



El psicólogo y psicoterapeuta Gustavo Hernández. | JUAN SANTANA

contrario, el cabello fino, muy presente en las mujeres, es señal de bajos niveles de esa hormona. Además, la testosterona es responsable de la alopecia, por lo que es poco probable que una chica de pelo fino acabe sufriendo calvicie. Lo exótico e inusual también tiene su público. Se ha formulado una teoría para explicar por qué ciertas personas se sienten atraídas hacia personas con características peculiares. Según esta idea, esas personas andan a la caza de 'genes raros'. Los partidarios de esta teoría se basan en ella para justificar que, por ejemplo, las mujeres rubias son más atractivas que las morenas debido a que el rubio natural es infrecuente en muchas sociedades y, por lo tanto, representa un genotipo raro.

La simetría ha sido señalada también por algunos estudios como un arma de atracción. Si se parte un retrato en dos y se enfrenta una mitad a un espejo, se consigue un rostro perfectamente simétrico. Se desconoce el motivo, pero ese rostro simétrico suele resultar más atractivo que el original. Las caras que recuerdan a otras conocidas tienen un extraordinario mayor poder de atracción. Muchas personas se casan con parejas parecidas en algún aspecto especialmente marcado a sus progenitores. Pero, en realidad, esto no se justifica de forma automática por complejos de Edipo o Electra, sino que se produce por

un mecanismo muy sutil y penetrante de atracción, que es la que se siente por rostros que recuerdan a los individuos a aquellos que se han visto a lo largo de la infancia.

Muchos son los cambios que, por otra parte, se producen en el cuerpo y en su composición interna, pero también muchas de las sensaciones que se experimentan son obra de la mente, del cerebro y sus reacciones ante un sentimiento profundo de necesidad por la otra persona. Según Gustavo Hernández, el ser humano tiene una tendencia natural a querer estar con alguien. "Toda la emoción que supone a las personas estar enamoradas se expresa. La persona se agita y los sentimientos la modifican. En ese momento se produce una respuesta física y psíquica en el organismo, que se refleja de igual forma en la conducta y en la sociabilidad de la persona. El enamorado tiende a intentar estar el máximo tiempo posible con la persona amada", explica Gustavo. En su opinión, el amor está impregnado de un fuerte componente psicológico que hace que bajo esta sensación se produzcan distintas respuestas fisiológicas. "Las pupilas crecen, el corazón y la respiración se aceleran y la atención se focaliza en el ser amado. Todo esto se produce como reacción del sistema nervioso simpático", añade Gustavo, que también indica que, "las sensaciones que se experimentan tienen

enormes similitudes con las que producen las drogas. Hay gente que está literalmente enganchada a las feromonas, a las sensaciones que se producen al empezar una relación. Son gente que no son capaces de avanzar en una relación, porque lo que les gusta, lo que les hace sentir bien y les da placer, es el principio de ella, pero una vez acabadas esas sensaciones iniciales no encuentran nada que les satisfaga y la mayoría de las veces terminan la relación".

La importancia del amor en el ser humano se extiende enormemente sobre su calidad de vida. El amor produce efectos positivos en el organismo, es "sano" y repercute psicológicamente de forma positiva, ya que la persona que es correspondida consigue desarrollar una mayor autoestima. De igual forma, pueden existir individuos que carecen de la capacidad de amar, como por ejemplos los psicópatas, siendo esta carencia identificada como una patología médica. Las reacciones contadas anteriormente que se producen en el organismo tiene una duración aproximada de tres meses. "Una vez pasado ese tiempo, no existe esa adrenalina ni esa euforia que había antes en la relación. A partir de ese momento, lo que existe en la pareja es la complicidad, un posible proyecto de vida en común, un empezar a valorar los defectos de la otra persona, a verlos atenuados, y un aprender a decir que no, y a comportarse con esa persona como con los demás", asegura el especialista y psicólogo Gustavo Hernández.

Uno de los principales problemas que pueden plantearse en las relaciones es el tema de las infidelidades. En opinión de este psicólogo, "se puede llegar a querer a más de una persona, es posible, pero el amor y el compromiso de la pareja no va en decirle 'sí' a alguien, sino en el 'no' que se debe decir a todas las demás personas para poder llevar a cabo los proyectos de vida en común". El amor afecta también al cerebro rompiendo el sistema equitativo de valoraciones de las cualidades, virtudes y defectos, y es muy frecuente durante una relación que las personas no sean capaces de ver los defectos a la persona amada, o que los minimicen, frente a las virtudes, que siempre se ven resaltadas sobre las demás características de la persona. En opinión de Gustavo Hernández, "el verdadero amor no nace en los primeros momentos, sino que es el producto de la complicidad y de los meses de relación. De igual forma, el amor no entiende de sexo, y cumple las mismas fases y con las mismas características siendo amor entre dos mujeres, entre dos hombres o entre un hombre y una mujer".

**EL SUDOR**  
■ La bacteria diftoides, que se relaciona con la atracción sexual, se encuentra en las axilas

**COPULINAS**  
■ Son ácidos grasos volátiles de la mujer que atraen a los hombres

Las bases del amor sano, en opinión de este psicólogo, tiene tres pilares básicos: el respeto, incluso después del amor, el compromiso, sobre todo una vez comenzado el proyecto de vida en común y la comunicación, uno de los pilares básicos de cualquier tipo de relación. Uno de los momentos en que el amor, en el más amplio sentido del concepto, se hace más necesario, es durante la infancia, época en la que se convierte en una necesidad elemental, tan importante como el comer o el beber, y que repercutirá notablemente en la capacidad de amar que se posea una vez alcanzada la edad adulta, así como en la autoestima que el niño tendrá con el paso de los años.

Un ejemplo a este respecto son los así llamados niños salvajes, en los que diversos estudios han demostrado que la falta de amor y afecto en la infancia les ha dejado secuelas permanentes. La ausencia de amor en la edad adulta, cuando se produce continuamente, acaba provocando problemas de inseguridad a veces muy acusados, sobre todo a medida que se va alcanzando la edad adulta. A pesar de todo lo contado anteriormente, en opinión de Gustavo Hernández, "el amor más importante que se siente en la vida es el amor que cada uno siente por sí mismo. Necesitas quererte para poder querer a los demás. No se puede querer si uno mismo no se quiere".