Y tú, ¿con cuáles de estas canciones de amor te identificas?

Tendemos a escuchar las que responden a nuestra forma de afrontar las relaciones

TOMÁS ONDARRA

Fermín Apezteguía

Domingo, 11 de diciembre 2022, 00:02

+ Seguir

5 Comentarios

De las personas suele decirse que somos los únicos animales que tropezamos dos veces con la misma piedra. Somos tozudos. No nos basta con cometer un error en una sola ocasión. Para aprender tenemos que golpearnos una y otra vez en la cabeza; y, a veces, ni siquiera así somos capaces de corregir nuestra actitud. Nos ocurre especialmente en el terreno del amor.

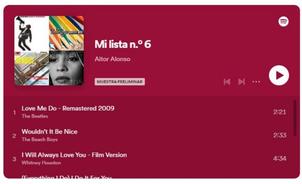
«¿Cuántas personas de tu entorno conoces que con 40 años siguen metiéndose en los mismos fangos que cuando eran adolescentes?», se pregunta el psicólogo Manuel Nevado, profesor de Psicología de la Universidad Alfonso X. «Parece que no aprenden. Siempre buscan personas de un perfil determinado que está claro que no encaja con el suyo». Para acabar de redondearlo, cuando se encierran a llorar en su habitación un desamor escuchan la música que les reafirma en su equivocación. En lo referente a los afectos, tendemos a retroalimentamos de los desaciertos. Somos así y una investigación de la Universidad de Toronto lo ha puesto ahora de manifiesto.

El trabajo revela que las personas tendemos a elegir las canciones que hablan de nuestra forma de amar. La música que nos ponemos reafirma los errores y aciertos que cometemos en las relaciones de pareja, porque sus letras nos cuentan justo lo que queremos escuchar. Por suerte, la vida –aunque no siempre– nos ayuda a madurar. «Tus canciones reflejan el momento en el que vives. Lo normal es que una persona mejore con la edad, también en sus relaciones afectivas. Por eso, con el tiempo se buscan letras más profundas que cuando se es joven», explica la psicóloga Ana Asensio, autora del libro 'Vidas en positivo'.

La forma de afrontar las relaciones amorosas tiene que ver con el tipo de apego que cada uno desarrolló a lo largo de su infancia. La forma de relacionarse, no solo el vínculo que se establece con una pareja, sino también con un amigo, un compañero de trabajo, o quien sea, está directamente relacionado con el tipo de lazos que uno mantuvo de niño con sus padres. Los psicólogos, de manera tradicional, han establecido cuatro tipos de apego, que los investigadores canadienses han identificado con canciones concretas. «Pedimos a unas 570 personas que nos dijeran sus canciones favoritas y luego codificamos los casi 7.000 temas según el estilo de apego que expresaban sus letras», explica el profesor Ravin Alaei, principal investigador del estudio, publicado en la revista internacional 'Relaciones personales'. «Es un trabajo muy interesante, que tiene el rigor de una muestra muy grande», coincidcen los dos especialistas consultados. A los dos les hemos pedido que enriquezcan la relación de éxitos propuesta por la Universidad de Toronto con temas nacionales y expliquen el tipo de relación que se trasluce en cada una de ellas.

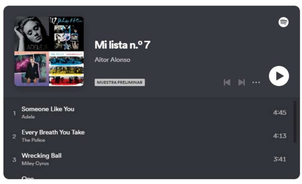
Apego seguro

Lo definió «fantásticamente bien» el psicólogo Robert Sternberg al establecer que una relación de pareja que se busque estable y duradera debe pivotar sobre el triángulo que conforman la intimidad, la pasión y el compromiso. «Habrá momentos en la vida en que uno pese más que otro, pero los tres deben estar presentes», cuenta el profesor Nevado. Hablan de él canciones como 'All Of Me', de John Legend; 'Love Me Do', de The Beatles; 'Wouldn't It Be Nice', de Beach Boys; 'I Will Always Love You', de Whitney Houston; 'I Do It for You', de Bryan Adams; y también 'La pareja interminable', de Marwan; y 'Cordones de mimbre', de El Drogas.



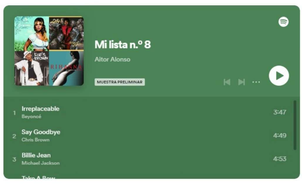
Ansioso

Con este nombre se definen las relaciones marcadas por la dependencia emocional. Domina la inseguridad, la inquietud, la entrega casi enfermiza a la persona amada. El enorme deseo de intimidad comparte espacio con un terrible temor a la pérdida. Es lo que se canta en 'Someone Like You', de Adele; 'Every Breath You Take', de Police; 'Wrecking Ball', de Miley Cyrus; 'One', de U2; 'Sin ti no soy nada', de Amaral' o 'Solamente tú', de Pablo Alborán.



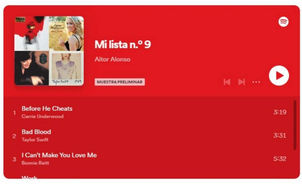
Evitativo

Los niños que han sufrido rechazo por parte de sus padres tienden a vivir relaciones inseguras y distantes. No buscan el apoyo de la otra persona, huyen de la intimidad emocional y tienen serias dificultades para construir relaciones profundas y duraderas. Les cuesta dar. Famosas canciones de evitación son 'Irreplaceable', de Beyonce; 'Say Goodbye', de Chris Brown; 'Billie Jean', de Michael Jackson; 'Take a Bow', de Rihanna; y '19 días y 500 noches', de Joaquín Sabina.



Mixto o tóxico

El apego mixto (ansioso-evitativo) sería, por último, el ambivalente. Ni contigo ni sin ti, un clarísimo ejemplo de relación tóxica. «Te necesito, pero cuando estoy contigo tengo celos, discuto muchísimo...» El reggaetón es rico en este tipo de letras, según apunta Asensio. «Por la noche lo dejamos y al día siguiente lo arreglamos en la cama». Es lo que se canta en 'Before He Cheats', de Carrie Underwood; 'Bad Blood', de Taylor Swift; 'I Can't Make You Love Me', de Bonnie Raitt; 'Work', de Rihanna con Drake; o 'Bailando con el viento', de Izal.



La mayoría de las personas encajan, según Asensio y Nevado, en el modelo de apego seguro. La educación en el hogar resulta determinante para construir hijos que sepan amar. Es decir, que lo hagan con respeto, entrega, confianza, honestidad, con una buena comunicación y en condiciones de igualdad. Para enseñar a hacerlo bien bastan dos condiciones. La clave es «estar presente con los hijos y poner límites».

5 Comentarios

Reporta un error