

Amor en la Cuerda Floja

Descubre las trampas del cerebro en las crisis de pareja y cómo recuperar el equilibrio emocional



Laura Torres

Ernesto Vázquez



AUSTRAL
INFINITA

Índice

Prólogo	11
Introducción	13
Aportes clave desde la teoría del apego	19
Arnaldo y Marta - La rutina: el enemigo silencioso del amor	23
Ana y José - Infidelidad y confianza: reconstruyendo lo que se rompió	31
Julia y David - Adicciones: cuando el amor y la dependencia se encuentran en el mismo espacio	41
María y Juan - Intimidad: el arte de la conexión	51
Montse y Rogelio - Proyectos comunes: construyendo juntos una visión compartida	61
Josefina y Julio - Distractores: reconociendo las amenazas invisibles en el amor	71
Valeria y Sebastián - Dinero y amor: la lucha por la estabilidad	81
Alicia y Carlos - Cuando el amor se vuelve dolor: enfrentando los malos tratos en la relación	91

Patricia y Juan - El desgaste de la convivencia y la falta de admiración	101
Marisa y Julián - Desigualdad en el amor: rompiendo las cadenas de la superioridad en la pareja	109
Datos y reflexiones que amplían <i>Amor en la cuerda floja</i> : un enfoque basado en la experiencia real	117
Epílogo	121
Glosario	125
Bibliografía	131

Prólogo

Se ha dicho con frecuencia que la familia es “la célula de la sociedad”. Esto significa que una familia sana contribuirá a tener una buena sociedad.

Sin embargo, la realidad es que la familia actualmente está —como suelo decir— en una situación similar a la que se muestra en la película *Olympus Has Fallen* (*Ataque a la Casa Blanca*). Está asediada por múltiples factores, tanto internos como externos.

Por lo tanto, veo muy oportuno este libro, que presenta casos ficticios basados en experiencias reales. Son parejas que atraviesan este tipo de crisis. Desde dentro, estos problemas parecen no tener solución. No ven la salida o, más bien, ven una única salida: la separación.

Las soluciones aportadas por los autores tienen un fundamento sólido en la neuropsicología, la neurociencia y los principios de terapia de pareja. Estas disciplinas manifiestan la unidad que somos y cómo, cuando hay una alteración de la relación, las emociones o el sentido, se desequilibran el interior y el exterior.

En estas respuestas pesa mucho la experiencia de atención a numerosas parejas. Como se dice en medicina, no hay enfermedades, sino enfermos; pero también hay paralelismos entre los casos. Hay una gran diferencia entre un paciente enfermo y una pareja que tiene dificultades en su relación: en el primer caso,

basta con obedecer al médico, que suele ser relativamente fácil. En el segundo caso, se trata de un “cambio en las personas”, que tienen que reconocer sus errores con humildad, y esto es muy difícil. También hace falta mucha fe y esperanza humana para creer que se puede cambiar, que se puede recomponer “lo que se vino abajo”.

Este libro es útil para todo tipo de pareja: para corregir, si se ven identificados con alguno de los casos, o para prevenir y evitar llegar a esas situaciones.

De todos modos, las crisis —como se ve en este libro— sirven para sacar a la luz lo que estaba guardado en un rincón de cada uno y poco aireado. De ahí la importancia, en la vida de la pareja, de la transparencia: “que se muestren todas las cartas”, como se dice en sentido figurado.

Felicitaciones a los esposos, autores de este libro, quienes también probablemente pasaron por algunos de estos problemas y, con sabiduría, los fueron superando.

Exhorto a las parejas a pedir ayuda a tiempo, sabiendo que lo más importante que tienen es la familia, y que vale la pena hacer todo lo posible —y lo imposible— para superar cada obstáculo que se presente.

Padre Federico Mernes

Introducción



No te contaremos cómo terminan los casos. Los nombres de los protagonistas han sido cambiados y algunos detalles, modificados para proteger la privacidad de cada persona y cada pareja. Sin embargo, sí queremos mostrarte cómo surgieron esas situaciones, qué las provocó y, sobre todo, cómo pueden trabajarse.

El centro de este libro son las distintas problemáticas que pueden surgir en las relaciones de pareja que llevan ya un tiempo juntas. Quizás te identifiques con alguna de estas situaciones —o con varias— y descubras que el matrimonio no es un destino al que se llega con la boda, sino un camino que se construye día a día. Y en ese proceso, es inevitable encontrarse con desafíos: algunos propios de la evolución natural de la relación, otros derivados de nuestras debilidades humanas y muchos simplemente fruto del descuido del amor conyugal. No se trata de evitar los conflictos, sino de aprender a comprenderlos y manejarlos con madurez y conocimiento.

Nuestra intención es que este libro sea práctico, que te ayude a darles su justa dimensión a los desafíos del matrimonio y que las reflexiones sobre cada caso te sirvan como guía y motivación para afrontar mejor las dificultades que puedan presentarse. No buscamos darte fórmulas mágicas ni verdades absolutas, sino herramientas que te permitan ver tu relación con una

perspectiva más consciente y profunda. Estamos convencidos de que no existen los matrimonios perfectos, pero sí los que se aman mucho, mucho, y trabajan su amor.

El valor de este libro radica en su enfoque integral, que combina casos basados en experiencias reales, evidencia empírica obtenida a través de una investigación propia y aportes de la neurociencia. Esta mirada nos permite comprender cómo funciona el cerebro humano y de qué manera nuestras conductas en pareja están profundamente influenciadas por procesos internos, muchas veces desconocidos o incluso inconscientes. Entender cómo operan nuestras emociones, pensamientos y reacciones nos brinda mayor conciencia y control sobre nuestras decisiones, y nos permite construir vínculos más sólidos, libres y saludables.

No pretendemos ofrecer respuestas definitivas, porque el amor, la convivencia y la vida en pareja son realidades complejas que no pueden encerrarse en una sola explicación. Sin embargo, explorar las relaciones desde la neurociencia puede ser una experiencia transformadora. Nos permite entender cómo nuestras experiencias, emociones y patrones de apego influyen en nuestra forma de amar, ayudándonos a identificar creencias limitantes y a desarrollar una visión más sana y equilibrada del amor. Además, nos brinda herramientas para mejorar la comunicación, ya que conocer cómo el cerebro procesa el estrés y las emociones en una discusión nos ayuda a fortalecer la empatía y la escucha activa.

También exploraremos la neuroquímica del amor, desde la dopamina y la oxitocina hasta el papel de la serotonina en la atracción y el apego, descubriendo cómo podemos mantener vivo el vínculo con el tiempo. Además, abordaremos estrategias para prevenir relaciones tóxicas, identificar dinámicas dañinas antes de que se vuelvan destructivas y fomentar una autoestima saludable, así como límites sanos en la relación.

Un libro con este enfoque no solo fortalece el vínculo de pareja, sino que también nos muestra cómo las experiencias compartidas moldean nuestro cerebro y refuerzan la conexión emocional. Y si, además, integra ciencia con valores espirituales, ofrece una visión más completa del amor como decisión, conexión intensa y propósito de vida.

En definitiva, este libro es una invitación a descubrir el amor de una manera más profunda, conociéndonos mejor a nosotros mismos y aprendiendo a construir relaciones más sanas y significativas.