ¿Qué factores empujan este deseo y qué problemas podrían impedir que se cumpliera? Se proporcionaron 18 razones, incluyendo las siguientes:

- La mujer ya tiene un hijo pero lo ha dado en adopción. (El hombre ya tiene un hijo. El hijo vive con sus padres adoptivos).
- La mujer / el hombre ya tiene un hijo. Sin embargo, el niño murió poco después de nacer.
- La mujer está embarazada de otro hombre. (Una ex-pareja del hombre está embarazada de él).
- La mujer está embarazada de otro hombre. Ese hombre murió poco después de que la mujer quedara embarazada. (El hombre tiene un hijo de seis meses. La madre del niño murió poco después de dar a luz).
- La mujer tiene un niño de dos años. Se ha separado del padre del niño, quien paga la pensión alimenticia. (El hombre se ha separado de la madre del niño, con quien comparte custodia).
- La mujer / el hombre tiene un niño de dos años. La madre / el padre del niño ha muerto.

Por muy atractiva que sea la pareja de ensueño, cuanta más responsabilidad tenga por el niño, menor será su "valor de mercado". Los encuestados ven una relación larga como el resultado más probable con una pareja cuyo niño haya muerto. El apego es menor si hay un embarazo. Los "costes" emocionales y económicos relacionados con un niño son cruciales. Si el niño ha muerto o ha sido dado en adopción, o si el padre o la madre biológicos han fallecido, los encuestados están totalmente dispuestos a poner esfuerzo en la relación.

El arte de entrar en contacto.

Elegir una pareja requiere entrar en contacto. Pero, ¿cómo establecemos una conexión con una persona que nos interesa? ¿Cómo saltamos el primer obstáculo para atraer su atención?

La etóloga Christiane Tramtitz del Instituto Max Planck de Etología Humana ha explorado este tema en su investigación sobre el "lenguaje corporal femenino y sus efectos en los hombres" desde la perspectiva femenina. ¿Existen señales del lenguaje corporal que determinen si los hombres desarrollan sentimientos de simpatía, antipatía o indiferencia por una mujer desconocida?

Miradas: Los hombres perciben el contacto visual como una invitación. Las miradas frecuentes por parte de una mujer pueden hacer que un hombre hable. Por ejemplo, parece menos prometedor usar lenguaje visual con hombres tímidos o que tengan problemas a la hora de acercarse a una mujer.

Evitar las miradas: Si una mujer te mira poco o lo hace durante muy poco tiempo, los hombres lo interpretan como una señal clara: está aburrida o no está interesada. Como respuesta, los hombres consideran la presencia de una mujer que evita el contacto visual como algo agobiante y poco atractivo. No querrán conocer mejor a esa mujer.

Movimientos del tren superior: Los hombres ven amables, seductoras y atractivas a las mujeres que se inclinan hacia adelante con la parte superior del cuerpo cuando hablan. Al parecer, esto ayuda a aumentar la autoestima del hombre.

Dar la espalda: Los brazos cruzados y dar la espalda son señales que los hombres, por naturaleza, interpretan como rechazo. Sin embargo, como señala Tramitz, los hombres necesitan "un número de señales claras y meridianas de rechazo hasta darse cuenta o comprender que una mujer les ha rechazado".

Sonreír: Los hombres ven como atractiva, amable e interesante a una mujer sonriente.

Echar el pelo hacia atrás: ¿Qué efecto tiene en los hombres cuando una mujer, de manera lenta y deliberada, pasa los dedos por su pelo con la cabeza ladeada ligeramente a un lado? Las reacciones no pueden considerarse concluyentes, como observa Tramitz: Entre los hombres encuestados, 21 interpretaron esta señal como positiva, 24 como negativa, y algunos no lo interpretaron como ningún tipo de señal.

Brazos cruzados tras la cabeza: Esta posición se conoce como Head Akimbo en inglés. Los hombres no responden a esta señal de manera clara. Algunos la interpretan como un gesto amable y seductor. Otros, sobre todo hombres mayores, lo ven como una señal negativa. Sobre todo aquellos hombres que encuentran atractiva a una mujer se acobardan cuando se echa hacia atrás y cruza los brazos tras su cabeza. "Interpretan ese tipo de crecimiento físico como un deseo de dominancia", dice Tramitz. "¡Ningún hombre quiere eso!"

Christiane Tramitz desaconseja leer ciertas señales de lenguaje corporal como "positivas" o "negativas". "Algunas personas recibirán ciertas señales con entusiasmo, mientras que a otras les causarán rechazo", resume los resultados de su investigación. "El lenguaje corporal no funciona como un conjunto de reglas fijas o como los semáforos, en los que el mismo color siempre desencadenará las mismas respuestas".

Fuente: Tramitz, Christiane: Irren ist männlich. Weibliche Körpersprache und ihre Wirkung auf Männer, Bertelsmann Munich, 1993.

La "pareja media" será similar, sobre todo en los siguientes aspectos:

- **Origen:** Nos atraen las personas cuyo mundo familiar sea similar al nuestro en varios aspectos importantes y cuya situación psicológica en su familia de origen sea parecida a la nuestra (por ejemplo, papeles de hermanos similares, papeles de los padres similares, experiencias traumáticas similares).
- **Parecido físico:** El parecido físico en las parejas se recalca a menudo en la literatura. La mayoría de las parejas son similares en altura y forma corporal. Serán aproximadamente igual de delgados o gordos, e igual de atractivos o poco atractivos.
- **Inteligencia:** Tener unas habilidades cognitivas similares parece ser importante a la hora de elegir pareja y de estar satisfechos en la relación. Numerosos estudios han demostrado que las parejas presentan competencias lingüísticas parecidas y comparten una imaginación y memoria similares.
- **Rasgos de personalidad:** De la misma manera, buscamos en nuestra pareja similitudes desde el punto de vista de la personalidad. El grado de conciencia de uno mismo parece tener una especial relevancia. Las personas con una conciencia de sí mismas alta suelen observar atentamente su expresión personal y su comportamiento, y lo adaptan a las exigencias externas. La gente de estas características está "controlada internamente" en menor medida. Le prestan poca atención a las opiniones externas y se orientan mediante sus propios sentimientos y sus propias creencias.

Las últimas investigaciones demuestran que las personas con una alta atención a sí mismas buscan parejas con un control externo considerable también. Le dan particular relevancia al atractivo físico de su pareja potencial. Las personas controladas internamente se sienten mucho más atraídas por los valores interiores de la personalidad.

La pregunta que nos hacemos es la siguiente: ¿Cómo se reconocen personas "parecidas"? ¿Cómo saben enseguida que han encontrado a su medida naranja? Los biólogos dicen que es muy sencillo, en realidad: Elegimos una pareja romántica que nos huela bien.

De acuerdo con el novelista francés Joris-Karl Huysmans, el aroma de las axilas de una mujer puede "liberar la bestia encerrada en el hombre fácilmente". Napoleón confesó varias veces su interés en el sudor erótico. Se dice que una vez le escribió a su amada Josephine: "Llegaré a París mañana por la tarde. No te laves".

La antropóloga Helen Fisher declara que "en algunas zonas de Grecia, los Balcanes y otros países del Mediterráneo, algunos hombres todavía llevan un pañuelo bajo las axilas durante las fiestas para poder agitar esta muestra aromática bajo las narices de las mujeres a las que invitan a bailar". No se trata de folclore supersticioso, sino de un comportamiento comprobado científicamente que representa un "papel importante" en la selección de pareja, según explica Karl Grammer. Al parecer, todo ser humano tiene un olor específico que sus parejas románticas –como indican los experimentos– pueden distinguir de entre otros aromas. Esta fragancia típica transmite un mensaje. Cuando nos gusta el aroma de otra persona, reconocemos de manera instintiva que "nuestros sistemas inmunes hacen buena pareja". A la inversa, nuestros sistemas inmunes pueden no ser adecuados para una persona que no podemos oler, en el sentido estricto de la palabra.

Entonces, ¿nuestra elección de pareja se basa simplemente en genes, glándulas sudoríparas y endorfinas? ¿Deciden nuestra herencia evolutiva y nuestros rasgos biológicos de quién nos enamoramos? Incluso los biólogos y los antropólogos coinciden en que sus investigaciones no pueden ofrecer las respuestas definitivas sobre el proceso de selección de parejas. Solo proporciona un marco en el que el comportamiento humano parece ser muy variable.

¿Quién encaja en nuestro "mapa del amor"?

Cuando las personas se enamoran, no se limitan a ser marionetas de su biología, sino que los procesos psicológicos también representan un papel importante. Los modelos psicológicos de elección de pareja indican con claridad que el deseo de una descendencia saludable y de una similitud en muchos rasgos no suponen una explicación suficiente. Es evidente "que conoceremos a mucha gente agradable, hablaremos y nos comunicaremos con ellos como mejores amigos e incluso haríamos buena pareja, pero aún así, falta la fascinación romántica. Por otro lado, a veces no entendemos cómo podemos enamorarnos de una persona contra toda lógica y sin tener posibilidad alguna de entendernos en profundidad o de disfrutar de una relación larga", explica Jürg Willi, el famoso terapeuta de parejas y familias.

El sexólogo John Money intenta explicar, mediante su Mapa del amor, por qué nos enamoramos de una persona agradable en particular, y no de otra de las muchas personas agradables que conocemos. De acuerdo con este modelo, cada persona tiene un mapa interior responsable del sentimiento de intimidad profunda cuando conocemos a nuestra media naranja. Nuestro mapa del amor se forma y se moldea desde una edad temprana. Todas nuestras experiencias entran en este mapa: la risa de nuestra madre, la rectitud de nuestro padre, las prisas o la tranquilidad de nuestra familia, las reglas y preferencias de la familia o las peleas entre hermanos. Al hacernos mayores, nuestras experiencias y recuerdos forman un patrón particular y nuestro mapa del amor se vuelve cada vez más preciso. Mostrará de forma bastante precisa los rasgos faciales, el tamaño físico, el color del pelo y el carácter de nuestra pareja ideal.

Asimismo, en nuestro mapa del amor entran muchos otros rasgos que dejarán huella de forma inconsciente: "A algunas personas les pone un traje de negocios o un uniforme de médico, los pechos grandes, los pies pequeños, una risa vivaz... Hay innumerables elementos subliminales

diminutos que funcionan en conjunto para que una persona sea más atractiva que otra", explica Helen Fisher.

Las experiencias positivas y negativas de nuestra infancia conforman un filtro que, inconscientemente, aplicamos a una persona para comprobar si se le puede considerar como una pareja adecuada. A mayor coherencia entre el patrón y la realidad, mayor será la posibilidad de enamorarnos.

Jürg Willi, por su parte, tiene una explicación diferente sobre por qué elegimos solo una persona de un grupo de parejas potenciales. Él cree que la elección de pareja se puede explicar "solo por acontecimiento, por la combinación única e irrepetible de dos personas en un escenario vital específico, con sus deseos, sus sueños frustrados y sus esperanzas actuales". La "chispa inicial del amor" solo puede ocurrir, según Willi, "cuando dos compañeros sentimentales están llenos de esperanza para explorar y alcanzar juntos nuevos espacios vitales en los que pueden conseguir muchas de las cosas que anhelaban desde hace tiempo". Según el Modelo coevolutivo de selección de pareja de Willi, dos personas se enamoran cuando se dan cuenta de que, con este hombre / esta mujer, el desarrollo es posible.

Deseo de desarrollo.

"Después nos encontramos con el deseo de poner en marcha un desarrollo junto con la persona amada para cultivar aspectos que habían estado enterrados hasta ahora y que justo comienzan a florecer y crecer en la fértil tierra del amor". De acuerdo con este modelo, cualquier elección de pareja ocurrirá solo cuando dos personas compartan el mismo deseo de desarrollo, cuando se encuentran en "una disposición mutua para desarrollarse", en palabras de Willi. Entonces, ocurre lo que todo el mundo desea cuando busca una pareja para el resto de su vida: Consigues un equilibrio y empiezas a construir energía vital. Citando a C.G. Jung: "La confluencia de dos personalidades es como el contacto entre dos sustancias químicas: si existe reacción, ambas se transforman".

Bibliografía

- Amelang, Manfred u.a.: Partnerwahl und Partnerschaft, Göttingen 1995 (2nd edition)
- Buss, David: Die Evolution des Begehrens, Hamburgo 1994
- Fisher, Helen: Anatomie der Liebe, Múnich 1993
- Grammer, Karl: Signale der Liebe, Múnich 1995
- Luszyk, Dagmar: Partnerwahlstrategien individuell oder evolutionär bedingt? Póster presentado en la 40 Conferencia de la Sociedad Alemana de Psicología (DGPs), Múnich, 1996
- Marioles, N. et al: The Relationship Between Psychological Type and Couples' Satisfaction and Behavior, conferencia de la APA, Toronto 1996
- Tramitz, Christiane: Du und kein anderer, Múnich 1992
- Willi, Jürg: Was hält Paare zusammen? Reinbek 1991.

"¡Siempre encontrarás a la persona adecuada!"

Una entrevista con el científico del comportamiento Karl Grammer sobre el papel de los genes, el romance y el amor en la selección de parejas.

Psychologie Heute: Según los modelos biológicos de la selección de parejas, los humanos modernos se diferencian en poco de nuestros antepasados cuando se trata de a quién elegimos como nuestra pareja permanente. Sin embargo, nuestras condiciones vitales han cambiado de forma significativa si las comparamos con las vidas de los cazadores-recolectores. ¿De verdad se ha mantenido sin cambios nuestro modo de elegir pareja?

Karl Grammer: Incluso después de cuarenta o cincuenta años de educación e "ilustración", la elección media de pareja se puede precedir gracias a la teoría de la evolución. Sin duda, esto es un hecho increíble.

PH: Por lo tanto, ¿incluso las mujeres modernas eligen a su compañero de acuerdo a su estatus, mientras que los hombres modernos eligen una compañera por su atractivo físico?

Grammer: No es tan fácil. El principal criterio para la elección de pareja, en el caso de ambos sexos, es hasta qué punto la otra persona está preparada para comenzar una relación verdadera y lo comprensivo o comprensiva que es. La única diferencia de género que se ha encontrado es que, para las mujeres, el estatus social sigue siendo preferible al atractivo físico, mientras que los hombres consideran el atractivo físico más importante que el estatus.

PH: La pregunta más importante que se formula la gente es: ¿Dónde puedo encontrar una pareja adecuada?

Grammer: Aquí entra en juego el azar. Tienes opciones limitadas: En función de dónde hayas nacido, de tu entorno, de tu movilidad, de los colegios y universidades a los que hayas ido, solo podrás conocer a un número particular de gente. No tiene sentido decir: Alguien que vive en una ciudad grande con 100 000 personas solteras tiene 100 000 opciones. Es una tontería absoluta.

PH: ¿Qué hay de la típica situación en la que vas por la calle y de repente te topas con el hombre o la mujer de tu vida? ¿Ocurre solo en las películas románticas?

Grammer: Es la excepción total. Le damos a este tipo de acontecimientos mucha más importancia de la que tienen y creemos que son la regla. La mayoría de la gente encuentra a su pareja mediante amigos, por trabajo o por el deporte que practiquen. El azar representa un papel importante, por supuesto. El azar decide a quién conoces realmente.

PH: ¿Entonces no elegimos a nuestra pareja porque nos gusta su forma de ser o porque seamos parecidos, sino porque resulta que estamos cerca?

Grammer: El hecho de que los compañeros sentimentales se parezcan el uno a otro está más o menos determinado por el entorno que comparten, desde luego. Las investigaciones confirman que, sin lugar a dudas, "Dios los cría y ellos se juntan". No obstante, el azar representa un papel importante también. Hay estudios con gemelos idénticos separados al nacer que han crecido en circunstancias muy diferentes que lo confirman. Como estos gemelos son idénticos genéticamente, deberían tener parejas similares. Sin embargo, este no es el caso, lo que demuestra que la coincidencia es un factor principal en la selección de pareja: dónde vives, a quién conoces.

PH: Dices que ambos sexos, a la hora de escoger una pareja, le prestan especial atención a la credibilidad y fiabilidad de su potencial compañero o compañera...

Grammer: ... y por supuesto, esto lo garantiza el entorno inmediato. La elección es más fácil cuando una persona procede de un entorno familiar. Si no tienes la posibilidad de predecir la credibilidad de un extraño, entonces el proceso de negociación llevará mucho tiempo.

PH: Algunas personas siguen eligiendo una pareja inadecuada, una y otra vez. En psicoanálisis esto se conoce como compulsión de repetición. Los partidarios del psicoanálisis creen que las malas

experiencias durante la infancia con personas de referencia importantes conducen a unas elecciones erróneas de pareja. ¿Qué explicación biológica posible existe para este fenómeno?

Grammer: Básicamente, ¡siempre encontrarás a la persona adecuada! El problema es el siguiente: Mucha gente no se da cuenta de que una persona que no parece la indicada puede ser su pareja adecuada.

PH: ¿Puedes explicarlo en más detalle?

Grammer: Hay un efecto de filtro que ocurre en la selección de pareja. Este efecto decide con qué compañero o compañera te acabarás quedando. Tus expectativas y tu expresión personal tienen su papel, pero también las expectativas y la expresión personal de otras personas son importantes. En el mercado de solteros, cada uno va con su precio, y la oferta y la demanda regulan si ese precio sube o baja. Muchos de esos efectos de filtrado ocurren de manera automática. Nuestra expresión personal, la impresión que creamos... Todo esto decidirá quién se interesará en nosotros. Por eso la gente acaba con el mismo tipo de pareja. Sus expectativas y su expresión personal determinan el valor que tienen en el mercado de solteros, y encontrarán una pareja del mismo valor de mercado. La impresión de "esta persona no es para mí" ocurre cuando esa persona no coincide con sus propias expectativas.

PH: Entonces, ¿aquellas personas con demasiadas esperanzas acabarán decepcionándose?

Grammer: Mucha gente sobrevalora en demasía su valor en el mercado de solteros. Esto supone un gran problema. Me parece que el exceso de confianza y una opinión exagerada sobre uno mismo es una de las características principales de nuestra sociedad de masas moderna.

PH: ¿Qué provoca ese exceso de confianza?

Grammer: Los medios de comunicación son una parte responsable, sin duda. Inflan nuestras expectativas a unos niveles nocivos. No hay más que leer revistas femeninas que les cuentan a las lectoras cómo debe ocurrir su selección de pareja, o las revistas masculinas y cómo crean una imagen idealizada de las mujeres. Lo que sabemos es que cuando la gente está expuesta a ciertos estímulos durante un tiempo, tendrá lugar un efecto de aprendizaje. Al mostrar a los hombres imágenes de mujeres muy atractivas, después de un tiempo estos hombres suben enormemente sus expectativas sobre el atractivo físico de una mujer.

PH: Si a una persona le cuesta encontrar una pareja adecuada, ¿debería cuidar de su propia expresión personal?

Grammer: Primero me preguntaría a mí mismo si mis expectativas se corresponden con la realidad y con mi valor de mercado.

PH: Y luego, ¿hacer un ejercicio de modestia?

Grammer: O subir las expectativas. A veces hay gente demasiado humilde. No obstante, la mayor parte de la gente tiene expectativas demasiado altas.

PH: Este va a ser un mensaje bastante impopular. Los términos como "valor de mercado", "precio" o "expectativas demasiado altas" no dan margen para el romance.

Grammer: Por supuesto que es muy difícil admitir que nuestras expectativas son demasiado altas. Nos dicen constantemente que nuestras expectativas nunca pueden ser lo suficientemente altas. Se supone que todo el mundo tiene que poder encontrar la mejor pareja posible. Se trata de una idealización romántica de la selección de parejas que alimenta a toda una "psico-ola". Creo que esa psicologización de cualquier aspecto de la vida, no solo de la elección de pareja, es una enfermedad de nuestra era. Esa irracionalidad de psicologización niega el aspecto racional y hace que perdamos contacto con la realidad.

PH: Si no he entendido mal, abogas por que aceptemos que existen unas condiciones biológicas básicas. ¿No tiene sentido intentar cambiar las cosas, mediante la educación o de otra manera?

Grammer: Por ejemplo, piensa en el tema "sexo en los anuncios". Nuestras investigaciones demuestran claramente que lo que conocemos como primitivo biológico sigue existiendo: Los hombres siempre son más altos que las mujeres, el hombre toca a la mujer y nunca al revés. Si esos anuncios no fueran efectivos, no se grabarían. Una vez dicho esto, seguimos respondiendo a representaciones "primitivas" del sexo o de símbolos del estatus. Es una paradoja: Por una parte afirmamos que hemos dejado atrás esos mecanismos biológicos, pero por la otra seguimos respondiendo a ellos.

PH: Permíteme un último intento para salvar el romance: ¿De verdad no hay lugar para el amor cuando elegimos una pareja?

Grammer: El amor no es más que química. Cada vez está más claro que cuando la gente ama, se dan unos procesos hormonales específicos. La oxitocina, una hormona fijadora que se libera en las relaciones materno-infantiles mediante la lactancia y en las relaciones de pareja mediante la estimulación genital, tiene un papel importante.

PH: Por lo tanto, aquella persona que no haya encontrado una pareja estable todavía, ¿debería bajar sus expectativas y dejar de esperar por el amor de su vida? ¿Llegará el amor a su debido tiempo con un poco de paciencia y suerte?

Grammer: De verdad, hay muchos ejemplos de esto. Piensa en los matrimonios de conveniencia hace tiempo. Solían ser muy estables y las parejas casadas al final acababan queriéndose de verdad.

Entrevista llevada a cabo por Ursula Nuber. El

Dr. Karl Grammer, nacido en 1950, estudió zoología, antropología y física en la Universidad de Munich. Becario de investigación en la Unidad de Investigación de Etología Humana Max Planck, dirigida por Irenäus Eibl-Eibesfeldt. Desde 1991, Director del Instituto Ludwig Boltzman de Etología Urbana de Viena. Autor de varios libros, como: Signale der Liebe. Die biologischen Gesetze der Partnerschaft, dtv: Múnich 1995 (Amor y odio: historia natural del comportamiento humano).