

Enrique Pallarés Molins

# Psicología del amor

Para comprender  
mejor esta  
fortaleza humana

 Mensajero



Enrique Pallarés Molíns

# **PSICOLOGÍA DEL AMOR**

Para comprender mejor  
esta fortaleza humana

MENSAJERO

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

Portada y diseño: M.<sup>a</sup> José Casanova

© Enrique Pallarés Molíns  
© 2012 Ediciones Mensajero, S.A.U.  
Sancho de Azpeitia 2, bajo; 48014 Bilbao.  
E-mail: [mensajero@mensajero.com](mailto:mensajero@mensajero.com)  
Web: [www.mensajero.com](http://www.mensajero.com)

Edición digital  
ISBN: 978-84-271-3401-0



# PRÓLOGO

El amor ha suscitado, desde el comienzo de la humanidad y suscita en la actualidad, el interés de filósofos, poetas artistas y, en general, del ser humano. Así, ocupa un puesto central en todas las culturas y en todos los tiempos, como lo prueba su importante o esencial papel en la poesía, en el arte y en la misma historia de la humanidad. Los psicólogos, sin embargo, tardaron en iniciar su estudio. Todavía en 1954 se quejaba Abraham Maslow del olvido del amor por parte de los científicos, especialmente de los psicólogos. Tal vez se produjo este olvido porque el amor es una experiencia particularmente compleja, con componentes cognitivos, afectivos, fisiológicos y conductuales que, además, evoca diferentes realidades según la persona y las circunstancias. También ha podido influir en ese olvido la opinión extendida de que el amor está reservado a los poetas y no es un objeto digno de estudio para la ciencia.

Pero en los últimos cuarenta años se ha producido un cambio en esta tendencia, que se ha concretado en un elevado número de investigaciones y estudios sobre el amor. Varios psicólogos han constituido el amor como objeto central de sus investigaciones y tratan de responder a algunas preguntas fundamentales: ¿Es el amor sobre todo una emoción intensa, o es más importante la dimensión relacional? ¿Por qué se produce la atracción amorosa? ¿Existen diferencias importantes entre hombres y mujeres en la experiencia del amor? ¿Por qué se aman las personas? ¿Existen diferentes tipos de amor?, etc. Es más, este interés por el estudio del amor se ha extendido a los neurofisiólogos, que tratan de concretar los correlatos fisiológicos de la atracción y de los procesos relacionados con la experiencia amorosa.

Este libro se centra en la visión que la psicología tiene del amor. Pero la psicología no es una ciencia unitaria, sino, como ha sido calificada acertadamente, es una ciencia multiparadigmática, es decir, con varios enfoques y metodologías, muy diferentes entre sí. Aunque a todos se les debe considerar psicólogos, no utilizan los mismos métodos de investigación ni llegan a las mismas conclusiones los psicoanalistas, los conductistas, los cognitivistas, los humanistas, los evolucionistas, etc. He procurado limitarme a las aportaciones de la psicología, aunque en algunas ocasiones incluyo información que procede de ciencias afines, como la antropología, sociología y neurobiología.

También la palabra «amor» tiene varios significados o se aplica a experiencias diferentes entre sí. Amor recíproco de padres e hijos, amor a la patria, amor a Dios, amor de pareja, etc. En este libro me centraré en el amor entre adultos, en el amor de pareja, aunque haré referencia a otras relaciones de amor, sobre todo a la de la madre con el hijo. Pero, como insiste Erich Fromm, el amor no se puede limitar a la experiencia de dos personas, sino que por su misma dinámica está abierto y se extiende a la propia familia y a la humanidad.

La psicología, desde sus diferentes perspectivas y especialidades, ha abordado un número muy amplio de cuestiones referentes al amor. Me he visto obligado a realizar una

selección; selección dolorosa por tener que excluir algunas cuestiones o darles menos espacio del que merecen y del que algunos desearían encontrar en un libro con un título como el que tiene en las manos. Me he limitado a algunas de las cuestiones que la psicología ha tratado sobre el amor, sin pretender responder a toda las preguntas que las personas se plantean sobre el amor y las relaciones de pareja.

Deseo y espero cordialmente que la lectura de las páginas que siguen ayude al lector a comprender mejor esta fortaleza humana que es el amor. Que a los que viven la experiencia del amor de forma satisfactoria les sirva para mantenerla y desarrollarla todavía más. Y a los que han tenido algún desengaño amoroso les abra de nuevo la esperanza y la ilusión.

1

# ¿QUÉ ES EL AMOR?

La palabra «amor» tiene significados diferentes, pero con algo importante en común, que resulta más fácil de entender que de explicar. En este capítulo se ofrece un primer acercamiento a la naturaleza del amor, pero será la lectura del resto de los capítulos del libro el modo de completar el conocimiento de esta experiencia tan humana.

## **El estudio del amor es tarea de los psicólogos**

En marzo de 1975, el senador estadounidense William Proxmire consideró que no era adecuado el destino del dinero público concedido a las psicólogas Ellen Berscheid and Elaine Hatfield (entonces Elaine Walster) para investigar sobre el amor, pues consideraba que el amor «era mejor dejarlo a los poetas» que a los psicólogos. Sin embargo, tras esta declaración, se han realizado un número abundante de investigaciones sobre el amor, no sólo por parte de los psicólogos, sino también de los neurobiólogos y de otras disciplinas afines a la psicología.

Varias orientaciones y disciplinas psicológicas se ocupan de modo especial del amor. Los psicólogos sociales son posiblemente los que más esfuerzo han dedicado al estudio del amor y de las cuestiones relacionadas. En los últimos años la psicología evolucionista también dedica un espacio importante al estudio del amor, del apego y de la sexualidad (Véase capítulo 14), por el importante papel que les concede en la evolución humana. La psicología positiva ve en el amor una de las fortalezas más importantes —o la más importante— del ser humano. Con este interés continúa la psicología positiva la visión que del amor desarrollaron algunos psicólogos humanistas, como Erich Fromm y Abraham Maslow. En fin, el amor está relacionado con un número abundante de cuestiones psicológicas, razón por la cual aparece estudiado y mencionado en diferentes lugares. Pero la psicología deja sitio a otras disciplinas y saberes como, por ejemplo, la filosofía.

## Amor y amores

Las personas utilizan la palabra «amor» para describir muchas y muy variadas experiencias, que ocurren sobre todo entre los seres humanos, pero también de las personas hacia las instituciones, la patria, la humanidad, o Dios. Destacan, de modo especial, por la frecuencia, el amor de pareja y el amor entre padres e hijos. Como utopía se propone, incluso, el amor al enemigo. Pero también existe el amor al aprendizaje, que se incluye, junto con el amor romántico, en el catálogo de las fortalezas humanas. Salta a la vista la extensión o generalización de la palabra «amor» y «amar» con la ya acuñada expresión «I love...» a una gran variedad de objetos y realidades: ciudades, pueblos, actividades, idiomas, asociaciones, etc.

Así, pues, en esta línea de amplitud, el amor ha sido definido como «el deseo de iniciar, mantener o ampliar una relación estrecha, conectada y actual con otra entidad [...] Por entidad nos referimos a objetos específicos (además de los humanos), tal como mascotas, personajes de ficción, e incluso divinidades» [Reis y Aron, 2008, p. 80]. En este libro, sin embargo, nos centraremos en la experiencia de amor entre dos adultos, reales y concretos, en el amor romántico o de pareja, y prestaremos poca o ninguna atención al amor a objetos menos específicos —amor a la humanidad— o a seres inanimados.

## **El amor es una emoción, pero también algo más**

¿El amor es una emoción o es una actitud?, ¿o podemos considerar el amor como un motivo? En la actualidad, los psicólogos discuten si el amor es o no una emoción. Los que niegan que el amor se pueda considerar una emoción argumentan que no está incluido en algunas de las listas de emociones propuestas por los especialistas, o que, en el caso de ser considerado como una emoción, no es una emoción básica. Argumentan también que las personas asocian el amor a emociones opuestas como la alegría o la felicidad y la tristeza o la ansiedad. Según estos psicólogos, el amor sería, más bien, un estado afectivo orientado a un objetivo o meta, que consistiría en preservar y promover el bienestar de un objeto valioso: la persona amada.

Pero otros psicólogos afirman que el amor es una emoción, que tiene lugar dentro de una relación interpersonal; incluso algunos concretan que el amor es una emoción básica. También los no especialistas, el hombre de la calle, reconocen el amor como una emoción, incluso proponen el amor como uno de los ejemplos más comunes o más típicos de emoción, tal como veremos en el siguiente apartado. Por lo que se refiere a si el amor es una emoción o un motivo, se puede afirmar que el amor opera a la vez como una emoción y como un motivo.

Se le considere o no estrictamente una emoción, parece evidente que el amor, como señalan Diane Felmlee y Susan Sprecher, está estrechamente asociado a la emoción — también a la motivación— e insisten estas autoras en que no puede ser ignorado cuando se habla de las emociones. Es más, el amor es un aspecto central de la vida emocional en la interacción social, así como un tema serio y relevante para la investigación. Todavía se podría matizar que el amor, más que emoción se le puede considerar, dado su mayor duración, un sentimiento. Según Zick Rubin es «el más profundo y más significativo de los sentimientos», pues las emociones son experiencias más puntuales y limitadas en el tiempo.

Más allá de si es el amor es un sentimiento, emoción, motivo o actitud, de acuerdo con el filósofo Leopoldo Chiappo, el amor es una estructura de vida, una dimensión fundamental de la existencia humana, estrechamente asociada a otras dimensiones existenciales, como la libertad, sentido de la vida y sentido trascendente. En general, la psicología humanista y la psicología positiva tratan de no reducir el amor a una pura emoción, e insisten en el papel de del conocimiento y de la decisión. Es suficiente con hojear los libros de Erich Fromm (El arte de amar) o de Scott Peck (El camino menos transitado) para comprender que el amor no se puede ni debe reducir a una experiencia puramente emocional, sobre todo si se entiende por emocional el puro sentimiento, sensiblería e irracionalidad.

## **El amor prototipo. ¿Qué entiende por amor el hombre de la calle?**

¿En qué piensan las personas, qué les viene a la mente, cuando pronuncian o escuchan la palabra «amor»? ¿Cuáles son los rasgos o características del amor que el hombre de la calle considera típicos o esenciales para su definición? Son dos preguntas semejantes a «¿Cuál es la fruta típica?». Las personas, en estas tierras de España, es más probable que digan la «manzana» que el «mango». El mango o la papaya son considerados entre nosotros frutas menos típicas.

La profesora canadiense Beverley Fehr ha investigado cuál es la concepción prototipo o modelo del amor. No pretende examinar las definiciones que dan los psicólogos y otros especialistas, sino concretar la concepción que tienen del amor los no profesionales de la psicología o de las ciencias afines, es decir, el hombre de la calle. Para ello, solicitó a un amplio grupo de estudiantes que pusieran por escrito todas las características del amor que vinieran a su mente durante tres minutos, es decir todo aquello con lo que relacionaban la palabra «amor». A otro grupo le pidió que calificase el grado de centralidad o importancia de esas características. A partir de estas respuestas se identificaron los 68 rasgos que los sujetos de la investigación consideraban típicos o característicos del amor. La primera conclusión fue que el hombre de la calle considera el amor como un ejemplo típico de emoción, o, más exactamente, como la emoción típica. Entre los rasgos o características que los participantes consideraban centrales o típicas del amor estaban la confianza, el interés y la preocupación por el bienestar del otro, la amistad, la honestidad, el respeto, la lealtad y el compromiso. Entre los rasgos que juzgaron menos importantes o periféricos del amor figuraban la dependencia, la pasión, la incertidumbre, el sexo, el fijarse solo en las cualidades positivas del otro y la conmoción interior.

Unos años después, Arthur Aron y Lori Westbay, con ayuda del análisis factorial, trataron de sintetizar o descubrir la estructura subyacente a los 68 rasgos de la investigación de Beverley Fehr y llegaron a la conclusión de que esos rasgos todavía se podían reducir a tres factores o dimensiones, a las que dieron los nombres de intimidad, compromiso y pasión, que aproximadamente corresponden a los tres componentes de la teoría triangular del amor de Robert Sternberg, que veremos en el capítulo 7. Según este análisis, la intimidad incluye los rasgos más centrales e importantes del amor (comprensión, afecto, autodescubrimiento, etc.); el compromiso los que le siguen en importancia y centralidad, mientras que la pasión queda en tercer lugar. Así, pues, cada uno se forma un modelo de lo que es el amor —y de lo que el amor no es—, como resultado de las interacciones y experiencias en su familia y con las demás personas. El amor maternal y el paternal, junto con la amistad, son los tipos de amor que las personas destacan como más característicos o típicos del amor.

¿Cuáles son las consecuencias de la concepción que cada uno tiene del amor? Se ha

comprobado que, en general, los que conciben el amor de forma semejante al prototipo experimentan un amor más intenso hacia la otra persona que los que lo conciben de forma menos prototípica. Tal como uno considera o piensa que es el amor, así actuará en la práctica, en su relación de pareja.

## ¿Se puede medir el amor?

Desde finales de siglo XIX y comienzos del XX los psicólogos han tratado de medir las aptitudes mentales y, posteriormente, también los rasgos de la personalidad y las actitudes. Pero la medición en psicología no es como la medición física y, además, se han puesto serios reparos a la misma posibilidad de la medición de los rasgos de la personalidad. Sin entrar en estas cuestiones técnicas, optamos por asumir la posibilidad de medición de las actitudes y rasgos psicológicos. Pero hay que dejar bien claro que la medición de las actitudes y características de la personalidad, como son las relacionadas con el amor, es muy diferente a la medición propia de la física. En realidad, la medición de las características de la personalidad consiste en responder a las preguntas de una escala o cuestionario, elaborado de acuerdo con un procedimiento técnico, para luego comparar las puntuaciones de la persona que lo responde con las de un grupo que sirve de referencia.

Existen varios instrumentos psicológicos —escalas o cuestionarios— para medir el amor y otros conceptos estrechamente relacionados, como la intimidad, autodescubrimiento, celos, etc. Estas escalas o cuestionarios están formadas por un conjunto de preguntas o afirmaciones a las que el sujeto debe responder o puntuar según el grado en que cada una de ellas coincide con lo que él siente o lo que a él le ocurre. Entre ellas se puede destacar, como ejemplo, por la gran aceptación que ha tenido, la Escala de actitudes ante el amor (Love Attitudes Scale). Consta de 42 items o preguntas (existe también una forma abreviada de 24), repartidas en seis subescalas que corresponden a los seis tipos o estilos de amor que se describen en el capítulo 6. Recordemos que las escalas para medir el amor tienen algunas limitaciones importantes, por lo que no se pueden tomar, ni mucho menos, como un instrumento exacto para medir el amor.

## **El lado luminoso y el lado oscuro del amor**

Tras entrevistar a grupos de personas enamoradas, Elaine Hatfield y Richard L. Rapson resumen las ventajas o recompensas del amor apasionado en seis apartados: momentos de exaltación (euforia, éxtasis, etc.), sentimientos de ser comprendido y aceptado, sensación de unión con la persona amada, sentimientos de seguridad, trascendencia de las propias limitaciones y fortalecimiento del sistema inmune. No podemos olvidar que el amor es uno de los factores que más influye en la felicidad o bienestar subjetivo. Además, el amor sirve como protección frente al estrés. En el capítulo 17 de este libro veremos también que el amor supone una auto-expansión o ampliación de uno mismo. Incluso se ha comprobado, como veremos en el apartado siguiente, que el amor tiene la función existencial de ser un amortiguador del terror a la muerte.

Pero también el amor apasionado tiene, o puede tener, sus riesgos y su lado oscuro. Harry Reis y Arthur Aron señalan entre los posibles resultados negativos del amor el no ser correspondido, el duelo tras la disolución de la relación, los celos y la violencia. No ser correspondido o rechazo hace descender la autoestima y provoca sentimientos de soledad, depresión, y a veces de intensa ira. La ruptura indeseada de la relación hace también al sujeto más vulnerable a las consecuencias negativas del estrés, como son algunos trastornos mentales y enfermedades físicas.

## **El amor como amortiguador del miedo a la muerte**

El miedo a la muerte es una experiencia humana universal. Todos los seres vivos mueren, pero el ser humano es el único que tiene conciencia de que la muerte es inevitable e incontrolable. El antropólogo Ernst Becker afirmó que la conciencia de la muerte resultaría paralizante, a no ser que fuera aliviada de algún modo. La teoría del manejo del terror afirma que el hombre trata de controlar este terror existencial, que procede de la conciencia de ser mortal, con la autoestima —conciencia del propio valor— y con una cosmovisión o visión del mundo que acentúa el valor de la pertenencia a las instituciones sociales y a los valores culturales, con los que pueda alcanzar una inmortalidad simbólica, ya que no real.

Posteriormente se ha explicitado un tercer recurso protector del terror generado por la conciencia de mortalidad, que es el amor de pareja. John Bowlby resaltó el poder amortiguador del apego o vínculo afectivo —del amor— contra el estrés y a la ansiedad (Véase capítulo 3). Este mismo efecto amortiguador lo tendrá también respecto a la ansiedad o terror que produce el hacer consciente la propia condición mortal. Como han comprobado Mario Mikulincer y sus colegas, los sujetos con apego seguro es menos probable que expresen reacciones defensivas ante los recordadores de la muerte (objetos o símbolos asociados a la muerte, como una esquela). Con la percepción de los recordadores de la muerte aumenta el deseo de intimidad, lo que provoca un fortalecimiento de las relaciones románticas. Además, la amenaza de interrupción o la ruptura de la relación de pareja, conduce a mayor inseguridad y a que resulten más activos los pensamientos relacionados con la muerte.

## Una frase famosa sobre el amor: «Amar y trabajar»

«Lieben und arbeiten», «Amar y trabajar», es una frase muchas veces citada, atribuida a Sigmund Freud, pero sin que se remita a un lugar concreto de sus obras completas. Resulta, pues, curioso que una de las citas más famosas de Freud sea apócrifa. Esta cita se ha identificado con el objetivo final de la psicoterapia y con las condiciones de la normalidad y de la salud mental. Ha sido utilizada por los psicólogos, pero también por los no profesionales, incluso ha dado título a dos novelas y ha servido también de tema de un anuncio de la ONCE, que se ha emitido por televisión. Por cierto que el novelista ruso Lev Tolstoi, en una carta a Valerya Aresenyev, afirma algo parecido: «Uno puede vivir espléndidamente en este mundo si sabe cómo amar y cómo trabajar».

La única pista sobre el origen de esta cita de Freud es la referencia que de ella hace Erik Erikson (*Infancia y sociedad*, 1950), sin mencionar la fuente escrita, aunque posteriormente indicó que la había escuchado en Viena, como atribuida a Freud, y que le había impresionado mucho. Según supo Erikson, le preguntaron a Freud cuáles eran para él las características o condiciones de una persona para funcionar bien psicológicamente. Quien le hizo la pregunta tal vez esperaba una respuesta complicada, pero Freud se limitó a decir: «Lieben und arbeiten», «Amar y trabajar». Erikson se la atribuye, pues, a Freud, pero con ciertas reservas, tras afirmar que no la vio escrita ni se la escuchó directamente a Freud. Como sugiere Alan C. Elms, en un estudio sobre las citas apócrifas de Freud, es probable que la frase «Amar y trabajar» la perfilase en la redacción que conocemos el mismo Erikson, aunque la idea no era ajena a Sigmund Freud, quien, en 1921, había destacado la importante función del amor en la evolución de la humanidad, como factor socializador que ayuda a superar el egoísmo con el altruismo. Años antes, en 1910, había destacado también la importante función del trabajo en la salud mental, por el hecho de vincular al individuo a la realidad.

Se comprende fácilmente que estar centrado y satisfecho en la vida de pareja y en la vida profesional resulta clave para el ajuste psicológico y para la salud mental del ser humano. Pero, ¿tienen algo más en común «amar» y «trabajar», además de ser las dos condiciones de la salud mental? Cyndy Hazan y Phillip R. Shaver dieron un paso adelante al demostrar, a partir de la teoría del apego (Véase capítulo 3), que «amar» y «trabajar» no solo son los dos pilares o condiciones esenciales de la salud mental, sino que, además, están estrechamente relacionados. En la teoría del apego, el trabajo, el estudio y la actividad profesional están representados por la exploración del entorno. En los experimentos sobre el apego veremos que la madre se constituye como la base segura de esa exploración. La teoría del apego nos ofrece, pues, la explicación de que amor y trabajo están íntimamente relacionados. El niño de apego seguro es el que mantiene un equilibrio entre la vinculación a la madre y la exploración del entorno, lo que no ocurre en los otros estilos de apego. El adulto mentalmente sano es el que sabe armonizar la vida profesional con la relación de pareja y de familia; lo cual no siempre resulta fácil.



2

## **¿POR QUÉ SE ATRAEN LAS PERSONAS?**

Con frecuencia se utiliza el término «atracción» como sinónimo de «estar enamorado». Pero el amor es solo un tipo de atracción interpersonal, de especial intensidad o el más intenso, que normalmente incluye exclusividad y entre los adultos interés sexual. En realidad, existen otras formas diferentes de atracción, además del amor y de la amistad, como es el respeto, que han sido mucho menos estudiadas.

## **El comienzo del amor: la atracción**

Hay que reconocer la existencia de una necesidad fundamental de conectar con otros, de unirse a otros de forma intensa, como una característica básica y esencial del ser humano. De hecho, nuestra supervivencia física, pero también nuestro bienestar psicológico y nuestra felicidad, dependen de las relaciones que establecemos con otros seres humanos.

La atracción interpersonal es una actitud hacia una persona o personas concretas, que incluye el pensamiento o cognición (atribuir al otro cualidades positivas), el afecto (sentimientos positivos hacia el otro) y la conducta (buscar la proximidad y el bienestar del otro). Normalmente la atracción, a diferentes niveles de profundidad, es la causa del comienzo de las relaciones interpersonales y, de forma especial, de la relación de pareja. Si existe atracción —y es correspondida— podemos predecir que se iniciará voluntariamente una relación interpersonal.

## ¿Qué determina la atracción interpersonal?

¿Qué influye en que se busque a determinada persona, y no a otra, para establecer con ella una relación de mayor intensidad? La cuestión es compleja. El determinante de la atracción puede ser distinto en un lígúe pasajero, en la amistad, o en una pareja para toda la vida. Además, cada uno tiene sus propios y peculiares motivos por los que le resulta atractiva una determinada persona. Por eso, la lista de posibles motivos concretos por los que las personas se sienten atraídas por otras resultaría excesivamente larga. Pero los psicólogos sociales, como resultado de amplio número de investigaciones, han propuesto los principios y factores más básicos e importantes que determinan o influyen en la atracción interpersonal, si bien no han dejado cerrada la cuestión. Así, los factores o determinantes concretos más estudiados que influyen en la atracción interpersonal son la proximidad, la familiaridad, la semejanza, el atractivo físico y la reciprocidad en la atracción. Pero existen otros.

Resulta importante señalar, dado que a esta conclusión se ha llegado mediante estudios experimentales, que en la vida real estos factores se suelen solapar e, incluso, confundir. Por ejemplo, las personas semejantes tienden también a coincidir espacialmente, y por esta razón resultan más familiares. En cada uno de estos factores conviene añadir al comienzo «en igualdad de condiciones...», pues estas características o factores de atracción no actúan en la realidad de forma independiente, sino en conjunto. Además, la importancia de estos factores varía según el tipo de relación: amistad, romántica, etc. Por ejemplo, la reciprocidad y el atractivo físico son más importantes en las relaciones románticas que en las de amistad, mientras que la semejanza de intereses y la proximidad parece que resultan más importantes en la amistad. Así, pues, estas características o factores de la atracción no influyen por separado sino unidos. Por ejemplo, podemos experimentar atracción hacia personas que son semejantes a nosotros y, a la vez, familiares; o sentirnos atraídos por alguien que percibimos como semejante, pero que a la vez también corresponde a nuestra atracción. Todo esto lleva a la conclusión, como afirma Pamela Regan, de que «la atracción es un fenómeno complejo y multideterminado».

## **Proximidad: «Las flechas de Cupido no llegan muy lejos»**

Hasta cierto punto resulta obvio que la cercanía facilita la atracción y el inicio de las relaciones interpersonales, como lo confirma el estudio, ya clásico, realizado por Leon Festinger con Stanley Schachter y Kurt Back, en el que distinguieron entre distancia física y distancia funcional. La distancia física era la que existía entre un apartamento y otro, mientras que la funcional se refería al grado de facilidad para encontrarse con una persona; por ejemplo, residir en un apartamento cuya ubicación, con independencia de la distancia física, favorece la comunicación con los demás vecinos, por estar junto a los buzones. La atracción generalmente se produce entre personas que viven o trabajan cerca, o bien frecuentan el mismo lugar de ocio, es decir, que comparten el mismo espacio o ambiente, como el club, asientos próximos en clase, etc. La proximidad física o espacial determina hasta tal punto la atracción interpersonal, que puede dificultar el que se advierta la importancia de otros factores relevantes.

La proximidad ofrece abundantes oportunidades para el contacto y la interacción. Esto ocurre incluso cuando la proximidad no ha sido buscada, sino que viene dada por condiciones institucionales, como lo muestran los estudios realizados en residencias de estudiantes o centros de reclutas. Colocados los sujetos por orden alfabético en la clase o en el dormitorio, surgen amistades, con clara intervención del azar, por «orden alfabético». La proximidad fomenta la familiaridad y favorece la interacción, pues la hace menos costosa en tiempo, en esfuerzo, e incluso económicamente. Otra explicación es la que recibe el nombre del Efecto de la mera exposición, que se explica en el apartado siguiente, al hablar de la familiaridad.

Hay que tener en cuenta también que el principio de proximidad se puede solapar con el principio de semejanza, ya que la proximidad puede deberse al hecho de compartir los mismos o parecidos intereses. Además, la mera proximidad y el mero contacto no siempre producen atracción, sino que la proximidad es, más bien, un «facilitador» inicial y un «intensificador» de la atracción. Es más, la proximidad física puede llegar a tener el efecto contrario al de la atracción, y provocar el rechazo, cuando implica la invasión del espacio personal.

Además de la proximidad física y funcional conviene considerar la proximidad social, concepto propuesto por Malcolm Parks, que se refiere al grado en que se solapan o coinciden las redes sociales de dos sujetos, es decir, el número de amigos y familiares que tienen en común. En una investigación realizada en Holanda, dos tercios de los encuestados referían que, antes de iniciar la relación con su actual pareja, compartían con ella, al menos, un familiar o un amigo. Así, cuanto mayor es el número de familiares o amigos que dos personas tienen en común, más probable es que esas dos personas se encuentren y lleguen a experimentar atracción. Por otra parte, los avances en las tecnologías de la comunicación permiten hablar de otro tipo de proximidad, más allá

también de la proximidad física, que es la proximidad comunicativa. El correo electrónico, el chat, el skype y las redes sociales de internet, permiten salvar las distancias físicas e iniciar o mantener relaciones románticas, a pesar de la distancia física.

## **Familiaridad: «Me gusta lo que me resulta familiar»**

La familiaridad, o trato frecuente con una persona, se considera el principio más básico de la atracción interpersonal. Por lo general, a los seres humanos les gusta y atrae más lo familiar que lo desconocido, tal vez porque lo no familiar resulta menos predecible y, por tanto, potencialmente peligroso. La familiaridad parece que explica, en gran parte, la importancia de la proximidad física en la atracción, dado que esta última facilita la familiaridad. Según el efecto de la exposición o efecto de la mera exposición, estudiado ya por Gustav Fechner a finales del siglo XIX, e investigado en el laboratorio por Robert Zajonc, la repetida exposición a un estímulo lleva a evaluar ese estímulo de forma más positiva que otros estímulos semejantes desconocidos, o todavía no presentados.

Este efecto se ha comprobado con fotografías de rostros, cuadros, figuras geométricas, pero también con estímulos auditivos (canciones) y, por supuesto, con personas. Según esta misma revisión, el efecto se produce con mayor intensidad cuando las exposiciones son breves, y alcanza el máximo entre 10 y 20, para, en determinadas circunstancias, declinar tras una larga serie de exposiciones. Según Zajonc el efecto de la mera exposición puede tener lugar sin que se advierta conscientemente la presencia del estímulo, ya que «las preferencias no necesitan inferencias». Por tanto, estar expuesto con frecuencia a una persona puede aumentar el aprecio y cariño de ella hacia nosotros y de nosotros hacia ella.

¿Por qué se produce el efecto de mera exposición? Cuanto más familiar resulta una persona, también resulta más predecible su conducta y cómoda su presencia, a la vez que se percibe como más sensata, menos peligrosa y más semejante a uno mismo. Tal vez tenga algo de razón el refrán «más vale malo conocido que bueno por conocer». La familiaridad crea también oportunidades para la interacción, pues los estímulos familiares se captan y procesan de forma más fluida y positiva.

¿Siempre resulta tan importante para la atracción la familiaridad? No siempre, pues tiene algunos límites. La persona debe ser percibida inicialmente como agradable, o por lo menos de forma neutra. Por eso, cuando existe conflicto en intereses o personalidad, la exposición repetida puede, e incluso suele, aumentar el rechazo, o producir aburrimiento. Por tanto, es necesario un grado óptimo de exposición, según los sujetos y las circunstancias. Así, el efecto de familiaridad en las relaciones románticas puede ser más fuerte al comienzo que a largo plazo. Es más, la familiaridad puede llevar a alimentar la desemejanza y al conflicto o al aburrimiento, por lo que, según Michel Norton y colegas, puede tener algún fundamento la cita irónica de Benjamin Franklin de que «el pez y el huésped tienen en común el que a los tres días ambos comienzan a oler mal». Pese a que la familiaridad puede resultar negativa en determinadas circunstancias, sigue siendo válido, como norma general, el principio de que la familiaridad genera y facilita la atracción, como lo confirma un número amplio de investigaciones.

## **Atractivo físico: «Belleza es fecundidad» o «Lo bello es bueno»**

Las personas bellas resultan más atractivas, en general, que las físicamente menos agraciadas. Este principio está presente en todas las culturas, en todas las edades — incluso los bebés de pocos meses muestran preferencia por los rostros más atractivos— y en diferentes circunstancias, como las citas, decisiones de los jurados, selección y promoción laboral, etc. ¿Por qué el aspecto físico tiene este efecto en la atracción? No parece que la estimulación sexual sea la causa principal, pues este efecto se observa también entre niños y entre personas del mismo sexo sin inclinación homosexual. Se han propuesto dos explicaciones: la de la psicología evolucionista y otra de tipo social y cultural.

La explicación de la psicología evolucionista se podría resumir en esta frase: «Belleza es igual a fecundidad». Según David Buss y otros psicólogos evolucionistas el atractivo físico es señal de buenas salud y de fertilidad. Aquellos —o «aquellas», dado que el efecto es mayor en la atracción del hombre hacia la mujer que a la inversa— con mayor atractivo físico tendrían un potencial mayor para la reproducción. Esta sería la razón de la valoración común a todas las culturas del atractivo físico.

La explicación alternativa afirma que los rostros calificados como bellos son los que coinciden con el prototipo o promedio. Los rostros juzgados como más atractivos son los que resultan más semejantes a lo que se considera ejemplo o modelo de un rostro. Se podría decir que «lo atractivo está en el promedio». De hecho, los rostros «promedio» de hombres y de mujeres, realizados con ordenador, son considerados más atractivos que los rostros particulares que intervienen para formar este promedio. Las personas calcularían este rostro promedio de forma automática, con la percepción de múltiples rostros. La explicación sería que atractivo equivale a familiaridad. La familiaridad, a su vez, hace más rápida el procesamiento y reconocimiento de un rostro, lo que lleva a una disposición afectiva más favorable. Según Judith Langlois y colegas de este modo se explicaría mejor la valoración del rostro atractivo, tanto de los hombres hacia las mujeres, como de las mujeres hacia los hombres.

El efecto del atractivo sirve, por lo menos, en los primeros contactos. Nuestra sociedad valora de forma importante el atractivo físico, por lo que una relación con una persona atractiva físicamente resulta socialmente reforzador. Probablemente, el efecto de la apariencia física no es tan intenso en la vida diaria como en los estudios de laboratorio o en las primeras impresiones, donde se evalúa un rostro. En la vida diaria se juzga el conjunto, el rostro y el cuerpo, pero también la voz, la personalidad, etc. Por otra parte, el efecto de la atracción por la apariencia física está moderado por el de semejanza. En el sentido de que, en la práctica, uno se siente atraído por la persona con mejor apariencia física hasta el grado en que esa persona resulta accesible. Cuando el sujeto percibe que la persona por la que se siente atraído resulta muy superior a él en atractivo físico y

advierte que no puede compensar esta desigualdad con otras características suyas (dinero, inteligencia, etc.), probablemente controlará y rebajará esos sentimientos de atracción ante el temor de no ser correspondido.

## Semejanza: «Quiero al que se es semejante a mí»

En igualdad de condiciones nos atraen y atraemos más a los que son semejantes a nosotros. Además, las parejas semejantes tienen más probabilidades de duración; y cuanto más formal es la relación, mayor es la semejanza. La semejanza se suele referir a las actitudes, creencias, intereses, personalidad, atractivo físico; pero también a la edad, clase social, religión, nivel educativo, tipo de películas que le gustan, etc. Por supuesto, no todas las características tienen la misma importancia; destaca la semejanza en las actitudes que se consideran importantes por los sujetos. Por ejemplo, la religiosidad resulta poco relevante para un verdadero agnóstico o indiferente, pero muy importante para un fundamentalista.

Se distingue entre semejanza percibida —el grado en que uno cree que es semejante a otro— y semejanza actual o grado en que uno es semejante en la realidad. Los resultados de las investigaciones muestran que tanto para la atracción como para la satisfacción, tiene más importancia la semejanza percibida que la semejanza actual o que, incluso, es necesaria la semejanza percibida para que la atracción se produzca.

El grado de compromiso establecido con la otra persona influye en la prioridad que se da a la semejanza o desemejanza al valorarla y sentirse atraído por ella. Cuando el compromiso es alto —a largo plazo—, se tiende más a buscar la semejanza, mientras que cuando el compromiso con la relación es bajo importa menos la semejanza de la pareja. Resulta comprensible esta conclusión, porque cuando el compromiso es duradero se valora más la compatibilidad y predictibilidad de la pareja.

La importancia de la semejanza en la atracción ha sido confirmada en estudios realizados con diferentes metodologías, tanto en estudios realizados en el laboratorio como en investigaciones de campo. La mayoría de las investigaciones apoyan la hipótesis de la correspondencia o compatibilidad, es decir, la tendencia en los compañeros de citas a tener grados semejantes de atractivo físico y de otras cualidades relevantes. Esta correspondencia no implica ser idéntico en todo. Se da el caso de que personas de diferentes clases sociales, religión, etc., cuando tienen ocasión de interactuar, descubren semejanzas en algunas actitudes, intereses y valores, que consideran muy importantes, lo que hace que surja el amor, que trasciende y supera todas esas diferencias.

¿Por qué la semejanza es importante para la atracción? Son posibles varias explicaciones. Ser semejantes normalmente resulta reforzador, pues las personas semejantes tienden a estar de acuerdo y fortalecen la confianza en los propios puntos de vista. Además, la semejanza facilita la tendencia a compartir actividades de forma satisfactoria. La importancia de la semejanza en actitudes radica también, al menos en parte, en la necesidad de verificar la corrección de las propias creencias, puesto que esto se realiza a través del proceso de comparación social. Esperamos que los semejantes a nosotros nos aprueben y nos acepten más como personas, y preferimos mantener amistad con personas que creemos nos van juzgar de modo favorable.

El principio de semejanza tiene también excepciones y factores que lo moderan. Las diferencias, con frecuencia, implican recompensas y enriquecen; la estimulación y la novedad no se produce si nos juntamos con un clónico nuestro, idéntico a nosotros en cada uno de los aspectos. A veces resulta muy provechosa la complementariedad, aunque la complementariedad solo es aceptada cuando se comparten algunos valores o actitudes que se consideran relevantes. Finalmente, también existe una necesidad de singularidad, es decir la necesidad de establecer una identidad individual, de ser peculiar, de ser uno mismo.

Se da por supuesto que la causa de la atracción es la semejanza en actitudes e intereses, pero también podría ocurrir que la semejanza en actitudes e intereses sea consecuencia de la relación que sigue a la atracción y no la causa. Incluso, se puede deber la semejanza a que ambos reciben la influencia de un ambiente muy semejante.

## **Complementariedad: «Cargas de diferente signo se atraen»**

¿Qué fundamento tiene la afirmación de que en las relaciones románticas los opuestos se atraen? Parece que tiene cierto fundamento, pues en las condiciones en que una relación es insegura, la gente busca al semejante; pero cuando uno confía que la relación es segura, la semejanza tiene menos relevancia. Es más, si inicialmente puede prevalecer el principio de semejanza, la complementariedad, tal como la entendemos aquí, desempeña un papel muy importante en la continuidad, satisfacción y éxito de la relación.

Resulta intuitivo este factor de la atracción y está confirmado por el principio de relación de las cargas eléctricas, que con frecuencia se cita: «cargas de diferente signo se atraen». En el matrimonio y en las relaciones románticas se le llama principio de complementariedad, según el cual la relación funciona mejor cuando los rasgos de los compañeros son diferentes —no opuesto e incompatibles—, pero se complementan bien, o se pueden armonizar; este no es el caso de una feminista con un machista, un fervoroso cristiano con un ateo militante, etc. Este principio, sin embargo, que se ha presentado como un modelo alternativo al principio de la semejanza, aunque resulta comprensible a primera vista y popular, no ha tenido apoyo empírico.

## Reciprocidad en la atracción: «Quiero al que me quiere»

El dicho de que «la atracción engendra atracción» ha sido comprobado tanto en investigaciones de campo como en estudios de laboratorio, en diferentes condiciones. En la mayoría de las relaciones el querer es mutuo: queremos a los que nos quieren. Por esto, no resulta extraño la gran importancia que en la atracción se concede al descubrir (o imaginar) que uno resulta atractivo a la otra persona. Ser querido por una persona razonablemente adecuada —con cierto grado de atractivo— juega un papel importante en el inicio de muchas relaciones románticas y de amistad. Cuando las personas cuentan cómo ha comenzado su relación de pareja, el momento en que uno descubre que es querido por la otra persona suele ser considerado como el comienzo por excelencia del sentimiento mutuo de atracción.

Se considera la estima y el aprecio de los demás como un importante refuerzo que le empuja a uno a corresponder. La estima de otro es señal de que es muy poco probable de que el otro nos perjudique, sino que, incluso, nos da la seguridad de que va a promover nuestro bienestar. Actúa aquí el principio del equilibrio, propuesto por Fritz Heider, según el cual las personas están motivadas para mantener un equilibrio entre los sentimientos. Así, si una persona A cree que otra B le quiere, A tenderá también a querer a B.

Sin embargo, este principio de reciprocidad parece que no funciona siempre en la atracción romántica. Se ha observado que, en algunas circunstancias, se experimenta mayor atracción por las personas que resultan «difíciles de alcanzar» que por las que se perciben «fáciles de alcanzar». Es decir las personas difíciles de conseguir pueden resultar especialmente atractivas. Es el llamado fenómeno difícil de alcanzar. Aunque este fenómeno se ha comenzado a estudiar de forma científica sólo a partir de los años 1970, a él aluden ya Sócrates y Ovidio. Elaine Walster (después Elaine Hatfield), en 1973, trató de comprobar esta hipótesis en el laboratorio con la realización de seis experimentos y, recientemente, Paul Eastwick y sus colegas la ha probado fuera del laboratorio, en la vida real. Otro reparo al principio de reciprocidad («Te quiero porque me quieres»), complementario del fenómeno difícil de alcanzar, viene del papel que puede tener la incertidumbre y la duda como intensificadores de la atracción («Te quiero porque me tienes en vilo»).



## **NACIDO PARA AMAR**

Para explicar el amor entre adultos se ha acudido a la observación y estudio de la relación de apego o vinculación afectiva que el niño pequeño establece con sus cuidadores, y de modo especial con la madre. Estas primeras relaciones afectivas crean un esquema o predisposición a sentir, conocer y actuar, que influirá en el resto de la vida.

## ¿Por qué se aman las personas?

¿Por qué las personas establecen entre sí vínculos afectivos intensos y duraderos? Esta vinculación aparece ya desde el comienzo de la vida. En efecto, resulta fácil observar en el niño muy pequeño expresiones de afecto y búsqueda de proximidad, sobre todo hacia su madre. ¿Por qué se comporta de este modo? ¿Será porque la madre satisface las necesidades fundamentales del niño?, ¿o porque es fuente de placer (le limpia, mece, acaricia, etc.)? Los psicólogos han ofrecido varias respuestas.

Para los conductistas que siguen el modelo de reducción del impulso, estas conductas de afecto y amor son respuestas que se aprenden, porque se asocian a la reducción de la tensión o satisfacción de necesidades. Si la madre —o cuidador— me da de comer cuando tengo hambre o me libera de las molestias que sufro, asocio la figura de la madre con la satisfacción por la reducción de esa necesidad. Así se aprende a preferir todos los estímulos asociados o relacionados con la alimentación, el principal de los cuales es la madre. Sin embargo, en los conocidos experimentos realizados por Harry Harlow, los monitos rhesus pasaban más tiempo en el maniquí parecido a una mona adulta que en el de alambre que contenía el biberón. Además, en los seres humanos, el padre por lo general no alimenta al niño y sin embargo el niño también establece una relación de apego con él. En general, los niños y las crías de animales cercanos evolutivamente al hombre, establecen también relaciones de apego con un peluche, una manta suave, etc.

Para los conductistas que siguen el modelo del condicionamiento operante —como Skinner— la búsqueda de cercanía, las sonrisas y otras expresiones de afecto de los niños se producen porque las madres refuerzan o premian esas conductas de diferentes maneras. Sin embargo, las conductas de apego están también presentes en circunstancias de maltrato. Así, algunos niños maltratados, a pesar de los abusos que sufren, no rompen la relación de apego con el autor de esas experiencias negativas. ¿Por qué no se extingue esa vinculación a pesar de las circunstancias adversas?

El psicoanálisis, otra de las orientaciones más influyentes de la psicología contemporánea, explica el amor entre madre e hijo porque aquella satisface la necesidad de placer de este último. El amor sería, pues, para el psicoanálisis un derivado del placer sexual. Concretamente, una sublimación o canalización de los impulsos sexuales, presentes ya desde el comienzo de la vida.

## **La explicación de John Bowlby: «Nacido para amar»**

La teoría del apego está estrechamente asociada a John Bowlby, psiquiatra y psicoanalista inglés, muy interesado en la etología, psicología cognitiva y psicología clínica. Como Freud y otros psicoanalistas, buscaba determinar la influencia que tienen las experiencias de la niñez en la personalidad y en los trastornos mentales durante los años posteriores; pero, en lugar de centrar su atención en los impulsos sexuales, se fijó de modo especial en la dependencia del niño respecto a la madre y a otras personas cercanas. Llegó Bowlby a la conclusión de que ni la alimentación ni los cuidados materiales de la madre son la causa de que surja ese vínculo afectivo o apego. Por el contrario, afirma que existe una predisposición biológica para que se establezca este vínculo afectivo entre madre (o cuidador principal) e hijo, esencial para la supervivencia. Podemos decir, por tanto, que el amor es lo primero, que no es algo secundario o derivado.

Según John Bowlby, el apego es el vínculo que se establece entre el niño y su madre (o cuidador principal) y que se manifiesta en conductas de aproximación, contacto, seguimiento; alegría y satisfacción cuando se está con ella, mientras que provoca una reacción negativa característica ante la separación (tristeza, llanto, etc.). A la persona con la que ha establecido la relación de apego acude en las situaciones de amenaza y malestar, pues constituye un alivio del estrés; pero también le sirve como base segura para la exploración del entorno (buscar juguetes). Esta relación de apego se observa ya en la segunda mitad del primer año de la vida. Aunque Bowlby reconoce que cada niño establece una relación de apego con las personas más próximas, destaca de forma muy especial la que mantiene con la madre o cuidadora habitual, a quien considera figura de apego primaria. Pero esta vinculación especialmente intensa con la madre no excluye el que también establezca vinculaciones o relaciones de apego con el padre, hermanos y familiares.

## **Dos sistemas de conducta innatos y complementarios**

Es importante destacar el sistema innato de conductas (sistema de apego) presente en la relación de la cría humana con su madre o principal cuidador. Estos conjuntos innatos, no aprendidos, de conductas del niño y de la madre sugieren que el ser humano está como programado para interactuar con las personas del entorno. En el niño observamos, desde el comienzo de la vida, unos sistemas de conducta orientados a la formación de relaciones y vínculos sociales, como son el reflejo de prensión, el reflejo de Moro (respuesta semejante al abrazo, con brazos y piernas, ante un ruido repentino o al dejar la cabeza sin apoyo), la sonrisa, preferencias perceptivas —auditivas y visuales— por los estímulos sociales, etc.

Pero también resulta de interés tener en cuenta los sistemas de conducta de la madre, complementarios a los del niño, que intervienen en el establecimiento del apego. Así, la tendencia al contacto de «piel a piel», el que la satisfacción de las necesidades biológicas del niño —por ejemplo, la alimentación—, se convierte en ocasión para un intercambio afectivo, con caricias, palabras o sonidos llenos de afecto o exclusivamente afectivos; la conducta visual a una distancia de 25 cm y con una fijación de la mirada de más del 70% del tiempo durante la alimentación y en otras ocasiones —solo aceptable en las relaciones de máxima intimidad—, así como un lenguaje muy sencillo, redundante, con muchos diminutivos y con sonidos cargados más de afecto que de contenido semántico, etc. En resumen, un sistema de comunicación totalmente informal y dominado por el afecto.

## La situación extraña: los estilos de apego en el niño

La psicóloga norteamericana Mary Ainsworth (1913-1999) trabajó con Bowlby en Londres y diseñó una situación experimental —la situación extraña—, tras observar que los niños de las instituciones de beneficencia reaccionaban de muy diferente manera a la reunión con sus madres, después de una separación. Se trata de observar y determinar, en condiciones de control experimental, qué pautas de comportamiento aparecen en las respuestas de los niños —de 12 a 18 meses— a la exploración del entorno y a la presencia de un extraño, así como a la separación y a la reunión con su madre. El lugar es una sala en la que el niño puede explorar, con juguetes que puede alcanzar y jugar en presencia de su madre. El experimento se desarrolla de acuerdo con las siguientes fases: 1) madre y niño juntos (posibilidad de que el niño explore el entorno y juegue); 2) entra un extraño que habla con la madre; 3) sale la madre y el niño se queda con el extraño; 4) pocos minutos después, entra la madre y sale el extraño. Todas las reacciones son observadas desde una habitación contigua y filmadas. Según las reacciones a estas diferentes situaciones, Mary Ainsworth distinguió los siguientes tipos de apego.

***Apego seguro.*** Estos niños manifiestan un apego intenso a la madre, que se constituye en una base segura para explorar el entorno (el niño se separa de la madre para recorrer la habitación y entretenerse con los juguetes, pero vuelve a ella de vez en cuando). El niño se relaciona con el extraño normalmente. Cuando la madre sale de la habitación, llora y expresa cierto grado de ansiedad, pero acepta la separación sin mayor dificultad, aunque disminuye las conductas de exploración. Cuando la madre regresa se muestra muy alegre y satisfecho, para en seguida acercarse a los juguetes. El 70% aproximadamente de los niños estudiados se incluyeron en este tipo de apego.

***Apego ansioso inseguro con ambivalencia.*** En este caso el niño rechaza explorar el entorno, permanece agarrado a la madre y se oculta ante el extraño. Manifiesta un disgusto exagerado cuando la madre marcha. Continúa inconsolable cuando vuelve. Da muestras de ansiedad durante todo el proceso. El ambivalente inconsistente muestra deseos de ser tomado en brazos, pero entonces empuja y rechaza colérico. El 10-15% de los niños estudiados.

***Apego ansioso inseguro con rechazo o evitación.*** El 10-15% de los niños estudiados. Se puede decir en este caso que el establecimiento del apego ha fracasado. Cuando la madre sale de la habitación, no llora y muestra pasividad (no la busca). Tampoco manifiesta ansiedad ante el extraño o lo ignora, aunque puede apartarse de él como de la madre. Cuando la madre vuelve, tiende a ignorarla y rechaza sus intentos de contacto. El 10-15% de los niños estudiados.

***Apego desorganizado o desorientado ambivalente con evitación.*** Este tipo de apego fue descrito con posterioridad a los tres anteriores, para incluir en él a los niños que resultaba difícil clasificar en los tres tipos anteriores. Podría entenderse como una mezcla de los dos anteriores. Resulta aquí llamativa la inconsistencia e incoherencia. El niño llora

mucho cuando se marcha la madre, pero la ignora cuando vuelve. Se acerca a la madre, pero vuelve la cabeza hacia otro lado. El 15% entre los de bajo riesgo y el 50% entre los niños víctimas de abusos o abandonados.

## La continuidad del apego: los modelos internos activos

La repetición de las experiencias relacionadas con el apego lleva a su interiorización. Ocurre como si el estilo de relación que el niño tiene con la madre —o cuidador— quedase grabado en su psiquismo hasta constituir un esquema, molde, patrón o representación interior, que sirven de modelos internos activos. Estos modelos internos activos o modelos internos de trabajo son, pues, pautas o esquemas cognitivos, afectivos y motivacionales elaborados a partir de las primeras experiencias de interacción con los cuidadores —sobre todo con la madre—, que guían y organizan los pensamientos, sentimientos y conductas de las futuras relaciones interpersonales —niñez, adolescencia, adultez— de la persona. Además, modelan lo que uno piensa sobre sí mismo y la formación de expectativas acerca de sus relaciones consigo mismo (si uno es o no es valioso y aceptable a los ojos de la figura o persona de apego), sobre las personas más cercanas (si la figura de apego es o no es accesible, dispuesta a responder a sus necesidades) y sobre el explorar o conocer el mundo que le rodea (desarrollo cognitivo).

Estos modelos internos activos ya están presentes hacia el final del primer año de la vida y se desarrollan para hacerse cada vez más complejos a lo largo del tiempo, en relación con las experiencias de interacción que tienen lugar a lo largo del desarrollo. Aunque mantienen cierta estabilidad a lo largo del tiempo, también pueden cambiar con nuevas experiencias, pero bien es verdad que lentamente y con dificultad; incluso se pueden aprender otros modelos o tipos de apego a través de experiencias posteriores. Es más, los individuos mentalmente sanos revisan continuamente sus estilos de apego, de modo que también reflejen las experiencias actuales. Esto es precisamente lo que trata de reflejar el término activos. A partir, pues, de la repetición de las interacciones con la madre, el niño aprende lo que puede esperar de las relaciones con los demás y también de sí mismo (autoestima). Por eso, en sentido metafórico, los modelos internos activos han sido considerados como una especie de «genes mentales». Por lo que aquí nos interesa, las primeras relaciones del niño con sus padres influyen de forma muy importante en la experiencia del amor adulto, aunque pueden ocurrir ciertos cambios tras la primera relación, pues durante este tiempo parece que tiene lugar otra especie de período sensible, que permite cambios en la vinculación afectiva.

Varios estudios posteriores han confirmado la intuición de Bowlby sobre los modelos internos activos. Así, las investigaciones de Katherine Nelson sobre el desarrollo de la memoria y el lenguaje, los de Giacomo Rizzolatti y Vittorio Gallese sobre las neuronas espejo, o las de Antonio Damasio sobre las emociones, muestran los circuitos neurales que pueden explicar o estar en la base de los modelos internos activos.

## **El amor de pareja como relación de apego**

Aunque John Bowlby centró su atención en las relaciones madre-niño, afirmó que el sistema de apego permanecía activo «desde la cuna hasta la sepultura» [Bowlby, 1979, p. 129]. Es más, recordemos que trataba de estudiar la influencia de las relaciones tempranas del niño en los problemas psicopatológicos posteriores. Fueron, sin embargo, los profesores Cindy Hazan y Phillip Shaver quienes propusieron comprender el amor romántico de los adultos a partir de la teoría del apego de Bowlby y de Ainsworth. Para esos autores también el amor de pareja tiene una función de adaptación biológica, pues facilita el apego en la pareja sexual, de la que es probable que nazca un niño que requerirá sus cuidados. Además, niños y adultos comparten la intensa atracción y fascinación por las personas con las que establecen vínculos afectivos, así como la búsqueda constante de la proximidad y el malestar por la separación, etc. Finalmente, algunas de las conductas propias de los adultos enamorados, se observan también en la interacción del niño con la madre o cuidador principal. Por ejemplo, aproximación física, mirarse con fijeza a los ojos, besos, abrazos, agarrarse las manos, «lenguaje bebé», etc.

Sin embargo, Hazan y Shaver señalan también varias diferencias importantes entre el apego de los niños y el de los adultos. Lo normal en los adultos es que se trate de una relación entre iguales y, por tanto, de reciprocidad, mientras que en el apego de los niños destaca el carácter asimétrico de la relación (un adulto, por lo general la madre, que cuida a un niño). Además, la relación de apego en los adultos incluye la atracción física y las relaciones sexuales. Pero, como advierte Lee A. Kirkpatrick, tanto la relación de amor de la pareja de adultos como de la pareja padres-hijo coinciden en que las dos comparten el mismo componente sobre el que están organizadas: «El vínculo afectivo del amor» [Kirkpatrick, 1998, p. 361]. Por eso, a pesar del establecimiento de esta relación de pareja no se rompe la relación de apego con los padres, como queda manifiesto en determinadas circunstancias.

## Tipos o estilos de apego en adultos

Afirman Hazan y Shaver, como conclusión de sus investigaciones, que los tipos de apego propuestos por Mary Ainsworth, en sus conocidos y citados estudios con niños pequeños, tienen su correspondencia en la edad adulta, incluso con porcentajes de sujetos semejantes para cada uno de los tipos. De este modo, se puede afirmar que cambian las conductas concretas, pero permanecen las características fundamentales de la relación de apego. Posteriormente, Kim Bartholomew amplió el número de estilos o tipos de apego del adulto de tres hasta cuatro, al diferenciar entre evitación basada en el rechazo y evitación basada en el temor. Así como Mary Ainsworth llegó a la conclusión de los tipos de apego en los niños por medio de la observación de las conductas en la situación experimental que hemos mencionado, Hazan y Shaver utilizaron para ello las respuestas que los sujetos adultos daban a un cuestionario y a una entrevista estandarizada.

Se pueden distinguir, pues, en los adultos los siguientes estilos de apego.

**Apego seguro.** A los sujetos de estilo de apego seguro les resulta fácil el establecimiento de una relación intensa de intimidad y no experimentan especial preocupación o temor respecto a ser abandonados. Es más probable que hablen de sus padres en términos positivos: afectuosos, matrimonio feliz, etc. En general, califican sus relaciones de pareja de felices, cálidas y amigables. La duración de la relación suele ser larga y las tasas de divorcio son bastante bajas. Sus interacciones son, en general, adecuadas y profundas, lo que produce mayor estabilidad y satisfacción en la relación. Comunican a su pareja información personal íntima con mayor facilidad. En situaciones de estrés, los de apego seguro ofrecieron más apoyo a la otra persona que los de apego con evitación.

**Apego con evitación.** Experimentan altos y bajos importantes en su afecto, con celos y miedo o rechazo de la intimidad. Es probable que consideren incómoda su relación con los demás. También las descripciones de sus padres resultan menos positivas, pues son críticos y menos cariñosos con ellos. Parece que existen dos subtipos dentro de este patrón: el temeroso (**evitación basada en el temor**), caracterizado por el temor a las relaciones de especial intensidad y a la intimidad con otros, y el frío-distante (**evitación basada en el rechazo**) cuyos sujetos acentúan las distancias respecto a los demás.

**Ansioso/ambivalente (resistente).** Desean y buscan la intimidad, pero experimentan con frecuencia preocupación y temor de que el otro no corresponda. Nunca les parece suficiente el grado de intimidad. Es frecuente el amor obsesivo y el deseo exagerado de ser correspondido. La atracción sexual es de extrema intensidad y los celos también extremos. Suelen describir a sus padres como injustos.

## **Ansiedad y evitación: dos dimensiones del apego**

Al hablar de tipos de apego hay que aclarar que no se trata tanto de rasgos o tipos de personalidad, característicos de un sujeto, como de un estilo de interacción entre una persona y otra, en unas determinadas circunstancias. Uno puede tener más o menos tendencia hacia un estilo o tipo de apego, pero depende también de las circunstancias o entorno en que tiene lugar la relación. Por eso, se propuso considerar la experiencia de apego de una persona en relación a dos dimensiones, en lugar de como estilos o tipos puros. Así, en lugar de tratar de encajar a cada persona concreta en uno de los tres o cuatro estilos de apego, habría que situarla en relación a cada una de estas dos dimensiones. De este modo, se puede decir que cualquier caso que se considere tiene algo o mucho de cada uno de los cuatro tipos de apego. Con esta forma de entender el apego se pone más de relieve su aspecto dinámico.

Estas dos dimensiones fundamentales son ansiedad y evitación. La dimensión de ansiedad refleja la tendencia a experimentar de forma intensa esta emoción ante las situaciones o amenazas de separación, abandono o rechazo. Los que puntúan bajo en esta dimensión de ansiedad experimentan alto grado de confianza en la figura de apego, a la vez que una tendencia muy baja a percibir amenazada la relación con esa figura de apego. Por lo que se refiere a dimensión de evitación, los que puntúan bajo buscan la cercanía y el apoyo de los otros, de las figuras de apego, mientras que los que puntúan muy alto en evitación se distancian de la figura de apego y tratan de solucionar por su cuenta las experiencias de malestar o ansiedad.

4

## **AMOR APASIONADO Y AMOR COMPAÑERO**

En este y en los cuatro próximos capítulos se presentan algunas de las clasificaciones que se han propuesto sobre el amor. En el capítulo anterior aparece la descripción de los estilos de apego, que también podrían entenderse, de alguna manera, como otra tipología del amor. Todas las tipologías constituyen un primer intento de acercamiento a la complejidad del fenómeno del amor y son una forma de definirlo en su complejidad.

## Las tipologías del amor

Una tipología del amor es una descripción que distingue en él dos o más categorías – con la excepción del amor compasivo– y, además, se ofrecen las características de cada una de esas categorías. Las tipologías ofrecen varias ventajas; ayudan a comprender mejor qué es el amor, y también los casos concretos. Por eso, las tipologías de las relaciones interpersonales se pueden tomar como instrumentos o medios para organizar el conocimiento y comprender mejor dichas relaciones, en este caso el amor.

Resulta importante subrayar que en la vida real no existen tipos puros. Por ejemplo, no es correcto afirmar que una determinada persona pertenece o al tipo de amor compañero o al tipo de amor apasionado. Las mismas categorías de la mayoría de las clasificaciones no se excluyen entre sí, sino que se solapan en diferentes grados.

En las últimas décadas se han propuesto varias tipologías del amor. Entre las más investigadas y estudiadas se pueden mencionar el amor apasionado y amor compañero (En este mismo capítulo), el amor compasivo (Capítulo 5), los estilos de amor de John Lee (Capítulo 6) y la clasificación de Sternberg (Capítulo 7).

## **Amor apasionado y amor compañero**

La primera o una de las primeras formas de aclarar la complejidad del concepto «amor» por parte de los psicólogos, consistió en distinguir entre amor apasionado (intenso anhelo de estar y fundirse con la otra persona) y amor compañero (el intenso afecto que se siente por una persona con la que se comparte la vida). Esta clasificación, propuesta por Ellen Berscheid y Elaine Hatfield, ha sido confirmada empíricamente por un buen número de investigaciones realizadas con diferentes metodologías.

Además, la distinción entre amor apasionado y amor compañero es conocida por los miembros de casi todos los grupos culturales y ha sido muy bien acogida por psicólogos y no psicólogos. La utiliza también el hombre de la calle cuando realiza afirmaciones como «Te quiero (amor compañero), pero no estoy enamorado de ti (amor apasionado)». Desde el punto de vista de la adaptación biológica, amor apasionado y amor compañero realizan funciones diferentes. El amor apasionado promueve la atracción y el emparejamiento adecuado en la búsqueda de la mejor descendencia. El amor compañero está relacionado con el amor dentro de la pareja y de la pareja con los hijos, orientado a aumentar la probabilidad de supervivencia y la buena educación de los hijos.

El amor apasionado y el amor compañero están asociados de diferente manera a la satisfacción con la vida y a la experiencia de emociones positivas o negativas. El amor compañero estaría más asociado a la satisfacción general con la vida, mientras que el amor apasionado lo estaría tanto a los aspectos más emocionales del bienestar subjetivo, como al afecto o estado de ánimo negativo. Pero, a pesar de todas estas diferencias, el amor apasionado y el amor compañero no son incompatibles y se suelen experimentar por la misma pareja a lo largo de la relación.

## Amor apasionado

El amor apasionado ha sido el más estudiado y al que se le presta más atención. El amor apasionado, que también recibe el nombre de infatuación y mal de amores, consiste en una experiencia emocional intensa, caracterizada por un deseo y anhelo ardiente de unión con la persona amada. Es un tipo o estilo de amor caracterizado por la intensidad de los sentimientos, por un intenso deseo de unión y por la activación sexual. Por esta asociación estrecha con la sexualidad se puede decir que el amor apasionado es el estilo o tipo erótico del amor.

Cuando el amor apasionado es correspondido produce sentimientos de alegría, felicidad, plenitud, exaltación, incluso de éxtasis. Pero cuando no es correspondido provoca sensaciones de ansiedad y vaciedad, que puede llegar a la desesperación. No hay que olvidar que existe relación anatómica y bioquímica entre la ansiedad y el amor. Así, pues, son posibles estas sensaciones opuestas, que se pueden experimentar con toda su intensidad, tanto de emociones positivas como de negativas. También está asociado a la experiencia de posesividad, dependencia excesiva, celos, etc. Se puede afirmar que los celos se experimentan casi exclusivamente en este tipo de amor.

Se dio por supuesto, incluso se afirmó explícitamente que, desde el punto de vista cronológico, el primero es el amor apasionado y después viene el amor compañero. El amor apasionado dominaría al principio y, si la relación continúa, evolucionaría hacia un amor compañero. Sin embargo, esta opinión ha sido discutida y puesta en cuestión. Por una parte, en las parejas jóvenes, aunque destaca y hasta se puede considerar protagonista el amor apasionado, también tiene un papel importante el amor compañero, pues con frecuencia describen a su pareja como «mi mejor amigo» o «mi mejor amiga». Por otra parte, parejas que llevan juntos bastantes años y que encajarían en el tipo de amor compañero, también puntúan alto en los cuestionarios de amor apasionado e, incluso, este hecho de seguir todavía presente el amor apasionado es una variable o cualidad, que predice muy bien la satisfacción de la pareja.

## **Amor compañero**

El amor compañero, menos estudiado y comentado que el amor apasionado, es el afecto que dos personas experimentan recíprocamente cuando sus vidas quedan unidas o enlazadas. Implica compartir valores, amistad, vínculos afectivos profundos e intimidad. Otras características importantes del amor compañero son el afecto, el compromiso y la estabilidad. Estas cualidades del amor compañero resultan importantes a cualquier edad y en cualquier momento o duración de la relación. Para Sternberg, como veremos en el capítulo 7, el amor compañero tiene como componentes fundamentales la intimidad y el compromiso. El amor compañero está edificado sobre el respeto, la confianza y la admiración. Por todo lo cual, el paso del tiempo apenas erosiona este tipo de amor.

En el amor compañero los sentimientos son menos intensos que en el apasionado, aunque la intimidad afectiva es fuerte y toda la experiencia resulta muy satisfactoria. Incluso se puede afirmar que el amor compañero está más relacionado positivamente con la satisfacción con la vida y con la relación que el amor apasionado. El amor compañero es más frecuente en las parejas que llevan mucho tiempo de relación y el énfasis se pone en la amistad profunda y fiel.

Aquí domina la calidez comfortable de la ternura, frente al fuego o calor abrasador del amor apasionado. La fuerza de la pasión está sustituida por la del compromiso. Destaca la satisfacción y el deseo de estar con la persona amada, frente al intenso anhelo y deseo de fusión, propio del amor apasionado. Sin embargo, la pasión puede manifestarse también en circunstancias o momentos especiales.

5

# **AMOR COMPASIVO, ALTRUISTA O INCONDICIONAL**

Este amor compasivo se puede observar en varios contextos relacionales, como la familia (padres e hijos, hermanos entre sí), acciones altruistas hacia otras personas o hacia la humanidad, pero también en el amor de pareja. En las clasificaciones o tipologías se considera que forma un grupo propio, pero veremos que se le puede contraponer a cualquier experiencia de amor que incluya poner el propio interés por encima del de la otra persona.

## **Amor compasivo**

El amor compasivo o amor altruista es el que concede prioridad al bien de la otra persona. Es un amor que destaca por la gran valoración y consideración que hace del otro y por la decisión radical de conceder prioridad al dar respecto a recibir. En las clasificaciones de John Lee y de Robert Sternberg se incluyen dos estilos de amor equivalentes al amor compasivo, que son, respectivamente, Ágape y el amor pleno o consumado. A veces se pasa por alto este estilo de amor pese a que algunos autores, como Ellen Berscheid, lo consideran como uno de los tipos fundamentales de amor. Esta misma autora propone varios sinónimos del amor compasivo: amor no egoísta, amor sacrificial, amor verdadero, amor incondicional, amor puro, y otros más. Aunque al amor compasivo se le relaciona con las religiones, esta asociación no es absolutamente necesaria.

La profesora Lynn Underwood señala como principales características de este tipo de amor la libre elección para dar de un mismo (o darse) en beneficio del otro, la comprensión y valoración de la otra persona, la apertura y receptividad respecto a la otra persona, la respuesta del corazón (desde el centro del propio ser), incluso la trascendencia. Este tipo de amor concede bastante importancia a la afectividad, dentro de la decisión moral de realizar acciones en beneficio de la otra u otras personas. Aunque espontáneamente relacionamos el amor compasivo con la acción de respuesta al sufrimiento de otra persona, el amor compasivo incluye también, o puede incluir, acciones orientadas a promover y estimular el desarrollo y el perfeccionamiento de la otra persona.

Algunos autores señalan como equivalentes del amor compasivo el amor B de Abraham Maslow y el amor productivo de Erich Fromm.

## **Amor D y amor B**

Maslow distingue dos tipos o formas de amor: el amor D y el amor B. El amor D (de déficit, de deficiencia) es la forma menos madura de amor, en la que el amor hacia la otra persona se toma como un medio para evitar la propia soledad. Con este amor se trata, pues, de llenar un déficit o carencia que uno experimenta. No se ama, pues, a la persona por sí misma, sino que se busca a la otra persona principalmente para satisfacer la necesidad de compañía y evitar la soledad. En la clasificación de las necesidades de Maslow, el amor D está incluido entre las necesidades de afiliación y amor, donde se incluye la de ser aceptado y querido por otras personas y por grupos, de modo especial por la familia.

En la segunda forma de amor, el amor B (being, amor del ser) se aprecia y ama a la otra persona tal como es, sin deseo de cambiarla ni de utilizarla como medio para satisfacer algún tipo de necesidad. El amor maduro fundamenta la atracción hacia la otra persona en la consideración de esa persona tal como es, o sea, como fin en sí misma y no como medio para satisfacer la necesidad de ser amado. Este es un amor de plenitud, incluido entre las necesidades de autorrealización, que ocupan el vértice superior de la pirámide de necesidades. El ser humano no solo tiene necesidad de ser amado (Amor D), sino también de amar (Amor B).

Este amor B, al no ser posesivo, no provoca dependencia ni trae otros problemas. Crece, en lugar de disminuir o desaparecer, y sus efectos positivos son muy profundos y duraderos. Es, por tanto, una experiencia psicológica muy rica.

## **Del «Te amo porque te necesito» al «Te necesito porque te amo»**

Erich Fromm advierte que muchos se fijan exclusivamente o casi exclusivamente, en el aspecto emocional del amor y lo entienden de forma muy limitada o equivocada, pues buscan más ser amados que amar. Según Fromm «amor» tiene para muchos el mismo significado que el biberón para el bebé, o el de la última película que «hay que ver»; en definitiva, una necesidad más que hay que satisfacer «para ser feliz». Tal vez por influencia del cine, de la literatura o de las canciones, tienen «hambre de amor». Muchos «toman la intensidad de su pasión, el estar ‘locos’ el uno por el otro, como prueba de la intensidad de su amor, en tanto que esto solo probará, si acaso, el grado de su soledad anterior» (1956, p. 4).

El amor maduro es muchos más que una reacción emocional. Es un proceso activo de la personalidad que pone en juego la cognición, la afectividad y la conducta. El amor maduro no es algo que simplemente «ocurre», sino que ha de cultivarse. Erich Fromm, en su conocido libro *El arte de amar*, contrapone el amor infantil al amor maduro de este modo: «El amor infantil sigue este principio: ‘Amo porque soy amado’. El amor maduro sigue este principio: ‘Soy querido porque amo’. El amor inmaduro dice: ‘Te amo porque te necesito’. El amor maduro dice: ‘Te necesito porque te amo’». [1956, pp. 40-41].

## **Biología del amor incondicional**

El amor incondicional está asociado a la estimulación de redes neuronales distintas que las otras formas de amor —por ejemplo, el amor romántico—, como la ínsula media y el cortex cingulado anterior rostro-dorsal, según los resultados de los estudios realizados con la técnica de imagen por resonancia magnética funcional. Pero con el amor incondicional se activan algunas zonas del cerebro que también se activan en el amor romántico o en el amor maternal, como son parte del núcleo caudado, el globo pálido y el área tegmental ventral, estructuras importantes en el sistema de recompensa del cerebro (Véase capítulo 14). Esta activación de zonas del sistema de recompensa facilita la función principal del amor incondicional que es el establecer y fortalecer vínculos afectivos entre personas.

6

## **LOS COLORES DEL AMOR**

Una tipología del amor, muy popular, es la propuesta por John Lee, que distingue seis tipos de amor. No son seis tipos o estilos que se excluyen entre sí, pues se pueden solapar. Es más, el estilo de amor no es del todo una característica estable del sujeto, sino que está influido también por las circunstancias. La relativa claridad teórica de esta clasificación no implica, ni mucho menos, que en la práctica existan sujetos de un tipo puro de amor. En realidad, todas las personas tienen en su perfil de amor algo por lo menos de cada uno o de varios de estos estilos.

## Colores primarios y colores secundarios

El profesor canadiense John Lee, a partir de las entrevistas realizadas a un amplio número de parejas, así como del análisis de textos filosóficos y literarios selectos sobre el amor, propuso una tipología o clasificación, en la que distingue seis estilos de amor. En realidad, son diferentes maneras de amar o de relacionarse con la pareja, por lo que tal vez sea más conveniente hablar de estilos, incluso de actitudes o, como también recomendó Lee, de ideologías del amor.

La clasificación de John Lee destaca tres tipos o estilos primarios de amor: Eros (amor erótico), Ludus (amor lúdico, no comprometido), Storge (amor de amistad) y otros más secundarios, que resultan de la combinación de los tres primeros. De estos últimos concreta tres, Manía, Agape y Pragma, que son los que se han consolidado y han sido también aceptados por las investigaciones posteriores; pero son posibles otras combinaciones. John Lee compara estos seis estilos de amor con los colores, en que los tres primarios, al igual que el rojo, amarillo y azul, originan por combinación los restantes. Unos estilos implican mayor intensidad emocional afectiva que otros. Eros y Manía ocupan el nivel de mayor intensidad emocional; Ágape ocupa un lugar intermedio; mientras que Storge, Pragma y Ludus están en los niveles más bajos de la escala de intensidad emocional.

Esta descripción, y a la vez teoría del amor, resulta fácil de comprender y coincide con la visión popular y del sentido común sobre el amor de pareja. Pero es una taxonomía del amor basada en los contenidos actuales del amor (lo que ocurre ahora) y no en los procesos (la evolución o desarrollo de la relación), que es el aspecto en el que los científicos de la conducta se suelen centrar.

## **Eros, el amor apasionado a la belleza**

Es el estilo de amor basado en la pasión, centrado en los aspectos físicos y, concretamente, en el deseo de contacto físico e intimidad sexual. Se le puede equiparar a la idea o modelo clásico del amor romántico. Se manifiesta en una fuerte e inmediata atracción hacia la otra persona y va acompañado de intensas sensaciones de excitación y anticipación. Domina el deseo de llegar de forma rápida a una intimidad profunda, tanto afectiva como física, con un fuerte componente sexual. Es frecuente que este estilo de amor comience de forma repentina («amor a primera vista»), incluso con una persona hasta entonces desconocida, y que luego se inicie una rápida carrera de citas y encuentros, con el fin de conocer al otro y de establecer contactos físicos. Siempre busca el encuentro, e incluso la fusión, con un deseo de exclusividad en la relación. Sin embargo, con frecuencia se excluyen las cualidades del amor más importantes y duraderas.

En este estilo de amor suele dominar una concepción tan idealizada de la belleza y, en general, de la otra persona, que resulta inalcanzable en la realidad, razón por la que, con frecuencia, este estilo de amor se desvanece con facilidad al no conseguir encontrar una satisfacción plena. Aquellos en los que domina este estilo de amor son muy sensibles a las imperfecciones físicas de la otra persona (tamaño de la boca o nariz, complexión, etc.) .

Palabras clave: apasionamiento, pasión, erotismo, belleza, intensidad, excitación, idealización.

## Ludus, el amor como juego

Es un estilo de relación basada en el flirteo, en la excitación y en el juego. El amor es considerado aquí como un entretenimiento o diversión, como un juego para ser jugado con habilidad, en ocasiones con varias personas a la vez. El sujeto que coincide con este estilo de amor suele estar más centrado en sí mismo que en el otro, y no pretende ni acepta ningún vínculo o compromiso duradero. No hay en él ningún intento de incluir a la otra u otras personas en los planes futuros. Evita y le preocupa si observa en la evolución de la relación un aumento de la implicación y del compromiso. Busca la satisfacción y el disfrute de los dos, pero evita todo compromiso con la otra persona, así como una intimidad profunda. En Ludus los sentimientos y la pasión están bajo control, con el fin de evitar que se le vayan de las manos y creen complicaciones. Si en Eros se busca la cercanía, en Ludus se mantiene la distancia estratégica. Justifica las mentiras y engaños, los racionaliza, mientras espera que la otra persona controle sus emociones. Este estilo de amor suele corresponder a personas muy autocontroladas y plenamente conscientes en todo momento de que deben controlar al amor y no dejar que el amor les controle a ellas.

A los que practican el amor Ludus les interesa la relación y la mantienen en la medida en que ésta les divierte, pues, cuando deja de divertirles, el interés desaparece y buscan otra pareja. De este modo, en esta concepción del amor como juego, el cambio de pareja o el mantener más de una relación a la vez, no es algo excepcional, sino muy frecuente, e incluso lo habitual o característico. Ve la sexualidad más como una ocasión para el placer que como un modo de vinculación afectiva. La seriedad en el compromiso y la fidelidad no son, ni mucho menos, características del amor Ludus. Aunque puede llegar a ser manipulativo, más que manipulativo es juguetón y divertido.

Palabras clave: Juego, flirteo, frialdad, cálculo, frivolidad, sin compromiso.

## **Storge, el amor amistad**

El amor «Storge» es el amor tranquilo, una relación afectiva basada en la amistad profunda; es idéntico o muy semejante al amor compañero descrito en el capítulo 4. Es el «amor sin fiebre ni locura». Aquí destaca más el compromiso por mantener y hacer crecer la relación que las súbitas y fuertes pasiones. Se evita la implicación emocional intensa, pero destaca la relación de amistad y se experimenta gran satisfacción cuando realizan actividades los dos juntos y se comunican. La persona amada es también el mejor amigo o la mejor amiga.

En este estilo de amor no son estrictamente necesarios los encuentros y las citas muy frecuentes. Tampoco es el resultado de un momento de pasión ni de un flechazo, sino que se desarrolla a lo largo del tiempo. Si se mantienen relaciones sexuales, no ocupan un lugar preferente sino secundario; lo cual, si bien excluye o reduce una fuente de placer, también elimina o reduce un foco de posibles conflictos. Considera a su pareja como un viejo amigo o amiga; así la ve y así la trata.

Palabras clave: amistad, constancia, fidelidad, seguridad y confianza.

## **Pragma, el amor práctico y realista**

Es una combinación de Storge y Ludus. Se selecciona a la pareja según el grado en que la persona seleccionada es compatible con él y cumple determinados requisitos. Pragma es el amor práctico, basado en las cualidades prácticas, en la lógica y en tener en cuenta más las consecuencias en la vida real que los mismos sentimientos. En el caso más extremo, sería la búsqueda calculada de otra persona, más por sus circunstancias o características sociales y materiales (clase social, familia, profesión, posesiones, etc.) que por las cualidades personales. En realidad, busca una relación que satisfaga sus más importantes deseos y necesidades. También existe el cálculo en Ludus, pero allí es para evitar comprometerse, mientras que en Pragma es por razones prácticas y funcionales, con frecuencia materiales.

De este modo, considera el amor sobre todo bajo el aspecto de la utilidad de la relación, es decir, en la medida en que facilita la solución de las cuestiones prácticas de la vida diaria. Este estilo de relación tiende a ser bastante estable y rara vez se deteriora, debido en gran parte a que se busca a la otra persona de una forma racional y práctica. Presta gran atención a los puntos de coincidencia, pero también a que las expectativas respecto a la relación sean muy realistas. El cálculo y la planificación están presentes, ya desde las primeras citas, en lo referente a qué es lo que conviene fomentar, o qué actividades hay que realizar, para que se establezca o afiance la relación.

Palabras clave: práctico, lógica, racional, utilidad, realismo.

## **Manía, el amor posesivo y obsesivo**

Es una combinación de Eros y Ludus, aunque sin la autoconfianza asociada con Eros ni el autocontrol de Ludus. Es un estilo de amor muy intenso, obsesivo, posesivo y celoso. El pensamiento acerca de la otra persona irrumpe de forma constante e incontrolable en la mente y desborda al sujeto, hasta el punto de provocar en él un estado de intensa ansiedad, con cambios acusados y frecuentes en el humor. Junto a la tendencia a los celos, que surgen ante el mínimo indicio, existe una necesidad constante de atención y expresión de afecto, así como de confirmar o comprobar la sinceridad del otro. Es, pues, un amor muy intenso, que busca la posesión completa de la otra persona, con una exagerada preocupación y miedo a ser abandonado, unido a una frecuente experiencia de celos. El amor Manía está inclinado tanto a rupturas como a reconciliaciones, e incluye tanto posesividad como dependencia.

La baja autoestima de la persona en la que domina este estilo de amor parece que solamente se compensa y sube cuando percibe que es amado intensamente. Así, la percepción de su propio valor —su autoestima— depende más del hecho de ser amado que de cualquier otra cualidad o fortaleza interior. Por esta razón, son frecuentes en estas personas los estados de ánimo extremos, tanto altos como bajos. En consecuencia, tratan de ignorar los riesgos y peligros que puede tener la relación, ya que cuando hacen consciente alguno de ellos, su estado de ánimo se desmorona.

Palabras clave: obsesión, ansiedad, dependencia, pensamiento intrusivo, inseguridad, posesividad.

## Ágape, el amor como entrega

El amor Ágape es el amor altruista, caracterizado por la cordialidad y obsequiosidad hacia la otra persona, más que hacia uno mismo. Puede esperar ser correspondido, pero nunca actúa buscando ser correspondido. Es decir, prevalece el dar sin recibir nada en retorno, actitud que puede llegar hasta el sacrificio. Ágape, con frecuencia, está más preocupado por el bienestar de la otra persona que por el propio bienestar, y siempre solícito de las necesidades de la otra persona más que de las propias. Por eso, no es raro que las personas en las que domina este estilo de amor lleguen incluso a discutir —de forma suave, por supuesto—, con el fin de dar preferencia a los deseos de la otra persona, en un especie de competición de «quién da más».

El comienzo de la relación se hace con cuidado y teniendo muy en cuenta las necesidades, deseos, preferencias e intereses de la otra persona. En las relaciones estables el estilo Ágape normalmente no se hace muy visible, debido a las demandas del principio de equidad, pero puede mostrarse con fuerza en determinadas situaciones y acontecimientos, como una enfermedad, incapacidad u otra circunstancia adversa de la otra persona. Algunas de las cualidades de este estilo de amor son necesarias para que el amor y la relación se desarrolle y dure.

Palabras clave: altruismo, donación, espiritualidad, sacrificio, entrega.

## **Evolución y cambios**

Se suele evaluar o considerar estos estilos de amor en un momento determinado del tiempo, pero los sentimientos pueden y suelen cambiar. De este modo, una relación que comenzó con el dominio de uno de estos estilos de amor puede derivar y evolucionar hacia otro. En cada persona suele dominar un estilo concreto de amor, pero diferentes circunstancias facilitan la aparición de otros estilos: cambio de pareja, edad, etc. Steve Duck considera que estos estilos de amor pueden sucederse el uno al otro, ya que, en realidad, el amor es un proceso dinámico, cuyas etapas pueden concretarse en atracción inicial, desarrollo de la relación y consolidación de la relación. La atracción inicial puede comenzar con Eros, con frecuencia mezclado con Manía y a veces con algo de Ludus. A medida que evoluciona y se desarrolla la relación, suelen aparecer las características de Storge. Cuando los vínculos de la relación se han establecido, la pareja puede invertir más energía en los aspectos operativos y prácticos, es decir, adquiere más importancia Pragma. Sin excluir el que, por ejemplo, una enfermedad o incapacidad de la otra persona haga adquirir protagonismo a Ágape.

## **Estilos de apego y estilos de amor**

Varios estudios han relacionado los estilos de apego con los estilos de amor, como resultado de la aplicación de las respectivas escalas o cuestionarios, para llegar a algunas conclusiones. El apego seguro está más relacionado con Eros y con Ágape, que son los estilos de amor asociados a la consolidación y duración del amor. La dimensión de evitación guarda relación con nivel bajo de Eros y alto de Ludus y la de ansiedad con Manía.

7

# **EL TRIÁNGULO DEL AMOR Y SUS TRES VÉRTICES**

El profesor Robert J. Sternberg, reconocido especialista en el estudio de la inteligencia, propuso un modelo explicativo válido para las diferentes modalidades de amor y de relaciones humanas. Utiliza para ello la metáfora del triángulo, con sus tres vértices esenciales, que puede adoptar diferentes tamaños y formas. Años después de esta propuesta, Sternberg consideró necesario completar su teoría o aproximación al amor con la del amor como una historia (Véase capítulo 8).

## Tres vértices

Según Robert Sternberg, se pueden distinguir en el amor tres componentes fundamentales –como distingue también tres componentes en la inteligencia y, más recientemente, en el odio (véase capítulo 25)–, que pueden representarse por los vértices de un triángulo, y que son intimidad, pasión y decisión/compromiso. Estos componentes aparecen en otras explicaciones psicológicas del amor y corresponden a la concepción que las personas tienen del amor. Sin embargo, no está claro que sean del todo independientes entre sí. La asignación espacial de los componentes a cada uno de los vértices es totalmente arbitraria. Al considerar el triángulo resulta importante tener en cuenta el área –mayor o menor–, así como la forma del triángulo.

## **El vértice de la intimidad**

La intimidad se refiere a los sentimientos que engendran y fomentan la vinculación afectiva, la valoración y aceptación positiva e incondicional de la otra persona, la confianza y la revelación al otro de lo que uno es, la expresión de empatía, la comprensión, la búsqueda del bienestar y felicidad de la persona amada, etc. Implica una comunicación abierta, sincera y completa de las experiencias propias y, sobre todo, de los sentimientos, hasta llegar a compartir el mismo centro de la persona. La intimidad incluye también la seguridad de que se puede contar con la persona amada, de que en ella encontrará uno todo tipo de apoyo, sobre todo afectivo, así como una experiencia de relación cálida, cercana y entrañable.

## **El vértice de la pasión**

Por pasión se entiende la atracción física y el deseo intenso de unión, así como la excitación (por ejemplo, aumento del ritmo del corazón), euforia y éxtasis que lleva consigo la unión o presencia de la persona amada. La ausencia, por el contrario, provoca ansiedad, sensación de vacío y desesperación. En la relación de pareja el deseo sexual puede estar en la base de este componente, pero también pueden promover la pasión otras necesidades y deseos, como las de maternidad o filiación, de dominio o sumisión, etc. Es decir, la pasión, sin carácter sexual, puede darse también en otros estilos de relación de amor, como es en la de padres e hijos. De aquí en adelante, sin embargo, nos vamos referir con preferencia a la pasión promovida sobre todo por el deseo sexual dentro de la relación de pareja.

## **El vértice de decisión/compromiso**

El componente decisión/compromiso se refiere, a corto plazo, a la decisión consciente de amar al compañero y, a largo plazo, al compromiso de mantener en el futuro la relación, de ser siempre fiel y hacer crecer el amor. El matrimonio es una institución que expresa esta dimensión de compromiso, de amar a lo largo de la vida. Este componente es muy importante, pues es el «guardián» de la relación y resulta esencial para que el amor siga vivo, incluso en los tiempos difíciles. Por otra parte, es sobre el que más control voluntario se puede ejercer. Suprimir este componente es privar al amor de la fuerza que lo mantiene vivo «en las alegrías y en las penas, en la salud y en la enfermedad», tanto en las circunstancias fáciles como en las difíciles. Toda relación tiene sus momentos altos y bajos, sus mejores y peores momentos. La pasión viene y se va, mientras que la decisión/compromiso es lo que hace que la relación dure.

## Variaciones en los tres vértices

Por lo general, intimidad y pasión se activan y potencian mutuamente. A veces es la intimidad la que conduce a la pasión, aunque en otras ocasiones ocurre al revés. Pero no siempre coinciden intimidad y pasión. En una relación erótica pasajera está presente con fuerza la pasión, pero suele estar ausente o casi ausente la intimidad y, por supuesto, el compromiso.

Dado que las realidades psicológicas que representan cada uno de los tres vértices son mucho más complejas y con facilidad se solapan entre sí, simplificando y sin muchos matices, podemos afirmar que la intimidad deriva del afecto, la pasión del deseo y la decisión/compromiso de la voluntad deliberada y consciente. Con referencia a la temperatura, Sternberg relaciona intimidad, pasión y decisión/compromiso con calidez, ardor y frío, respectivamente. En realidad, se da una interacción entre los tres factores, que no siempre resultan fáciles de separar, y que se comprenden mejor por los tipos de amor a que dan origen. La pasión conduce a la atracción física y a la consumación sexual. En el cuadro del final del capítulo se presenta una panorámica más completa de los tipos de amor o, más exactamente, de relación interpersonal, a partir de los tres componentes básicos.

## **Triángulos de varios tamaños y formas**

Siguiendo con la metáfora del triángulo, todavía cabe considerar varias características posibles del triángulo y de su relación con la persona: área o tamaño, forma, triángulo real, triángulo percibido, triángulo ideal, etc. En primer lugar, el área o tamaño, mayor o menor, como expresión de la fuerza e intensidad del amor. Triángulos grandes, triángulos de menor tamaño indicativos del grado de intensidad del amor.

No todos los triángulos son equiláteros, expresión de un equilibrio entre los tres componentes del amor, pues existen triángulos isósceles y escalenos, en cada uno de los cuales destaca un vértice a costa de los otros. Existen sujetos más inclinados al amor pasional, en otros destaca el aspecto de afecto o intimidad, mientras que otros buscan un amor lúdico y no comprometido.

## **Triángulo real y triángulo ideal**

Junto al triángulo que representa el grado de desarrollo actual de los componentes del amor de una persona, está el triángulo de su ideal de amor, de las expectativas que se hace de la relación. El grado de coincidencia o discrepancia, en área y forma, de estos dos triángulos, es un buen indicativo del grado de satisfacción con que experimenta la persona la relación. No siempre coinciden el triángulo que uno siente como ideal y el que manifiesta en sus acciones.

## **Dos triángulos en interacción**

Resulta obvio que en una relación de dos personas es necesario considerar tanto el triángulo propio como el de la otra persona. En la pareja ideal coincidirían los dos triángulos, pero es muy difícil, por no decir imposible, que los miembros de una pareja tengan las mismas necesidades, las mismas actitudes y las mismas experiencias. Es más, así como al comienzo de la relación se tiende a resaltar las semejanzas, es posible que con el paso del tiempo la tendencia sea a fijarse con preferencia en las diferencias. La comunicación abierta y continuada, dentro de un compromiso de seguir en la relación, descubrirá los puntos de coincidencia más profunda y facilitará la aceptación de las diferencias, así como la armonización de los dos triángulos.

Además, no siempre el propio triángulo es percibido por el otro como uno mismo lo percibe. Esto implica otra «tarea» para la pareja: la comunicación. La comunicación no sólo de acontecimientos o ideas, sino sobre todo de los sentimientos, actitudes y percepciones recíprocas, con tacto y delicadeza, sin sesgos hacia lo negativo, pero con sinceridad. A pesar de estas aclaraciones, la representación de los componentes del amor con un triángulo, es una primera aproximación, una metáfora geométrica de una realidad mucho más compleja, misteriosa, trascendente e irreducible a la geometría y al cálculo.

## Dos triángulos que evolucionan

En la pareja, por lo general, la pasión tiene su punto más alto al comienzo de la relación, cuando los sentimientos de cercanía son muy fuertes y tienden a la fusión. Pero la verdadera intimidad todavía no es muy profunda, porque no han compartido aún suficientes experiencias y sentimientos, ni han llegado todavía a un compromiso serio. La intimidad se desarrolla, sobre todo, con la comunicación de información propia a lo largo del tiempo, poco a poco. No resulta fácil alcanzar un nivel alto de intimidad, una intimidad total, pues implica tener que mostrar también los puntos débiles, algún sentimiento o experiencia oculta que le avergüenza y le hace percibir el riesgo de incompreensión, de rechazo y, en definitiva, de dolor y sensación de fracaso.

Así como, al comienzo, cualquier risa, gesto, mirada o caricia provoca la excitación, también cualquier simple confidencia fomenta la confianza y la satisfacción. Pero, con el paso del tiempo, la explosión de sensación de desahogo y de unión, propias de la intimidad, no resultan tan manifiestas. ¿Significa esto que se ha deteriorado el amor? La impresión de que la intimidad disminuye o se estanca no siempre significa distancia ni que la relación está a punto de romperse. Puede ser signo, por el contrario, de que se ha fortalecido y de que se ha establecido una fuerte vinculación. Aunque la relación de intimidad no se experimente de forma intensa ni sensible, puede existir un grado elevado de intimidad latente, una reserva no advertida de forma consciente. El fracaso o éxito de una relación no se mide sólo por el grado de intimidad manifiesta, es decir, por la sensación o impresión que tenemos de ella, sino también por esa intimidad latente.

Con todo, cuando no se advierte la presencia de intimidad es difícil diferenciar si la relación de amor está todavía viva o si ha fracasado. Un test para diferenciar ambas posibilidades puede ser el de una separación, incluso breve, antes de optar por la ruptura al considerar que ya no existe nada en común. A veces una separación impuesta, como es la de la muerte de uno de los dos, provoca en el otro tal grado de aflicción, que sorprende incluso al mismo sujeto, a la vez que evidencia la «reserva» de intimidad que hasta entonces pasaba inadvertida. Algo parecido ocurre a veces en los sentimientos post-separación, cuando se advierte que la relación era más fuerte de lo que la impresión subjetiva del momento indicaba. Otras veces, un cambio en la rutina, como unos días de convivencia especial los dos solos, pueden mostrar también que la relación es más fuerte de lo que parecía. Conocer esta característica de la intimidad puede ayudar a reavivir algunas relaciones y a evitar la terminación de otras.

Hay momentos culminantes para el compromiso, pero en gran parte también se desarrolla poco a poco, a través de las decisiones de cada día, algunas de cuales pueden parecer menos relevantes, pasar inadvertidas o quedar eclipsadas por otros intereses y objetivos particulares. Decisión y compromiso de dedicarse espacios amplios de tiempo, de solucionar los problemas mediante la comunicación, concretando vías prácticas para ello; cuidar del otro; compartir posesiones; compromiso de compartir tareas domésticas y educativas; compromiso de igualdad en la relación, etc. No se trata de un mero esfuerzo

voluntarista ni de restar importancia a los otros dos componentes, de los que en muchos casos deriva el compromiso. De hecho, cuanto mayor satisfacción experimente la pareja, con mayor facilidad se comprometerá a continuar la relación. Ahora bien, también es posible que sea la decisión/compromiso la que genere la intimidad y la pasión, o la que las mantenga.

En general, la pasión tiende a desvanecerse con el tiempo y la intimidad a estabilizarse, o parecer que disminuye, incluso si está presente el compromiso. Pero el amor no es solamente una emoción o sentimiento, es ante todo una relación interpersonal, en la que no se puede olvidar que los vértices del triángulo son tres. Las actividades que realiza la pareja en su relación son expresión de los sentimientos, pero también las actividades pueden modificar, poco a poco, los sentimientos, hacia la consolidación del amor o hacia su liquidación. Afirmar esto supone, como se puede observar a lo largo de este capítulo, valorar más una o unas formas de amor que otras, aunque en realidad se pretende ser fiel a la «geometría» anterior, es decir, a la realidad y dinámica profunda del amor.

Las investigaciones realizadas con el fin de averiguar la concepción del amor que tienen las personas de la calle muestran que tienen en cuenta los tres componentes y destacan el compromiso, pero cierta o fuerte presión ambiental y mediática tiende a la ruptura del triángulo, a destacar los tipos de amor romántico, fatuo y encaprichamiento, a identificar de forma exclusiva el amor con una pasión juvenil, olvidando la intimidad o el compromiso. Pero el amor no se limita a una edad ni a uno o a dos de los vértices del triángulo.

## 8 tipos de relación interpersonal

De la presencia o ausencia de los tres componentes del amor resultan, según Robert J. Sternberg, 8 formas de relación con los demás y 7 tipos de amor. Algunos de ellos tienen su correspondencia en otras clasificaciones o tipologías.

Tipo de relación	Intimidad	Pasión	Decisión y compromiso	Características
Ausencia de amor	—	—	—	Propio de muchas de las interacciones diarias. Están ausentes o casi ausentes los tres componentes del amor.
Cariño/Simpatía	Si	—	—	Puede equivaler a la relación de amistad, aunque algunas amistades se salen de este apartado para entrar en alguno de los siguientes.
Amor pasional	—	Si	—	Es el «flechazo», el «amor a primera vista». Suele aparecer de forma instantánea y muy intensa, para disiparse también con rapidez. Carece de la intimidad afectiva verdadera y del compromiso.
Amor formal	—	—	Si	Sólo existe el compromiso. Propio de las relaciones estancadas. A veces, es el tipo de amor que resulta de una larga unión, al haber desaparecido o tener menos fuerza los otros dos componentes. También suele ser el tipo de amor presente al principio –y a veces también después– en los matrimonios arreglados por la familia.
Amor romántico	Si	Si	—	Ausente solo el compromiso, pero presentes los otros dos componentes. Otros autores identifican el amor romántico con el encaprichamiento. Algunos personajes literarios, como Romeo y Julieta, son conocidos ejemplos de este tipo de amor.
Amor compañero	Si	—	Si	Es el amor de las relaciones de cierta estabilidad, cuando la atracción física y otros elementos de la pasión han disminuido, desaparecido, o nunca han estado presentes. Coincide con una relación de fuerte amistad, pero con un compromiso de continuidad.
Amor fatuo	—	Si	—	Caracteriza al amor fatuo la ausencia compromiso y el tener como único fundamento la pasión. Esto lleva a que, en la práctica, termine pronto la relación, ya que falta la intimidad, que es el componente que estabiliza y profundiza la relación.
Amor pleno o consumado	Si	Si	Si	Es la presencia equilibrada de los tres componentes (I, P, D/C). Es el amor ideal, que algunos intentan alcanzar.



## **EL AMOR COMO UNA HISTORIA**

También se puede comprender el amor como la historia que cada uno se cuenta a sí mismo y que cuenta a los demás. Una historia que se comienza a escribir en el momento del nacimiento, o poco después, a partir de las propias características personales innatas y de la observación e interacción con los padres y otras parejas, así como de la lectura o visión de novelas y películas, etc. La autobiografía de una persona suele incluir una o varias historias de amor.

## **Las historias como concepciones del amor**

Robert Sternberg vio que tanto en lo que habían escrito otros psicólogos sobre el amor, como en su misma reconocida y aceptada teoría triangular, faltaba algo y era necesario un complemento. «Los no psicólogos reconocen lo que muchos psicólogos no consiguen entender: que el amor entre dos personas sigue una historia. Si queremos comprender el amor, tenemos que comprender las historias que dictan nuestras creencias y expectativas sobre el amor» [Sternberg, 2000, p. 52].

Esta teoría o concepción del amor como una historia tiene estas características: existe cierto solapamiento entre la concepción del amor como una historia y otras concepciones del amor, cada historia tiene un modo propio de pensamiento y de conducta, las historias de amor incluyen roles complementarios, cada uno trata de vivir esa concepción del amor de acuerdo con su historia de amor. En algunos casos, por suerte, es posible volver a reescribir la historia.

En una relación sana y feliz las historias de los dos son semejantes o compatibles, es decir, se pueden armonizar las expectativas de los dos. Cuanto más semejantes y compatibles sean las historias de los dos miembros de la pareja más feliz será la relación.

## **Las historias más comunes**

El número de historias posibles es prácticamente infinito, pero algunos temas se repiten con mayor frecuencia, tanto en la experiencia diaria como en los estudios realizados. La lista de 25 historias que ofrece Robert Sternberg solo es, en realidad, un amplio repertorio —no completo ni definitivo— de las concepciones posibles del amor, unas más frecuentes que otras.

En el libro de Sternberg estas historias aparecen agrupadas en cinco bloques: asimétricas, de objeto, de coordinación, narrativas y de género. Por supuesto, unas son más frecuentes que otras. A continuación se ofrece un breve resumen de algunas de las historias que Sternberg describe ampliamente en su libro, y que acompaña con casos y cuestionarios de autoevaluación.

## **Viaje: «Se hace camino al andar»**

Es el amor como un viaje, como una excursión que inician y viven juntos los dos miembros de la pareja. Los destinos posibles del viaje pueden ser muchos y muy variados; cada pareja elige el que es más de su agrado. En esta historia lo que importa, en realidad, es la forma de hacer el viaje, el viaje en sí mismo: qué ruta seguir, a qué velocidad, qué contemplar, dónde descansar, etc. El destino es menos importante —y puede cambiar a lo largo del viaje—, ya que lo que de verdad vale la pena es disfrutar del viaje.

Es una de las historias de amor más frecuentes y más antiguas, aunque centrada en el futuro. Es considerar el amor como un proceso dinámico y continuo de descubrimiento y crecimiento. En cuanto a los roles de los dos viajeros, uno puede ser el guía y el otro el conductor. Ambos roles pueden resultar complementarios, si cada uno lo acepta de buen grado. En cualquier caso, es muy importante la coordinación de estrategias y el evitar que uno de los dos quiera fijar el destino sin contar con el otro.

## **Cultivar el jardín: El amor es algo que hay cuidar y mimar**

El amor se vive según esta historia como una relación a la que se le debe prestar atención y que necesita un cuidado constante, de forma semejante, o más todavía, que las plantas y árboles de un jardín. Uno, o los dos miembros de la pareja están convencidos de que, para que la relación sobreviva y crezca, requiere los cuidados que ofrece un jardinero (riego, abono, sol) y evitar que las plagas invadan el jardín. Es el tipo de historia que más papel concede al cuidado y a la atención de la relación en sí misma.

Normalmente los miembros de la pareja se ven y actúan, a la vez, como jardinero, que ofrece cuidados, y como planta que los recibe. La historia del jardín en una relación resulta muy positiva, por cuanto reconoce la importancia que tiene para la relación el cuidarla y el mimarla. Un peligro potencial o riesgo de este tipo de esta historia es que se agobie a la otra persona y que se la pueda abrumar con excesivos cuidados y atenciones; según la misma imagen del jardín, que se llegue a regar la planta en exceso

## **Guerra: El amor como una sucesión de batallas**

En esta historia la pareja concibe y vive el amor como un conjunto de batallas que forman una guerra, donde abunda la ruina y la desolación. En esta situación, a veces no coincide la visión que tienen los conocidos con la de los miembros de la pareja. En algunos casos da la impresión de que los miembros de la pareja son soldados profesionales, que viven satisfechos con su actividad. Casi se puede decir que necesitan la guerra y que solo en ella se encuentran centrados. Es más, se puede predecir las batallas porque en la mayoría de los temas y cuestiones la postura de ambos es totalmente opuesta.

Cuando los dos siguen esta historia de la guerra las amenazas de abandonar y de terminar la relación son constantes, pero, en realidad, ninguno lo dice en serio; los dos necesitan que la guerra continúe. Si solo uno de los dos concibe el amor como guerra, la relación es para el otro un infierno y se encuentra inmerso en una guerra sin quererlo.

## **Fantasía: El amor como un sueño con final feliz**

Es, tal vez, la historia de amor más clásica o una de las más familiares, dado que coincide con la concepción del amor de algunos cuentos o novelas populares, en que un caballero sueña con casarse con una princesa y vivir siempre feliz en su compañía; o de una dama que espera ser rescatada por un caballero andante completamente enamorado de ella. Los que siguen esta historia ven y sienten a su pareja como un sueño que se hace realidad. Algunas de estas fantasías tienen su origen en mitos, como el de Eros y Psique. El dios Eros elige como amante a Psique, un ser mortal, pero no desea conocer quién es Psique de verdad.

Esta historia es frecuente al comienzo de la relación y sobresale en ella el proceso de idealización, que en algunas personas es de gran intensidad. La fantasía y los sueños pueden durar, pero resulta difícil mantener siempre ese papel de príncipe o princesa encantada, es decir, el nivel de idealización inicial, cuando se vive en el día a día. Si la idealización lleva a la admiración y a un sentimiento profundo de amor, tiene también el riesgo de la desilusión y del desengaño. Es importante que la idealización no se aleje mucho de la realidad, que no sea una pura quimera.

## **Adicción: Estar «enganchado» a la relación**

La relación de amor puede llegar a ser como una droga. El apego o vinculación vivido con excesiva ansiedad, debido al temor a perder a la otra persona, es la característica fundamental de esta historia. Se experimenta intenso pánico ante el solo hecho de pensar que el otro le puede abandonar, pues está totalmente convencido de que no podría sobrevivir sin esa otra persona concreta. Esta pasión tan intensa puede encenderse rápidamente con solo ver a la otra persona.

Esta historia de la adicción suele tener dos roles complementarios: el de adicto y el de codependiente. Con cierta frecuencia el codependiente refuerza, de algún modo, la conducta del adicto. Para el adicto la relación es como una droga, que le hace sentir una experiencia única de euforia y plenitud, mientras que al codependiente le hace sentirse útil y admirado. La desventaja es que estas sensaciones suelen ser pasajeras. El rechazo o abandono del codependiente pueden provocar en el adicto una experiencia semejante al síndrome de abstinencia.

## **Casa y hogar: El peligro de cuidar más la casa que el amor**

En esta historia, como indica el título, la casa —el hogar— es el centro de la relación. La casa es mucho más que un lugar para vivir, pues se concentra gran parte de la atención en su mantenimiento y en su desarrollo. Se siente orgullo por la casa, hasta el punto de llegar a ponerla por encima de la misma relación, y a concederle más importancia que a los aspectos fundamentales de la relación, como la intimidad, comunicación, etc. Se invierten una gran cantidad de recursos en la casa, tanto materiales como psicológicos. Se realizan reformas continuamente, se adquieren o reordenan los muebles, etc.

Existen en esta historia los roles de cuidador y receptor de cuidados. Las cosas suelen funcionar mejor cuando los dos desempeñan el rol de cuidadores, que cuando solo uno de los dos lo ejerce. La ventaja más importante de la historia de la casa es que la atención que se le presta influye positivamente en el bienestar de la pareja. Cuidar, acomodar y embellecer la casa es en principio algo deseable y que ayuda a sentirse cómodo en ella, lo cual fomenta la satisfacción con la relación. Uno se siente más cómodo, mejor y con menos estrés en un hogar confortable y agradable.

El problema está cuando la atención que se le presta a la casa resulta excesiva y desproporcionada en comparación con la atención y cuidado de la relación de pareja. Se podría pensar que ya no son capaces de prestarse atención el uno al otro ni de cuidarse mutuamente, que se ha desplazado el cariño y la atención de la pareja a la materialidad de la casa.

## Ciencia ficción: Vivir con un extraterrestre

Es una historia de extraterrestres. Consiste en sentir que el otro es un ser extraño e incomprensible, como un ser de otro planeta. Pero también en sentir que uno mismo es muy extraño y muy diferente del resto y que, además, le gusta estar y relacionarse con todo aquel que aprecie su comportamiento extraño. ¿Qué se entiende aquí por ser extraño e impredecible? Por supuesto, se trata del juicio subjetivo de una persona concreta respecto a su pareja, porque es posible que otras personas no la juzguen así. El que es percibido como extraño, no lo advierte ni es consciente de actuar como un extraterrestre. Es más, puede llegar a pensar que son los demás —la otra persona y el resto de la sociedad— los extraterrestres que actúan de forma extraña.

¿Cómo se ha originado esta forma de ser tan extraña? Una explicación es que puede ser una forma de rebelarse contra los padres o contra la sociedad. En esta historia se pueden observar dos roles complementarios: el de extraterrestre y el de terrícola. El terrícola percibe al otro como extraterrestre, pero este no tiene esa percepción de sí mismo. Lo positivo de esta historia es la sorpresa continuada, el sabor agradable de lo novedoso, de lo no esperado. Pero la persona normal —el terrícola— con frecuencia llega a la conclusión de que no conseguirá comprender al extraterrestre, y termina por cansarse.

## **Ciencia: El amor como disección y análisis**

En esta historia el amor es algo que puede ser comprendido, diseccionado y analizado de forma semejante a como los científicos actúan con los objetos de su estudio: observan, diseccionan, analizan, experimentan, etc. Esta actividad de estudio y experimentación se realiza de forma continuada y llega a todos o casi todos los aspectos de la relación. Se observa y analiza todas o casi todas las acciones, interacciones, sentimientos, etc. En ocasiones este modo de proceder resulta positivo para la relación, pero cuando el análisis se realiza de forma minuciosa acerca de todo y, además, uno no comunica al otro su análisis, esta historia resulta muy negativa. El analizarlo todo puede conducir a que la relación pierda toda espontaneidad.

¿Puede ser comprendido el amor a través del análisis y la disección? En primer lugar, por analizarlo todo no quiere decir que el análisis esté realizado correctamente. Hay científicos que no cumplen con el nivel de objetividad que exige la ciencia. Además, no es suficiente con que uno sea buen científico o competente en otra área, como la de su profesión, para que sea también competente en la relación de pareja; puede uno, incluso, ser competente para analizar las relaciones de otra pareja y no serlo cuando se trata de la propia. Por otra parte, como ya hemos recordado, algunas realidades, entre ellas la del amor, no aceptan un análisis o disección total. Por último, hay que tener en cuenta que a veces los dos miembros de la pareja desempeñan el papel de científicos. En este caso es importante que compartan la misma visión del mundo o la misma escala de valores fundamentales.

## Gobernar: El poder y sus formas

En las parejas con esta historia de gobernar, el reparto de poder ocupa un puesto central. Las diferentes formas que puede presentar esta historia tienen en común la importancia que se concede a la distribución del poder. Existen dos posibilidades o formas básicas de gobierno: el gobierno democrático, en el que los dos tienen el mismo poder y el gobierno autocrático, en el que uno de los dos concentra todo el poder para dominar y controlar al otro.

Uno es el que gobierna o manda y el otro el gobernado o el que obedece. Las razones de este gobierno autocrático pueden ser culturales, la acusada necesidad de poder de uno de los dos, etc. A veces ocurre que la necesidad de poder de una persona es muy grande, pero queda suprimida en el lugar de trabajo, donde domina una relación autoritaria; ese sujeto, entonces, puede tratar de compensar su frustrada necesidad de poder en la relación de pareja. Pero también puede existir una forma autocrática de gobierno por consentimiento mutuo o acuerdo de los dos, cuando uno de los dos prefiere ser dominado y controlado. Al comienzo de la relación se puede soportar el desequilibrio de poder, pero después es posible que llegue a resultar molesto o insoportable.

En el gobierno democrático la distribución del poder es equilibrada. En un tipo de decisiones toma el protagonismo uno y en otras el otro, siempre con una sensación de igualdad y equidad. El poder está distribuido de forma más o menos igual, en conjunto, aunque puede el reparto no ser el mismo en las diferentes áreas (casa, viajes, educación de los hijos, economía, etc.). Por paralelismo con las formas sociales de gobierno, la distribución u organización del poder a veces es anárquica. Así ocurre cuando ninguno de los dos se responsabiliza de los problemas ni toma las decisiones necesarias. Se trata en este caso de una relación desorganizada, que se muestra en un estilo de vida también desorganizado. Es una relación en la que se evita cualquier forma, no ya de poder sino de coordinación, con el peligro de llegar a perder el control de la situación

## **Horror: El verdugo en casa**

Es vivir la relación como aterrorizador o como aterrorizado. Por lo general, no son roles intercambiables, pues ninguno de los dos desea, y en el caso de la víctima tampoco puede, adoptar el otro rol. El aterrorizador, el verdugo, trata a veces de explicar, de dar cobertura racional a su conducta con razones muy endebles: «Se lo merece», «Se lo ha buscado», «Actúo así para que espabile».

¿Responde este tipo de comportamiento a la naturaleza o personalidad del sujeto, o más bien a la situación o circunstancias? Las causas del abuso y malos tratos en la pareja son varias, pero con un papel muy importante de algunos valores sociales vigentes, que fomentan la discriminación entre sexos y toleran el abuso. Así como las otras historias no son susceptibles de clasificarse según la categoría «bueno-malo», sino que simplemente se trata de historias diferentes, esta historia del horror entra clara y exclusivamente en la categoría de negativa y destructiva.

## **Humor: El lado alegre y divertido del amor**

Es la historia del amor como algo divertido. Uno o los dos tienden a ver las cosas por el lado del humor. Siempre está aparente el chiste, la gracia, la expresión de humor. Incluso se procura dar solución a los conflictos mirando su lado gracioso y de humor. La persona o personas que siguen esta historia piensan que el amor es divertido. Con el humor tratan de captar el interés por ellos mismos, pero también de deshacer el conflicto y evitar la confrontación. Con el humor se consigue poner un poco de sal y gracia a la vida diaria, lo que evita o reduce la rutina y el aburrimiento. No siempre los dos miembros de la pareja siguen esta historia, pues a veces uno adopta el papel de cómico y el otro el de audiencia.

Seguir esta historia puede resultar positivo por varias razones. La principal cualidad del humor es su capacidad para rebajar y relajar tensiones. El humor fomenta también la creatividad y puede aumentar el sentimiento de felicidad. Pero el humor tiene también su potencial lado negativo. Se pueden llegar a «relajar» con el humor cuestiones importantes y a no afrontarlas de forma adecuada. De hecho, el humor ayuda más a rebajar tensiones que a desarrollar la intimidad. El humor se puede utilizar también para ver solo el lado negativo y se puede convertir en sarcasmo y medio de ridiculizar a otras personas. El humor puede ser utilizado también para evitar la intimidad y crear distancia. Podríamos resumir diciendo, que el humor en la dosis adecuada resulta muy positivo, pero que en dosis excesivas, sobre todo si es un humor amargo, resulta negativo.

## **Religión: Dios como parte de la relación**

Se puede entender de dos maneras, o son posibles dos tipos de historia de la religión: la religión como parte de la fundamental de la relación y la relación misma como religión. Visión del amor como una religión, o el amor como un conjunto de sentimientos y actividades dictadas por la religión.

En el primer caso, la pareja incluye a Dios como parte de la relación; sienten que Dios está en su comienzo y que Él es el que la mantiene. Dios forma parte de la relación como una tercera persona, como el guía de la relación, o como el la fundamenta y hace crecer. En la segunda acepción o tipo de historia de la religión, se considera la relación como una religión. Es decir, el sujeto busca la salvación a través de la relación. Se considera que la relación suplirá a la religión y considera a la otra persona como una figura religiosa.

La mayoría de las religiones alientan y defiende la estabilidad de la relación. Sin embargo, no se puede dejar todo en manos de Dios, sin hacer todo lo posible humanamente para el mantenimiento y desarrollo de la relación.

## **Sacrificio: Amor también en las penas y en la enfermedad**

Es el amor concebido como entrega y donación del uno al otro. Ni siquiera se ve esta forma de actuar como una opción, sino que siente que debe obrar así. El que vive esta historia de amor está dispuesto a dar sin esperar ser correspondido o recompensado de forma equitativa, pues llega, incluso, a sentir que la recompensa es el mismo hecho de dar. En los casos extremos algunos pueden considerar que padece un «complejo de mártir» y que disfruta más al dar que al recibir.

Los dos roles o papeles complementarios de esta historia son el del que se sacrifica y el del que se beneficia del sacrificio. Pero se pueden desarrollar estos roles de varias maneras y cambiar a lo largo del tiempo. Con bastante frecuencia uno es el que se sacrifica y otro el que recibe el beneficio del otro, pero también puede ocurrir que uno se sacrifica en un área y otro en otra.

Para que una relación de pareja resulte satisfactoria es necesario que cada uno esté dispuesto, de buena gana, a sacrificarse por el otro. En la práctica, una relación de pareja que sigue esta historia del sacrificio resulta satisfactoria cuando cada uno de los dos se siente satisfecho en su rol. Uno de los riesgos es que exista un desequilibrio importante y muy prolongado, es decir, que siempre sea el mismo el que se sacrifica o el que se beneficia del sacrificio del otro.

9

## INTIMIDAD

En este capítulo y en los tres siguientes se describen los componentes fundamentales del amor propuestos por Robert Sternberg en su metáfora del amor como un triángulo (Véase capítulo 7). La intimidad es un componente del amor muy importante —esencial— y potente, pero a la vez complejo. Por eso, el grado de intimidad es un indicativo del grado de amor, y acrecentar la intimidad es acrecentar el amor. Pero, junto a la necesidad de la intimidad para mantener una relación profunda con la otra persona, la intimidad puede llegar también a ser fuente de problemas e, incluso, a ser temida y evitada.

## Interacciones y relación de intimidad

La palabra «intimidad» puede tener varios significados: intimidad en la amistad, intimidad sexual, conocimiento íntimo, intimidad del hogar y otros más que enumera la profesora Karen Prager. La misma Karen Prager recomienda, en lugar de intentar dar una definición abstracta, definir la intimidad en términos de interacciones de intimidad (conductas y experiencias) y por el impacto o repercusiones que tienen estas interacciones en la relación de intimidad. La interacción de intimidad se distingue de otros tipos de interacción por estas tres características, que se pueden considerar esenciales: conductas de autorrevelación, implicación positiva con el otro y comprensión mutua. El grado de intimidad varía en función de estas tres características.

—**Conductas de autorrevelación.** Es la revelación, a través de la palabra y del tacto así como de la relación sexual, de aspectos privados de uno mismo. Implica dejar caer las defensas y permitir, incluso invitar al otro, a conocer aspectos estrictamente privados de uno mismo. Es, pues, exponer o mostrar esos aspectos privados, incluso los que le hacen a uno más vulnerable.

—**Implicación positiva.** Es la atención centrada en la otra persona, no parcial o intermitentemente, sino de forma plena y continuada. Además, es también tener en consideración a la otra persona: sus necesidades, sus puntos de vista y sus sentimientos.

—**Comprensión mutua.** Es el conocimiento de lo más profundo, del centro de uno mismo. Este conocimiento compartido del interior de uno mismo es una característica fundamental de la relación de intimidad. Comprensión es, sobre todo, aceptación incondicional. El que uno se sienta bien comprendido se manifiesta en la satisfacción con la relación.

La relación de intimidad tiene algunas características que la diferencian de otros conceptos semejantes. Además del intercambio verbal, incluye también el no verbal y los encuentros sexuales. A partir de las interacciones de intimidad se puede definir la relación de intimidad. La relación de intimidad implica haber experimentado y acumulado experiencias de interacciones de intimidad.

## **Intimidad como tarea evolutiva: O intimidad o aislamiento**

Aunque la capacidad para la intimidad se desarrolla durante toda la vida del sujeto, Erik H. Erikson destaca la importancia y el protagonismo que adquiere durante los últimos años de la adolescencia y comienzo de la etapa adulta. Desarrollar la capacidad para la intimidad es la tarea evolutiva u objetivo psicológico de cada persona durante estos años. La tarea evolutiva fundamental del adolescente, desde el punto de vista psicosocial, es la formación del sentido de la propia identidad, es decir, llegar a ser capaz de dar una definición de sí mismo —«quién soy», «qué busco en la vida»—, y adquirir un compromiso para el futuro.

Conseguido el sentido de la identidad, al menos en cierto grado, aparece ahora el reto o tarea del desarrollo de la capacidad de intimidad. Así, pues, la formación de la identidad personal es la condición para el desarrollo de la intimidad. En torno a los veinte años —final de la adolescencia y comienzo de la etapa adulta— es cuando el sujeto tiene capacidad para desarrollar la verdadera intimidad y superar la crisis o reto de esta etapa, centrada en la opción de intimidad frente al aislamiento. Es como si en este momento surgiera la necesidad de compartir con otra persona ese sentido de la propia identidad recién adquirido. Se trata ahora, pues, de llegar a una identidad compartida, a vivir con otra persona lo más profundo de sí mismo. «La condición para formar pareja es que cada uno debe ser uno mismo, debe haberse encontrado consigo mismo o haber llegado a ser uno mismo» [Erikson, 1982, p. 101]. Los profesores Wim Beyers e Inge Seiffge-Krenke han confirmado empíricamente esta propuesta de Erikson relativa al orden o sucesión entre identidad (adolescencia) e intimidad (juventud-adulthood). No quiere esto decir que antes del comienzo de la adultez resulte imposible encontrar experiencias de intimidad, sino que la intimidad se hace más profunda y consolida tras haberse logrado el sentido de la identidad.

## Las consecuencias de la intimidad

La importancia que tiene la intimidad a lo largo de todo el ciclo vital humano ha sido puesta de relieve, sobre todo, por Erik Erikson y John Bowlby. De un modo general, la función principal de la intimidad es promover el bienestar de la persona, como lo muestran las consecuencias negativas que acompañan o siguen a su ausencia o al déficit. En general, la carencia de relación de intimidad hace a las personas más vulnerables a la experiencia de soledad y a la presencia de síntomas psicopatológicos. A esto se añade el mayor riesgo de síntomas físicos, peor autoeficacia y depresión, cuando las relaciones con la pareja, o con otras personas significativas, funciona mal o son escasas las experiencias de intimidad. La relación de intimidad tiene también un efecto protector de las consecuencias negativas del estrés. Este efecto ha sido observado con varios tipos de situaciones estresantes y con varios resultados de esa situación de estrés: enfermedad, depresión, etc.

La intimidad en la relación de pareja está asociada de forma positiva con satisfacción en la relación. A mayor nivel de intimidad, mayor satisfacción con la relación. Por el contrario, los problemas relacionados con la intimidad llevan a muchas parejas a buscar ayuda profesional y el objetivo de la terapia de pareja suele ser, precisamente, el aumentar e intensificar la relación de intimidad. Sin embargo, algunas parejas con niveles de intimidad aparentemente no muy altos manifiestan alto grado de satisfacción con la relación. La explicación de esta excepción puede ser el que esas parejas con nivel alto de satisfacción, ya han satisfecho sus necesidades de intimidad y la consideran en este momento como algo adquirido y dominado.

## Miedo a la intimidad

Si la intimidad tiene ventajas tan importantes, ¿por qué algunas personas son refractarias a la intimidad? La reticencia a entrar o continuar una relación de intimidad es una experiencia no infrecuente, que ocurre a pesar de que, paradójicamente, se la desea. Hay que tener en cuenta que la misma naturaleza de la intimidad requiere fusión y ruptura de las fronteras del propio yo, de uno mismo, lo que puede llevar a que se la perciba también como una amenaza. Según Richard M. Alperin la intimidad requiere cruzar los límites de cada uno o borrar la línea fronteriza entre los dos yoes, por lo que puede ser percibida como amenazadora para los dos, pero especialmente para el hombre. Para defenderse contra esta amenaza de fusión, que a la vez se anhela y se teme, algunos desarrollan o acentúan ciertos rasgos, como independencia, actitud distante, autosuficiencia y autonomía defensiva.

Es decir, aunque normalmente se asocia intimidad a experiencias agradables y positivas, también existe un miedo a la intimidad y, por lo tanto, ocasiones en que algunos tratan de evitarla. Varias pueden ser las razones más concretas por las que se evita o percibe como un peligro la intimidad; entre ellas:

***Miedo a hacerse más vulnerable.*** Descubrir o manifestar lo más profundo e íntimo de uno mismo (experiencias, deseos, sentimientos, esperanzas, fantasías, temores, etc.) puede ser percibido por algunos como comunicar el origen de todas sus faltas y puntos débiles. Así, queda uno expuesto, de alguna manera, al posible ataque o rechazo por parte de la otra persona, lo que puede conducir a la siguiente causa o razón del miedo a la intimidad.

***Miedo a ser rechazado y/o abandonado.*** Miedo a que lo que uno revela a la otra persona provoque en ella una reacción de rechazo o de abandono de la relación. Si uno es conocido muy bien por alguien, puede ser criticado, rechazado e incluso abandonado por esa persona. Además, intimidad es reconocer la necesidad que uno tiene de la otra persona y, en consecuencia, la dependencia respecto a ella.

***Temor a que lo que uno comunica pueda ser utilizado contra él.*** Es el miedo al uso que la otra persona pueda hacer de lo que se le comunica. Ante todo, miedo a la reacción de enfado, o a la ira de la otra persona por lo comunicado, pero miedo también a que, en una discusión posterior, ella pueda utilizar en su contra la información comunicada. Miedo, sobre todo, a que, por venganza o por cualquier otro motivo, sea difundida toda esta información a otras personas si se interrumpe la relación.

***Miedo a perder el control.*** También puede existir el temor a que la relación se haga tan estrecha que uno llegue a no ser capaz de controlar ni sus propios sentimientos. Los hombres suelen ser especialmente sensibles a este miedo a perder el poder, pues existe la creencia de que el «hombre ideal» controla sus sentimientos y de que siempre está en control de la situación y de sí mismo. La «mujer ideal», por el contrario, se supone que es comunicativa, que expresa con facilidad sus sentimientos de alegría, de ansiedad o de

depresión.

***Miedo a tener que cuidar de la otra persona.*** Algunos temen establecer relaciones de intimidad con otra persona porque creen que esto traerá como consecuencia tener que cuidar y estar pendiente de ella. Desisten de iniciar o continuar una relación de intimidad porque piensan que la otra persona es débil y va a establecer con ellos una fuerte relación de dependencia. La relación de intimidad le llevaría a tener que hacerse cargo, de alguna manera, de la otra persona.

***Miedo a perder la identidad personal o propia individualidad.*** Es el miedo a que la otra persona pueda cambiarle a uno, es decir, miedo a ser absorbido por el otro y a dejar de ser uno mismo. Con buena intención, los demás, sobre todo la persona a la que aman, tratarán de controlar y cambiarle. Este miedo explica el que a veces se experimenten dos deseos contrapuestos: el deseo de intimidad y, a la vez, el de ser autónomo. Lograr un equilibrio entre ambos deseos es de extraordinaria importancia para que la relación dure.

10

# AUTORREVELACIÓN

La mera presencia de una persona ofrece abundante información sobre sí misma. Su aspecto físico, vestido, adornos, palabras, gestos, sonrisa, etc., proporcionan una información, no siempre fácil de interpretar correctamente, sobre lo que ella es. Pero, además de esta revelación espontánea e involuntaria de uno mismo, se puede producir también otra voluntaria, que es a la que nos vamos a referir con el término de autorrevelación. La autorrevelación es, pues, un tipo especial de conversación o intercambio, que tiene como primer objetivo comunicar información personal de uno mismo a otra persona, incluyendo aspectos íntimos y reservados de nosotros mismos. La teoría de la penetración social, propuesta por Irwin Altman y Dalmás Taylor, considera la autorrevelación como el combustible que hace avanzar y progresar la relación

## Un proceso... y en dos direcciones

La autorrevelación o autodescubrimiento es un proceso que consiste en revelar información privada de uno mismo a otra u otras personas. Por lo general, la autorrevelación no es un acto puntual, pues no se suele limitar a una o pocas conversaciones. Normalmente se desarrolla como un proceso, que aumenta en amplitud, profundidad y frecuencia a lo largo de un período de tiempo. La teoría de la penetración social, propuesta por Irwin Altman y Dalmas Taylor para explicar el carácter progresivo de la autorrevelación, recurre a la metáfora de las capas de la cebolla, que se suceden una a otra, hasta llegar al centro. Es como si existieran varias capas en la información que una persona puede revelar, que se descubren una a una. Las más superficiales son también, por supuesto, las que resulta más fácil comunicar y las que primero se descubren, mientras que las más profundas resultan más difíciles de comunicar y tardan más en destaparse. En los encuentros casuales normalmente sólo se descubre información superficial, pero a medida que la relación se hace más íntima se comunica también información más privada.

La autorrevelación, por lo general, es recíproca, es decir, se desarrolla en las dos direcciones, por parte de cada uno de los dos miembros de la pareja hacia el otro. Además, es más probable la autorrevelación de una persona si la otra ya lo ha hecho o lo está haciendo, pues la revelación personal de uno estimula la del otro. Este efecto diádico, o de reciprocidad, suele tomar la forma de espiral ascendente, pues se establece una especie de puja por aumentar la cantidad y profundidad de la información que uno revela.

Pero la relación de pareja se desarrolla no solo con la autorrevelación, sino también con el modo en que cada uno de los dos acoge lo que la otra persona comunica, de modo que sienta que su mensaje ha sido comprendido y acogido. Las respuestas a la autorrevelación que llevan a que uno se sienta escuchado, querido y aceptado son las que promueven el desarrollo de la intimidad y de la relación.

## ¿Qué se comunica?

De un modo muy general, se puede comunicar de uno mismo tanto aspectos descriptivos —los hechos, las cosas tal como son— como aspectos evaluativos o valorativos, es decir, las cosas tal como las percibimos y valoramos; pero también nuestras actitudes y sentimientos más íntimos. El grado de afecto que sentimos hacia la otra persona, los sentimientos de culpabilidad que experimentamos, nuestros sueños y fantasías, etc.

En este proceso de autorrevelación se pueden tener en cuenta tres dimensiones: profundidad, amplitud o extensión y frecuencia. Se entiende por profundidad el grado de privacidad de la información; la más privada se refiere, por lo general, a las esperanzas, miedos, fantasías y defensas psicológicas. La amplitud o extensión es el número de áreas o aspectos de su persona que uno comunica, por ejemplo el trabajo, familia, aficiones, sexualidad, etc. Por lo general, a medida que la relación progresa, comunicamos más aspectos de nosotros mismos. La frecuencia es la cantidad de tiempo y las veces que se revela o descubre la información personal. Como es obvio, cuanto mayor sean estas tres dimensiones mayor será también el grado de intimidad de la relación.

## **Autorrevelación personal y autorrevelación relacional**

Se ha propuesto una distinción, que resulta muy clarificadora, entre autorrevelación personal y autorrevelación relacional. Aunque estos dos tipos de autorrevelación son importantes para el desarrollo y mantenimiento de la relación, se complementan entre sí y cada uno aporta su aspecto propio. La autorrevelación personal consiste en descubrir o manifestar información sobre uno mismo. Además de la revelación de cuestiones sensibles, incluye también revelaciones de menor profundidad, incluso las referentes a las cuestiones más triviales y cotidianas. Estas últimas tienen la función de iniciar el proceso de autorrevelación e, incluso, de mantenerlo, aunque es la revelación de mayor profundidad la que influye o juega un papel más importante en el progreso de la intimidad y de la relación.

Resulta también muy importante la autorrevelación relacional, que se refiere a manifestar a la otra persona lo que uno piensa o siente sobre la relación misma. Por ejemplo, «Me alegra el ver que nuestra relación se fortalece...», «Cuando te hablo de mis ilusiones, siento que me escuchas...». La comunicación de esta información sobre cómo se percibe la relación es fundamental para que se cimiente bien la relación de pareja.

## ¿Por qué uno comunica información personal a otros?

En general, pueden ser varias las razones por las que uno se descubre o revela a otras personas: razones centradas en la relación, en uno mismo, en los demás. En este contexto, la autorrevelación tiene como primera función aumentar el grado de profundidad de la intimidad al compartir sentimientos y experiencias. Por supuesto, la autorrevelación aumenta la efectividad de la comunicación, ayuda a conocer mejor y a sentirse más a gusto con la otra persona. Por otra parte, la autorrevelación da un sentido pleno a la relación, y por ella se consigue que sea más estrecha, profunda y duradera, a la vez que la pareja experimenta mayor satisfacción. Por supuesto, con la autorrevelación aumenta también el afecto y aprecio por parte del que escucha hacia la persona que se descubre. En una relación de pareja la autorrevelación puede ayudar también a clarificar aspectos importantes de la relación.

Pero el descubrimiento de uno mismo a otra persona, además de promover o fomentar la intimidad, puede tener otras funciones. A veces se produce la autorrevelación por razones centradas en uno mismo, es decir, por las ventajas —sobre todo psicológicas, pero también materiales— que le siguen. Con la autorrevelación ve uno la situación desde una perspectiva diferente, se gana en objetividad, a la vez que puede ayudar a poner en orden y aclarar las propias ideas y sentimientos. Al comunicar algo se hace uno más consciente de lo que comunica y de las propias emociones, pues las reacciones de la otra persona ayudan a confirmar o corregir los propios puntos de vista. Así, pues, descubrirse a otro ayuda a adquirir una perspectiva nueva de uno mismo, con una mejor comprensión de la propia experiencia y conducta.

Además, la autorrevelación mejora la capacidad para afrontar los propios problemas, especialmente los sentimientos de culpa o los derivados de no ser aceptado por los otros. Tiene también un efecto positivo en la salud fisiológica, pues hace menos vulnerable a la enfermedad. Según Sydney Jourard, es necesario tener al menos una relación de apertura o autodescubrimiento, con al menos una persona cercana, para disfrutar de buena salud mental.

Pero la autorrevelación también puede realizarse como catarsis o mero desahogo. Incluso puede ser una estrategia de control de la otra persona y de los demás, como ocurre cuando uno calla ciertas experiencias, pero comunica otras que pueden mejorar su imagen y modificar la actitud de la otra persona hacia él. Incluso, en algunas ocasiones, la autorrevelación se utiliza como medio para terminar una relación.

## La forma adecuada de comunicar información propia

Así, pues, las ventajas y recompensas que puede tener la autorrevelación son importantes. Pero también tiene sus riesgos y contrapartidas, sobre todo el riesgo de ser rechazado. Un descubrimiento total de la propia intimidad, sobre todo realizado de forma repentina o en circunstancias poco adecuadas, puede resultar una amenaza para la relación, porque puede provocar una disminución de la atracción y de la confianza. Dadas las ventajas importantes, pero también los riesgos, Joseph A. DeVito y otros han propuesto algunas condiciones que hay que tener en cuenta al realizar la autorrevelación.

—El motivo principal debe ser el bien de la relación y de la otra persona, sin excluir, por supuesto, el propio. La autorrevelación ha de tener una función positiva para el desarrollo de la relación, y que no sea para dañar al otro, ni tampoco para dañarse a uno mismo.

—Considerar si es apropiado o no lo que va a descubrir o revelar, según las circunstancias. Ver si es apropiado para el contexto y para la relación entre uno y otro. ¿Es el momento adecuado? ¿Es el lugar? ¿De qué forma hay que comunicarlo? La autorrevelación es un proceso, y no un acto puntual, por lo que no siempre es necesario ni conveniente comunicarlo todo de una vez. Es fundamental que la otra persona pueda comprender y asimilar lo que se le revela, lo cual puede exigir que en algunas cuestiones o experiencias se haga de forma progresiva y no de forma masiva, todo a la vez.

—Tener en cuenta la apertura de la otra persona. En la relación de pareja es muy importante dar a la otra persona la posibilidad de reciprocidad, para que ella también descubra o revele información de su persona. La ausencia de apertura por parte de la otra persona puede ser una señal de que la revelación que uno realiza no es adecuada.

—Verbal y no verbal. Aunque pensamos y estudiamos la autorrevelación como un proceso verbal («Pienso...», «Siento...») también se puede realizar de forma no verbal. La expresión facial, los gestos, las posturas, el tono de la voz, las caricias, etc. pueden comunicar mucha información y con mucha garantía de autenticidad, es decir, de comunicar lo que se siente de verdad.

## Cómo responder a las confidencias

No solo resulta importante la amplitud y profundidad de la autorrevelación, sino también el modo en que cada uno de los miembros de la pareja responde a las confidencias o autorrevelación del otro. Las respuestas que hacen que la otra persona se sienta comprendida y aceptada son las que contribuyen de forma muy importante al desarrollo de la intimidad y a la consolidación de la relación. Ante todo, debe existir simetría o correspondencia en la autorrevelación, ya que es un proceso de los dos miembros de la pareja y no de uno solo. Además, existen formas más adecuadas de corresponder a la revelación de la otra persona, siempre poniendo en juego las habilidades de escucha activa y eficaz, al mantener una actitud de apertura, captar los diferentes niveles de significado, comprensión empática, etc. Más concretamente:

**Actitud de escucha.** Centrar la atención en lo que el otro dice, en lugar de preparar lo que uno va a responder mientras habla la otra persona. El contacto visual es importante como señal de que se escucha y acoge lo que la otra persona comunica.

**Comprobar que el otro ha comprendido bien.** Una forma de realizar esta comprobación consiste en parafrasear lo que el otro dice o en preguntar, con palabras o con gestos, si se ha comprendido bien el mensaje. Hasta tener seguridad de que lo ha comprendido correctamente.

**Aceptar sin juzgar.** El mejor apoyo y refuerzo consiste en la acogida y aceptación de la otra persona y de lo que comunica. El no juzgar lo que el otro comunica, la actitud no evaluadora —sobre todo si el juicio es negativo—, sino de acogida y aceptación, favorece la autorrevelación.

**No utilizar las confidencias contra la persona.** Muchas confidencias suponen debilidad y vulnerabilidad. Aunque lo que uno escucha provoque ira en quien lo escucha, no se ha de utilizar como arma arrojada en un momento de discusión.

**Confidencialidad.** Por supuesto, todo debe quedar entre los dos. De lo contrario, además de constituir una traición a la relación, provocará una inhibición futura de las confidencias y sufrirá la relación.



## **COMPROMISO: MANTENER EL AMOR**

En algunos casos la relación entre dos personas es fugaz, pero, por lo general, se prolonga al menos durante cierto tiempo. Se entiende por compromiso la motivación y decisión voluntaria de mantener la relación y desarrollarla, incluso en la adversidad. El compromiso es uno de los tres vértices del triángulo o componentes fundamentales del amor según Robert Sternberg (Véase capítulo 7). En ese mismo capítulo 7 se exponen algunas ideas sobre la función del compromiso en la relación.

## Tres tipos de compromiso

El compromiso en las relaciones de pareja, según Michael P. Johnson, se puede entender de tres maneras, de acuerdo con su fundamento: personal, estructural y moral. Cada uno de estos tres tipos de compromiso es, a su vez, complejo, ya que incluye varios aspectos. En una relación concreta se pueden mezclar, y es frecuente que se mezclen, más de uno de estos tipos de compromiso.

**Personal.** Se mantiene la relación porque se obtiene satisfacción de esa relación, se encuentra atractiva a la otra persona, la relación con la otra persona forma parte de la identidad personal. El compromiso personal se puede resumir en el sentimiento expresado con esta frase: «Deseo mantener la relación».

**Estructural.** En este tipo de compromiso juegan un papel muy importante las alternativas potenciales a la relación actual, la presión social para continuar y los costos que lleva consigo el interrumpir la relación. Más concretamente, se pueden distinguir cuatro componentes: inaccesibilidad de las alternativas aceptables, presión de los miembros de la red social de apoyo, dificultad de los procedimientos necesarios para poner fin a la relación, imposibilidad de recuperar lo invertido en la relación. El compromiso estructural se puede resumir en esta frase: «Existen razones para continuar la relación».

**Moral.** Consiste en mantener la relación porque se percibe como algo obligatorio desde el punto de vista ético o religioso, sea por identificarse con la creencia de que la relación de pareja es hasta la muerte, por pensar que interrumpir la relación constituye un fracaso personal, o porque uno se siente obligado moralmente a no abandonar a la otra persona o a los hijos. Es decir, en el compromiso moral se pueden considerar estos tres componentes: sentido de la obligación respecto al matrimonio como un tipo especial de relación, sentido de obligación respecto al bienestar de las personas afectadas por el compromiso (cónyuge, hijos) y tendencia general a cumplir los compromisos. El compromiso moral se puede resumir en el sentimiento que se expresa con esta frase: «Debo continuar la relación».

## De qué depende el mantenimiento del compromiso

Varias son las fuerzas o factores que influyen en el mantenimiento y continuidad de la relación. George Levinger llegó a la conclusión de que el mantenimiento del compromiso en una relación es función o depende del balance o equilibrio de estas tres fuerzas interpersonales: el atractivo de la relación en sí misma, la comparación con el atractivo de otros objetivos alternativos y las barreras para interrumpir la relación.

***Atracción presente.*** Es decir, de las ventajas psicológicas y materiales que uno percibe en la relación actual. El atractivo de la relación en sí misma consiste en el grado de refuerzo que supone. Puede ocurrir que la relación actual refuerce menos de lo calculado, pero que los costos o aspectos negativos de terminarla sean mayores de lo esperado. La estabilidad de la relación estará en función del balance entre costos y beneficios.

***Atracciones alternativas.*** El mantenimiento de la relación depende también de las ventajas posibles que traería consigo el dejar la relación actual y comenzar otra. Así, el atractivo de otros objetivos alternativos es el grado en que otras posibles relaciones —o el estar solo— resulten más atractivas que la relación actual.

***Barreras.*** Finalmente, también influye en el mantenimiento del compromiso los obstáculos o barreras, de diferentes clases, que se oponen a la interrupción de la relación, y que pueden ser legales, económicas, religiosas, familiares, rechazo social, incluso, por supuesto, el mismo amor.

Es preciso observar que cada una de estas fuerzas influye de diferente manera según el estadio de evolución de la relación y según la época. En tiempos todavía no muy lejanos, hacer pública una relación de pareja constituía ya un compromiso o barrera que resultaba muy difícil superar, mientras que en la actualidad, las actitudes al respecto son bastante distintas y estas barreras se han hecho menos potentes.

## Reaccionar a una experiencia no satisfactoria

En una relación de pareja, incluso cuando las cosas van bien, resulta inevitable, o casi inevitable, que alguno de los dos, o los dos, se comporten a veces de modo que afecta negativamente a la relación, o incluso que ponga en peligro su supervivencia. El olvido de una fecha importante, una mentira, el no prestar atención ocasionalmente a lo que el otro dice, una respuesta fuera de tono, etc., son ejemplos de incidentes que pueden afectar de forma negativa a la armonía de la relación. El que —por decirlo de algún modo— sufre o se considera víctima, puede reaccionar de varias maneras, unas más adecuadas y otras menos.

El EVLN es un modelo que explica las posibles respuestas ante una actuación negativa de uno de los dos miembros de pareja. Albert Hirschman lo estudio en los años 1970 en el contexto más amplio de las relaciones interpersonales en empresas y organizaciones. Posteriormente, en 1983, Caryl Rusbult e Isabella Zembrodt lo aplicaron a las relaciones de pareja. Según este modelo, las posibles respuestas a algo que no resulta satisfactorio en la relación, se pueden situar a lo largo de dos dimensiones: constructiva-destructiva, según el impacto en la relación, y activa-pasiva, según la forma de tratar la cuestión. Por combinación de esas dos dimensiones resultan cuatro categorías de respuesta, que se expresan con el acrónimo EVLN (Exit, Voice, Loyalty, Neglect; Abandonar, Dialogar, Lealtad o Fidelidad, Dejar de lado).

**Abandonar.** Es una estrategia que consiste en actuar de forma activa y destructiva. Consiste en el abandono de la relación, en la separación activa de la relación; o en las amenazas de terminar la relación y abandonar. Pero también entra dentro de este tipo de respuesta el iniciar actos que se consideran abusivos, como insultar o golpear a la otra persona.

**Dialogar.** Hablarlo o comentarlo. Es intentar mejorar la situación de modo activo. Hablar o discutir con tranquilidad, para intentar así resolver el problema («Tratar el asunto», «Hablarlo»); cambiar la conducta de modo que se resuelva el problema; sugerir soluciones; acudir a otra persona que vea el asunto con mayor objetividad (terapeuta, consejero, amigo) y que actué de mediador. Es una forma de reaccionar activa y constructiva, con el fin de tratar de mejorar las condiciones actuales.

**Lealtad o fidelidad.** Es una estrategia constructiva y pasiva, que consiste en esperar pasivamente a que la situación mejore. Es no hacer nada, dejar el asunto como está y esperar de forma pasiva a que las cosas mejoren y el problema se resuelva por sí mismo. Mientras tanto, se conservan o mantienen algunos símbolos del compromiso (por ejemplo, el anillo) y se defiende a la otra persona cuando se le critica. Aunque se mantiene el compromiso con la relación, no se realiza acción alguna expresa para mejorar la situación.

**Dejar de lado.** Es una aproximación o estrategia pasiva y destructiva, que se concreta en conductas indirectas y negativas. Por ejemplo, evitar tratar el problema y las

cuestiones importantes, «pasar», reducir la interdependencia con la pareja, estar juntos menos tiempo, omitir ciertas manifestaciones de cariño, etc.

La forma más constructiva o acomodada de responder a la conducta inadecuada de la otra persona es utilizar un tipo de respuesta como Dialogar o Fidelidad. No se trata de experimentar insatisfacción ante la acción negativa de la otra persona, pero, en lugar de responder con ira, con críticas o de forma defensiva, se responde, por ejemplo, con el afecto, perdón, humor, o con cualquier otra estrategia constructiva, sin darle excesiva importancia a lo que se podría entender como ofensa. De este modo, se corta un diálogo de crispación y una escalada del conflicto, que terminaría por resultar negativa o mortal para la relación.

Actuar de este modo no resulta fácil, a pesar de que tiene importantes ventajas, sobre todo a medio y largo plazo. La respuesta casi automática de muchos es Abandonar o Dejar de lado, mientras que las llamadas respuestas de acomodación requieren una motivación para ello, que a su vez procede de una decisión de compromiso, de valorar la relación y de haber desarrollado una capacidad de autorregulación y autocontrol que sustituye las tendencias egoístas y destructivas por las pro-sociales. Según Rusbult, la primera y espontánea reacción a una crítica por parte de la otra persona es responder de forma semejante, como una forma de defensa y de intentar conservar la dignidad, a la vez que de venganza. Ahora bien, esta reacción provocará con toda seguridad un aumento del conflicto, lo cual es probable que afecte de forma negativa a la relación.

A pesar de las ventajas que presenta el modelo EVLN, también se han encontrado algunas limitaciones. A veces, las estrategias que se señalan como positivas, no lo son o no lo son tanto en realidad. Por ejemplo, en algunos casos puede resultar mejor el Dejar de lado que el Dialogar, como ocurre cuando se quiere hacer un problema donde, en realidad, no lo hay. Cuando se trata de algo que no tiene importancia, Dialogar —hablarlo o comentarlo—, puede ser una forma de hacer un problema de nada, hacer una montaña de uno grano de tierra. En este caso, Dejar de lado resulta menos negativo para la relación que Abandonar; Lealtad o Fidelidad puede equivaler en algunas circunstancias a olvidar y perdonar, que son buenas estrategias, pero tienen el peligro de no ser comprendidas por la otra persona, si no se habla o comenta (Dialogar).

# Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis en la relación de pareja

El profesor John Gottman utiliza la imagen de Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis para referirse a unos modos de interacción muy negativos para la relación de pareja y que son: crítica, desprecio, estar a la defensiva, mutismo.

**Crítica.** Es un ataque generalizado a la personalidad o forma de ser de la otra persona. Normalmente se pretende descalificarle y quedar uno mismo en buen lugar. No se refiere a una acción concreta, sino que se generaliza a toda la persona del otro. «Tú siempre...», «Tú eres así...», «¿Por qué eres tan...?».

**Desprecio.** Consiste en dar un paso más allá de la crítica, pues se convierte en un ataque al mismo centro de la persona, con la intención de insultarla o de abusar psicológicamente de ella. Así ocurre cuando se utiliza contra la otra persona el humor hostil o el sarcasmo, las muecas, los gestos de desprecio o los insultos. Todo esto es una señal manifiesta de falta de respeto.

**Mantenerse a la defensiva.** Si mantenerse a la defensiva durante lo más agudo del conflicto puede ser una reacción espontánea, tomarlo como estrategia de uso frecuente no resulta eficaz. Aunque se pretende con ello disminuir la ansiedad, termina por aumentarla todavía más. En realidad, es sentirse víctima y pasar a la defensiva. Ejemplos: excusarse, negar lo que ocurre o proyectar fuera la responsabilidad («No es mi problema», «Yo no lo hice...»), etc.

**Mutismo.** Es optar por no responder y por el silencio. Si el silencio se utiliza de modo ocasional y en el momento oportuno, puede ser una estrategia correcta, e incluso saludable, con la cual se evita que aumente el problema. Pero no lo es cuando se utiliza con frecuencia o se establece como un modo habitual de actuar, ya que entonces, en lugar de optar por afrontar el problema, se elige un modo indirecto de abandonar la relación o de «pasar» de ella. Uno puede pensar que callando se mantiene neutral, pero, en realidad, un silencio puede significar y expresar desaprobación, incluso desprecio, a la vez que distancia, frialdad, autosuficiencia, etc. Observa Gottman que el mutismo es utilizado con más frecuencia por los hombres que por las mujeres. Como formas afines al mutismo está el responder con monosílabos, cambiar el tema de conversación, alejarse físicamente, etc.

## ¿Mata el amor una relación larga?

«*Deberíamos estar siempre enamorados. Por eso, nunca deberíamos casarnos*». (Oscar Wilde). La psicología actual ha destacado los beneficios del amor para la salud física y mental, lo que confirma la primera parte de la cita de Oscar Wilde, pero no estaría tan de acuerdo con la segunda parte. ¿Sobrevive el amor romántico a una larga relación, como es la del matrimonio? Esta cuestión es importante por varias razones. En primer lugar, para que no se limite la meta u objetivo de una larga relación de pareja a la mera ausencia de conflictos. Además, la creencia de que una relación larga mata el amor romántico puede conducir a la decisión de excluir la opción del matrimonio, o de ir a él con la expectativa de que necesariamente durará poco tiempo.

Un revisión de 25 estudios sobre esta cuestión, que incluyen un total de 6.070 sujetos, realizada por Bianca Azevedo y Arthur Aron, concluye que el amor romántico, incluso con sus características de intensidad e interés sexual, puede permanecer durante mucho tiempo, y de forma semejante a como se experimentaba al comienzo de la relación, salvo en la característica de obsesión. Es decir, el amor romántico no tiene que derivar de forma inevitable en un amor compañero o en pura amistad ni en un mero convivir por conveniencia o por la exclusión de otras alternativas. Es más, esta pervivencia del amor romántico a lo largo del tiempo está asociada a una mayor duración de la relación y a una mayor sensación de bienestar. El matrimonio, es decir, la prolongación y estabilidad de la relación no mata necesariamente el amor. El amor, incluso el amor romántico, puede sobrevivir a una larga relación como es la del matrimonio.

En el modelo explicativo del amor propuesto por Robert J. Sternberg, que comentamos en el capítulo 7, no se consigue cerrar o completar el triángulo del amor sin el vértice de la decisión-compromiso. Por otra parte, dos de los autores de la revisión mencionada en el párrafo anterior, con otros dos colegas, han estudiado también las bases neurofisiológicas del amor romántico a largo plazo. Según este estudio, realizado con un grupo de hombres y mujeres que mantenían una relación de pareja de más de 20 años como promedio, la actividad del sistema cerebral de recompensa asociado a la relación romántica a corto plazo, se puede mantener a largo plazo. Se constató también que en la relación a corto plazo se activan también las zonas del cerebro relacionadas con el apego.

12

## **PARA MANTENER Y HACER CRECER LA RELACIÓN**

Se ha observado que utilizar estrategias positivas parece más adecuado y con mejores resultados para mantener y desarrollar la relación de pareja que centrar la cuestión en los conflictos. Coincide este enfoque con el de la psicología positiva, que se fija más en las fortalezas y «sanidades» del ser humano, que en sus puntos problemáticos y enfermedades. En este capítulo se recogen, a modo de ejemplo, algunas de las estrategias o actitudes cuya eficacia para el mantenimiento y desarrollo de la relación de pareja está comprobada cuando se llevan a la práctica,.

## Actitudes y conductas para el mantenimiento de la relación

En un mundo perfecto el trato entre las personas y entre los dos miembros de la pareja sería también perfecto. No existirían problemas en la comunicación y la relación se mantendría y desarrollaría por sí misma. Pero en el mundo real no todas las interacciones son perfectas, a lo que hay que añadir el desgaste por la rutina diaria a lo largo del tiempo. Laura Stafford y Daniel J. Canary, tras la aplicación del análisis factorial a las respuestas dadas por un amplio grupo de sujetos, destacan cinco estrategias o tipos de conducta y actitudes que ayudan a mantener la relación de pareja y a superar ese desgaste producido por la convivencia cotidiana:

—**Positividad afectiva.** Es decir, experimentar y expresar positividad. Procurar que todas o la mayoría de las interacciones resulten alegres y agradables. Incluye también el mostrar afecto positivo y el mantener una actitud de optimismo.

—**Apertura.** Apertura en el sentido de comunicar y compartir sentimientos sobre los aspectos más importantes de la relación. Es apertura para comunicar, pero también apertura para escuchar y aceptar a la otra persona.

—**Dar seguridad.** Es ofrecer seguridad respecto al compromiso, de continuar la relación el futuro. Es asegurar a la otra persona, de forma explícita e implícita, la importancia y valor que para él tiene la relación, así como el empeño en que sobreviva.

—**Redes sociales comunes.** Es compartir amigos y relaciones sociales, fomentar la mayor coincidencia posible de los mundos sociales de los dos miembros de la pareja. Es añadir a la unión de los dos la unión también de sus dos mundos de amistades, conocidos, etc.

—**Realizar actividades juntos los dos.** Es una forma de compartir experiencias, a la vez que de facilitar el enriquecimiento mutuo. Se pueden compartir las actividades realizando los dos la misma o, por lo menos, con el interés y la información de lo que hace cada uno.

## **Sentir afecto y demostrar afecto**

No es lo mismo sentir afecto y cariño que demostrarlo o expresarlo. Se puede sentir afecto sin expresarlo, y expresar afecto sin sentirlo. La expresión del afecto que cada uno siente es vital para el desarrollo y mantenimiento de la relación, pero también tiene importantes ventajas para la salud mental y física. Recibir y también expresar afecto contribuye a fomentar la salud física, la salud mental y el bienestar general, mientras que su ausencia favorece la depresión y otros problemas de salud. El profesor Kory Floyd ha centrado su estudio en la asociación entre la comunicación del afecto y la salud. Según sus investigaciones, la comunicación de afecto puede alterar las hormonas del estrés, disminuir los niveles de glucosa en sangre, reducir los lípidos en sangre (colesterol) y, en general, mejorar el sistema inmune.

El afecto y cariño se puede expresar verbalmente («Te quiero», «Espero estar siempre contigo»), de forma no verbal (sonreír, contacto ocular, abrazar, besar, unir las manos, caricias, susurros, tono de voz cariñoso, etc.) y también por medio de conductas de apoyo (asistencia, satisfacción de necesidades, colaboración, apoyo instrumental, regalos, etc.). Un problema de las conductas de apoyo es que no siempre tienen una connotación afectiva para la otra persona, de modo que pueden no ser comprendidas como expresión de afecto. Para que sirvan como expresión de afecto suele ser necesario que vayan acompañadas de las otras formas de expresión del afecto, es decir, de conductas verbales o no verbales.

Richard Slatcher y James Pennebaker, en la misma línea que los anteriores estudios de Pennebaker para la salud en general, comprobaron la extensión de los beneficios de la escritura expresiva a la relación de pareja. Consiste en expresar por escrito las emociones que uno experimenta, en este caso respecto a la relación, durante unos veinte minutos, varios días a la semana. Se han comprobado sus ventajas para la relación de pareja en el caso de personas que se recuperan de rupturas, infidelidad de la otra persona o con otros problemas. Pero también ha resultado positivo en parejas sin problemas especiales de relación, para potenciar una relación más firme y saludable todavía.

## **Acentuar lo positivo y evitar lo negativo**

Acentuar o subrayar lo positivo es lo que los psicólogos del aprendizaje denominan uso preferente del refuerzo positivo, principio que Skinner propone como esencial para modificar la conducta. Ahora bien, en la vida diaria con frecuencia se mezclan las acciones positivas con las negativas, es decir, los refuerzos con los castigos. ¿Es suficiente en la relación de pareja con lo de «una de cal y otra de arena»? No. Acentuar lo positivo va más allá de un mero equilibrio entre acciones positivas o negativas.

John Gottman lo ha concretado intuitivamente en una proporción o ratio mágica entre lo positivo y lo negativo, presente en las parejas con nivel alto de satisfacción en su relación, y que consiste en realizar al menos cinco conductas o acciones positivas por cada negativa. Es decir, las experiencias positivas deben sobrepasar claramente a las negativas. Así hay que entender la ratio mágica de Gottman y no literalmente, sin tener en cuenta la magnitud de la eventual acción negativa. En las parejas con alto grado de satisfacción esta ratio es estable y se muestra en un clima habitual de apoyo, calidez y solidaridad, que neutraliza cualquier pequeña acción negativa que se pueda producir, por cualquier circunstancia de la vida diaria.

Roy Baumeister y sus colegas han estudiado la fuerza de lo negativo respecto a lo positivo en las relaciones interpersonales especiales, como son las de pareja, así como en otros tipos de interacción social y también en la experiencia afectiva personal. Llegan a la conclusión de que el mayor impacto de lo negativo en comparación con lo positivo responde a un principio psicológico general. Existe, pues, una tendencia a sobreestimar el impacto de una experiencia negativa respecto al que se le otorga a una experiencia positiva. Por ejemplo, una experiencia de ser rechazado tiene mayor impacto en la autoestima que varias experiencias de aceptación. Algo parecido ocurre en las relaciones de pareja; un desprecio o una infidelidad, no se compensan con cualquier regalo o disculpa.

## **Confiar y dar confianza**

La confianza, en el contexto de las relaciones de pareja, ha sido definida como la seguridad que uno tiene de encontrar en su pareja lo que desea y no lo que teme. Tanto John Bowlby (teoría del apego) como Erik Erickson (teoría del desarrollo psicosocial), explican el desarrollo de la confianza a partir de las experiencias de la niñez, y aseguran que las relaciones interpersonales satisfactorias y felices durante la etapa adulta tienen su base en las experiencias de confianza en los primeros años de la vida. Durante los primeros años de la vida se ponen, pues, los fundamentos de la actitud de confianza en la vida adulta, aunque también se puede aprender después. Tal vez sea la confianza el ingrediente más importante para el mantenimiento y fortalecimiento de una relación que funciona bien.

La confianza interpersonal se puede entender como un rasgo o característica de un sujeto, pero destacando su carácter relacional y aplicándolo a la pareja. En este segundo sentido, resulta fundamental tener en cuenta la disposición de confianza de cada uno de los dos miembros de la pareja. Por eso, abarca tanto el confiar en la otra persona o detectar confianza, como el emitir o dar confianza a la otra persona. En resumen, se trata de confiar en la otra persona y de facilitar que la otra persona también pueda confiar.

## Comprensión

En el contexto de las relaciones interpersonales se puede entender «comprensión» como conocimiento de la forma ser de la otra persona («Te conozco», «Conozco tus sentimientos») y también como aceptación de uno por parte del otro miembro de la pareja («Estoy seguro de que me comprende», «Me siento comprendido por...»); aquí equivale a «Me siento aceptado». En este segundo sentido se refiere, pues, al sentimiento que uno tiene de ser aceptado, de que el otro le acepta, valora y cuida. Las dos acepciones están con frecuencia interrelacionadas, pero también pueden funcionar de forma independiente, pues no son exactamente lo mismo. Incluso se puede utilizar la comprensión de la otra persona, en el primer sentido (conocer sus pensamientos, actitudes, necesidades y sentimientos), para hacerle chantaje o explotarla. En todas las relaciones, de forma especial en la de pareja, resulta necesario que esté presente la comprensión en estos dos sentidos.

## Explicar o atribuir

Las atribuciones son las explicaciones que dan las personas de cualquier resultado o acontecimiento. Las explicaciones abundan: «¿Por qué no me ha saludado?». Fritz Heider fue el iniciador del estudio de cómo el hombre de la calle o «psicólogo profano» explica la conducta de los demás y su propia conducta. Estos estudios se engloban bajo la denominación de teoría de la atribución. La teoría de la atribución se ha aplicado a diferentes áreas de la experiencia y actividad humana: rendimiento académico, ira, depresión, etc. Estudios realizados en las últimas décadas han destacado la importancia de las atribuciones, y en general de la cognición social, en el funcionamiento personal y sobre todo en el grado de satisfacción de las relaciones de amistad y de pareja.

¿Cómo percibo, interpreto o explico o atribuyo una acción de mi pareja que me resulta molesta? ¿Qué intenciones pienso que tiene o ha tenido? Algo parecido ocurre ante un gesto o acción que resulta agradable —un buen regalo— ¿De verdad lo ha hecho por amor, o para manipular? No nos contentamos con observar, sufrir o disfrutar de las acciones de los demás y de las nuestras propias, sino que tratamos de darles una explicación. Estas explicaciones o atribuciones que realiza cada uno tienen gran importancia para el mantenimiento y satisfacción de la relación. La percepción que uno tiene de lo que ocurre es tan importante para predecir el bienestar de la pareja como lo ocurre en la realidad.

Cualquier explicación que se pueda dar una acción o intención de la otra persona —o propia— se puede clasificar según estas dimensiones:

—interna («Porque él es así») externa («Porque le habían puesto de mal humor en la oficina»).

—estable («Es habitual en él», «Hizo aquello porque su carácter es así) inestable («Dijo aquello porque tuvo un mal día»)

—controlable («Lo hace así porque le da la gana») - incontrolable («Por mucho que se ha esforzado, no ha podido cambiar»)

—específica («Solo le ocurre con las cosas de números») -global («Es así en todo»).

Tras varias investigaciones, se ha llegado a la conclusión de que las explicaciones que contribuyen a que la relación se fortalezca son aquellas en las conductas positivas se atribuyen a causas o motivos internos y estables de la otra persona, mientras que sus conductas negativas se atribuyen a causas externas e inestables, que se pueden controlar en el futuro. Explicar de este modo las conductas del otro crea una especie de «realidad perceptiva» que fortalece la relación.

¿Qué tipo de explicaciones debilitan la relación? Aquellas en que las acciones positivas de la otra persona tienden a ser atribuidas a causas externas e inestables; mientras que las acciones negativas son atribuidas o explicadas por causas internas y estables (el mal carácter de la otra persona).

De hecho, en las parejas con problemas, ante un resultado negativo suelen utilizar

atribuciones que acentúan el impacto de ese resultado negativo, como son las que consideran que la causa principal está en la otra persona (causa interna), es estable o inmodificable y es global (influye a todas o a varias áreas). Ante algo negativo, las parejas sin problemas especiales en la relación, lo más probable es que realicen atribuciones que minimizan el problema, como son las que lo explican por una causa externa a la otra persona, inestable y específica.

Es importante para una relación de pareja tender a utilizar, sin engañarse, las atribuciones más funcionales para la relación. Pero conviene desarrollar la capacidad para cambiar la explicación atribución dada en un momento de agitación emocional o con poca información sobre la conducta en cuestión.

Las explicaciones o atribuciones predicen malestar o satisfacción no solo en el momento presente, sino también en el futuro. Pero surge la cuestión de si la satisfacción o insatisfacción es consecuencia de las atribuciones (explicaciones), o de si las explicaciones son el resultado de la satisfacción o insatisfacción con la relación. Parece que las atribuciones son resultado de cómo evoluciona la relación, pero también influyen de forma causal en cómo evoluciona esa relación. Hay una interacción entre las dos.

## **Positividad afectiva: el papel de las emociones positivas**

Los estados emocionales positivos tienen como consecuencia, entre otras, la mejora de las relaciones interpersonales. Por ejemplo, bajo la influencia de las emociones positivas es más probable iniciar una conversación con otra persona, comunicar información personal, disfrutar de las relaciones sociales, etc. Además, el fomento de las relaciones interpersonales aumenta el estado afectivo positivo, lo que conduce a un progreso y profundización de estas relaciones interpersonales, y así sucesivamente. La profesora Barbara Fredrickson, en su teoría de la positividad, afirma que las emociones positivas «ensanchan y construyen», ensanchan la mente y facilitan el desarrollo y fortalecimiento de consecuencias positivas.

La explicación de este efecto positivo de las emociones positivas en las relaciones interpersonales, concretamente en las de pareja, puede ser tanto biológica —activación del sistema dopaminérgico o sistema de recompensa— como también psicológica, dado que al ensanchar la atención hacia la otra persona y aumentar la flexibilidad cognitiva, se expanden los límites del propio yo para incluir a la otra persona. Por eso, las emociones positivas hacen pensar más en términos de «nosotros» que de «yo». Así, pues, fomentar las emociones positivas (alegría, felicidad, gratitud, etc.), sobre todos compartidas por los dos, no solo lleva a que uno se sienta bien, sino que es una forma muy importante y eficaz de mantener y fortalecer la relación de pareja.

# Optimismo

Como primera aproximación, se puede definir el optimismo como la tendencia a esperar resultados favorables. El optimismo se ha relacionado con resultados positivos, como son mejor salud física y mental. Pero también está probada la relación entre optimismo y calidad de las relaciones interpersonales, concretamente la de pareja.

Varias investigaciones, realizadas con diferentes metodologías, coinciden en afirmar que el optimismo como característica estable de la persona tiene un efecto positivo en la calidad de la relación de pareja. Varias son las razones por las que el optimismo tiene un efecto positivo en las relaciones de pareja, sobre todo porque ayuda a establecer y mantener las metas u objetivos que se proponen al comienzo. En los momentos de conflicto, el optimismo ayuda a continuar los esfuerzos y a mantener dichos objetivos. Ayuda también a solucionar de forma más positiva y creativa los problemas que puedan surgir. En general, la actitud de optimismo dota de estrategias más adecuadas para afrontar las diferentes situaciones en las que se pueda encontrar la pareja. También es verdad que las experiencias positivas en la relación de pareja fortalecen el optimismo, lo que lleva a una interacción positiva y ascendente entre optimismo y relación satisfactoria de pareja.

# Apertura

Hablamos aquí de apertura en el sentido de permanecer accesible a la otra persona. Douglas L. Kelley considera cuatro formas de apertura, es decir, de dar acceso al otro miembro de la pareja a uno mismo: a la información, social, físico, psicológico.

—Acceso social. Es el tiempo que cada uno está dispuesto a pasar juntos. No solamente se refiere a la cantidad de tiempo, sino también a la calidad de los espacios de tiempo que se dedican a estar juntos y a compartir actividades.

—Acceso físico. Estar abierto a las diferentes formas de contacto físico, como el tacto, tanto al tacto lúdico como al afectivo, y a las relaciones sexuales.

—Acceso psicológico. Es el estar abierto a descubrir o expresar al otro lo que uno piensa y cómo se siente, lo más profundo de su persona. Las ambiciones secretas, las fantasías, los miedos profundos, etc.

Pero conviene tener en cuenta también que la apertura forma parte de un conjunto de opuestos, concretamente del de apertura-cierre. Es decir, hay que entender la apertura dentro de una tensión dialéctica con el cierre, como una confrontación de estos dos opuestos: apertura y clausura.

Las normas y expectativas sociales respecto a la apertura en las relaciones de pareja han experimentado un cambio —en el sentido de mayor apertura— a partir de los años 60 del siglo pasado, probablemente en relación con los cambios socioculturales que tuvieron lugar durante esos años en la mayoría de los países occidentales. Los movimientos socioculturales que tuvieron lugar durante el final de la década de los 60 y comienzos de las de los 70 llevaron a la superación de las restricciones en la comunicación dentro de la pareja o dieron un avance importante en esta dirección.

## Honradez y sinceridad

Junto con la apertura, la honradez y la sinceridad se consideran también como una de las reglas fundamentales de la relación de pareja. Ambas están estrechamente relacionadas, pues la apertura exige que se realice con honradez y sinceridad. Ser honrado y sincero es decir la verdad y actuar según la verdad. La falta de sinceridad tiene un efecto muy negativo sobre la disposición de apertura y, en general, sobre la relación. Las mentiras sea por comisión (comunicar información que se sabe no es verdadera) o por omisión (ocultar información), por muy frecuentes que sean, pueden dañar de forma grave la relación. ¿Por qué se miente? Con frecuencia se justifica la mentira en las relaciones románticas con razones altruistas («Por no herir sus sentimientos», «Para que no se disguste»). Pero la persona que recibe la mentira no suele compartir este punto de vista.

La sinceridad resulta especialmente difícil ante preguntas un tanto comprometidas. No siempre la cruda verdad, expuesta de repente, es lo más honrado y sincero. A veces es necesario optar por una revelación progresiva, con el fin de que la otra persona lo pueda comprender.

Es importante tener en cuenta varios criterios. ¿Cuál es la función de la pregunta? Algunas preguntas tratan de buscar información, mientras que otras tratan de encontrar confirmación o apoyo personal. ¿Cómo debe ser el mensaje para que el que lo recibe lo comprenda sin reaccionar de forma defensiva? Pero es importante no justificar con facilidad el no decir toda la verdad.

# Gratitud

En los últimos años se ha comprobado los beneficios personales y sociales de la gratitud y se han propuesto pautas para su práctica y desarrollo. Aunque la gratitud es algo que se espera de la otra persona después de determinadas acciones, no por eso deja de tener valor su expresión.

En la relación de pareja, en general, cada uno de los dos recibe, pero también da. La relación implica ventajas y de ella se obtienen beneficios, pero también tiene sus costos. Por eso, los esfuerzos por mantener la relación deberían suscitar sentimientos de gratitud en la otra persona. En este contexto, la gratitud tiene una doble función. Por una parte, sirve para detectar y avisar que uno reconoce a la persona de la que ha recibido un beneficio, pero también actúa como motivador o estímulo para que el que ha recibido el beneficio emprenda, a su vez, acciones en beneficio de la otra persona y de otras personas. Además, expresar gratitud con frecuencia influye en que la relación se perciba de forma más positiva y más estrecha.

# Sacrificio

En la relación de pareja surgen con frecuencia situaciones en que los intereses y deseos de las dos personas resultan incompatibles. Para que tenga éxito la relación de pareja tienen que resultar satisfechas las necesidades de los dos, por lo que, en ocasiones, resulta necesario sacrificar el interés o deseo de uno de los dos, para que el otro pueda satisfacer sus necesidades o deseos. Por sacrificio se entiende el posponer el propio interés con el fin de promover el bienestar del otro miembro de la pareja.

El sacrificio puede ser activo (realizar alguna acción por la otra persona) o pasivo (dejar de hacer algo que a uno le resulta agradable por el bienestar de la otra persona) o, como ocurre en muchos casos, una combinación de los dos. Unos sacrificios son de mayor importancia (cambiar de ciudad o de empleo) y otros de menor importancia, propios de la vida diaria (ver un programa de televisión, cerrar la ventana, etc.).

¿Qué ventajas tiene el sacrificio en la relación de pareja? En primer lugar, resulta ventajoso para la relación, cuyo nivel de satisfacción y de estabilidad aumenta. Por supuesto, tiene ventajas para el que recibe el sacrificio, que, además de la satisfacción de sus deseos o necesidades, se ve valorado por la otra persona. Pero tiene también ventajas potenciales para la persona que se sacrifica, pues suele mejorar con ello su autoestima y la imagen que uno tiene de sí mismo, al verse bueno como pareja; a lo que se añade el que aumenta la probabilidad de que el otro corresponda.

Pero también tiene sus riesgos, como cuando el sacrificio se convierte en entrega absoluta y unilateral. La entrega absoluta y unilateral tiene consecuencias tanto en el propio bienestar como en la misma relación. David Bakan distinguió dos modos fundamentales de existencia: agencia y comunión o donación. Agencia lo entiende como estar centrado en un mismo y como separación, mientras comunión o donación es estar centrado en otros y conexión. El funcionamiento saludable para Bakan consiste en un equilibrio entre agencia y comunión. Es decir, al entregarse uno a otra persona, tiene también que tenerse en cuanto a sí mismo.

13

134

## **AMOR Y SEXUALIDAD**

La sexualidad está relacionada estrechamente con aspectos muy importantes de las relaciones de pareja, como la satisfacción, intimidad, conflicto, etc. Al estudiar la sexualidad algunos han centrado la atención en su aspecto reproductor, más concretamente, en cómo por medio de la actividad sexual se transmite el material genético. Pero, además de este enfoque evolucionista, la sexualidad se puede abordar también desde las teorías del apego y desde otros enfoques de la psicología.

## **El estudio de la conducta sexual**

El estudio de la conducta sexual, sobre todo de algunos de sus aspectos, plantea importantes problemas metodológicos. Se considera que lo relativo a la experiencia sexual personal tiene carácter privado y reservado, lo que dificulta la selección de muestras representativas para las investigaciones y para la observación directa de este comportamiento. Este carácter privado y reservado se extiende a la observación de conductas como el coito, pero también a la respuesta a preguntas de entrevistas —el medio más frecuente de recoger información— sobre el comportamiento sexual de los dos miembros de la pareja. Surgen problemas, por tanto, respecto a la representatividad de la muestra, sesgos en los estudios, falta de convergencia y exactitud entre los datos de los dos miembros de la pareja, etc.

Es importante tener en cuenta estas dificultades metodológicas al considerar las conclusiones de algunos estudios, a pesar de que el perfeccionamiento de los métodos de investigación ha resuelto algunos de los problemas que se plantearon en los primeros estudios.

## Amor y sexualidad: ¿Qué es lo primero?

Aunque en la cultura occidental están estrechamente unidos, amor y sexualidad no son equivalentes. Elaine Aron y Arthur Aron expresaron las diferentes formas de considerar la relación entre amor y sexo como un continuo o escala con dos extremos (A y E), que denominan Una dimensión para la organización de las teorías, datos y actitudes sobre la relación entre amor y sexualidad. De este modo, las teorías y actitudes que relacionan el amor con la sexualidad se podrían situar entre los dos extremos de este continuo, según se centren o concedan más importancia, al amor o a la sexualidad.

El primer grupo de teorías, en el extremo de la izquierda, ignora el amor o lo consideran resultado de la sexualidad. En este grupo A se situarían las teorías biológicas y el pensamiento freudiano, que entienden el amor como una expresión secundaria e indirecta de la sexualidad. En el otro extremo se incluirían las teorías o aproximaciones que consideran la sexualidad como una expresión secundaria e indirecta del amor o, incluso, la ignoran. El extremo A se resumiría con la frase «el amor es, en definitiva, sexo», es decir, el sexo es más importante que el amor; para el extremo E la frase sería «el sexo es, en definitiva, amor», que corresponde a las aproximaciones que ignoran la sexualidad, o que la consideran como una expresión secundaria e indirecta del amor; por ejemplo la teoría platónica o algunas teorías religiosas.

A \_\_\_\_\_ B \_\_\_\_\_ C \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_ E

Entre estos dos extremos, se situarían el resto de las teorías. La posición B corresponde a las aproximaciones o teorías que enfatizan la sexualidad y consideran el amor como una parte mínima o superviviente de la sexualidad. La C a las aproximaciones que consideran el amor y la sexualidad como independientes y, probablemente, de la misma importancia. Finalmente, la D a las aproximaciones que enfatizan el amor y consideran la sexualidad como la menos importante o como parte superviviente del amor. Cada persona tiene también su propia teoría, explícita o implícita, de la relación entre sexualidad y amor, que podría situarse en uno de los puntos de la escala anterior.

## **El amor como sublimación del deseo sexual**

Sigmund Freud, el fundador del psicoanálisis, considera el amor como una sublimación de los impulsos sexuales. Los impulsos sexuales no siempre se pueden expresar física o directamente. En determinadas circunstancias deben reprimirse como consecuencia de la presión social o principio de realidad. Se puede entender el amor como un modo de canalizar dichos impulsos de forma socialmente aceptable; lo original, por tanto, serían los impulsos sexuales.

Según Sigmund Freud, desde el nacimiento se puede hablar ya de la existencia de una sexualidad, aunque pregenital, primero asociada a la estimulación de la boca y luego a la estimulación del ano, para luego adquirir primacía la zona genital. La sexualidad primero es narcisista (centrada en el propio cuerpo) y luego objetal. Para Freud los impulsos sexuales no aparecen como algo nuevo durante la adolescencia, aunque en este período se manifiestan de forma llamativa, debido a la activación fisiológica de la pubertad, tras un período de latencia o calma de las pulsiones, que sigue a las experiencias del complejo de Edipo. Las experiencias del complejo de Edipo tendrán para Freud gran importancia en la vida sexual a partir de la adolescencia.

Como se ve, para Freud las experiencias infantiles, de los primeros años, condicionan y conforman la personalidad adulta. El comportamiento sexual y el amor no son excepción a esta dependencia de las experiencias infantiles. Las vivencias inconscientes del complejo de Edipo determinarán, durante la adolescencia y en los años siguientes, no solo la elección sino también la misma relación de pareja.

Algunos de los discípulos más cercanos a Freud, como Jung y Adler, se apartaron de él, precisamente por no estar de acuerdo con la primacía concedida a la sexualidad. Otro discípulo, el psicoanalista austriaco Theodor Reik disintió de Freud respecto a la relación entre amor y deseo sexual o placer. Si para Freud el amor es un derivado o sublimación del deseo sexual, para Reik el amor y el deseo sexual o placer son de naturaleza diferente, es decir, son dos fuerzas motivacionales distintas y no se puede reducir la primera a la segunda. Para Reik, el amor apasionado surge de la falta de satisfacción con uno mismo. Los sentimientos de inadecuación y de desesperanza producen el amor y ocurre como si el amor ofreciera una tabla de salvación.

## Amor romántico y sexualidad

Con frecuencia se asocian estrechamente, e incluso se identifican, el amor romántico y la sexualidad. Pero ambos se pueden distinguir empírica y funcionalmente. Ante todo, es bastante frecuente experimentar una intensa atracción sexual hacia una persona por la que no se siente amor. Y también se puede experimentar amor hacia alguien por el que no se siente atracción sexual. Además, el deseo sexual tiene como objetivo la actividad sexual, mientras que el amor romántico incluye los sentimientos de apego y de vinculación entre las dos personas.

En la vida real resulta más fácil, por supuesto, imaginarse la actividad sexual sin amor que el amor romántico sin actividad sexual, es decir, el puro amor platónico. Sin embargo, como muestra Lisa M. Diamond, existen pruebas empíricas suficientes de que el deseo sexual no es un prerequisite necesario para el amor romántico, incluso en sus primeras fases. Además, se ha constatado en varios estudios que las personas experimentan con cierta frecuencia sentimientos de amor romántico hacia alguien que no coincide con su orientación sexual. Así, algunos heterosexuales experimentan sentimientos de amor hacia una persona de su sexo y algunos homosexuales hacia alguien del otro sexo. Aunque estas reacciones se podrían interpretar como deseos o sentimientos ocultos o reprimidos, queda claro que las personas pueden desarrollar una reacción afectiva intensa al margen de la activación y de la atracción sexual.

Por otra parte, el sustrato neurofisiológico del amor romántico no es el mismo que el del deseo sexual, pues corresponden a sistemas o circuitos cerebrales diferentes, como lo confirman los estudios realizados con imagen por resonancia magnética funcional. Finalmente, también es distinto el origen evolutivo o la función que ha tenido en la evolución el deseo sexual y el amor romántico.

Tras mostrar la no coincidencia de amor romántico y sexualidad, surge la pregunta de por qué en la práctica lo más frecuente es el enamorarse de la misma persona hacia la que se siente atracción sexual. Lisa Diamond sugiere que una razón puede ser el que en la mayoría de las sociedades humanas existen normas claras que regulan los sentimientos y conductas que resultan más adecuados para cada tipo de relación entre adultos, concretamente la de correspondencia entre actividad sexual y amor. Añade también que el deseo sexual constituye un potente motivo para mantener la proximidad entre los dos miembros de la pareja, lo que, a su vez, favorece y estimula el vínculo afectivo.

## **Sexualidad y satisfacción en la relación**

Las personas mantienen diferentes creencias propias sobre la importancia de la sexualidad en la relación de pareja y sobre la influencia de aspectos específicos de la actividad sexual en la relación de pareja. Para unos es esencial la actividad sexual, mientras que para otros no lo es, o no lo es tanto. La importancia que se concede a la sexualidad cambia también a lo largo de la vida de la pareja.

La asociación o relación positiva entre satisfacción sexual y satisfacción con la relación puede ser de influencia recíproca –cada una influye en la otra– y se puede explicar por la intervención de varios procesos: fisiológicos, frecuencia de la actividad sexual, comunicación sexual, etc. La oxitocina parece ser la responsable de la relación entre sexualidad y aspectos no sexuales de la relación, como es la satisfacción. La frecuencia de las relaciones sexuales es otro importante mediador entre la satisfacción sexual y la satisfacción general con la relación. La comunicación de la pareja está asociada a mayor gratificación sexual y a mayor satisfacción con la relación.

Pero la sexualidad en la relación de pareja, junto al lado positivo y luminoso, puede tener también su lado oscuro. En este lado oscuro habría que incluir la posibilidad de que el deseo sexual de uno de los dos no sea correspondido por parte del otro, la agresión sexual dentro de la relación y los celos de carácter sexual.

## Funciones y motivos de la sexualidad

Los pocos estudios realizados para concretar los motivos por los que las personas tienen actividad sexual prueban la complejidad de la cuestión y el que no se pueden reducir los verdaderos motivos a los mencionados con frecuencia en las conversaciones informales. En un estudio realizado por Cindy M. Meston y David S. Buss, el número de motivos por el que los sujetos mantenían relaciones sexuales completas llegaba a 237, diferentes unos de otros. Ahora bien, de todos esos motivos o razones expresadas, 142 —los más frecuentes— se podían resumir en 13 factores o tipos de motivos que, a su vez, todavía se podían sintetizar en 4 grandes factores, que eran: físico (reducción del estrés, placer, deseo físico, búsqueda de experiencias), alcanzar metas (recursos, estatus social, venganza, utilitario), afectivo (amor y compromiso, expresión), inseguridad (aumentar la autoestima, deber/presión, mantener la relación con el compañero o compañera).

El que no figure como relevante el motivo de procreación en este estudio se explica porque los sujetos con los que se realizó esta investigación eran estudiantes universitarios. Según los autores de este estudio los motivos de hombres y mujeres son sustancialmente diferentes, conclusión con la que no todos están de acuerdo, como veremos en el próximo apartado. Los motivos para la actividad sexual cambian a lo largo de la vida y de la evolución de la relación. En otra investigación se pudo comprobar que los motivos para la actividad sexual guardan relación los tipos o estilos de apego.

## Diferencias entre hombres y mujeres

Durante muchos años se dio por supuesto, incluso por parte de los expertos —aunque sin probarlo—, que existían esenciales o importantes diferencias entre la sexualidad de los hombres y de las mujeres. Pero el desarrollo de la psicología científica ha llevado, como reacción pendular, a destacar más las semejanzas que las diferencias. Los estudios pioneros de William Masters y Virginia Johnson, realizados en el laboratorio con registros fisiológicos, describieron un ciclo común de respuesta sexual humana, válido para hombres y mujeres.

Una reciente revisión cuantitativa de las principales investigaciones realizadas sobre las diferencias de género en actitudes y conductas sexuales, sin negar la existencia de algunas diferencias, subraya que no son tan grandes como sugiere la opinión popular, y que hombres y mujeres son más semejantes que diferentes en el comportamiento y actitudes sexuales. Otra revisión cronológicamente anterior, detalla algunas de las diferencias, que se pueden agrupar en lo relativo al deseo, a la función del sexo en la relación, a la agresión y a la plasticidad erótica.

El deseo sexual es más intenso en el hombre que en la mujer, tal vez debido a que en el hombre los factores biológicos son más importantes que los culturales. Observan Roy F. Baumeister y sus colegas que este hecho tiene consecuencias importantes en la relación de pareja, ya que crea cierta posición de dependencia en el hombre, que, en muchos casos, le lleva a ofrecer a la mujer en compensación, con el fin de iniciar o mantener una relación sexual, por ejemplo, el compromiso, compañía, bienes materiales, etc. Las profesoras Jennifer L. Petersen y Janet Shibley Hyde, autoras de la revisión más reciente de estudios sobre este tema, advierten del peligro de dejarse guiar por los estereotipos que magnifican las diferencias en el comportamiento sexual de hombres y mujeres, pues conduce a creencias tan infundadas como la de que el deseo sexual de las mujeres es de poca intensidad y que se limitan a ser el objeto sexual con el que satisfacen sus necesidades sexuales los hombres. Además, según estas autoras, las mujeres que no actúan de acuerdo con estos estereotipos son consideradas promiscuas, mientras que las que actúan de acuerdo con ellos no pueden expresar con libertad su sexualidad.

Se ha afirmado que la diferencia más importante entre hombres y mujeres en la sexualidad es el hecho de que las mujeres conceden mayor importancia que los hombres al compromiso con la relación, y consideran el compromiso como el contexto más adecuado para la actividad sexual. Así, pues, las mujeres asocian más estrechamente que los hombres la sexualidad al compromiso con la relación.

La expresión plasticidad erótica se refiere al grado en que el deseo o impulso sexual puede ser conformado y modificado en su expresión por la presión social o por las circunstancias. Es decir, el grado en que los factores sociales y culturales tienen más fuerza que los biológicos en la realización de las actividades sexuales preferidas y en las características de la relación de la pareja. Plasticidad erótica alta significa elevada

susceptibilidad a las influencias culturales, sociales o situacionales en las actitudes y conductas sexuales. Según Roy Baumeister, en general, la plasticidad erótica de la mujer es más elevada que la del hombre, es decir, «las respuestas y conductas sexuales de la mujer están conformadas por factores culturales, sociales y situaciones en mayor grado que las del hombre. Esta plasticidad se podría manifestar a través de cambios en lo que se desea (p. e., tipo de pareja o de actividad), en el grado del deseo (p. e., frecuencia preferida, grado de variación) o en la expresión del deseo (p. e., patrones del comportamiento sexual)» [Baumeister, 2000. p. 348].

## Salud sexual y sexualidad sana

El concepto de salud sexual ha experimentado cambios en las cuatro últimas décadas, debido sobre todo a la influencia de algunos acontecimientos sociales, y todavía no parece que se haya llegado a conclusiones definitivas. La definición de salud sexual de la Organización Mundial de la Salud (OMS), sobre todo la primera de las dos, está claramente influida por la que esta misma organización internacional dio en 1946 de la salud en general. En esta primera definición de salud sexual, del año 1975, la OMS concreta que la salud sexual «es la integración de los aspectos somáticos, afectivos, intelectuales y sociales del ser sexual, de modo que se enriquezcan de forma positiva y que realcen la personalidad, la comunicación y el amor».

Las definiciones posteriores de salud sexual —de la OMS o de otros organismos— han recibido la influencia del progreso en el reconocimiento de los derechos humanos y por eso mencionan expresamente la ausencia de coacción, la igualdad de los dos sexos, etc. De este modo, la definición más reciente, propuesta el año 2002 por la Organización Mundial de la Salud, afirma que «la salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relativo a la sexualidad; no es solamente la ausencia de trastorno, disfunción o enfermedad. La salud sexual requiere una aproximación a la sexualidad y a las relaciones sexuales positiva y respetuosa, así como la posibilidad de tener experiencias placenteras y seguras, libres de coacción, discriminación y violencia. Para alcanzar y mantener la salud sexual, tienen que ser respetados, protegidos y cumplidos los derechos sexuales de todas las personas».

Algunos entienden salud sexual como «lo más frecuente», «lo normal desde el punto de vista estadístico», lo que la mayor parte de la gente hace. Según ese criterio se tiene en cuenta, sobre todo, la frecuencia de la actividad sexual, tipos de actividad, etc. Pero la salud sexual o sexualidad sana también se puede considerar, y parece más adecuado, como la experiencia y vida sexual deseable, sin tener como único criterio la frecuencia ni la sensación subjetiva de placer. Robert W. Firestone y sus colegas han precisado que la sexualidad sana sería un modo de relación sexual que, en realidad, «es una extensión o prolongación natural del afecto, ternura y amistad profunda entre dos personas» [Firestone, Firestone y Catlett, 2006, p. 13]. Estos mismos autores indican a continuación algunas de las características personales de cada miembro de la pareja que contribuyen o integran la salud y la actividad sexual satisfactoria. Por ejemplo:

—**Apertura.** La apertura se refiere a la capacidad para expresar con libertad los pensamientos, sentimientos, deseos, miedos, esperanzas, frustraciones, sueños, etc. Hablar sin inhibiciones con la pareja de lo relativo a su relación sexual y ser capaz de escuchar también las comunicaciones de la otra persona en lo referente a la vida sexual común.

—**Actitud no defensiva.** Actitud no defensiva consiste en ser receptivo a los comentarios o impresiones que la otra persona hace sobre uno, sin mostrarse

hipersensible ni estar en guardia o contraatacar. El hecho de que las personas son bastante autocríticas en lo que se refiere a la propia conducta sexual hace que sea bastante general la actitud defensiva y el miedo a los comentarios sobre el propio comportamiento sexual, temor que se puede manifestar en el rechazo a hablar sobre estas cuestiones.

—**Honestidad e integridad.** El engaño es uno de los comportamientos —o el que más— que mayor daño causa a la relación. Por ejemplo, los dobles mensajes o discrepancia entre lo que se expresa verbalmente y lo que se practica. Por el contrario, la honestidad y la integridad son la base para el bienestar y la salud mental de los dos. La honestidad requiere, para comenzar, sinceridad con uno mismo, no engañarse a sí mismo.

—**Respeto hacia la pareja.** Es valorar y apreciar a la otra persona en sí misma, sin confundirla con los propios intereses y deseos. Reconocerla como otro ser diferente y no como una mera prolongación de uno mismo, y menos como un mero objeto para la satisfacción de las propias necesidades. Es decir, respeto auténtico por los deseos de la otra persona. Esto implica un reto, pues es mantener simultáneamente cercanía y autonomía, independencia e interdependencia.

—**Empatía, compasión y comprensión.** Estos tres conceptos están estrechamente relacionados. Empatía es ver y percibir la experiencia de la otra persona desde ella misma, desde sus sentimientos y pensamientos. Comprensión es captar los puntos comunes y las diferencias con la otra persona, a la vez que se la acepta tal como es. La compasión es la actitud de preocuparse y cuidar de la otra persona en sus estados afectivos negativos. De este modo, cada uno se siente reconocido y aceptado en su singularidad.

—**Capacidad para dar y recibir amor, afecto y sexo.** Es decir, ser capaz tanto de dar como de recibir afecto y cariño. Esta capacidad se puede adquirir como cualquier otra habilidad; su aprendizaje es una tarea que exige continuidad. No se puede tomar como coartada el que uno es así y ya no le es posible cambiar.

## Amor y sexualidad en la familia

En la atracción sexual intervienen, en parte, los mismos factores que en la atracción interpersonal general: proximidad, familiaridad, semejanza, belleza física, reciprocidad. Es entre los miembros de la familia, precisamente, donde más coinciden la mayoría de estos factores. Así, la semejanza de los miembros de una familia entre sí es mayor que con cualquier otro sujeto, pues incluye también la semejanza genética, ya que comparten más genes entre sí que con cualquier otro sujeto que no es de la familia. Además, los miembros de una familia son las personas más cercanas y accesibles (factor proximidad). Sin embargo, a pesar de que coinciden varios de los factores o leyes de la atracción interpersonal (proximidad, familiaridad, semejanza, reciprocidad), los miembros de la familia nuclear —padres con hijos, hermanos entre sí— son considerados los sujetos menos apropiados para mantener relaciones sexuales.

¿Por qué se produce esta exclusión o selección negativa? La primera respuesta que viene a la mente es que las relaciones sexuales con los miembros de la familia nuclear, a excepción de los padres entre sí, resulta repugnante. Pero, ¿por qué se produce esta aversión, constatada a lo largo de los siglos y a través de las diferentes sociedades? La respuesta de la psicología evolucionista es que los sujetos que evitan las relaciones con los parientes más próximos tienen más éxito evolutivo, dado que la unión entre sujetos consanguíneos aumenta la probabilidad de la expresión de determinados genes recesivos y con ello descendientes con más enfermedades y con peores tasas de natalidad.

¿Qué señales se utilizan para la detección de esa semejanza genética? La semejanza genética no se puede apreciar directamente, sin la ayuda de recursos científicos especiales, para comprobar la semejanza de los genes de otro sujeto con los propios. Por eso, resulta necesario utilizar mecanismos o señales diferentes, que estén estrechamente correlacionadas con los genes y que sirvan de claves o pistas de la consanguinidad. El sociólogo finlandés Edward Westermarck (1862-1939) propuso que la principal clave o pista para detectar la consanguinidad era la convivencia en estrecha proximidad durante los primeros años de la vida de uno de los dos sujetos. Esta experiencia, que desensibiliza la atracción sexual al llegar a la adolescencia y adultez, habría sido utilizada a lo largo de la evolución humana. Dos experimentos naturales confirman la hipótesis de Westermarck: los estudios realizados sobre la evolución del emparejamiento de los niños de los kibutz de Israel y el desarrollo posterior de los matrimonios de niños de Taiwan.

De los tres mil matrimonios de niños educados en los kibutz estudiados, solo catorce se produjeron entre los que convivieron y fueron educados en el mismo grupo. Además, en ningún caso los miembros de esas catorce parejas fueron criados juntos durante los seis primeros años. La institución del matrimonio entre niños estuvo vigente en Taiwan durante varios siglos, e incluso ya entrado el siglo XX. Una familia rica adoptaba a un niña de familia pobre, de muy pocos años, con vistas a que luego contrajera matrimonio con alguno de los niños de la casa. A diferencia de los niños de los kibutz, aquí no existía la posibilidad de elegir pareja. El estudio de seguimiento de esos matrimonios, realizado

por el antropólogo americano Arthur P. Wolf, mostró en su evolución posterior importantes diferencias respecto a los contraídos según los otros modelos de matrimonio vigentes en Taiwan durante los mismos años. Concretamente, mayores tasas de divorcio e infidelidad matrimonial y menores de natalidad.

14

## **BIOLOGIA DEL AMOR**

Aunque el amor ha sido descrito y explicado ya desde los comienzos del saber racional —de la ciencia y la filosofía—, solo desde hace unos pocos años la biología del amor — más concretamente la neurobiología— se ha convertido en centro de atención de los especialistas. La aplicación de las nuevas técnicas de imagen al estudio del cerebro, sobre todo de la imagen por resonancia magnética funcional (IRMf), unida a los importantes avances en la bioquímica cerebral, ha facilitado el estudio neurobiológico del amor y explican en gran parte el despertar y el desarrollado de este interés.

## **Algo más que pura biología**

Aunque el amor no se puede reducir a la biología, tampoco es correcto negar o ignorar su relación con ella. Sin embargo, es necesario insistir en que solo con la biología no se puede explicar ni predecir el comportamiento amoroso. La profesora Ellen Berscheid señala que la admiración que experimenta el público por identificar los correlatos neuropsicológicos del amor procede del reduccionismo biológico propio de la ciencia actual, para la que solo lo que es material o físico se puede considerar real y, por tanto, objeto del análisis científico.

Los profesores John T. Cacioppo y sus colegas proponen varias precisiones al estudio de la cognición social y de la conducta humana con las nuevas técnicas de imagen cerebral. Reconocen el valor de estas técnicas de la neurociencia, pero también el de las aportaciones de la psicología social y, en consecuencia, abogan por una colaboración de ambas disciplinas, en lugar de por la absorción de una por la otra.

## Complejidad del amor: tres sistemas

Los primeros neurocientíficos que estudiaron el amor con las nuevas técnicas de imagen por resonancia magnética funcional (IRMf), Niels Birbaumer y sus colegas, llegaron a la conclusión de que el amor de pareja era un «caos mental». Es decir, el amor es un fenómeno complejo desde el punto de vista psicológico, pues engloba una conjunto de procesos también complejos, como son intimidad, pasión, placer, afecto, deseo, protección, vinculación afectiva, compromiso, confianza, aflicción por la separación, celos, etc. Esta misma complejidad se observa también al estudiar el amor desde el punto de vista neurobiológico.

Los comportamientos relacionados con el amor se pueden resumir en estos tres tipos: atracción (amor apasionado), placer (impulso sexual), y apego (amor compañero). A estos tres tipos o sistemas de conductas relacionados con el amor corresponden tres sistemas o circuitos cerebrales, que, sin embargo, no actúan de forma independiente, sino que se solapan, e incluso se pueden suceder. Esto supone que en la experiencia del amor están implicadas varias estructuras cerebrales y sustancias químicas (neurotransmisores y hormonas).

## Las áreas cerebrales del amor

Los neurocientíficos londinenses Andreas Bartels y Semir Zeki aplicaron la técnica de imagen de resonancia magnética funcional a un grupo de sujetos de ambos sexos de varios países, con el fin de identificar las zonas o regiones cerebrales que se activan en el amor de pareja. Compararon las imágenes de la activación del cerebro de estos sujetos cuando observaban la fotografía de su persona amada con las imágenes cerebrales de los mismos sujetos al observar la fotografía de un amigo. Una de las características principales del amor, desde el punto de vista neurobiológico, es la activación general (arousal) ante los estímulos incondicionales (presencia de la persona amada) y también condicionales (fotografía de la persona amada). Las numerosas investigaciones en curso afinan cada vez el papel de los diferentes circuitos cerebrales en los vínculos sociales y, concretamente, en el amor.

Con la pasión amorosa aumenta la actividad de las regiones cerebrales relacionadas con la euforia y la recompensa —el llamado sistema de recompensa del cerebro—, mientras disminuye la activación de las regiones relacionadas con el miedo, la ansiedad y la tristeza, como la amígdala. Concretamente, se observan cambios en la actividad de varias zonas cerebrales, por ejemplo del área tegmental ventral, de la ínsula media y del córtex cingulado anterior, así como del núcleo caudado y del putamen. El área tegmental ventral es una parte importante de del sistema de recompensa del cerebro y es rica en células que producen y distribuyen dopamina a varias regiones cerebrales, por ejemplo, al núcleo caudado.

La mayoría de estas regiones que se activan con el amor romántico, se activan también al consumir sustancias que producen euforia, como la cocaína o los opiáceos. A su vez, con la experiencia del amor romántico intenso se produce una desactivación de las áreas cerebrales implicadas en el pensamiento crítico, lo que parece confirmar el dicho popular de que «el amor es ciego».

## **La fotografía de la persona amada como analgésico**

La visión de fotografías de la persona amada redujo el dolor provocado durante el experimento, a diferencia de lo que ocurrió cuando las fotografías presentadas eran de una persona extraña o de un objeto neutro desde el punto de vista afectivo, que no fueron capaces de reducir el dolor. Así, pues, la simple representación del amante y, por tanto, del hecho de ser amado y apoyado, tiene este efecto analgésico y es capaz de reducir el dolor, incluso en ausencia de la persona amada. Estos investigadores sugieren, incluso, que las fotografías, en algunos casos, pueden resultar más eficaces como analgésico que la misma presencia física de la persona amada, dado que no todas las personas tienen la misma habilidad para ofrecer apoyo eficaz. Así, pues, lo que recuerda o está estrechamente asociado a la persona amada es suficiente para experimentar una sensación de apoyo. Se observa también que este efecto analgésico provocado por las fotografías de la persona amada no es solamente consecuencia de la distracción que supone la presentación de las fotografías.

Como prolongación de esta aportación, se ha llegado a la conclusión de que son precisamente las estructuras que integran el sistema de recompensa del cerebro las que median la respuesta de reducción del dolor o respuesta analgésica. Así, tanto el núcleo accumbens como el área tegmental ventral tienen una importante función en el proceso de analgesia. De este modo, la activación del sistema de recompensa del cerebro, incluso de modo no farmacológico, podría ser un remedio para reducir el dolor.

## La química del amor: neurotransmisores y hormonas

La experiencia del amor implica cambios bioquímicos, tanto en los neurotransmisores como en las hormonas. En los primeros momentos se produce un aumento de dopamina y de noradrenalina, a la vez que una disminución del nivel de serotonina. El aumento de la dopamina guarda estrecha relación con la sensación de «sentirse bien» o del «subidón», típico del amor. La dopamina, neurotransmisor asociado al sistema de recompensa del cerebro, parece que tiene una importante función en la formación de los vínculos sociales, posiblemente debido a que realza las características placenteras de la otra persona y de la relación. De esta manera se realzan los sentimientos positivos mutuos y se consolida la relación.

La serotonina está asociada al estado de ánimo, y según las observaciones de Donatella Marazziti y sus colegas, al comienzo del enamoramiento se produce un descenso en el nivel de este neurotransmisor semejante al que tiene lugar en el trastorno obsesivo-compulsivo. De este modo, con el amor romántico, sobre todo en los primeros momentos, el pensamiento se bloquea y polariza en dirección al objeto del amor, con un grado de intensidad que recuerda los síntomas del trastorno de ansiedad obsesivo-compulsivo. Pero todavía son necesarios más estudios para concretar los lugares exactos del cerebro en que tiene lugar esta disminución de la serotonina. De hecho, los fármacos que producen un aumento del nivel de la serotonina, como los antidepresivos, tienen como efecto secundario la disminución o alteración de la función sexual y de los sentimientos de amor romántico. El L-5-hidroxitriptófano, precursor de la serotonina, mejoró el llamado estrés romántico agudo en un grupo de 15 sujetos jóvenes al disminuir la intensidad de la pasión amorosa, a la vez que aumentó su nivel de serotonina. El tratamiento dirigido a aumentar el nivel de serotonina podría ser, pues, una alternativa a la terapia psicológica en el tratamiento de los problemas relacionados con la experiencia amorosa, cuando resulta excesivamente intensa.

La oxitocina y la vasopresina, hormonas producidas por el hipotálamo, están implicadas en el establecimiento de los vínculos afectivos entre las personas. La oxitocina se produce en el hipotálamo y se almacena en la hipófisis, para ser liberada desde allí en la corriente sanguínea. Fue descubierta en 1906 por Sir Henry Dale y sintetizada en 1953 por Vincent du Vigneaud, hecho que le valió la concesión del premio Nobel de Química en 1955. Sir Henry Dale la llamó oxitocina, nombre que se forma por la unión de dos palabras griegas  $\omega\kappa\nu\zeta$  (rápido) y  $\tau\omicron\kappa\omicron\zeta$  (parto), debido a que aumentaba la tasa de contracciones del útero en una rata a punto de parir.

La oxitocina ha despertado el interés de los neurocientíficos, debido sobre todo a la variedad de funciones con las que se la relaciona. La oxitocina cerebral modula las conductas sociales, el emparejamiento, los comportamientos maternos, la conducta sexual, la confianza humana, la sexualidad, la memoria social, etc. Interviene, además, disminuyendo las conductas de estrés y de ansiedad.

La comparación de dos especies de roedores del género *Microtus*, estudiadas tanto en el laboratorio como en su propio medio ambiente, ha aportado interesante información sobre la función de la oxitocina. El *Microtus ochrogaster* o topillo de la pradera, monógamo y capaz de establecer vínculos y conductas paternas y el *Microtus montanus* o topillo de la montaña promiscuo y que no muestra tales tipos de conducta social, ofrecen también diferencias en relación con la oxitocina y la vasopresina. El *Microtus ochrogaster* tiene una alta densidad de receptores de oxitocina y vasopresina en las zonas cerebrales asociadas al sistema de recompensa del cerebro (núcleo accumbens y globo pálido), mientras que el *Microtus montanus* no posee receptores de oxitocina en dichas zonas, sino en otras partes del cerebro.

## **El amor maternal**

El amor maternal es reconocido como una de las manifestaciones más importantes de la conducta humana. Ennoblecido con numerosos ejemplos heroicos de madres que han llegado a sacrificar hasta su propia vida por sus hijos, en acciones concretas o a lo largo de una vida entregada a ellos, ha inspirado a poetas, novelistas, artistas, filósofos, etc. Los psicólogos, por su parte, han estudiado las importantes repercusiones que tiene en la salud mental del adulto la forma en que se haya experimentado durante la niñez este amor maternal. Aunque el amor maternal no se puede reducir a la activación de unas estructuras cerebrales ni a las reacciones de unas hormonas o neurotransmisores, tampoco se pueden negar sus correlatos biológicos.

El amor de pareja y el amor maternal tienen en común un conjunto de zonas del cerebro, pero también algunas específicas. Estas áreas cerebrales pertenecen al sistema de recompensa, con alta densidad de receptores de la oxitocina y vasopresina. Tanto el amor de pareja como el amor materno inhiben la actividad en las regiones vinculadas a las emociones negativas y a la evaluación crítica de otras personas. Una revisión de los pocos estudios que relacionan la oxitocina con la conducta maternal, confirma la importancia esencial que tiene esta hormona para comprender la relación entre madre y niño, y muestra también el interés que tendría el estudiar esto mismo en los padres y en otros cuidadores.

## **Función biológica del amor según la psicología evolucionista**

La psicología evolucionista es una orientación o perspectiva de la psicología actual que ha realizado aportaciones importantes al estudio del amor y de las relaciones de pareja. El objetivo principal de la teoría evolucionista es explicar la supervivencia de las especies mediante la selección natural. De forma semejante a como se ha planteado la cuestión del origen de cuello de la jirafa, la psicología evolucionista plantea también la cuestión del origen de la conducta, pero sin intentar ofrecer una explicación por causas próximas o inmediatas. Más concretamente, a la psicología evolucionista le interesa, sobre todo, explicar la multiplicación o extensión, de los genes. Por eso la psicología evolucionista ha mostrado tanto interés por la sexualidad, la búsqueda de pareja y el amor.

### *El amor al servicio del éxito en la reproducción*

Según la psicología evolucionista todas las conductas y sentimientos se han modificado a lo largo del tiempo al servicio de la evolución. Así, el amor apasionado habría impulsado a la reproducción y el amor compañero serviría para la supervivencia de la relación y de la criatura nacida de esa relación. Todas las conductas relacionadas con el amor estarían, pues, asociadas al éxito reproductivo, es decir, a la extensión o difusión de los genes.

Además, la psicología evolucionista predice o explica las diferencias entre hombres y mujeres en la preferencia al buscar pareja. Según David Buss, los hombres tienden con más facilidad que las mujeres a establecer relaciones sexuales a corto plazo, ya que se pueden permitir ser menos selectivos en su elección de pareja sexual, debido a que pueden extender sus genes con mayor facilidad. La tendencia de las mujeres a ser más selectivas en la elección de compañero sexual se explicaría porque tienen más reducidas las oportunidades de extender sus genes, debido a la limitación de la ovulación (una vez al mes, antes de la menopausia). Como máximo, solo pueden quedar embarazadas una vez al año, aproximadamente. De este modo, la limitación de las mujeres en cantidad, lleva a una apuesta por la calidad: los mejores niños posibles genéticamente, lo que supone una selección más cuidada del compañero sexual: que tenga más recursos, lo cual es más probable que ocurra si es mayor. El que los hombres prefieran mujeres más jóvenes que ellos y las mujeres a hombres de mayor edad que ellas, puede ser explicado de dos maneras: por una norma social y también puede tener una explicación evolucionista. Los recursos potenciales directos para la reproducción disminuyen con la edad en la mujer; mientras que los recursos indirectos del hombre aumentan con la edad.

La aproximación evolucionista a la psicología es, sin duda, la perspectiva teórica más controvertida en el estudio de las relaciones de pareja. Se trata de unas teorías difíciles de comprobar empíricamente, aunque se han aportado algunos estudios que las apoyan. Además, se ha acusado a la psicología evolucionista de justificar de colaborar al

mantenimiento de los estereotipos de género e, incluso, de justificar las aventuras amorosas de los hombres. Sus hipótesis, con todo, resultan sugerentes y atractivas.

15

# **INFLUENCIA DE LA CULTURA Y DEL GÉNERO EN EL AMOR**

Durante varias décadas los antropólogos destacaron las diferencias entre unas culturas y otras en el amor, e incluso se llegó a afirmar que el amor romántico era solo un fenómeno occidental. En la actualidad, sin embargo, aunque se reconoce la diversidad y peculiaridades culturales, se acepta que el amor romántico existe en todas las culturas y en todos los tiempos. Las diferencias en el amor según el género es también una cuestión que requiere algún comentario.

## Amor universal y particular

Queda fuera de duda el carácter universal del amor de pareja, y consta su existencia en todas las sociedades y en todos los tiempos. Además, los tres componentes del amor propuestos por Robert Sternberg —intimidad, pasión y compromiso— están presentes en todas las culturas, aunque no en todas se les concede la misma importancia. Sin embargo, a pesar del carácter universal del amor apasionado y del amor compañero, sus manifestaciones están reguladas por las normas de cada cultura o sociedad y de cada época. En general, la cultura influye en el modo en que las personas definen el amor, en el grado en que son susceptibles a esta experiencia, en las características de quien se enamoran, y en cómo se desarrolla su relación de amor.

Las culturas se pueden dividir, de un modo excesivamente general, en individualistas y colectivistas, según el acento o énfasis que pongan en la independencia y autonomía individual (Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, Australia, Europa Norte y Occidental, etc.), o en la interdependencia (China, Corea, América Latina, culturas africanas, etc.). Las culturas individualistas y colectivistas difieren entre sí por la importancia que conceden al amor romántico. Así, mientras que el amor romántico es altamente estimado en las culturas individualistas, en las colectivistas es considerado por lo general de forma negativa, pues se le ve como un peligro potencial para los matrimonios arreglados por la familia. Por eso, en un estudio realizado en China, el amor aparece asociado a celos y tristeza, al revés de lo que ocurre en los países de influencia norteamericana, donde se le asocia a felicidad.

Estas perspectivas diferentes tienen su reflejo en la práctica del matrimonio. En las culturas individualistas lo normal es casarse por amor y las personas piensan que el amor es la condición más importante para el matrimonio. Sin embargo, en las culturas colectivistas no se considera tan necesario el amor para el matrimonio y es frecuente que el matrimonio sea convenido por la familia en función de intereses económicos. En estas últimas culturas es, por tanto, más probable que el tipo de amor más frecuente que desarrollan las parejas sea el amor compañero, pues lo consideran más duradero y capaz de producir mayor satisfacción que el amor apasionado.

Pensamos espontáneamente que es universal el considerar amor y matrimonio como equivalentes o, más exactamente, el creer que el amor es una condición esencial para el matrimonio. Pero esta creencia está lejos de ser universal y tiene su origen en que la mayor parte de los estudios que llegaban a la conclusión de que el amor es esencial para el matrimonio, fueron realizados en los Estados Unidos o en otros países de cultura occidental. Robert Levine y sus colegas realizaron un estudio sobre la relación entre amor y matrimonio que incluía sujetos de once países occidentales y orientales. Los resultados muestran que la asociación entre amor y matrimonio es mucho más fuerte en los países occidentales (culturas individualistas) que en los orientales (culturas colectivistas).

En las sociedades occidentales actuales se acepta sin reservas la equiparación de amor

y matrimonio. Es decir, entendemos que la norma sea el matrimonio por amor, y señalamos como excepciones los casos que se salen de esa norma. A la mayoría de los jóvenes estadounidenses o europeos les parecería sin sentido la prohibición o imposición de un matrimonio por parte de sus padres, sin tener en cuenta el amor. Pero esto no ocurre así en todas las culturas ni en la occidental ha sido siempre así. En otras culturas y en otros tiempos también en la nuestra, se daba por supuesto que el matrimonio era, en realidad, una alianza entre dos familias y no entre dos personas. Así, la relación de amor con matrimonio es diferente según la cultura y ha cambiado a lo largo del tiempo. Por ejemplo, el porcentaje de los que piensan que el amor es la base del matrimonio ha crecido en las últimas décadas, según lo muestran varios estudios realizados en los Estados Unidos y en Europa.

## **Hombre y mujeres: ¿De distintos planetas o de estados limítrofes?**

Tanto los hombres como las mujeres sienten la necesidad de la experiencia de amor y de la intimidad. A nivel popular, sin embargo, se presta más atención a las diferencias entre mujeres y hombres en la experiencia y en comunicación amorosa, incluso se ha utilizado la imagen de que proceden de diferentes planetas. John Gray, en su conocido libro *Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus*, afirma que «las mujeres y los hombres difieren en todas las áreas de sus vidas. No solo se comunican de diferente manera, sino que piensan, sienten, perciben, reaccionan, aman, necesitan y aprecian diferentemente. Casi parecen provenir de diferentes planetas, hablan lenguajes diferentes...»[Gray, 1992, p. 5].

Sin embargo, para la profesora Kathryn Dindia, que tiene en cuenta la metáfora de Gray, habría que afirmar que hombres y mujeres, más que proceder de diferentes planetas, de Marte y de Venus, proceden de Dakota del Norte y de Dakota del Sur (o de Carolina de Norte y de Carolina del Sur). No provienen, pues, de diferentes planetas, sino de estados limítrofes. Es decir, existen diferencias psicológicas entre hombres y mujeres, no muy grandes, más cuantitativas que cualitativas —o más de grado que de naturaleza—, que son superadas por las semejanzas. No son, pues, radicalmente diferentes, sino sorprendentemente semejantes. Sobre todo, no hay que dar por supuesto que esas diferencias son consecuencia de la biología, sino que es necesario destacar para explicar su origen el importante papel de la cultura, concretamente, las diferentes formas en que son socializados los hombres y las mujeres desde la niñez. Además, recomienda Dindia que las diferencias sean estudiadas sobre el amplio fondo de las semejanzas. Esta postura coincide con la llamada hipótesis de las similitudes de género, según la cual, hombres y mujeres, aunque no en todas, son semejantes en la mayoría de las características psicológicas. Posteriormente, sin embargo, el profesor italiano Marco Del Giudice ha puesto reparos metodológicos a varias de las investigaciones cuyos resultados minimizan las diferencias psicológicas entre hombres y mujeres.

## Los hombres son más románticos

Se han señalado algunas diferencias en cuanto a los estilos de amor propuestos por John Lee y que se han descrito en el capítulo 6. Son más propios o frecuentes en los hombres los estilos de amor Eros y Ludus, mientras que en las mujeres los de Manía, Pragma y Storge, y no se encuentran diferencias entre hombres y mujeres en la frecuencia de Ágape. Concretamente, respecto al amor Storge o compañero las diferentes investigaciones son convergentes. También en que las mujeres puntúan más alto en las escalas de amor pragmático o práctico.

En contra del estereotipo, resulta importante destacar que los hombres son más románticos y apasionados que las mujeres. Parece también que los hombres creen más en el amor a primera vista y en el flechazo que las mujeres. A la pregunta «¿Te casarías con un chico (o chica) del que no estuvieras enamorada (o enamorado), pero que tuviera las demás cualidades que son importantes para ti?», respondieron «no» dos tercios de los chicos y menos de un tercio de las chicas. Estos datos proceden de una encuesta realizada hace varias décadas; sondeos posteriores han modificado de forma significativa esos porcentajes —hacia conceder una mayor importancia al amor para el matrimonio—, pero se mantiene la misma tendencia en la diferencia entre hombres y mujeres. Otros estudios ofrecen resultados semejantes. Incluso parece que esta diferencia aumenta a medida que la relación se desarrolla, siempre de acuerdo con la norma de que los hombres son más románticos que las mujeres.

16

## **EL AMOR A LO LARGO DE LA VIDA**

Los cambios (fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales) que tienen lugar a lo largo de la vida humana, modifican también la experiencia del amor y de la relación de pareja. A su vez, las relaciones de amor influyen y configuran el desarrollo social y psicológico de la persona. Es importante insistir en que la familia es el marco de las primeras vivencias y de las primeras fases del desarrollo del amor. En la familia el niño experimenta un vínculo afectivo y duradero con sus padres, que influirá en el futuro de forma importante. Con todo, son los años de la adolescencia cuando se inician de forma generalizada las relaciones de pareja.

## El amor durante la niñez

Se ha planteado la cuestión de si también está presente durante los años de la niñez una experiencia de amor semejante de algún modo a la de los adultos (amor romántico), además de la conducta de vinculación afectiva o apego con los padres y otras personas cercanas, explicada en el capítulo 3 y que pueden ser consideradas origen del amor adulto. Existen puntos de vista diferentes entre los psicólogos en lo que se refiere a la existencia o no de la experiencia de amor durante la niñez. Los psicólogos sociales defienden, en general, que no es posible encontrar experiencias de amor romántico hasta los años de la pubertad y adolescencia, mientras que los psicólogos que estudian las emociones descubren que la experiencia de amor puede estar presente ya desde muy temprano.

En 1886, el profesor Sanford Bell, de la Clark University, realizó un interesante y pionero estudio empírico sobre el amor, diríamos romántico, durante la niñez —citado por Sigmund Freud y por Havelok Ellis—, en el que entrevistó a profesores y a padres sobre las observaciones realizadas por ellos a niños de 3 a 8 años y de 8 a 12. El estudio incluía estas observaciones realizadas sobre las manifestaciones de amor entre niños de diferente sexo y de niños con adultos también de diferente sexo, y se añadían algunas observaciones retrospectivas de adultos (recuerdos de la niñez propia o de familiares). Entre las conclusiones del estudio destaca Bell el que la emoción de amor romántico está presente ya en algunos niños a partir de la mitad del tercer año. Como, ejemplo, el resumen del caso número uno: «Niño de 3 años, niña de 5. El amor es mutuo. Cuando están en compañía de muchos niños, siempre se separan de los demás y juegan juntos. No se cansan de decirse el uno al otro que se quieren. Disfrutan dándose besos y abrazos, y no les importa que les vean». [Bell, 1902, p. 7].

Un estudio posterior sobre esta misma cuestión, dirigido por Elaine Hatfield y sus colegas, llegó a conclusiones parecidas y confirmó la posibilidad de la experiencia de amor en los niños, antes de la pubertad, incluso a edad tan temprana como los tres años. También se ha observado y estudiado que los primates no humanos pueden experimentar una forma de amor apasionado o deseo de unión.

# Adolescencia

La aparición generaliza de la experiencia de amor hacia otra persona de la misma edad es uno de los cambios más importantes que tienen lugar durante la adolescencia, y el inicio del desarrollo de este tipo de relación constituye una de las principales características de esta etapa de la vida. Sin embargo, estas relaciones románticas del adolescente han resultado durante bastantes años más interesantes y atractivas al público general que a los profesionales de la psicología. Por otra parte, llama la atención el contraste entre la importancia que tiene para el adolescente las relaciones románticas, con la valoración que hace de ello el adulto, que las considera superficiales y pasajeras. Sin embargo, los adolescentes dedican mucha energía y tiempo a estas relaciones, tanto a estar con la persona querida como a pensar —o soñar— y a hablar sobre ellas. En las últimas décadas ha cambiado el panorama y las relaciones de pareja durante la adolescencia son objeto de estudio por parte de la psicología.

Algunas ideas sobre esta cuestión con poco fundamento científico han retrasado o impedido la investigación, entre ellas el suponer que las relaciones románticas durante la adolescencia son triviales y transitorias. Varios estudios muestran que, por el contrario, son menos transitorias de lo que anteriormente se había pensado y, además, que lejos de ser triviales o poco significativas, tienen importantes repercusiones, tanto durante los años de la adolescencia como después. Incluso cuando resultan de breve duración, cumplen la misión de prepararle para las más duraderas.

Resulta curioso constatar que durante la etapa inmediatamente anterior a la adolescencia se observa una marcada separación espacial de los grupos de chicos y chicas. Los cambios fisiológicos de la pubertad, incluyendo los hormonales, activan el interés por el otro sexo, y las relaciones con él pasan de realizarse en grupos y camarillas a las de pareja. Se produce entonces un acercamiento gradual, primero en el interés y en las frecuentes referencias de un grupo al otro, luego en los encuentros de grupos de chicos y chicas, para terminar en la formación de parejas. Se camina, pues, hacia una relación de diádica, de exclusividad y compromiso, pero a través de unos estadios.

La importancia de las relaciones románticas aumenta a lo largo de estos años. Durante los primeros años de la adolescencia, incluso sin todavía ser frecuentes las citas, los de esta edad dedican mucho tiempo a pensar y conversar sobre estas relaciones. A partir, aproximadamente, de los 15-16 la cuestión de las relaciones románticas resulta central para el adolescente, y al final de la adolescencia son muchos los que dedican más cantidad de tiempo a estar con su pareja que el que dedican a sus familiares y amigos.

Durante la niñez la vinculación afectiva está centrada y casi limitada a los padres y a la propia familia. Con la adolescencia se produce un cambio gradual, pero muy importante, y la vinculación afectiva se va a dirigir fuera de la familia, hacia una persona de la misma edad. Es durante estos años cuando se forman los vínculos románticos propiamente dichos. Estas relaciones afectivas que se inician con la adolescencia difieren de las

mantenidas hasta ahora con los padres, sobre todo, en que son simétricas —entre iguales—, y voluntarias, es decir, elegidas por el sujeto. Así, pues, se produce un cambio en la relación de apego o vinculación afectiva, aunque en circunstancias especialmente adversas los padres vuelven a adquirir un papel predominante como figuras de apego.

Estas relaciones románticas resultan altamente deseables pues con ellas se satisfacen importantes necesidades afectivas y evolutivas y tienen para el adolescente indudables ventajas. Este tipo de relación le ofrece la posibilidad de controlar los impulsos y de regular las emociones intensas, así como de practicar y desarrollar las habilidades sociales y la toma de decisiones. Durante la adolescencia, las relaciones románticas tienen también la misión de aumentar y fortalecer el sentido de la identidad, que durante estos años resulta una experiencia crucial. El iniciar y mantener una relación romántica constituye para el adolescente una fuente importante de prestigio ante el grupo de iguales y produce un fortalecimiento de la autoestima. La pareja supone también un apoyo afectivo muy importante. Así como el adolescente se hace más autónomo afectivamente de los padres, aumenta la importancia de su pareja como fuente de apoyo emocional, sobre todo en las experiencias de estrés, y cada vez depende más de ella.

Pero también tienen sus riesgos estas relaciones románticas. Pueden tener como consecuencia embarazos no deseados, malestar emocional (ansiedad, depresión), violencia, etc. La misma relación con frecuencia se convierte en fuente de estrés; el llamado estrés romántico o amoroso. Uno de los factores que se ha demostrado influye en que el balance sea positivo o negativo es la edad en que comienzan estas relaciones. Por lo general, el inicio a edades más tempranas, tanto en los chicos como en las chicas, aparece asociado —aunque no está del todo clara la cuestión de la causalidad— a peor adaptación psicosocial (baja autoestima, fracaso escolar, consumo de drogas, etc.).

## Adultez

Muchas personas comienzan la relación de pareja durante la adolescencia, pero es durante los años de la adultez —aproximadamente, a partir de los 20 años— cuando estas relaciones adquieren mayor estabilidad, profundidad, madurez y complejidad. Por esto, Erik Erikson asigna a esta etapa la tarea evolutiva del desarrollo de la intimidad (Véase capítulo 9).

Según el mismo Erik Erikson, durante los años de la adultez intermedia, coincidiendo con la presencia de los hijos, la crisis o tarea evolutiva más relevante es la de la generatividad frente a estancamiento. Es el amor que se expande en los hijos, la relación que se amplía a la siguiente generación, mientras la vida de amor se intenta articular y coordinar con la profesional. Se suele afirmar que la satisfacción en la relación de pareja se puede expresar en forma de U, con un momento máximo de satisfacción al comienzo de la relación, que desciende a lo largo de los años, sobre todo durante la adultez media en las parejas con hijos, para volver a subir en los años de la adultez tardía o vejez. Según este modelo, al que se le han puesto algunos reparos, durante la adultez intermedia se alcanza el nivel de máxima insatisfacción en la relación de pareja. De modo que, durante estos años, se puede observar un contraste dentro de la unidad familiar, que consiste en que la que puede ser la etapa más baja en la satisfacción de la relación de pareja de los padres, coincida con el brotar ilusionado del amor en los hijos adolescentes o jóvenes. Si la relación de pareja se ha establecido sobre una base sólida, es posible superar también los retos que plantean estos años.

El amor es una emoción o sentimiento que puede ser experimentado a lo largo de toda la vida, a pesar de que nuestra sociedad da por supuesto e identifica la experiencia del amor y de la sexualidad con la juventud. Amanda Barusch considera que el amor ha sido una cuestión olvidada en la investigación y en el estudio de la vejez. Este olvido en la investigación y en la práctica profesional tiene su raíz, en última instancia, en el edaísmo o prejuicio contra las personas mayores, presente en nuestra sociedad. Señala Ellen Berscheid que, de hecho, las investigaciones y estudios sobre el amor están realizadas con personas jóvenes y que no siempre los resultados son generalizables a las personas mayores. Sin embargo, las comprobadas ventajas del amor para la salud física y mental continúan también durante estos años de la última etapa de la vida.

Si según el patrón en forma de U de la evolución de la satisfacción en la relación de pareja durante la adultez intermedia se llega al punto mínimo, durante la adultez tardía o vejez se remonta y se vuelve a recuperar, por supuesto sin llegar a las vivencias emocionales del amor adolescente. Se trata de una experiencia del amor, basada sobre todo en uno de sus elementos fundamentales que es el compromiso y el apoyo mutuo. Durante estos años es más probable que en otras edades que uno de los dos experimente las limitaciones del envejecimiento biológico o de otras enfermedades. Es la ocasión que favorece la intervención del amor compasivo.

## Amor más allá de la muerte: la aflicción

«Serán ceniza, mas tendrá sentido;/ Polvo serán, mas polvo enamorado». (Francisco de Quevedo). El amor se ve amenazado con frecuencia a lo largo de la relación de la pareja, debido a diferentes causas. Sin embargo, la amenaza más grave, más general y radical es la muerte. Con la muerte el amor no desaparece, y en el superviviente el amor se expresa ahora en aflicción, una emoción estrechamente vinculada al amor, ya que la aflicción es, sobre todo, la reacción afectiva que sigue a la pérdida de un ser querido. La sabiduría popular afirma que la aflicción y el duelo es el precio que hay que pagar por el amor. La muerte del cónyuge es algo más que la interrupción de una relación de apego, que la ruptura de un vínculo afectivo importante. Con el cónyuge se han establecido también a lo largo de la relación otra serie de relaciones, como solución de los pequeños problemas de la vida diaria, que se interrumpen bruscamente con la muerte.

La muerte del cónyuge puede tener consecuencias importantes en la salud física y mental, de acuerdo con las conclusiones de una revisión de Margaret Stroebe, Henk Schut y Wolfgang Stroebe de las principales investigaciones realizadas sobre esta cuestión. Aumenta el riesgo de mortalidad, teniendo en cuenta que este incremento se produce sobre la línea base, es decir, respecto a la tasa de defunciones que corresponde a su edad. Las personas en proceso de duelo tienen también tasas más altas de discapacidad, hospitalización y consumo de medicamentos. También afecta a la salud mental, ya que algunos problemas psicológicos se pueden agravar y manifestarse otros que están latentes. Pero todas estas posibles consecuencias no ocurren de forma automática, sino que, además de existir una gran variabilidad en las reacciones entre unos sujetos y otros, el hecho de que aparezcan o no y su gravedad dependen de varios factores (personalidad, circunstancias de la muerte, experiencias negativas anteriores, concurrencia o no de otros problemas, apoyos con los que cuenta, etc.).

En todas las sociedades y culturas existen unas expectativas respecto a cuáles son las reacciones y conductas apropiadas ante la muerte del cónyuge. En las sociedades industrializadas occidentales actuales estas expectativas derivan en gran parte de la obra de Sigmund Freud y de la de John Bowlby, a través de libros y artículos de los psicólogos que han divulgado sus ideas. Se da por supuesto, en primer lugar, que lo normal —y lo que hay que esperar— es experimentar es una reacción de intenso sufrimiento y depresión. Si no ocurre así, algunos consideran que la reacción por la muerte del ser querido es inadecuada y problemática. Según Sigmund Freud, la forma sana de resolver la aflicción tendría lugar cuando la persona que sobrevive, tras un proceso —el trabajo del duelo—, retira todo su amor y energía libidinal de la persona amada fallecida. Así, pues, para Freud, y algo semejante para John Bowlby, es necesario liquidar o terminar el vínculo afectivo con la persona fallecida, ya que esta es la única forma sana de resolver la aflicción, así como la condición para establecer nuevos vínculos afectivos.

Más recientemente, sin embargo, se ha visto que es posible continuar el vínculo

afectivo con la persona fallecida; es más, como reacción pendular, se ha llegado a afirmar que resulta beneficioso el mantener los vínculos con la persona fallecida, incluso cuando se inicia otra reacción. Una revisión de las investigaciones anteriores sobre esta cuestión, realizada por las profesoras holandesas Margaret Stroebe, Henk Schut y Kathrin Boerner pone en cuestión la claridad y simplicidad con la que a veces se intenta diferenciar el duelo normal del duelo complicado.

Se han concretado y descrito las fases por las que pasa —o debería pasar— durante el proceso de duelo la persona que sobrevive. Pero, en el momento actual, la mayoría de los autores piensa que no existen fases fijas ni tipos de reacciones que se suceden de forma lineal e inflexible. Las reacciones a la muerte del cónyuge —y de otros seres queridos— se pueden prolongar, con diferente grado de intensidad, incluso durante años, así como experimentar fluctuaciones y retrocesos. Más allá de las fases y de los espacios de tiempo o de la trayectoria lineal que con frecuencia se proponen como norma, hay que insistir en el carácter individualizado del proceso de aflicción.

17

## **AMARSE A SÍ MISMO Y AMAR A OTRA PERSONA**

Se afirma con frecuencia, y parece de sentido común, que, para amar a otra persona debe uno primero amarse a sí mismo. Es decir, que la autoestima debe ser alta para poder amar de verdad a otra persona. Pero también se intuye que la autoestima muy alta puede llevar a amarse a sí mismo en tal grado que, se sea incapaz de ama a otra persona.

## Claridad del autoconcepto

El autoconcepto es la descripción que uno hace de sí mismo o el conjunto de características que uno considera que le definen. La claridad del autoconcepto es el grado en que todas esas características que uno utiliza para describirse no resultan confusas y están organizadas de modo consistente, coherente y estable. Una persona con alto nivel de claridad en su autoconcepto, hace de sí misma una descripción coherente, que resulta bastante estable. El grado de claridad del autoconcepto, además de estar asociado a la autoestima, tiene consecuencias positivas en la salud y ajuste psicológico.

La claridad del autoconcepto también está asociada a la calidad de la relación de pareja. Cuanto mayor sea la claridad del autoconcepto, más alta será también la satisfacción y el compromiso con la relación de pareja. Así, pues, esta característica, que en principio se refiere al conocimiento propio, guarda estrecha relación también con la relación de pareja.

## **¿Hay que amarse a sí mismo primero para amar a otro?**

Son posibles dos respuestas a esta pregunta. La primera, que proviene de los promotores de la importancia casi absoluta de la autoestima, afirma que, en efecto, la autoestima, o el querer a sí mismo, es condición para querer a los demás. La segunda indica que la autoestima puede ser un impedimento para amar a otras personas. La conclusión es que la cuestión es mucho más compleja de lo que a primera vista parece. En realidad, las dos respuestas tienen parte de verdad, pero necesitan alguna precisión.

Una autoestima muy alta, pero no sana, puede ser equivalente, en realidad, a narcisismo. En este caso, es probable que se tome el amor como un juego, sin ningún compromiso, dominen los deseos de controlar a la otra persona y se esté centrado más en uno mismo que en los sentimientos y necesidades de la otra persona. No olvidemos que la personalidad narcisista guarda más relación con el amor a sí mismo que con el amor hacia otras personas.

La autoestima sana y bien fundamentada, en general, resulta positiva para establecer y mantener una relación de amor. Aunque sea menos probable que experimenten los momentos de euforia del amor, las personas con autoestima alta y sana están también menos expuestas al amor obsesivo y adictivo.

## Baja autoestima y relaciones de amor

Las personas con autoestima muy baja suelen ser muy sensibles al rechazo social y, como protección, están hipervigilantes ante las señales de indiferencia o no aceptación por parte de su pareja. Cuando se manipula experimentalmente la autoestima, por ejemplo, mediante el aumento de dudas e inseguridad sobre el nivel de su inteligencia, los sujetos expresan mayor temor a ser rechazados por su pareja. Además, estas dudas respecto a ser rechazados es más probable que se confirmen en sentido negativo, dado que el sujeto tiende a comportarse como si su inseguridad tuviera fundamento real, es decir, como si fuera rechazado de verdad, lo cual termina por provocar el rechazo. Esto mismo se ha comprobado en otra investigación realizada a partir de los diarios de parejas de casados. De este modo, las creencias de ser rechazado terminan por alterar la relación y generar rechazo real —ese rechazo que tanto se teme—, pues uno se comporta de tal forma que hace más probable el rechazo (inhibición, reacciones defensivas, etc.).

Tener baja autoestima no significa necesariamente que uno no se quiere a sí mismo o que se odia; solo quiere decir que se ve a sí mismo de forma menos positiva de como se ven los de autoestima alta. Por otra parte, el que la baja autoestima pueda tener estas consecuencias negativas, no significa que cuanto más alta sea la autoestima mejor irá la relación. La autoestima sana para la relación de pareja, además de alta, debe ser estable, genuina, segura y bien fundada. La autoestima alta o muy alta, que no reúna estas condiciones, puede ser una autoestima inflada —propia del narcisista— o con un fundamento deficiente, nada positivo para la relación.

## **Autoestima contingente con la relación**

Se habla de autoestima contingente cuando el nivel de autoestima depende de los resultados concretos: académicos, aspecto físico, sociales, etc. La autoestima contingente con la relación es la autoestima cuyo nivel, alto o bajo, depende del estado de la relación de pareja. Cualquier fluctuación en la relación provoca una fluctuación en la autoestima. Esta dependencia de la autoestima respecto a la relación parece a primera vista que resulta saludable para ésta. Sin embargo, un número abundante de estudios coinciden en afirmar que la autoestima contingente —o que depende de resultados concretos— no es una forma sana de autoestima. Concretamente, la autoestima contingente con la relación guarda estrecha relación con una dedicación o entrega obsesiva a la relación, propia de una relación de apego ansiosa. A las personas altas en autoestima contingente con la relación les afecta mucho cualquier incidente o problema en la relación, por pequeño que sea y su autoestima se ve sometida a continuas fluctuaciones.

Sin embargo, la valoración de la relación, incluso cierto grado de dependencia de ella, no se opone a tener otras fuentes más estables de autoestima, para no hacer depender la autoestima solamente de la relación. Se puede valorar y estimar la relación, trabajar intensamente por su desarrollo, sin tomarla como la única tabla de salvación.

## La relación de amor como auto-expansión

Iniciar una relación implica el ensanchamiento o ampliación de uno mismo; una ampliación, por ejemplo, de los intereses personales, pero también los recursos materiales. La afición a los deportes de uno de uno de los dos es ahora afición de cada uno, de los dos; el coche de uno de los dos es ahora «nuestro» coche. Incluso, de algún modo, también se amplía la propia identidad, pues al definirse uno a sí mismo se incluye a la otra persona como un aspecto importante propio.

Se puede, pues, considerar el amor como un modo de crecimiento de sí mismo, es decir, como una forma de auto-expansión. De alguna manera, con la relación de pareja se incluye al otro dentro de uno mismo y, en consecuencia, se experimenta una expansión o ampliación propia. Por eso, con frecuencia se escucha a un miembro de la pareja referirse al otro como una continuación de sí mismo. Este proceso, además, es un proceso bilateral, pues lo experimenta cada uno de los dos respecto al otro y cada miembro de la pareja puede facilitar la auto-expansión del otro.

Los profesores Arthur Aron y Elaine Aron, inspirados en el pensamiento oriental, han desarrollado una concepción del amor como expansión de uno mismo o auto-expansión. Parten del hecho de que las personas tienen una tendencia innata y constante a expandir su propio sí-mismo, su yo. El amor constituye una experiencia fundamental en esta auto-expansión e, incluso, se podría decir que las personas desean relacionarse con otras y establecer relaciones de pareja para «ampliarse» e incluir a otros en el sí-mismo. ¿Qué es incluir al otro en el sí-mismo? Es incluir sus recursos, sus perspectivas —ver el mundo desde la perspectiva del otro— y su identidad. Cada uno realiza decisiones para incluir al otro en su sí-mismo y llegar a lo que se ha llamado solapamiento psicológico.

Esta expansión se manifiesta, incluso, en el hecho de que, cuando una persona mantiene una relación intensa y estrecha con otra, hace una descripción de sí misma más compleja que cuando no tiene este tipo de relación. De forma negativa, se comprueba también la importancia de la auto-expansión al examinar las consecuencias de la ruptura de una relación. La disolución de una relación influye claramente en el propio autoconcepto y autoestima, dependiendo en parte del grado de auto-expansión anterior a la relación.

18

# **EVOLUCIÓN Y CIRCUNSTANCIAS DEL AMOR**

La descripción de los estilos o tipos de amor como puntos de referencia para entender la variedad de la experiencia del amor, pasa por alto una característica importante del amor, que es su dinamicidad, su cambio a lo largo del tiempo. Se ha propuestos varios modelos para explicar la evolución del amor a lo largo del tiempo. Este proceso siempre comienza por el enamoramiento o flechazo.

## **Enamoramiento o flechazo**

El enamoramiento o flechazo es una experiencia universal, que se observa en todos los lugares y tiempos. La variación entre unas sociedades y otras radica, sobre todo, en los modos concretos de manifestar esta experiencia y en los antecedentes. Para algunos, el enamoramiento ocurre en un momento concreto del tiempo y es el paso de no experimentar amor a experimentarlo. Tanto la expresión en inglés (*falling in love*) como en francés (*tomber amoureux*) muestran ese carácter relativamente puntual. Para otros, sin embargo, es un proceso más prolongado, en el que progresivamente surgen y se fortalecen los sentimientos propios del amor hacia la otra persona. Un aspecto importante de esta experiencia es la existencia o no de correspondencia por parte de la otra persona.

Se ha relacionado con un estilo de apego ansioso el enamorarse de forma muy intensa y repetidas veces. Las personas con apego ansioso es probable que hayan experimentado durante la niñez una relación de amor inconsistente, que ha desarrollado en ellos de adultos una intensa e insaciable hambre de amor y una necesidad de buscarlo con gran avidez.

## **Fases en la evolución del amor**

Se han propuesto varias teorías que explican la evolución de la relación de pareja a lo largo del tiempo de una forma dinámica. Estas teorías proponen que la evolución de la relación se realiza a través de una sucesión de fases o estadios, que se pueden diferenciar uno de otro, por los que suelen pasar los miembros de la pareja.

Ejemplo de teorías de estadios o fases mencionaremos son las del modelo de la rueda, la de ABCDE, la teoría del filtro, la de la escalera y la del modelo estructural de hélice.

# La rueda del amor

Ira Reiss comprende el amor como un proceso que se desarrolla a lo largo del tiempo y en cuatro fases, muy relacionadas entre sí. Reiss utiliza la imagen de la rueda que gira, para mostrar que los cuatro estadios pueden experimentarse varias veces y, de este modo, hacerse más profundo cada vez el vínculo de amor entre la pareja. Las cuatro fases o cuadrantes de la rueda son: compenetración, autorrevelación, dependencia mutua y satisfacción mutua de la intimidad

**Compenetración.** La primera fase es la de compenetración, o momento de comprobar si se sienten a gusto y cómodos el uno con el otro, si cada uno tiene libertad para hablar y expresarse delante del otro. Este sentirse bien el uno con el otro suele tener como causa el compartir actitudes importantes, es decir, el que se encuentran semejanzas o puntos importantes en común. La compenetración facilita, a su vez, la comunicación y, por lo tanto, conduce al segundo estadio.

**Autorrevelación.** El sentirse a gusto con la otra persona facilita la comunicación personal e íntima. Por eso, el objetivo de esta segunda fase, o de autorrevelación, es descubrir el uno al otro la información más importante e íntima de la propia vida, de la propia persona y, más concretamente, los sentimientos, metas, esperanzas, fantasías, miedos, etc.

**Dependencia mutua.** Con la autorrevelación se profundiza en la intimidad. Es el compartir de forma plena ideas, actitudes, el deseo sexual, el humor, etc. y de tratar de satisfacer intereses en común. Con palabras de Ira Reiss «cada uno necesita a la otra persona como audiencia de sus chistes, como confidente para la expresión de los propios miedos y deseos, como pareja para las necesidades sexuales, y así en todo lo demás.» [Reiss, 1980, p. 127]. Los miembros de la pareja pasan cada vez más tiempo juntos y disfrutan realizando actividades en común, hasta llegar a sentir la necesidad de tener que realizar en común cualquier actividad. Cada uno depende del otro para conseguir o alcanzar metas importantes que, si no son satisfechas, provoca sentimientos de soledad y frustración. Este es el momento en que se puede decir que ya se ha formado la pareja.

**Satisfacción de la necesidad de intimidad.** Es la cuarta y última fase del desarrollo de la relación de pareja. Durante esta fase queda consolidado un patrón o estilo de intercambios recíprocos de apoyo y simpatía, a la vez que cada uno satisface las necesidades más profundas del otro, como son las afectivas. Las decisiones, sobre todo las más importantes, se toman también en común.

La relación de amor se desarrolla y crece cuando «la rueda» se mueve según las agujas del reloj. El «peso» o su falta en cada uno de los cuadrantes o componentes es la causa de que la rueda gire hacia delante o hacia atrás. En una relación duradera y profunda la rueda gira de forma constante, mientras que el amor se debilita cuando el proceso, debido a la falta de peso del cuadrante, sigue el movimiento contrario a las agujas del reloj. El que la rueda siga dando vueltas significa que la relación se mantiene y

se hace más profunda. En una relación romántica breve el giro de la rueda se repite solo una vez o muy pocas veces. Si la rueda deja de girar puede significar que la relación de amor ha terminado, o que se ha estancado. Por ejemplo, si la autorrevelación se reduce, esta reducción afecta a los procesos de interdependencia y de necesidad de plenitud, que a su vez debilita la relación, que a su vez disminuye el grado de autorrevelación.

## **De la A a la E: ABCDE**

George Levinger propuso un modelo explicativo de la evolución y desarrollo de las relaciones de pareja con cinco fases, acrónimo formado por la inicial de la denominación en inglés de cada una de las fases, y que coinciden con las cinco primeras letras del abecedario: A (Acquaintance, Conocimiento); B (Building, Construcción); C (Continuance, Mantenimiento, continuación); D (Deterioration, Deterioro); E (Ending, Final).

Todavía se podrían resumir esas cinco fases diciendo que los dos primeras (AB) constituyen el período inicial, que va del desarrollo de la relación al establecimiento de la intimidad; el período intermedio (C) sería el de continuación de la relación; el período final (DE) comprendería el deterioro de la relación y su terminación.

## **El modelo de la escalera**

El conocido especialista en la comunicación humana, Mark Knapp, utiliza la metáfora de la escalera para explicar todo el proceso de la relación de pareja, desde su formación o momento en que se forma la pareja hasta su ruptura o terminación.

En los cinco primeros estadios o fases se describe la formación de la relación y son: estadio inicial, estadio de experimentación, estadio de intensificación, estadio de integración y estadio de vinculación.

En los cinco siguientes estadios se describe el proceso de deterioro de la relación: estadio de diferenciación, estadio de circunscripción, estadio de estancamiento, estadio de evitación y estadio de terminación.

## Una experiencia frecuente: los conflictos

Se puede definir el conflicto, de una forma sencilla, como la interacción entre los miembros de una pareja cuando ambos pretenden objetivos diferentes o incompatibles. En cierto modo resultan inevitables, ya que las personas tienen percepciones, deseos y actitudes diferentes, que con frecuencia entran en colisión. Por eso, cierto grado de conflicto se puede considerar normal, y algunos piensan que es más importante la forma que tiene una pareja de tratar y de solucionar los conflictos que la mera existencia de los mismos.

En general, cuanta más interacción, y que se extiende a mayor número de actividades y asuntos, también será mayor la posibilidad de que surjan desacuerdos. Por eso —y por la idealización inicial del otro— los conflictos no son raros o no se manifiestan al comienzo de la relación, pero suelen ser cada vez más frecuentes a medida que aumenta la interacción. La relación de pareja propicia los conflictos porque lleva consigo un grado alto de intimidad compartida y de interdependencia, lo que hace a cada uno más capaz de influir sobre el otro, a la vez que más vulnerable respecto al otro.

No todos los conflictos son manifiestos. Se suele distinguir entre conflicto abierto (manifiesto al exterior en desacuerdos, discusiones, violencia) y conflicto encubierto (evitar tratar determinadas cuestiones, rencor, cierta distancia, etc.). Lo que aparece como una queja superficial con frecuencia remite o refleja un conflicto mucho más profundo en relación con la intimidad, el poder o el control. Aunque se suele prestar mayor atención a los conflictos abiertos o visibles, los encubiertos tienen mucha importancia y conviene examinarlos y estudiarlos, para lo cual es necesario primero identificarlos.

El número de causas concretas de los conflictos en la relación de pareja es muy amplio y variado, pues, en realidad, cualquier cosa puede constituirse en causa de conflicto. Desde conductas concretas, como las tareas domésticas, hasta la política, casi todo puede ser cuestión o asunto posible de un conflicto. Así, actitudes respecto a lo que se considera apropiado, diferencias en las metas a las que se puede aspirar, decisiones que hay que tomar, economía, sexualidad, educación de los hijos, celos, etc.

## Consecuencias de los conflictos

Los conflictos en la pareja pueden tener un impacto importante en la salud física y mental, tanto de la pareja como de los hijos. ¿Son siempre negativos los conflictos? No. La existencia de conflictos no equivale, sin más, a hostilidad habitual, a divorcio inminente, ni a familia disfuncional. La mera existencia de algunos desacuerdos revela poco sobre el grado de salud y estabilidad de la relación, pues el problema no está en la existencia misma del conflicto, sino en el modo en que se trata el conflicto. Es más, se pueden considerar varios aspectos positivos en los conflictos, cuando se afrontan de forma adecuada. Ante todo, tratar de solucionar un conflicto es dejar claro que se estima la relación y que se considera valiosa. Además, los conflictos pueden forzar a enfrentarse con un problema o sentimiento de fondo que necesita ser afrontado. Por otra parte, tienen un poder revelador, pues favorecen el que se manifieste y se conozcan mejor las verdaderas actitudes, sentimientos, deseos y necesidades de cada uno. Finalmente, los conflictos permiten expresar importantes sentimientos y constituyen un reto, pues fuerzan a elaborar soluciones creativas a los problemas. No hay que buscarlos, pero si aparecen, conviene tener en cuenta que manejarlos de forma adecuada puede llegar a fortalecer e incrementar la cohesión y la misma relación de la pareja.

En el tratamiento de los problemas y conflictos de la pareja tradicionalmente ha dominado la prevención a nivel terciario; es decir, acudir a la terapia o consulta cuando el conflicto era ya muy grave. Por el contrario, resulta más recomendable tratar el conflicto cuando comienza, sin esperar a que llegue a un grado extremo de gravedad, antes de que el proceso de deterioro de la relación resulte ya irreversible. Es más, si bien este tipo de intervención es realista y más eficaz que la intervención terciaria, todavía resulta más recomendable prevenirlos mediante el desarrollo de actitudes positivas que favorecen el mantenimiento y desarrollo positivo de la relación. Esto lleva a considerar problema no solo la presencia de conflictos, sino también, y más todavía, el déficit de actitudes positivas.

## Una circunstancia especial: amor en secreto

En ocasiones, las personas que se aman consideran que su relación, incluso sus sentimientos de atracción, deben permanecer ocultos a determinadas personas o a todas, debido, por lo general, a que se espera un rechazo a esa relación por parte de ellas. Estas relaciones secretas son relativamente frecuentes y es probable que siempre existan, porque las normas sociales vigentes no permiten que aparezcan todas las relaciones de amor.

De los pocos estudios que se han realizado sobre el efecto que tiene en la relación el mantenerla en secreto, los de hace unas décadas indicaban que esta circunstancia conducía a un fortalecimiento de la relación; pero los realizados en los últimos años tienden a señalar, más bien, las consecuencias negativas. Daniel Wagner, en la misma línea que en sus otros estudios sobre los efectos de la supresión de un pensamiento, afirma que el hecho de mantener una relación de amor en secreto puede aumentar la atracción y, por tanto, intensificar la relación, debido al pensamiento obsesivo que origina. Para ocultar a los demás sus sentimientos y pensamientos intenta excluirlos de su mente; al hacer esto, se produce un efecto paradójico, por el que dichos pensamientos y sentimientos resultan más intrusivos e intensos, incluso pueden llegar a hacerse obsesivos. En definitiva, mantener en secreto la relación aumentaría la atracción.

Pero no parece que, sin más, se pueden generalizar las conclusiones de Wegner y conviene tener en cuenta otros aspectos. En efecto, el secreto que se mantenía en los experimentos de Wegner duraba poco tiempo y aquellos a los que se les ocultaba la relación no eran personas cercanas. ¿Qué ocurrirá una relación amorosa hay que mantenerla oculta durante mucho tiempo —meses, incluso años—, a personas unidas por un vínculo muy intenso, como son los padres, cónyuge, etc., y si revelar la relación tiene consecuencias graves? Esto es lo que suele ocurrir en la vida real, en condiciones muy diferentes a las de los experimentos en el laboratorio. Tras una revisión de las investigaciones realizadas sobre las relaciones amorosas en secreto y de dos estudios realizados por él mismo, Justin Lehmiller concluye que «...los costos asociados a mantener un romance en secreto tienden a sobrepasar a los beneficios derivados de la sensación de misterio o excitación que, con frecuencia, se piensa acompaña a tales relaciones.» [Lehmiller, 2009, p. 14].

## Deterioro de la relación y ruptura

Aunque la experiencia de la ruptura la relación de pareja es relativamente frecuente, es una de las experiencias humanas más dolorosas. Ni mucho menos tiene que ocurrir de forma necesaria, pero algunos consideran el deterioro de la relación como una fase o estadio que se puede esperar en las relaciones de pareja. Es el debilitamiento de los vínculos que se han establecido, debilitamiento que puede ir de ligero a la ruptura de la relación. Esta disolución puede ser gradual, pero también ocurrir de forma repentina (por ejemplo, cuando se descubre una infidelidad).

Resulta difícil resumir en unas fases la complejidad del proceso o procesos de ruptura, de los sentimientos y de todos los aspectos del impacto que tiene. Los intentos realizados para describir fases solo son intentos de comprender esta compleja experiencia. Pueden servir de referencia, pero no sirven si se toman literalmente. Steve Duck propuso una secuencia de fases, que revisó con posterioridad para introducir algunas modificaciones, entre ellas la de sustituir la denominación «fases» por «procesos». Estas series de procesos seguirían este orden: intrapsíquicos, diádicos, sociales, duelo y resurrección.

***Intrapsíquicos.*** Uno ya ha acumulado abundantes sentimientos negativos, resentimiento, sensación de recibe menos de lo que da en la relación. Rumia estos pensamientos negativos en su interior. Esto le lleva a alejarse de la otra persona de diferentes maneras: hablar menos, estar menos tiempo en casa, etc.

***Diádicos.*** Comienzan este tipo de procesos con la comunicación a la otra persona del resentimiento, que todavía incluye la esperanza de un posible arreglo. De hecho, es el momento en el que algunos deciden acudir a una terapia. Los dos son ya conocedores del problema y de sus implicaciones.

***Sociales.*** Es un momento crucial, porque el malestar y descontento pasa ya a ser conocido fuera de la pareja, se hace público o por lo menos conocido por los más allegados. Con esto, resulta más difícil negar el problema. Las personas de fuera influyen de varias maneras.

***Sepultar.*** Con el final de la relación no termina el proceso psicológico en cada uno de los dos. Ahora, la tarea principal es tratar la ruptura de una forma socialmente aceptable, por lo general con una historia que explica la ruptura. Es enterrar la relación y arreglar la tumba.

***Resurrección.*** Tras la ruptura, aparece el deseo de sustituir la relación anterior con otra nueva. Esto supone un conjunto de procesos de reajuste, de tener en cuenta la experiencia anterior para seguir adelante.



## IDEALIZACIÓN EN EL AMOR

Un proceso presente con frecuencia en las relaciones románticas es el de idealización; idealización de la pareja e idealización de la relación. Surgen varias preguntas en torno a la idealización: ¿En qué consiste exactamente?, ¿Resulta positiva para la relación?, ¿o resulta negativa. En este capítulo se incluyen también dos fenómenos relacionados, de alguna manera, con la idealización, que son el llamado fenómeno Miguel Ángel y la atracción fatal.

## ¿Qué es la idealización?

La idealización es la tendencia a valorar algo —persona, institución, experiencia, etc. — de forma positiva, tan exagerada, que esa valoración no corresponde con la realidad. En el proceso de idealización no se tienen en cuenta, o apenas se tienen en cuenta, los aspectos negativos, mientras que se exageran hasta el extremo los positivos. Fue el sociólogo americano Willard Waller el primero que aplicó el concepto general de idealización al enamoramiento y a las relaciones de pareja. Para Waller, el proceso de idealización, consecuencia obligada del cortejo y del establecimiento de una relación romántica, consiste en formarse una imagen de la otra persona que coincide más con los propios sentimientos y deseos que con la realidad. Pero también se puede referir la idealización a las expectativas poco realistas sobre cómo tiene que ser una futura relación o, en general, sobre cómo debe ser una relación de pareja. Con esta actitud de idealización el sujeto puede llegar incluso a describir a su pareja y la misma relación como «perfecta».

¿Cuándo se idealiza? Si antes de la atracción puede existir una percepción más o menos real de la otra persona, a medida que los sentimientos de amor se hacen más intensos, cada uno de los dos se esfuerza por mostrar solo, o con preferencia, lo mejor de sí mismo, para responder así a la imagen que piensa que tiene el otro de él. Esto tiene como consecuencia un incremento de la idealización por parte de cada uno, que es lo que Waller llama «interacción de idealizaciones», lo que, a su vez, lleva a la «idealización acumulada». Así, pues, con este proceso de idealización se produce un distanciamiento progresivo de la realidad.

## Ilusiones positivas

En estrecha relación con el proceso de idealización están las ilusiones positivas. El concepto de «ilusiones positivas» se refiere a las creencias que tienen las personas de verse a sí mismo de una manera positiva poco realista, con mayor control sobre los acontecimientos del que realmente tienen y la tendencia a ver el futuro con cristales de color rosa. El estudio de Shelley E. Taylor y Jonathon D. Brown supuso un desafío a la opinión de que la percepción exacta de uno mismo es clave para la salud mental. Según estos psicólogos las personas tienden a distorsionar la realidad de forma positiva, lo cual, además, resulta ventajoso para su salud mental. Las ilusiones positivas se aplican también a la relación de pareja; en este caso como creencias sesgadamente positivas sobre los rasgos y los motivos de la otra persona, de la cual se tiene una imagen clara y exageradamente optimista.

Estas ilusiones positivas se refieren también a la percepción del atractivo físico de la otra persona, cuya distorsión es de mayor intensidad de lo que indicaron los primeros estudios. Esta ilusión —juicio estético más favorable del que emiten varios observadores externos— se mantiene, incluso, cuando ante una fotografía de esa persona. En estos casos de juicio sobre fotografías se suele externalizar o atribuir a causas externas el menor atractivo físico de la otra persona («No ha salido muy bien en esta foto», «Ese día estaba muy cansado», «La hizo Fulano que no es buen fotógrafo», etc.). La ilusión sobre la propia apariencia física y de la pareja se refiere al conjunto, a pesar de que pueda no estar satisfecho con alguna parte del cuerpo. Este estudio fue realizado con jóvenes; el efecto sería menor, probablemente, si se realizara con personas mayores. También es más probable que la ilusión sea de mayor intensidad al comienzo de la relación.

## El amor es ciego y, a la vez, lúcido

¿Domina en el amor una visión idealizada de la otra persona y de la relación o, más bien, una visión realista? Tras una revisión de las principales investigaciones realizadas sobre esta cuestión, la conclusión es que, paradójicamente, coexisten las dos visiones: una claramente positiva de la pareja y de la relación —tendencia a la idealización—, junto a otra caracterizada por la exactitud y realismo, tanto respecto a la otra persona como a la misma relación. El amor es, pues, a la vez, ciego y profundamente realista; mira con cristales que no distorsionan, pero también utiliza los de color rosa. Es decir, «parece que el amor es ciego pero que, a la vez, está firmemente arraigado en el mundo real» [Fletcher y Kerr, 2010, p. 653].

Es decir, la afirmación de que en la relación de pareja domina la idealización y las ilusiones positivas no es toda la verdad, pues existe una tendencia a la exactitud, que tiene también su razón de ser. Según la psicología evolucionista, tanto la idealización y las ilusiones positivas como la tendencia a juzgar con exactitud resultan adaptativas. ¿De qué depende el uso de la exactitud o la ilusión? El ver a la otra persona con cristales rosa —o azules— ocurre cuando se trata de rasgos de la personalidad asociados al éxito de la relación (calidad, atractivo), pero no se extiende a cualquier otro rasgo. Además, existe la posibilidad de volver a una perspectiva o modo de ver las cosas de forma más realista. Es decir, los que expresan este tipo de ilusiones o idealizaciones son conscientes, hasta cierto punto, de que no están totalmente en la verdad, lo que implica la posibilidad de rectificar.

## ¿Resulta positiva o negativa la idealización?

La idealización, ¿ayuda o dificulta la relación de pareja? Waller advertía de los peligros de la idealización y, más concretamente, de los matrimonios en cuya constitución ha tenido un peso muy importante la idealización, pues corren mayor riesgo de experimentar un fuerte desengaño al contrastar la realidad con la imagen idealizada que se formaron del otro y de la relación. Además, según Waller, los niveles muy altos de idealización provocan una disminución de la capacidad de ser objetivo e incluso racional. Por eso, una vez consolidada la pareja, social o jurídicamente, sus miembros se esfuerzan menos por dar buena impresión, a lo que se añade que el aumento de la interacción con la vida en común pone de manifiesto los fallos y puntos débiles que antes estaban ocultos por la idealización. Como efecto negativo de la idealización algunas investigaciones señalan que, en general, cuanto más se idealiza a la pareja y la relación, es más probable que pronto descienda el afecto y termine la relación.

Sin embargo, las investigaciones más recientes, por lo general, muestran también los efectos positivos de la idealización y de las ilusiones positivas en las relaciones de pareja. Un estudio de Sandra Murray y sus colegas concluye que la idealización, aunque sea poco realista, sirve de protección contra el efecto erosivo del tiempo, predice satisfacción mantenida en la relación y aumenta la felicidad.

Los dos apartados siguientes se refieren a dos fenómenos o procesos que tienen cierta relación con la idealización. El primero, el fenómeno Miguel Ángel, muestra como la idealización puede ayudar a que la otra persona desarrolle lo mejor que hay dentro de sí misma. La cuestión de la atracción fatal muestra, por el contrario, como la idealización inicial puede llevar al desengaño y desilusión posterior.

## El fenómeno Miguel Ángel

Cada persona tiene un conjunto de metas o aspiraciones relativas a su personalidad, profesión, relaciones con los demás, etc. por las que se esfuerza y lucha. Pero, además del esfuerzo personal, resulta de gran importancia para la consecución de esas metas la colaboración de la persona con la que se mantiene una relación de pareja. Miguel Ángel Buonarroti concebía la escultura como el proceso mediante el cual el escultor libera o permite que surja del mármol la figura ideal que subyace o duerme en el bloque. Según esta concepción de Miguel Ángel, la tarea del escultor se limita a quitar la materia sobrante, a rectificar las imperfecciones, para que pueda emerger la forma ideal que encierra el bloque de mármol. También cada persona tiene una forma ideal, una concepción ideal de sí misma. La realización de este ideal de uno mismo en parte se realiza de forma individual, con independencia de los demás; pero también de forma interpersonal, en relación con los demás, sobre todo de los más cercanos, y en especial de la propia pareja.

Esta función de la relación de pareja ha sido estudiada por la profesora Caryl E. Rusbult que la denominó efecto Miguel Ángel, que da nombre a un proceso por el cual, en las relaciones de pareja, cada uno de los dos ayuda al otro a realizar —o esculpir— el ideal de sí mismo, es decir, aquello a lo que uno aspira ser. Con ayuda de la otra persona, uno desarrolla las habilidades, hace realidad algunos de sus sueños, desarrolla los rasgos de carácter y recursos que desea adquirir o poseer, etc. De este modo, cada uno de los dos miembros de la pareja actúa de escultor del otro y ayuda a extraer o a desarrollar en el otro el ideal que esa persona tiene de sí misma. Esta cooperación de un cónyuge al otro para realizar sus ideales se puede prestar de forma consciente (reconociendo y confirmando expresamente acciones que la otra persona realiza en línea con su ideal), pero también inconsciente (creando determinadas situaciones e interacciones favorables al desarrollo del ideal).

## Atracción fatal: «Lo que antes me atraía ahora me repele»

En relación con el desengaño que puede seguir a la idealización, surge la cuestión de la «atracción fatal», estudiada por Diane Felmlee. Aquí «fatal» no tiene el sentido de mortal, ni guarda relación con el tema de la película de este mismo título, protagonizada por Michael Douglas y Glenn Close, sino que se refiere a la posibilidad de predecir que una determinada característica de la otra persona, precisamente la que inicialmente suscitaba la atracción, terminará por conducir de modo irremediable —fatalmente— a la desilusión, y a veces a la ruptura de la relación. De este modo, la misma característica, o una muy semejante a ella, de la otra persona, es el origen o causa de la atracción y, posteriormente, también de conflicto y desilusión, e incluso de rechazo y ruptura.

La característica que ahora le resulta indeseable y rechaza se la puede considerar como una exageración de la que le resultaba especialmente atractiva. Tras el período inicial las cosas cambian, pero, más que un cambio en la otra persona tiene lugar un cambio en la interpretación del perceptor. Se produce, pues, un cambio en el significado o sentido que se da a la misma característica, comportamiento o modo de ser del otro. Le atrajo a F el sentido del humor de J y, posteriormente, lo que más le molesta a F de J es, precisamente, el que no se toma nada serio; lo que más le atrajo inicialmente a M de P fue el ver que P era una persona responsable y comprometido con el trabajo, pero ahora M juzga que P no piensa en otra cosa que en el trabajo y que resulta poco flexible y poco humano.

Este pasar del entusiasmo al desencanto se puede explicar de varias maneras. Las diferencias al principio resultan excitantes y curiosas, pero en ocasiones pronto terminan por resultar fastidiosas. Además, ningún punto fuerte o característica positiva carece completamente de alguna posible debilidad. No hay luz sin sombra.

El fenómeno de la atracción fatal es relativamente común. De 29 al 67% de relaciones especiales. La profesora Diane Felmlee ha identificado y descrito muchas de estas atracciones fatales diferentes y ha destacado el tema de varias de ellas.

***De amable a fingido o poco natural.*** Es uno de los temas más frecuentes. Resultó atractivo al principio por ser muy amable y cortés, para terminar por ser considerada esta amabilidad como poco natural y fastidiosa. Es tan amable y considerado que resulta imposible llegar a conocer sus verdaderos sentimientos y cómo piensa.

***De firme a testarudo y dominante.*** Se experimentó inicialmente una atracción por la fortaleza y firmeza de carácter: «Tiene carácter», «Tiene personalidad», «Firme en sus convicciones». Pero luego esta firmeza puede ser percibida como dominancia; «Siempre quiere tener razón», «Resulta difícil vivir con una persona tan dominante».

***De seguro de sí mismo a estirado arrogante.*** Atracción al comienzo por la seguridad y la inteligencia de la otra persona, pero luego se la considera a esa misma persona egoísta, centrada en sí misma, excesivamente segura de sí misma.

***De divertido/a a inmaduro y superficial.*** Ser atraído inicialmente por considerar a la otra persona con mucho sentido del humor, muy divertida y espontánea. Pero estas cualidades terminan por ser vistas como inmadurez, incapacidad para tomar en serio las cosas de la vida y los sentimientos de los demás, incluyendo, claro está, los de su misma pareja. «No le importa hacer el ridículo», «Con frecuencia me avergüenza en público».

***De protector a plasta.*** De ser percibido como bondadoso y sensible a las necesidades de la pareja, termina por valorarse esta cualidad como su mayor debilidad. La persona percibida al comienzo como protectora y servicial —y por ello resultar atractiva— puede ser luego percibida como pesada, plasta, controladora y celosa, que no le deja a uno estar solo o sola, que siempre está encima, no le deja ni respirar y le reduce la autonomía.

***De sexi a puta o a «salido».*** La atracción fatal también puede originarse a partir de la atracción física. En este caso el paso o cambio en la percepción va de encontrar al comienzo a la otra persona sexualmente muy atractiva y sexi, a percibir después que no piensa más que en el físico, en la seducción y en el sexo; abusa de esas cualidades y las utiliza para manipular a los demás.

***Espontáneo a impredecible.*** Resultaba especialmente atractivo al comienzo por su estilo espontáneo, natural, expresivo y sencillo. Pero, después, la espontaneidad es vista como impulsividad, que hace difícil de predecir sus reacciones; la naturalidad termina por verse como irresponsabilidad.

20

## **AMOR NO CORRESPONDIDO**

El amor es un una experiencia emocional y un tipo de relación interpersonal. Como experiencia emocional puede experimentarla uno de forma aislada, pero como relación exige la respuesta o correspondencia de la otra persona. Con cierta frecuencia no se da esa correspondencia. El amor no correspondido ha sido tema frecuente, desde hace siglos, de novelas, poesía, expresiones del folclore, cine, etc. Pamela Regan considera que el amor no correspondido es uno de los tres problemas más frecuentes del amor y uno de sus lados oscuros.

## **Sólo es deseable el amor correspondido**

El amor sólo es deseable si es recíproco, si es correspondido. El amor puede constituirse en una experiencia extraordinaria, pero cuando no es correspondido, suele generar intranquilidad, dolor, depresión, frustración, etc. Dada la importancia que tiene el amor en nuestra sociedad, el fracaso en el amor tiende a ser interpretado como un fracaso total y general, como un fracaso en la vida misma, que afecta a lo más íntimo de la persona. Esta experiencia de fracaso en el amor cuando no es correspondido, llega a tener los efectos opuestos del amor satisfactorio, tanto en la salud mental (depresión) como física (disminución de la actividad del sistema inmune).

No existen estudios estadísticos definitivos sobre el número de las personas cuyo amor no es correspondido, pero parece que es una experiencia frecuente, que muchos la guardan en secreto. Por lo demás, existe una larga tradición en la cultura occidental de la experiencia de falta de correspondencia en el amor. La mayoría de los sujetos participantes en la encuesta realizada por Roy F. Baumeister y sus colegas habían pasado, o pasaban en ese momento, por esta experiencia, en diferentes grados de intensidad, sea como «rechazador» o como «rechazado». Según esta misma encuesta las mujeres habían desempeñado con mayor frecuencia el rol de rechazador y los hombres el de rechazado.

## ¿Por qué ocurre?

Se han propuesto varias explicaciones posibles de la experiencia del amor no correspondido. En primer lugar, las personas se sienten inicialmente atraídas con frecuencia, no tanto por otra persona con el mismo nivel de cualidades, sino por otra más atractiva. Hay que tener en cuenta que el amor romántico no está caracterizado, precisamente, por seguir los dictados de la elección razonable. Por otra parte, las personas tienden a calificarse hacia arriba respecto a sus diferentes cualidades; es decir, uno tiende a verse superior al competidor.

El amor no correspondido surge, sobre todo, cuando dos personas con desigual grado de atracción establecen un vínculo fuerte de amistad y el menos atractivo desea transformar esa amistad en amor romántico. De este modo, uno experimenta ahora una atracción romántica, sin que ocurra lo mismo en la otra persona. Son posibles todavía otras explicaciones, incluso que la persona más atractiva rechace a una menos atractiva, sobre todo si sospecha que va a ser incapaz de continuar la relación. Además, la historia previa del apego o vinculación afectiva puede desempeñar también un papel muy importante en la experiencia de rechazo.

## Consecuencias del amor no correspondido

Las consecuencias negativas que siguen a no ser correspondido o ser rechazado pueden ser varias y afectan al aspirante —o rechazado— y también al que rechaza. La persona rechazada puede mostrar alteración en la autoestima, aislamiento, estado de ánimo negativo, ansiedad, y llegar a hacerse daño a sí mismo, o a la persona que le ha rechazado o no correspondido. En algunas personas el rechazo provoca que el amor hacia esa persona se convierta en una obsesión, que incluso le lleve a conductas de seguimiento y acoso.

Aunque las causas o factores que llevan a las conductas suicidas son varias y no una sola, en algunos casos se relaciona el suicidio con el amor no correspondido o con el rechazo amoroso. Una fuente para conocer los motivos que llevan a una persona al suicidio es el estudio de las notas o cartas que dejan los suicidas. Es frecuente establecer una diferencia según el género en los motivos del suicidio; en las mujeres dominaría el motivo relacionado con rupturas y conflictos en la relación, mientras que en los hombres el motivo principal guardaría relación con los logros o con conseguir determinados objetivos. Estudios realizados en varios países (Alemania, Gran Bretaña, China) contradicen este estereotipo y las notas dejadas por sujetos suicidas de 20 a 49 años, confirma también que los hombres son tan propensos al suicidio por amor como las mujeres.

## **La difícil postura del «rechazador»**

El que rechaza suele tener una posición especialmente difícil y paradójica. Por una parte, se siente deseado y atractivo, lo que eleva su autoestima y le hace sentirse orgulloso —sobre todo si quien solicita su amor es una persona atractiva y valiosa—, por lo menos a corto plazo, pues percibe también al otro como un problema. Por eso, su tendencia inicial puede ser no rechazar la solicitud del otro, o no rechazarla con claridad, aunque siente también que no debe generar una esperanza infundada en la otra persona.

El rol de «rechazador» resulta menos aceptable por la sociedad, sobre todo en los ambientes más tradicionales. El folclore, la actitud popular, se pone preferentemente de parte del rechazado, incluso le anima a no cejar («El que quiere y no es querido, nunca se debe dar por vencido»). Entre los sentimientos que puede experimentar el que rechaza dominan los de culpabilidad y el sentirse como un verdugo. La menor comprensión social hacia los que rechazan les lleva, con frecuencia, a quedar indefensos a merced de los aspirantes, que pueden llegar a emprender o continuar acciones de acoso.

## La biología del rechazo amoroso

¿Qué cambios se observan en la actividad cerebral con la experiencia del rechazo amoroso? Helen Fisher y sus colegas estudiaron, con el método de imagen por resonancia magnética funcional, la actividad cerebral de quince personas (diez mujeres y cinco hombres) que habían sufrido recientemente un rechazo amoroso, ante las fotografías de la persona que les había rechazado y también de una persona conocida afectivamente neutra. Por ejemplo, se observaron cambios en el núcleo acumbens derecho, en el área tegmental ventral, o en la zona ventral del putamen, zonas incluidas en el sistema que media la motivación y la recompensa. Estos resultados sugieren que en las personas que han sufrido un rechazo amoroso continúa activo el sistema de recompensa dopaminérgico. Es más, el rechazo parece que tiende a aumentar los sentimientos de amor.

Sin embargo, otro estudio realizado por Arif Najib y sus colegas, con nueve mujeres mostró resultados diferentes a los anteriores. La razón de este descuerdo tal vez esté en la diferente fase de la evolución en que se encontraban ambos grupos de personas con experiencia de rechazo amoroso. En el primer grupo (Fisher) los participantes estaban en la fase inicial de protesta tras el rechazo, mientras que en el segundo grupo (Najib) estaban ya en la segunda fase, de desesperación o de resignación.

21

## LOS CELOS

Los celos han sido y son un tema frecuente de la literatura, del folclore y del cine, tanto por su relación con el amor, como porque con frecuencia llevan a graves conflictos y actos violentos. Son la respuesta a la percepción de amenaza, real o imaginada, de una relación interpersonal valiosa por parte de una tercer persona. El contexto o terreno más propicio para los celos es el amor romántico, pero pueden surgir también en otros tipos de relación interpersonal, por ejemplo, entre amigos, hermanos, compañeros de trabajo, etc.

## Los celos como emoción

Los celos no son una emoción básica, sino el resultado o mezcla de otras emociones primarias, como el miedo, la ira y la tristeza. Aunque la ira es la tendencia a la acción característica o más frecuente de los celos, también pueden expresarse por medio de aflicción, tristeza, pasividad, o inseguridad. El que adquiera primacía en la respuesta una u otra emoción depende de la explicación o interpretación de la situación que haga el sujeto y de qué aspecto enfoque. Si la infidelidad es interpretada como traición, lo más probable es que se expresen por medio de ira; si se atribuye la supuesta infidelidad de la otra persona a la propia inadecuación o a la fragilidad de la relación, se manifestarán en miedo y ansiedad; mientras que si el sujeto se centra en la pérdida de la persona amada, lo más probable es que se expresen mediante tristeza y depresión. Junto a la respuesta estrictamente afectiva, los celos son también una respuesta cognitiva y conductual; por lo que se puede afirmar que son todos los cambios que una persona experimenta en sus pensamientos, sentimientos o acciones, tras percibir amenazada una relación de pareja que se considera valiosa.

Aunque no existen datos precisos sobre la frecuencia de los celos, algunos estudios ofrecen una estimación. Por ejemplo, un estudio realizado con universitarios indica que aproximadamente el 10% experimentaban pensamientos y preocupaciones relacionadas con los celos, mientras que en el 90% no existían dichos pensamientos ni preocupaciones.

## ¿Por qué surgen los celos?

Los celos patológicos han sido explicados de diferente manera según la perspectiva teórica o enfoque de la psicopatología que se siga: psicoanálisis, teoría del apego, psicología cognitiva, etc. Perder una relación valiosa, sin más, no origina celos; la muerte de una persona querida tampoco origina celos. Para experimentar celos es necesario que el sujeto perciba que la atención que le presta la persona querida está amenazada porque ha pasado o puede pasar a otra persona.

El psicoanálisis sugiere que los conflictos con los hermanos durante la niñez pueden provocar o aumentar la intensidad de los celos en las relaciones románticas de la adultez. De algún modo, los celos proceden de las necesidades neuróticas y narcisistas que no han podido ser satisfechas. ¿Por qué, ante situaciones muy semejantes, algunos ven amenazada la relación y otros no? John Bowlby ofrece una explicación de los celos del adulto al relacionarlos con el tipo de apego ansioso. Estos niños serían exageradamente sensibles a la posibilidad de perder o separarse de la madre o cuidador —de la fuente de amor— y, al llegar a la adultez tendrían mayor tendencia a desarrollar celos. Sin embargo, no se ha confirmado empíricamente esta hipótesis.

Los celos se pueden interpretar también como un tipo de pensamiento distorsionado. Es decir, como tendencia a interpretar de forma sesgada determinadas conductas neutras de la otra persona, magnificar determinados indicios, o mantener determinadas creencias. Por ejemplo: «Si no me muestra en cada momento un cariño total, es porque le resulta atractiva otra persona», «Tengo el presentimiento de que me la está jugando con otra persona», «Esa miradita de reojo, lo dice todo», «Experimentar celos es señal de amor», etc.

Se han propuesto también otros factores que pueden intervenir en los celos patológicos, como la disfunción sexual o el abuso del alcohol u otras sustancias. El alcohol está bastante asociado a la presencia de celos patológicos, pero más parece un factor que los magnifica y exacerba, que la causa principal que los provoca. Las anfetaminas y la cocaína pueden provocar la aparición de ideas delirantes de celos, que continúan después de la intoxicación.

## Carácter cultural y social

Los celos son una emoción social, pues surgen en las relaciones interpersonales y están influidos por factores culturales. La experiencia de celos está muy asociada a la cultura y, al menos su intensidad, es una construcción cultural. Hasta se puede apreciar una relación entre celos y posesividad. Así, los sujetos de las culturas menos conscientes de la propiedad (esquimales, población indígena de Tahití) se muestran deseosos de compartir sus posesiones, incluso al compañero o compañera sexual. En otras culturas, por el contrario, que subrayan la propiedad y el honor personal, los celos son la emoción que motiva la defensa del honor. Por ejemplo, son especialmente intensos en las culturas mediterráneas (judaísmo, cristianismo e islam). Así, pues la forma de expresar los celos constituye un fenómeno social, en parte aprendido. Ante el conocimiento de un hecho (infidelidad) pueden manifestarse varias emociones (tristeza, miedo, ira, etc.) o la combinación de varias de ellas, según la influencia compleja de factores culturales y personales.

Hay que observar que a lo largo de la historia se ha producido un cambio en la actitud hacia los celos, que va de su aprobación sin reservas a una consideración más negativa. Este cambio se ha podido deber a varias razones, entre ellas a la creciente interacción entre hombres y mujeres —superación del aislamiento doméstico de la mujer— y a la liberalización de las relaciones sexuales. Sin embargo, es posible que algunos que experimentan celos los desapruében en sus declaraciones verbales.

## Los celos de los hombres y los celos de las mujeres

Según la psicología evolucionista los celos son una experiencia universal e innata, con valores positivos específicos para hombres y para mujeres. En los hombres destacarían los celos sexuales, mientras que en las mujeres los celos afectivos. En el hombre los celos están asociados a la una tendencia o impulso relacionado con la seguridad de la paternidad, mientras que en las mujeres a la necesidad o impulsos de mantener un apoyo eficaz, estable y duradero para la cría y educación de los hijos. Según esta teoría, al hombre le debería afectar negativamente, sobre todo, la infidelidad sexual de la mujer, pues su éxito reproductivo o la probabilidad de extender sus genes puede verse afectada negativamente si la mujer tiene contactos sexuales con otros hombres. Por eso los celos se desarrollarían como una solución adaptativa a la sospecha de una insegura paternidad. En la mujer, por el contrario, debería dominar el malestar por la infidelidad emocional, ya que su éxito reproductivo está asociado a los cuidados relacionados con la supervivencia de los hijos, para lo cual el apoyo afectivo de su pareja es muy importante.

Pero no todos los estudios confirman estas diferencias entre hombres y mujeres ni las explicaciones de la psicología evolucionista. Aunque la hipótesis de la psicología evolucionista ha sido confirmada por algunos estudios, aparecen problemas cuando se utiliza una metodología de investigación diferente. Por una parte, el que a las mujeres les afecte más la infidelidad afectiva se debe, según otros, a que el hecho de que el hombre esté implicado afectivamente con otra mujer supondría también la infidelidad y los celos sexuales. De forma parecida, el hecho de una mujer sea infiel sexualmente incluiría también la infidelidad afectiva. Parece que el aprendizaje social juega un papel muy importante en estas diferencias entre hombre y mujeres y algunas de ellas se pueden explicar más por la influencia de factores culturales que como resultado de los procesos biológicos de la evolución.

## **Celos reactivos y celos suspicaces**

Resulta útil y esclarecedora la distinción entre celos reactivos y celos suspicaces, propuesta por Robert Rydell y Robert Bringle. Tanto unos como otros tienen las mismas causas, pues ambos arrancan de una sospecha de infidelidad de la pareja, y en ambos suelen estar presentes las emociones de miedo e ira, pero los antecedentes y las manifestaciones son diferentes. Los celos reactivos son una respuesta a una amenaza real a la relación, es decir, tienen un fundamento razonable, como es la infidelidad de la otra persona. En los celos suspicaces, por el contrario, no existe un fundamento razonable para pensar que la relación está amenazada. El problema está en querer distinguir entre estos dos tipos de celos, en precisar qué es lo que se entiende por «fundamento razonable». Los celos reactivos están más asociados a factores o causas externas (comportamiento de la otra persona), mientras que los celos suspicaces suelen estar más relacionados con factores internos del sujeto que los experimenta, como baja autoestima, apego ansioso, apego con evitación, suspicacia, inseguridad, etc.

Existen otra clasificación de los celos, de algún modo semejante a la anterior, que distingue entre celos reactivos (respuesta a una infidelidad), preventivos (percibir en la pareja un ligero interés por otra persona) y autogenerados (imaginar la infidelidad de la otra persona, de forma obsesiva y sin ninguna evidencia).

## Celos normales y celos patológicos

Según la naturaleza de la amenaza de las relaciones y la respuesta o reacción a dicha amenaza, se suele distinguir en celos normales y celos patológicos o mórbidos. Los celos normales tienen como base una amenaza real a la relación y la reacción del sujeto es proporcional a tal amenaza. Se habla de celos patológicos o mórbidos cuando no guardan proporción con la amenaza, sino que surgen desde dentro del propio sujeto y/o cuando la respuesta es extremadamente violenta o exagerada. En realidad, la magnitud y gravedad de las reacciones de celos se puede representar sobre una línea continua, que va de insensibilidad o casi insensibilidad a la infidelidad de la pareja, hasta una extrema hipersensibilidad.

Resulta extremadamente difícil trazar la línea de separación entre los celos normales y los patológicos, pues resultan más fácil de reconocer que de definir lo que son los celos patológicos. Tengamos en cuenta la importancia que tiene en su definición el contexto cultural e histórico. Para considerar los celos como patológicos es importante tener en cuenta la falta de fundamento y razonabilidad de las sospechas, así como la intensidad de la reacción y la facilidad con la que se suscitan.

Otra clasificación de los celos distingue entre celos normales, patológicos y sintomáticos. Se añaden, pues, los celos sintomáticos. Los celos sintomáticos o secundarios son consecuencia de un trastorno mental grave (trastorno delirante, esquizofrenia, abuso de sustancias) o de un trastorno orgánico cerebral.

Los tres tipos o formas de pensamiento relacionados con los celos son las ideas delirantes, las ideas sobrevaloradas y las obsesiones. Las ideas delirantes de celos son características del subtipo celotípico del trastorno delirante. Entre los subtipos del trastorno delirante (paranoia) se incluye el celotípico, también denominado síndrome de Otelo, aunque algunos aconsejan no utilizar esta denominación. Los celos patológicos se presentan a veces como ideas sobrevaloradas; esto ocurre cuando la idea en sí misma no es delirante, es decir, no es absurda ni está en conflicto evidente con la realidad, e incluso resulta comprensible y aceptable, pero es mantenida y defendida con una intensidad que va más allá de lo que resulta razonable. Los celos pueden adquirir también la forma de pensamientos obsesivos, recurrentes, intrusivos e incontrolables en relación con la infidelidad de su pareja. En esta forma de celos patológicos el sujeto reconoce que sus celos no tienen fundamento, e incluso se avergüenza de tener estos pensamientos, pero no logra evitar que le vuelvan una y otra vez a la mente.

## Consecuencias de los celos

Además de experimentarse como una emoción desagradable (inseguridad, ansiedad), los celos suelen tener casi siempre consecuencias negativas en la relación de pareja. Con frecuencia se establece un círculo de exacerbación: suspicacia → expresión de resentimiento → separación por parte de la persona amada → mayor suspicacia → mayor resentimiento → ulterior separación por parte de la persona amada → ... Los celos crean abundantes e importantes problemas en la pareja y en la familia, como falta de confianza, disminución de la intimidad, insultos, etc. Con frecuencia los celos están implicados en el abuso e incluso constituyen una de las causas de los homicidios. En el sujeto que los experimenta provocan falta de autoconfianza, miedo o rechazo de la intimidad, tristeza, ira, etc.

Pueden tener también un lado positivo, como es el de redirigir la atención de la persona amada y, de este modo, normalizarse la relación. La psicología evolucionista ha señalado también su lado adaptativo y constructivo, y de modo especial su función de ayuda a la cohesión y estabilidad de la familia. Los sujetos más celosos tendrían matrimonios más estables que los menos celosos, pues los celos convierten los intereses sexuales y románticos en un compromiso estable. Pero, en las relaciones concretas, no parece que los celos tengan justificación.

22

# **PERSONALIDADES PROBLEMÁTICAS PARA EL AMOR**

En este capítulo se describen brevemente algunos tipos de personalidad que, por sus características, pueden resultar problemáticos para la relación de pareja.

## Personalidad y relaciones de amor

La personalidad se refiere, por una parte, a las peculiaridades o características que diferencian a unos de otros y, por otra, a la continuidad o consistencia de esas características a lo largo del tiempo y a través de las situaciones. Los psicólogos han tratado de encontrar los rasgos o características básicas de la personalidad y una de las propuestas que más éxito ha tenido es la que propone estos cinco rasgos fundamentales: neuroticismo (ansioso, inseguro, afectividad negativa, hipersensible), extraversión (sociable, asertivo, activo, conversador, emprendedor), cordialidad (confiado, colaborador, amigable, afectuoso), responsabilidad (organizado, responsable, trabajador, autocontrolado) y apertura a la experiencia (imaginativo, independiente, flexible, original). Estos rasgos son relativamente estables a lo largo de la vida, por lo que se puede decir que cambiamos, pero también permanecemos los mismos.

Resulta fácil de comprender que la personalidad juega un papel importante en el comienzo y desarrollo de la relación de pareja, aunque las investigaciones realizadas no ofrecen datos convergentes sobre cómo se produce concretamente esta influencia. El neuroticismo es el rasgo que parece que influye más de forma negativa en el funcionamiento de la relación, de forma negativa. La influencia puede ser recíproca, porque los problemas en la relación pueden acentuar todavía más la afectividad negativa. Aunque con menos consistencia entre los estudios también las características positivas, como la cordialidad y la afectividad positiva, guardan relación con el funcionamiento de las relaciones de intimidad.

En los apartados siguientes aparece una breve descripción de algunos de los trastornos de la personalidad. Los trastornos de la personalidad son rasgos o modos típicos y habituales de actuar, pensar y sentir, presentes en el sujeto por lo menos desde la adolescencia, que a pesar de utilizarlos como un modo de enfrentarse a las exigencias del entorno, no resultan, en definitiva, adaptativos para el propio sujeto ni para los demás. Muchas o todas las características que definen los diferentes trastornos de la personalidad (hipervigilancia, dependencia, timidez, tendencia a la perfección, temor al rechazo, dramatismo, inestabilidad emocional, etc.) las presentan o experimentan todas las personas en algunas ocasiones. En sus diferentes grados pueden afectar de forma importante a la relación de pareja.

## **Personalidad paranoide**

El rasgo que mejor describe la personalidad paranoide es la suspicacia y desconfianza respecto a las acciones e intenciones de los demás; suspicacia y recelo generalizado, con todos o casi todos y en las situaciones más diferentes. Las personas con este trastorno tienen gran dificultad para adaptarse a las relaciones interpersonales, lo que lleva a una reducción significativa y progresiva del número de amigos, ya que la confianza es el fundamento principal de la amistad y el amor. No resulta fácil confrontar al sujeto con la realidad y hacerle ver que su tendencia a la suspicacia no tiene fundamento, pues es muy probable que desconfíe también del que con buena intención trata de convencerle de que sus sospechas y celos no tienen fundamento.

En oposición a la personalidad paranoide agresiva, el psiquiatra alemán Ernst Kretschmer describió el delirio sensitivo de referencia, propio de la personalidad sensitiva, caracterizada por la desconfianza y la susceptibilidad. En lugar de la rigidez y agresividad, la personalidad sensitiva muestra inseguridad, baja autoestima y tendencia a la depresión. Son personas que se ven débiles y sienten que los demás tratan de hacerles daño. Según Kretschmer existe mayor proporción de personalidades sensitivas que de agresivas.

## Personalidad esquizoide

La característica más destacada de la personalidad esquizoide es la tendencia generalizada al aislamiento social. Las personas con este trastorno de la personalidad muestran una actitud de desapego hacia las personas y los problemas de las personas, así como hacia los sucesos y los problemas que surgen a su alrededor. Su comportamiento parece que responde a estas normas internas o convicciones profundas: «Puedo vivir y sobrevivir solo», «La libertad y la independencia por encima de todo», «Si establezco relaciones con otros, me hipotecaré completamente». La personalidad esquizoide se puede relacionar con una alteración grave del proceso de establecimiento del apego y más concretamente el tipo de apego con evitación.

La comunicación interpersonal está muy reducida y suele ser formal e impersonal, sin poner emoción en lo que dicen, pero no es irracional ni agresiva. Rara vez mantienen contacto ocular y dan respuestas muy breves o con monosílabos. Son sujetos sin amigos y con una deficiencia manifiesta e incapacidad para establecer relaciones y vínculos interpersonales. El hecho de que no experimenten —o solo escasamente— el calor de la amistad y de las relaciones afectivas, explica el que muchos de ellos no se casan ni tienen relaciones de pareja. Si buscan pareja, es posible que lo hagan no tanto por amor como por razones de conveniencia, o por la presión social.

## **Personalidad límite**

Aunque se trata de un trastorno complejo y bastante heterogéneo, lo más característico de la personalidad límite es la inestabilidad, tanto afectiva como en la relaciones interpersonales, e incluso respecto a la propia imagen personal y autoestima. Destaca también la impulsividad y el estado de ánimo muy inestable, con emociones violentas e incontrolables, así como reacciones de ira intensa, dirigida contra otros o contra sí mismo, seguida con frecuencia de un estado de ánimo depresivo, con sensación de vacío total. Tienden a calmar sus reacciones de ira con ayuda del alcohol u otras sustancias, con frecuencia de modo peligroso.

Inician relaciones interpersonales con facilidad y no soportan estar solos. Además, experimentan un temor extraordinario a ser abandonados por la pareja, familia o amigos. Tienen una imagen muy insegura de sí mismos, de sus ideas, de sus sentimientos y de sus necesidades, lo que les conduce a cambios bruscos en sus relaciones interpersonales y en su profesión. La inestabilidad en las relaciones interpersonales, por lo general superficiales, les lleva a pasar con facilidad de la admiración al desprecio respecto a la misma persona. Experimentan una intensa necesidad de ser amados, pero también suelen mostrar un rechazo brutal cuando experimentan la intimidad como demasiado amenazante.

## **Personalidad histriónica**

Este trastorno de la personalidad recibió en otro tiempo el nombre de personalidad histérica. Lo más característico de la personalidad histriónica es la expresión exagerada de las emociones, por lo general con la intención de llamar la atención y de manipular a las personas de su entorno. Aquellos en los que domina este tipo de personalidad tienen facilidad para iniciar relaciones con los demás, pero son relaciones poco profundas, frágiles, inestables y problemáticas. Al principio son muy cálidos y afectuosos, pero después pasan a ser excesivamente exigentes y desean acaparar la atención, aunque ellos se muestran insensibles y poco correspondientes con los demás. En general, son muy sensibles para sí mismos, pero poco para las personas cercanas. Evitan responsabilizarse de las dificultades en las relaciones interpersonales y, en general, de las cosas que salen mal, a la vez que tienden a echar la culpa a los otros.

Estas personas flirtean con frecuencia y se muestran seductoras, pero no se trata de una respuesta ni de un deseo de iniciar una relación madura. Es más, si el otro llega a pensar que la propuesta es seria, e intenta seguir adelante en el juego amoroso, la persona con trastorno histriónico es probable que se sienta indignada e, incluso, atacada. Puede llegar a provocar eróticamente a personas por las que no se siente atraídos, para rechazarles con vehemencia al primer paso de acercamiento de la otra persona.

## **Personalidad narcisista**

La manifestación central del sujeto con trastorno narcisista de la personalidad es la tendencia crónica y generalizada a la grandiosidad, a jactarse de sus cualidades y de todo lo que consigue, así como a una necesidad constante de ser admirado. Podemos hablar de un «Yo hinchado», de una tendencia exagerada a estar centrado en sí mismo y a verse como centro de todo. Tienden a dominar las conversaciones y a actuar de forma exhibicionista, en el sentido de que no tienen ningún reparo ni modestia para relatar sus cualidades y éxitos. Suelen ser sujetos impacientes, arrogantes e hipersensibles a las críticas. Tratan de que los demás reconozcan sus cualidades y le presten atención. Están casi exclusivamente pendientes de sí mismos y su tema preferido de conversación gira en torno a sus cualidades y realizaciones. Sus obras y creaciones forman parte de su yo, lo que a veces aparece manifiesto con la colocación repetida de su fotografía, nombre, símbolos, etc.

A pesar de que establecen contactos personales con facilidad, suelen tener problemas en las relaciones interpersonales, dado que tienen escasa empatía para comprender a los demás, además de ser muy exigentes y de ofrecer poco a cambio. Buscan las alabanzas de los demás, pero no reconocen los éxitos de los otros y reaccionan a las críticas de los otros con enfado y humillación, que suelen ocultar o callar. A pesar de la tendencia a magnificar sus propias cualidades, suele coexistir este trastorno con una autoestima alta, pero muy frágil, preocupado siempre por ser el primero.

## **Personalidad con tendencia a la evitación**

La característica principal de este tipo de personalidad es la timidez extrema y el retraimiento social por miedo a ser rechazado. Son personas muy retraídas, pero el retraimiento social en la conducta convive con un intenso deseo de mantener relaciones interpersonales. Así, pues, la relación con los demás es, a la vez, deseada y temida.

A diferencia de la personalidad esquizoide, la personalidad con tendencia a la evitación experimenta afecto y deseos de relacionarse, pero su hipersensibilidad al rechazo le hace apartarse de los demás y temer las relaciones interpersonales. Puede ir asociado este trastorno a fobia social, somatizaciones, ansiedad exagerada, etc. Las personas con este trastorno de la personalidad encuentran graves dificultades y sufren en las tareas que exigen interacción social. Por eso suelen buscar actividades profesionales que no exigen mucho contacto social.

Necesitan una gran seguridad de que la relación no va a fracasar, seguridad que en la vida real es muy difícil conseguir. Una característica esencial de este trastorno de la personalidad es la incapacidad para aceptar los riesgos que lleva consigo cualquier profundización de las relaciones interpersonales. En su forma de comportarse subyacen ideas o pensamientos como estos: «Si la gente me conoce bien, verán los fallos que tengo y me rechazarán», «No aventurarse es la mejor garantía para no fracasar», etc. Son personas con baja autoestima y con alta ansiedad, pero ansiedad centrada en la amenaza de ser rechazados por otros.

## Personalidad dependiente

Al hablar de trastorno de personalidad por dependencia nos referimos a dependencia exagerada respecto a los demás, a costa de la expresión espontánea y consistente de su propia personalidad, lo que causa malestar y afecta negativamente al pleno desenvolvimiento de la persona. Destaca en este tipo de personas la necesidad de que cuiden de ellas, lo que les hace mostrarse siempre dóciles y adherirse a otros, así como experimentar mucha ansiedad cuando falta este tipo de relación. Son personas que se adhieren o «se pegan» a otras personas, a las que permiten y piden que decidan por ellos.

Domina en ellas la pasividad, ingenuidad, poca iniciativa y escasa asertividad. Afectivamente son inseguras y ansiosas. Su autoestima depende mucho de la aprobación de los demás. Su preocupación fundamental es el miedo a ser abandonados y a que los demás les desapruében o rechacen. Por eso, se da cierto solapamiento entre este trastorno de la personalidad y el trastorno por evitación, visto en el apartado anterior. Son incapaces de tomar decisiones o las toman con muchas dificultades, por lo que buscan que otros las tomen por ellos, o imitan las decisiones que otros han tomado.

Desde el punto de vista del funcionamiento cognitivo, son personas muy sugestionables, poco críticos e ingenuos, que se adhieren con facilidad a las opiniones de los demás. En este tipo de personalidad subyace un miedo al abandono, que les lleva a tolerar lo intolerable por parte de otros, que con frecuencia sacan provecho de este tipo de personas. En el fondo de su comportamiento están estas ideas o supuestos: «Siempre estoy en peligro de quedarme solo en medio de un mundo frío y peligroso», «Sin alguien que me apoye, no soy capaz de enfrentarme a la vida y disfrutar de ella», etc.

## Personalidad obsesivo-compulsiva

La CIE-10 utiliza para este trastorno la denominación de trastorno anancástico de la personalidad. No hay que confundir este trastorno de la personalidad con el trastorno de ansiedad obsesivo-compulsivo (TOC).

En este tipo de trastorno existe una preocupación excesiva por las normas, las obligaciones, los protocolos, los horarios y los procedimientos, cuyo cumplimiento literal exigen. Son personas que ponen por encima de todo el orden, la limpieza y la obediencia automática a la autoridad y a las normas. En cambio, desde el punto de vista afectivo tienden a mostrarse como personas frías y bastante insensibles. Pueden ser excesivamente moralizadores, rígidos, tercos e inflexibles. Su funcionamiento responde a estas ideas, que se pueden considerar a raíz de su actuar: «Equivocarse es malo porque es la causa de las críticas de los demás», «Mi forma de actuar es buena para evitar errores», «Yo soy responsable de mí y de los demás», «Mejor no tomar una decisión que tomarla y equivocarme», etc.

Están orientados a la eficacia y a la productividad, en detrimento de las relaciones interpersonales y del ocio. Tienden a convertir las aficiones en obligaciones y a estructurarlas como si fueran tareas. Sin embargo, son, por lo general, poco eficaces, dada su excesiva preocupación por los detalles poco relevantes, lo que conduce a que no terminen nunca sus tareas. Mantienen la adhesión rígida a este estilo perfeccionista, incluso cuando no resulta funcional. Además, tienen serias dificultades a la hora de tomar decisiones, dado que necesitan tener atados todos los detalles, pues consideran que todo debe salir perfecto. Tienen gran dificultad para delegar tareas, pues todo tiene que hacerse conforme a sus criterios de perfeccionismo y meticulosidad.

23

## **AMOR ADICTIVO Y OBSESIVO**

El amor obsesivo puede experimentarse en cualquiera de las fases de evolución del amor romántico. Incluso estar presente antes de que la relación se produzca y también después de una ruptura. Pero, además de las expresiones pasajeras o de menor intensidad, en algunos casos se convierte en una reacción prolongada y de gran intensidad.

## Pasión amorosa y adicción amorosa o afectiva

Es importante distinguir entre pasión amorosa o afectiva y adicción amorosa. La pasión amorosa es una experiencia normal, presente en todas las culturas, cuya característica principal es la imperiosa necesidad de estar con la otra persona, que se aviva todavía más por la ausencia y por la incertidumbre. Con cierta frecuencia, en los primeros momentos del enamoramiento están presentes, de forma transitoria, varios síntomas que corresponden al diagnóstico de episodio depresivo, episodio hipomaniaco y trastorno obsesivo compulsivo. En cambio, en la adicción amorosa, además de la imperiosa necesidad de la otra persona, se observan comportamientos mucho más problemáticos —por ejemplo, seguimiento o acoso— y que perduran largo tiempo, a pesar de tener consecuencias negativas importantes, como es la alteración del funcionamiento normal (laboral, social, familiar, ocio) o el malestar intenso que el sujeto suele experimentar.

También se diferencia la adicción amorosa de la adicción sexual o adicción al sexo (en el proyecto del DSM-V, esta adicción aparece con el nombre de trastorno hipersexual). En la adicción al amor el sujeto objeto de la obsesión es siempre el mismo, mientras que en la adicción sexual cambia el objeto del deseo (pueden ser varios los amantes y buscar nuevos). En la adicción sexual lo que se busca es el placer o, más exactamente, rebajar la tensión sexual, mientras que en la adicción al amor lo que se busca es a la persona u objeto del amor.

¿Cuándo se pasa de la pasión amorosa a la adicción amorosa? En la práctica no resulta fácil trazar una línea divisoria nítida entre el amor apasionado normal y la adicción afectiva. Entonces es cuando, con palabras de Reynaud, «se pasa del paraíso de la pasión al infierno de la adicción». Dorothy Tennov propuso el concepto de limerancia (limerance), que puede ser relacionado con la adicción al amor o adicción afectiva. Se refiere a un estilo de amor apasionado, con actividad cognitiva intrusiva, intenso anhelo, ansiedad, dependencia extrema.

Michel Reynaud propone que para el diagnóstico de adicción amorosa la presencia simultánea de al menos tres de los siguientes criterios:

—Existencia del síndrome de abstinencia cuando falta la persona amada, que se manifiesta, sobre todo, en una necesidad compulsiva de la otra persona y en el sufrimiento intenso por su ausencia o desinterés.

—Se le dedica excesivo tiempo a la relación o los intentos de iniciarla, en detrimento de otras actividades y obligaciones.

—La actividad social, profesional o de ocio queda profundamente afectada: alterada y disminuida.

—Existe un deseo persistente de controlar la relación o esfuerzos infructuosos por reducir la intensidad de la pasión.

—Persistencia en la relación a pesar de los problemas que crea.

—Existencia de un trastorno o alteración del apego.

El estudio comparado de la adicción amorosa y a las sustancias ayuda a comprender mejor los comportamientos adictivos.

## **Adicción química y adicción amorosa o afectiva**

Son varias las semejanzas entre la adicción al amor y otras adicciones, de forma especial con la adicción a sustancias. Algunos profesionales de la salud, que trabajan con personas adictas a sustancias, se refieren a la relación del drogadicto con la sustancia como una relación de amor. En el momento actual de preparación del DSM-V se ha planteado incluir las adicciones no químicas o de proceso en el gran capítulo de las adicciones. El DSM-IV propone siete criterios para el diagnóstico del trastorno por dependencia de sustancias, que, de algún modo, tienen su correspondencia en la dependencia al amor. Así, existe un aumento progresivo de las acciones relacionadas con la necesidad (aumento del tiempo en la búsqueda del amor), incapacidad de controlar la conducta en relación a la adicción, continuar la misma conducta de adicción a pesar de los intentos fallidos que realiza, así como alteración—supresión o drástica reducción— de la vida social, laboral, recreativa o familiar, etc.

Al no existir una definición precisa de la adicción al amor ni criterios para su diagnóstico aceptados por la comunidad científica, resulta prácticamente imposible realizar un estudio epidemiológico de esta conducta problemática. La existencia de numerosos grupos terapéuticos para adictos al amor y al sexo, tanto en Estados Unidos como en Francia y en otros países, indica que el problema está bastante extendido. Aunque algunos han propuesto cifras bastante más elevadas, parece que lo acertado es situar el porcentaje de adictos al amor entre el 3% y el 6% de la población de adultos. No parece que existen diferencias entre hombres y mujeres en la frecuencia de la adicción al amor, aunque puede diferir en las manifestaciones.

## Tipos de adicción amorosa

La adicción al amor no se expresa siempre con las mismas conductas, sino que puede expresarse de diferentes maneras, hasta el punto de que se han llegado a proponer tipologías de adictos al amor. Susan Peabody diferencia de forma intuitiva varios tipos de adictos al amor —que no se excluyen entre sí—, que se pueden combinar para llegar a otros tipos.

***Adictos al amor obsesivos.*** Son incapaces de terminar, de cortar la relación. No les importa que la otra persona resulte inaccesible, pues ellos persisten en pasión por poseerla.

***Adictos al amor codependientes.*** Es el tipo que se observa con más frecuencia. Suele ser propia de sujetos con baja autoestima e inseguridad, lo que les lleva a adherirse y pegarse a una determina o determinadas personas para intentar compensar esa baja autoestima e inseguridad.

***Adictos a la relación.*** Aunque ya no estén enamorados de su pareja, no la deja o, más exactamente, no son capaces de dar por terminada la relación. Se sienten desgraciados con la relación, lo que afecta negativamente a su salud afectiva y bienestar, pero tienen verdadero terror a quedar solos y, por eso, no son capaces de dejar a su pareja aunque les maltrate.

***Adictos al amor narcisistas.*** Son personas centradas en sí mismas, que intentan compensar su baja autoestima con la grandiosidad. Tratan de dominar a su pareja por medio del control y de la seducción. No aceptan ninguna molestia ni nada que se interponga entre ellos y su felicidad. Se muestran alejados y fríos más que obsesionados, de modo que casi no parecen adictos, y algunos profesionales piensan que no los son. Pero manifiestan su adicción y dependencia si el otro intenta interrumpir la relación, pues entonces reaccionan con diferentes estrategias incluso con violencia.

***Adictos al amor ambivalentes.*** Anhelan con vehemencia y desesperadamente el amor, pero al mismo tiempo temen la intimidad, lo que les provoca gran tensión y malestar.

***Adictos al «romance» o al «ligue».*** Su adicción no es a una sola persona sino a varias, y establecen vínculos, con cada uno de ellas, aunque de diferente grado.

## La rueda del amor obsesivo

John D. Moore, en su libro *Confundir el amor con la obsesión*, distingue en la progresión relacional obsesiva, dentro de la dependencia relacional, estas cuatro fases: de atracción, de ansiedad, obsesiva y destructiva.

**Fase de atracción.** La atracción surge de forma rápida, casi instantánea, con frecuencia a los pocos minutos de encontrarse con la persona objeto, y va acompañada de un intenso y urgente deseo de iniciar y culminar ya la relación, sin tener en cuenta la posible incompatibilidad ni el punto de vista de la otra persona. En esta fase son frecuentes las fantasías infundadas, o poco fundadas, respecto a la posibilidad de la relación, por lo general asociadas a una idealización de la persona objeto de la atracción.

**Fase de ansiedad.** En esta fase suelen aparecer en la persona dependiente pensamientos infundados acerca de la infidelidad de la otra persona y sentimientos de desconfianza, acompañados de resentimiento y depresión, con intenso miedo de ser abandonado por la otra persona, etc. Por todo esto, el sujeto trata de estar en contacto permanente (físicamente, teléfono, etc.) con la persona amada y, en general, de ejercer sobre ella un control total. Estas conductas obsesivas de control aumentan progresivamente, hasta llegar a los actos violentos. Este tipo de reacciones del sujeto pueden ocurrir tanto tras un compromiso de relación entre ambos, como sin haberse establecido todavía un compromiso.

**Fase obsesiva.** En esta fase, a la que se llega de forma rápida como consecuencia de la dinámica iniciada en las anteriores, alcanzan su punto culminante las conductas obsesivas y de intentar controlar a la otra persona. Son frecuentes las conductas compulsivas, como el llamar por teléfono de forma continuada al objeto de la obsesión, el seguimiento físico, etc. Lo más característico de esta fase es la pérdida del control de la propia conducta y de los propios pensamientos, pues el sujeto focaliza su atención de forma exclusiva en la otra persona.

**Fase destructiva.** Es la última etapa de esta progresión relacional obsesiva, y el final de la relación. Se la considera la más peligrosa de las cuatro fases, porque las conductas que tienen lugar ahora pueden llegar al suicidio o al homicidio. La destrucción de la relación o la pérdida de las posibilidades de la relación lleva al sujeto a la depresión, que incluye sentimientos de vaciedad (la vida no tiene sentido), de baja autoestima («No valgo para nada») y de culpabilidad («Todo se ha ido a pique por mí culpa»), incluso a odiarse a sí mismo. A la vez, o sucesivamente, el sujeto experimenta también intensa ira contra la persona que lo ha rechazado y deseos de venganza.

## **El origen de la adicción al amor**

La adicción al amor se puede explicar por factores neurobiológicos, la historia de relaciones afectivas y por la influencia de los medios de comunicación. Los que afirman estar profunda y locamente enamorados muestran una elevación de la actividad en las zonas o regiones cerebrales implicadas en el trastorno obsesivo compulsivo, como el córtex cingulado anterior y el núcleo caudado. En el enamoramiento se estima que el nivel de serotonina desciende a niveles comparables a los que se observa en sujetos con trastorno obsesivo compulsivo. En el caso del amor obsesivo este déficit de serotonina se prolongaría en el tiempo de forma casi indefinida.

Pero, sobre todo, hay que tener en cuenta los factores psicológicos y sociales. Así, las experiencias en la vinculación afectiva o formación del apego, que tienen lugar durante la niñez. Finalmente, conviene no olvidar la influencia de los medios de comunicación. Algunas películas y series de televisión muestran las características del amor adictivo de forma tan viva y atractiva, que pueden resultar fáciles de imitar.

24

## **EL AMOR COMO DELIRIO: LA EROTOMANÍA**

Una interesante manifestación patológica del amor es la erotomanía o ideación delirante de ser amado. Es el delirio de ser amado por otra persona. Poco frecuente en su forma primaria, ha despertado también el interés de algún novelista y del cine.

## Qué es la erotomanía

La erotomanía —aunque este término ha tenido también otros significados y ha sido utilizado de forma menos específica— es una creencia delirante de que otra persona, normalmente de estatus social elevado, está enamorada secretamente del paciente. Este trastorno con frecuencia recibe el nombre de síndrome de Clérambault y ha sido reconocido también con los nombres de síndrome S —propuesto por Clérambault—, psicosis pasional, melancolía erótica, locura o psicosis de la solterona, delirio de ser amado, paranoia erótica, ideas delirantes eróticas autorreferentes, etc. Basándose en los síntomas, se considera la erotomanía, según el DSM-IV y la CIE-10, como un subtipo del trastorno delirante.

La primera mención explícita a este trastorno se debe a Jacques Ferrand (*Maladie d'amour ou Mélancolie érotique*), en la primera mitad del siglo XVII, pero fue el psiquiatra francés —además de etnógrafo y fotógrafo— Gaëtan Gatian de Clérambault (1872-1934) el primero en hacer una descripción detallada del trastorno en su libro *Les psychoses passionnelles* (1921). En la medicina de la antigüedad (Hipócrates) existen ya referencias a lo que posteriormente se llamará erotomanía. También en la época moderna aparecen referencias a este tipo de comportamiento. Así, en Bartholomaeus Perdulcis o Barthélemy Pardoux (1545-1611), doctor parisiense seguidor de Galeno, al estudiar la patología del amor en su libro *De morbis animae liber* y, en el siglo siguiente, el ya citado Jacques Ferrand.

## Características principales

Entre las características o síntomas de la erotomanía está la firme y continuada convicción delirante de que otra persona, con frecuencia de rango social mucho más elevado (personaje público de la política, negocios, tv, cine, política, deportes, canción, etc.) —o considerado por el paciente de estatus social más elevado, como un sacerdote, un médico, etc.— y que de algún modo resulta inalcanzable (casado, no muestra interés alguno, etc.) está enamorado del paciente. El paciente está convencido de que el amor ha surgido primero en la otra persona y trata de racionalizar su conducta, para él paradójica —está convencido de que la otra persona está enamorada de él, pero no lo manifiesta—, así como su desinterés o actitud negativa, con diferentes argumentos. En el amor obsesivo el sujeto está igualmente obsesionado con el objeto de amor, pero no da por supuesto que el otro está enamorado de él, como ocurre en la erotomanía.

El comienzo, por lo general, es repentino, el curso crónico y la persona enfocada como objeto no suele cambiar, sino que se mantiene estable a lo largo del tiempo. Normalmente no suele tener contacto con ella, o muy poco contacto. No es frecuente que existan alucinaciones, aunque a veces están presentes, como indica Seeman, las del síndrome de incubus, y también del amante fantasma, o idea delirante de ser visitado por un amante que no existe en la realidad.

## **Tipos de erotomanía**

Con vistas al tratamiento, resulta importante distinguir entre erotomanía secundaria (cuando forma parte de un trastorno psiquiátrico de mayor amplitud, como la esquizofrenia, trastorno bipolar, etc., o aparece en el curso de una enfermedad orgánica) y la erotomanía primaria o pura, en la que no está presente ningún otro trastorno mental que se pueda relacionar con las ideas delirantes características de la erotomanía.

M. V. Seeman distinguió dos tipos de erotomanía: el síndrome del amante fantasma y la erotomanía propiamente dicha. El amante fantasma puede ser alguien que existió, pero que ahora ya no vive o ha desaparecido, aunque el paciente niega de forma delirante la muerte y desaparición de esa persona, y está plenamente convencido de su presencia.

## Frecuencia

La erotomanía en su forma primaria o pura, es un trastorno muy poco frecuente, pues la mayor parte de los casos descritos pertenecen a la forma secundaria. Se puede estimar en 15 casos anuales cada 100.000 personas, si bien es verdad que puede haber muchos más, desconocidos por no realizar acciones llamativas (llamadas telefónicas, escritos, acoso, etc.), o porque se trata de sujetos que viven aislados y que no exteriorizan sus ideas delirantes.

La erotomanía es más frecuente entre mujeres que entre hombres, con una ratio mujer/hombre de 3/1 —incluso mayor—, que por lo general son mujeres solteras, hasta el punto de que algunos consideraron que es un trastorno exclusivamente femenino. Cuando lo padecen los hombres las reacciones a la falta de respuesta del objeto suelen ser más violentas. Aunque es un trastorno poco frecuente, está presente en sociedades y culturas muy diferentes: Estados Unidos, Europa, China, Japón, Malasia, Tailandia, Sudáfrica, etc. Con algunas variantes según la cultura, pero con semejanzas fundamentales a todas ellas.

A pesar de tratarse de un síndrome poco frecuente, ha resultado inspirador e interesante desde el punto de vista literario. En la novela de Ian McEwan *Amor perdurable*, en la que es un hombre quien cree que otro hombre, con el que se ha encontrado casualmente, está enamorado de él. Ian McEwan aporta al final de su novela textos de documentación científica, que también son invención suya. De esta novela existe una versión cinematográfica, doblada al español con el título del *El intruso* (el título de la obra original coincide con el de la novela), de Roger Michell. *Sólo te tengo a ti* (*À la folie... pas du tout*, 2002) es una producción francesa dirigida por Laetitia Colombani y que tiene como protagonistas a Audrey Tautou y a Samuel Le Bihan. Angelique, una estudiante de arte está patológicamente convencida de que Loic, un médico cardiólogo y casado, está enamorado de ella. En consecuencia, inicia una serie de conductas de acoso que afectan gravemente a la vida familiar y social de Loic, para terminar con el ingreso de Angelique en una institución psiquiátrica, de la que es dada de alta tras una mejora, pero solo aparente, en su patología.

## Causas y consecuencias de la erotomanía

A pesar de que se han realizado varios intentos para explicar el origen de la erotomanía, la etiología de este trastorno no resulta clara. Concretamente, se ha relacionado la erotomanía con anomalías genéticas o cerebrales, pero también se ha tratado de explicarla por factores psicológicos, e incluso a partir de la psicología evolucionista.

El psicoanálisis freudiano explica la erotomanía como una de las permutaciones que se utilizan para explicar la paranoia, con la intervención de los mecanismos de defensa negación, desplazamiento, formación reactiva y proyección. Pero, además de estas explicaciones que apelan al inconsciente, también se ha acudido a otras explicaciones el aprendizaje y la psicología cognitiva.

La erotomanía puede tener importantes consecuencias desde el punto de vista legal. El sujeto con este trastorno está convencido del amor de la otra persona hacia él, por lo que inicia y mantiene una serie de conductas dirigidas llamar la atención y a establecer contacto con esa persona, como llamadas telefónicas, cartas, mensajes, visitas, seguimiento obsesivo, acoso, etc., que en ocasiones llega al asalto físico o sexual.

25

## AMOR Y ODIO

No se puede tratar el tema del amor sin hacer referencia al odio, a pesar de que se han desarrollado menos teorías sobre el odio que sobre el amor. No solamente los relaciona la psicología dinámica, sino que también el que no es profesional de la psicología intuye la relación entre amor y odio, a pesar de ser opuestos. Con relativa frecuencia se transforman los sentimientos de amor en odio y viceversa, incluso sin que se reconozca la coexistencia de estos sentimientos de signo opuesto. Es la llamada relación de amor-odio, la ambivalencia afectiva.

## **El odio es la imitación del amor**

Se suelen contraponer amor y odio como si no tuvieran nada en común, salvo el ser totalmente opuestos. Sin embargo, el odio tiene muchas cualidades en común con el amor. Freud y otros psicoanalistas entienden el amor dentro del opuesto amor/odio. Al igual que en el amor, el que odia establece un vínculo intenso con la persona odiada, que, de algún modo, es capaz de dar sentido a su vida y se convierte en el objetivo último de todas sus acciones. Por eso, como dice C. Fred Alford, «el odio es la imitación del amor; el odio es el amor en el reino de la maldad» [p. 241].

Para comprender correctamente el odio, Robert Sternberg propone los siguientes principios: el odio y el amor están estrechamente relacionados desde el punto de vista psicológico; el odio no es ni lo opuesto al amor ni la ausencia de amor, sino que la relación entre ambos es estructuralmente compleja; el odio, al igual que el amor, puede ser mejor entendido con la ayuda de la metáfora del triángulo. Como dice Sternberg «en el fondo de estos principios está una visión que concuerda con la de Fromm y Maslow, de que el amor representa la madurez y la plenitud humana, mientras que el odio representa la perversión de las posibilidades positivas de la humanidad». [Sternberg, 2003, p. 305].

## El triángulo del odio

El mismo Robert J. Sternberg propone comprender el odio, al igual que el amor, como un triángulo integrado por tres factores o componentes, que corresponden a los utilizados para comprender el amor: negación de la intimidad, pasión, compromiso.

***Negación de la intimidad.*** Es el componente de repulsión y asco. Si lo característico de la intimidad es la búsqueda de la proximidad, su negación en el odio lleva a la distancia. Se busca la distancia en el odio porque la persona u objeto de los sentimientos de odio suscitan rechazo y repugnancia, que proceden, a su vez, de las características de ese objeto o de la influencia de la propaganda. La negación de la intimidad en el odio se desarrolla de forma lenta y también tarda en desaparecer, de forma semejante a la intimidad en el amor,

***Pasión expresada en ira y miedo.*** En el odio la pasión se expresa por medio de las emociones de ira y miedo, con las acciones asociadas a estas dos emociones. Es la respuesta primitiva de lucha-huida. La ira implica aproximación al objeto del odio, mientras que el miedo lleva a la evitación. La pasión en el odio puede llegar al crimen pasional que, por lo general, ocurre en relación con una persona muy próxima, mientras que en las relaciones entre grupos puede llegar al genocidio. Este componente del odio suele surgir de forma rápida y también desaparece de forma rápida.

***Decisión compromiso.*** Es la decisión y el compromiso de mantener el odio. Implica pensamientos que incluyen la devaluación del objeto del odio. El odio se mantiene también a través de una especie de rumia y de otras formas de pensamiento, como la tendencia a dicotomizar o distinguir únicamente entre bueno y malo, nosotros y ellos, etc.

En correspondencia a los tipos de amor propuestos con anterioridad por Robert Sternberg (Véase final del capítulo 7), distingue también aquí siete tipos de odio, aunque indica que podrían existir todavía más. Por ejemplo, odio, caliente, gélido, contenido, hirviente, incendiario, etc.

## **El cerebro que odia**

El odio, como el amor, es un sentimiento complejo desde el punto de vista biológico. Pero así como el amor romántico se dirige hacia una persona concreta, el odio puede dirigirse también contra la sociedad en general o contra un grupo social o étnico. Dada la facilidad con la que se puede pasar de amor al odio y viceversa, se ha pensado que podían tener alguna base neurológica en común.

En el estudio que realizaron los neurobiólogos ingleses Semir Zeki y John Paul Romay examinaron la actividad cerebral a estímulos de odio y a estímulos neutros de un grupo de sujetos, seleccionados por haber experimentado odio con intensidad hacia alguna persona. El estudio identificó un patrón de actividad cerebral característico del odio, diferente del que corresponde al amor romántico, pero que coinciden en la activación de dos áreas comunes para el amor y para el odio —la ínsula y el putamen—, lo que puede explicar la asociación del amor con el odio.

## **Violencia en la pareja**

La violencia física y psíquica entre los miembros de la pareja —por lo general del hombre hacia la mujer— es considerada en la actualidad un problema social de primera magnitud. El abuso y la violencia pueden ocurrir prácticamente en todos los tipos de relación y en los diferentes estadios de la misma, incluso antes del compromiso formal.

Los estudios realizados ofrecen solo una aproximación a las causas y consecuencias del problema. En las formas más leves de violencia la participación de hombres y de mujeres es más o menos semejante, pero en las más graves es mucho más probable que sean los hombres los que causan mayores daños a las mujeres. Según varias investigaciones, es menos probable que sean las mujeres las que inician los episodios de violencia física, porque la violencia de las mujeres suele ser más bien de defensa o venganza. Algunos estudios, sin embargo, muestran que los episodios de violencia los inician con tanta frecuencia las mujeres como los hombres, aunque las consecuencias negativas, sobre todo los daños físicos, son más para las mujeres que para los hombres. Las causas o factores que explican la violencia en la pareja son de varios tipos, y resulta más acertado hablar de un conjunto o constelación de factores que de una única causa, aunque con un énfasis especial en los factores sociales, sobre todo en la discriminación de las mujeres.

## **Ambivalencia afectiva: «Le odio y a la vez le quiero»**

La expresión «ambivalencia afectiva», que goza de gran aceptación entre los psicólogos, psiquiatras y sociólogos, la introdujo el psiquiatra suizo Eugen Bleuler para referirse a la coexistencia o presencia simultánea de sentimientos positivos y negativos — que son mutuamente excluyentes—, hacia una misma persona, idea, institución u objeto. De este modo, el sujeto está movido y controlado por dos fuerzas opuestas, o en conflicto entre sí, pero a la vez interconectadas. Por ejemplo, desear y querer abandonar una relación y, a la vez, no querer hacerlo. Según Bleuler, el hecho de que ambos tipos de sentimientos opuestos no se neutralicen, se debe a que provienen de ideas que están a diferente nivel de conciencia.

El concepto de ambivalencia ha evolucionado y se ha hecho cada vez más dinámico. En el contexto del amor y de las relaciones de amor, ambivalencia se refiere al hecho de que una persona experimente simultáneamente sentimientos positivos y negativos hacia la relación o, más concretamente, hacia su pareja. Por ejemplo, el experimentar un intenso cariño y afecto positivo hacia su pareja, pero también irritación y desagrado. Esto lleva a sentimientos de confusión y de ansiedad respecto a si la relación debe o no continuar.

¿Cómo se mide la ambivalencia? La ambivalencia se puede evaluar tanto de forma directa como indirecta. Directamente, es decir preguntando al sujeto en qué grado sus sentimientos son ambiguos respecto a la otra persona. Pero también de forma menos directa mediante la pregunta «¿En qué grado le resulta atractiva la otra persona?», seguida de esta otra pregunta «¿En qué grado le repele o no le gusta esa persona?». Pero se puede observar también ante conductas aparentemente opuestas entre sí, presentes de forma simultánea o sucesiva, como son las muestras de afecto y de rechazo, de atracción y repulsión.

¿Qué origen tiene la ambivalencia afectiva? ¿Qué hace probable la existencia o experiencia de ambivalencia? Es más frecuente que la ambivalencia esté presente en las relaciones más intensas (pareja, padres e hijos, hermanos) que en las relaciones con personas menos cercanas. La más larga historia de interacción, en este tipo de relaciones más íntimas, ofrece oportunidades para las tensiones, para las experiencias positivas y también para las negativas. Además, en estas relaciones el compromiso es mayor y la opción de la ruptura no resulta tan asequible como en las relaciones más superficiales. Otras veces la ambivalencia es entre el pensamiento y el sentimiento, entre lo que considera uno que tiene que hacer y lo que sus sentimientos le llevan a realizar; el conflicto entre el «corazón» y la «cabeza».

En el capítulo 3 se menciona el tipo de apego o de vinculación afectiva ambivalente. Las personas de apego ansioso son ambivalentes en sus relaciones interpersonales. Buscan proximidad y cercanía, pero a la vez temen ser rechazados y se anticipan al rechazo de los otros con su rechazo. En relación con la ambivalencia, se ha descrito el efecto Jekyll y Hyde, que se aplica a personas con baja autoestima y estilo de apego

ansioso que no han desarrollado una imagen integrada de la otra persona, sino que tienen de ella una imagen dicotómica, lo que les lleva a verla idealizada o de forma enteramente negativa. No son capaces de percibir a la otra persona de una forma más realista y moderada, ni de conseguir una visión integrada de ella.



## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

En este apartado se transcriben las referencias bibliográficas de algunos de los documentos (libros, capítulos de obras colectivas, artículos) utilizados para la redacción de este libro.

# 1. Libros y obras de referencia

Ainsworth M., Blehar M., Waters E. y Wall S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Baumeister R.F. y Vohs K.D. (Edits.). (2007). *Encyclopedia of social psychology*. Los Angeles, CA.: SAGE. (2 vols.).

Bowlby J. (1974). *Attachment and loss*. (3 vols.). New York: Basic Books.

Buss D.M. (Edit.). (2005). *The handbook of evolutionary psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Cassidy J. y Shaver P.R. (Edits.). (2008). *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications*. 2ª ed. New York: Guilford Press.

DeVito J.A. (2009). *The interpersonal communication book*. 12ª ed. Boston, MA : Pearson.

Erikson E.H. (1982). *The life cycle completed: a review*. New York, NY: W. A. Berjamin. [El ciclo vital completado. Barcelona: Paidós Ibérica, 1985]

Fehr B., Sprecher S. y Underwood L. (Edits.). (2009). *The science of compassionate love: Theory, research, and applications*. Madden, MA: Blackwell.

Firestone R.W., Firestone L.A. y Catlett L. (2005). *Sex and love in intimate relationships*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Freud S. *Obras completas*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996.

Fromm E. (1956). *The art of loving*. New York, NY: Harper & Row.

Goldberg J.G. (1995). *El lado oscuro del amor*. Barcelona: Obelisco.

Gómez Zapiain J. (2009). *Apego y sexualidad. Entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. Madrid: Alianza.

Gottman J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Fireside.

Gray J. (1992). *Men are from Mars, women are from Venus*. New York: HarperCollins.

Harvey J.H., Wenzel A. y Sprecher S. (Edits.). (2004). *Handbook of sexuality in close relationships*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Hatfield E. y Rapson R.L. (1993). *Love, sex, and intimacy: their psychology, biology, and history*. New York: HarperCollins College.

Hendrick C., Hendrick S.S. y Zachilli T.L. (2010). *Respect and love in romantic relationships*. *Acta de Investigación Psicológica*, 1, 316-329.

Hill C.A. (2007). *Human sexuality: Personality and social psychological perspectives*. Thousand Oaks, CA: SAGE Pub.

Hyde J.S. y Delamater J.D. (2011). *Understanding human sexuality*. 11ª edic. New York, NY: McGraw Hill.

Jourard S.M. (1971). *The transparent self*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Knapp M.L. (1984). *Interpersonal communication and human relationships*. Boston: Allyn & Bacon.

Lazarus R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

López Sánchez F. (2009). *Amores y desamores: procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivos*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Mashek D.J. y Aron A.P. (Edits.). (2004). *Handbook of closeness and intimacy*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Maslow A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand.

Mikulincer M. y Shaver P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.

Moore J. (2007). *Confundir el amor con la obsesión*. Madrid: Los libros del Comienzo.

Pallarés Molíns, E. (2011). *La autoestima. Cómo cultivarla de forma sana*. Bilbao: Mensajero.

Petersen C. y Seligman M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press y Washington: American Psychological Association.

Prager K.J. (1995). *Psychology of intimacy*. New York: Guilford.

Regan P. (2011). *Close relationships*. New York: Routledge.

Reik, Theodore (1944) *A psychologist look at love*. New York: Ferrar & Rinehart. *Love and Lust: On the*

psychoanalysis of romantic and sexual emotions. (Con una introducción nueva de Paul Roazen). 2002: Transaction Publishers. New Brunswick, NJ

Reis H. y Sprecher S. (Edits.). (2009). Encyclopedia of human relationships. Thousand Oaks, CA: Sage. (3 vols.).

Reis H.T. y Rusbult C.E. (Edits.). (2004). Close relationships. Key readings. New York: Psychology Press (Taylor & Francis).

Sprecher S., Wenzel A. y Harvey J.H. (Edits.). (2008). Handbook of relationship initiation. New York: Psychology Press (Taylor & Francis Group).

Sternberg R.J. (1998). Love is a story: A new theory of relationships. New York: Oxford University Press.

Sternberg R.J. (Edit.). (2005). The psychology of hate. Washington, DC: American Psychological Association.

Sternberg R.J. y Barnes M.L. (Edits.), The psychology of love. New Haven: Yale University Press.

Sternberg R.J. y Weis K. (Edits.). (2006). The new psychology of love. New Haven, CO: Yale University Press.

Tennov D. (1953). Love and limerence. New York: Stern & Day.

Vangelisti A.L. y Perlman D. (Edits.). (2006). The Cambridge handbook of personal relationships. New York: Cambridge University Press.

## 2. Artículos de revisión e investigación

(Se incluyen aquí también algunos capítulos de libros colectivos, no citados en el apartado anterior)

Acevedo B.P. y Aron A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13, 59-65.

Alford C.F. (2005). Hate is the imitation of love. En R. J. Sternberg (Ed), *The psychology of hate*. (pp. 235-254). Washington, DC: American Psychological Association.

Amodio D.M. y Showers C.J. (2005). 'Similarity breeds liking' revisited: The moderating role of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 817-836.

Aron A. y Aron E.N. (1991). Love and sexuality. En K. McKinney y S. Sprecher (Edits.), *Sexuality in close relationships*. (pp. 25-48). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Aron A. y Aron E.N. (1996). Love and expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships*, 3, 45-58.

Aron A., Fisher H., Mashek D. et al. (2005). Reward, motivation and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology*, 93, 327-337.

Assad K.K., Donnellan M.B. y Conger R.D. (2007). Optimism: an enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 285-297.

Barelds D. P. H., Dijkstra, P., Koudenburg, N. y Swami, V. (2011). An assessment of positive illusions of the physical attractiveness of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 706-719.

Bartels A. y Zeki S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *NeuroImage*, 21, 1155-1166.

Bartholomew K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.

Barusch A.S. (2008). *Love stories of later life. A narrative approach to understanding romance*. New York: Oxford University Press.

Baumeister R.F. y Wotman S.R. (1992). *Breaking hearts. The two sides of unrequited love*. New York: Guilford.

Baumeister R.F., Wotman S.R. y Stillvel A.M. (1993). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, scriptlessness, and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 377-394.

Baumeister R.R., Bratslavsky E., Fickener C. y Vohs K.D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.

Beauregard M., Courtemanche J., Paquette V. y St-Pierre E. L. (2009). The neural basis of unconditional love. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 172, 93-98.

Bell S. (1902). A preliminary study of the emotion of love between the sexes. *The American Journal of Psychology*, 13, 325-354. (Citado según el texto completo de *The Project Gutenberg eBook*).

Berscheid E. (2010). Love in fourth dimension. *Annual Review of Psychology*, 61, 1-25.

Buss D. M. (2001). *The dangerous passion: why jealousy is as necessary as love or sex*. London: Bloomsbury

Cacciopo J.T., Bernston G.G., Lorig T.S. et al. (2003). Just because you're imaging the brain doesn't mean you can stop using your head: a primer and set of first principles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 650-661.

Campbell W.K., Foster C.A. y Finke E.J. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 340-354.

Canetto S.S. y Lester D. (2002). Love and achievement motives in women's and men's suicide notes. *Journal of Psychology*, 136, 573-576.

Clanton G. (2007). Jealousy and envy. En JE Stets, JH Turner (Edits.), *Handbook of sociology of emotions*. (pp. 410- 442). New York: Springer.

Collins W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1-24.

Collins W.A., Welsh D.P. y Furman W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652.

- Del Giudice M. (2009). On the real magnitude of psychological sex differences. *Evolutionary Psychology*, 7, 264-279.
- Diamond L.M. (2004). Emerging perspectives on distinctions between romantic love and sexual desire. *Current Directions in Psychological Science*, 13, 116-119.
- Diamond L.M., Fagundes C.P. y Butterworth M.R. (2010). Intimate relationships across the life span. En R. M. Lerner (Edit.), *The handbook of life-span development*. (Vol. 2, pp. 379-433). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Dindia, K. (2006). Men are from North Dakota, women are from South Dakota. En K. Dindia y D.J. Canary (Eds.), *Sex Differences and Similarities in Communication*. (2ª ed.). (pp. 3-20). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Duck S. (2005). How do you tell someone you're letting go? *The Psychologist*, 18, 210-212.
- Eastwick P.W., Finkel E.J., Mochon D. y Ariely D. (2007). Selective versus unselective romantic desire. Not all reciprocity is created equal. *Psychological Science*, 18, 317-319.
- Edwards W.M. y Coleman E. (2004). Defining sexual health: A descriptive overview. *Archives of Sexual Behavior*, 33, 189-195.
- Fehr B. y Russell J.A. (1991). The concept of love viewed from a prototype perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 425-438.
- Fincham F.D., Stanley S.M. y Beach S.R.H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and Family*, 69, 275-292.
- Firgerman K. L., Hay E. L. y Birditt K. S. (2004). The best of ties, the worst of ties: Close, problematic, and ambivalent social relationships. *Journal of Marriage and Family*, 66, 792-808.
- Fletcher G.O. y Kerr P.G. (2010). Through the eyes of love: Reality and illusion in intimate relationships. *Psychological Bulletin*, 136, 627-658.
- Florsheim P. (Edit.). (2003). *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Floyd K., Mikkelsen A. C., Tafoya M. A. et al. (2007). Human affection exchange: XIV. Relational affection predicts resting heart rate and free cortisol secretion during acute stress. *Behavioral Medicine*, 32, 151-156.
- Gallup G.G. Jr., Frederick M.J. y Pipitone R.N. (2008). Morphology and behavior: Phrenology revisited. *Review of General Psychology*, 12, 297-304.
- Graber E.C., Laurenceau J.-P., Miga E. et al. (2011). Conflict and love: Predicting newlywed marital outcomes from two interaction contexts. *Journal of Family Psychology*, 25, 541-550.
- Graham S. M. y Clark, M. S. (2006). Self-esteem and organization of valenced information about others: The «Jekyll and Hyde» -ing of relationship partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 652-665.
- Hashmi S.T. (2010). de Clérambault syndrome: les psychoses passionnelles. *Neuropsychiatry News*, 3, 16-19.
- Hatfield E. (1984). The dangers of intimacy. En V.J. Derlaga (Edits.). *Communication, intimacy and close relationships*. (pp. 207-220). New York: Academic Press.
- Hatfield E., Rapson R.L. y Martel L.D. (2007). Passionate love and sexual desire. En S. Kitayama, D. Cohen (Edits.), *Handbook of cultural psychology*. (pp. 760-779). New York: Guilford.
- Hazan C. y Shaver P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Heiman J.R., Long J.S., Smith S.N. et al. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 741-753.
- Johnson M.P., Caughlin J.P. y Huston T.L. (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and the Family*, 81, 160-177.
- Jokela M. (2009). Physical attractiveness and reproductive success in humans: evidence from the late 20th century United States. *Evolution and Human Behavior*, 30, 242-250.
- Kelly B.D. (2005). Erotomania: epidemiology and management. *CNS Drugs*, 19, 657-669.
- Kennedy N., McDonough M., Kelly B. y Berrios G.E. (2002). Erotomania revisited: clinical course and treatment. *Comprehensive Psychiatry*, 43, 1-6.
- Kim J. y Hatfield E. (2004). Love types and subjective well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality*, 32, 173-182.

- Knee C., Canevello A., Bush A.L. y Cook A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 608-627.
- Lambert N.M., Clark M.S., Durtschi J. et al. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21, 574-580.
- Lehmiller J.J. (2009). Secret romantic relationships: consequences for personal and relational well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1452-1466
- Levine R.V., Sato S., Hashimoto T. y Verma, J. (1995). Love and marriage in eleven cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26, 554-571.
- Levinger G. (1999). Duty toward whom? Reconsidering attractions and barriers as determinants of commitment in a relationship. En W. H. Jones y J. M. Adams (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability*. (pp. 37-52). New York: Plenum.
- Lewandowski G.W., Nardone N. y Raines A.J. (2010). The role of self-concept clarity in relationship quality. *Self and Identity*, 9, 416-433.
- Lun J., Kesebir S. y Oishi S. (2008). On feeling understood and feeling well: The role of interdependence. *Journal of Research in Personality* 42, 1623-1628.
- Macdonald K. y Macdonald T. M. (2010). The peptide that binds: a systematic review of oxytocin and its prosocial effects in humans. *Harvard Review of Psychiatry*, 18, 1-21.
- Marazziti D., Akiskal H. S., Rossi A. y Cassano, G. B. (1999). Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. *Psychological Medicine*, 29, 741-745.
- Marazziti D., Di Nasso E., Masala I. et al. (2003). Normal and obsessional jealousy: a study of a population of young adults. *European Psychiatry*, 18, 106-111.
- Master S.L., Eisenberger N.I., Taylor S.E. et al. (2009). A picture's worth: Partner photographs reduce experimentally induced pain. *Psychological Science*, 20, 1316-1318.
- Meston C.M. y Buss D.M. (2007). Why humans have sex. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 477-507.
- Mikulincer M., Florian V. y Hirschberger G. (2003). The existential function of close relationships: introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 20-40.
- Montoya R.M., Horton R.S. y KirchnerIs J. (2008). Is actual similarity necessary for attraction? A meta-analysis of actual and perceived similarity. *Journal of Social and Personal Relationships* 25, 889-922.
- Murray, S.L., Griffin D.W., Derrick J.L. et al. (2011). Tempting fate or inviting happiness? Unrealistic idealization prevents the decline of marital satisfaction. *Psychological Science*, 22, 619-626.
- Najib A., Lorberbaum J.P., Kose S., et al. (2004). Regional brain activity in women grieving a romantic relationship breakup. *American Journal of Psychiatry*, 161, 2245-2256.
- Norton M.I., Frost J.H. y Ariely D. (2007). Less is more: The lure of ambiguity, or why familiarity breeds contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 97-105.
- Organización Mundial de la Salud (2006). *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28-31 January 2002*, Geneva. Geneva: World Health Organization.
- Peabody S. (1989). *Addiction to love: overcoming obsession and dependency in relationships*. Berkeley: Celestial Arts.
- Peplau L.A. (2003). Human sexuality: How do men and women differ? *Current Directions in Psychological Science*, 12, 37-40.
- Petersen J.L. y Hyde J.S. (2010). A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993-2007. *Psychological Bulletin*, 136, 21-38.
- Rantala M.J. y Marcinkowska U.M. (2011). The role of sexual imprinting and the Westermarck effect in mate choice in humans. *Behavioral Ecology and Sociobiology*, 65, 859-873
- Reis H.T. y Aron A. (2008). Love: What is it, why does it matter, and how does it operate? *Perspectives on Psychological Science*, 3, 80-86.
- Reis H.T., Maniaci M.R., Caprariello P.A., Eastwick P.W., Finkel E.J. (2011). Familiarity does indeed promote attraction in live interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 557-570.
- Reiss I.L. (1960). Toward a sociology of the heterosexual love relationship. *Marriage and Family Living*, 22, 139-145.
- Reynaud M. (2010). L'addiction amoureuse existe-t-elle ? *Annales Médico-psychologiques. Revue psychiatrique*, 168, 516-523.

- Rusbult C.E., Finkel E.J. y Kumashiro M. (2009). The Michelangelo Phenomenon. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 305-309.
- Rydell R. J. y Bringle R. G. (2007). Differentiating reactive and suspicious jealousy. *Social Behavior and Personality*, 35, 1099-1014.
- Shulman S., Connolly J. y McIsaacs C.J. (2011). Romantic relationships. En B.B. Brown y M.J. Prinstein (Edits.), *Encyclopedia of adolescence*. (Vol 2, pp. 289-297). Amsterdam: Elsevier y Academic Press.
- Simpson J.A. (2007). Psychological foundations of trust. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 264-268.
- Slatcher R.B. y Pennebaker J.W. (2006). How do I love thee? Let me count the words. The social effects of expressive writing. *Psychological Science*, 17, 660-664.
- Smetana J.G., Campione-Barr N. y Metzger A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57, 255-284.
- Sprecher S., Zimmerman C. y Abrahams M. (2010). Choosing compassionate strategies to end a relationship. Effects of compassionate love for partner and the reason for the breakup. *Social Psychology*, 41, 66-75.
- Sternberg R.J. (2003). A duplex theory of hate: Development and application to terrorism, massacres, and genocide. *Review of General Psychology*, 7, 299-328.
- Stafford L. y Canary D.J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 217-242.
- Sternberg R.J., Hojjat M. y Barnes M.L. (2001). Empirical tests of aspects of a theory of love as a story. *European Journal of Personality*, 15, 199-218.
- Stroebe M., Schut H. y Boerner K. (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 259-268.
- Stroebe M., Schut H. y Stroebe W. (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 370, 1960-1973.
- Sussman S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 17, 31-45.
- Taylor S.E. y Brown J.D. (1994). Positive illusions and well-being revisited separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- Vaugh C.E. y Fredrickson B.L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *Journal of Positive Psychology*, 1, 93-106.
- Waller W. (1938). Courtship and social process. En W. J. Goode, F. Furstenberger Jr., L. R. Mitchell (Edits.), W. W. Waller. *On the family, education, and war. Selected writings*. (pp. 193-199). Chicago: University of Chicago Press, 1970. Tomado de *The family*. New York: Cordon Company, 1938, pp. 171-277.
- Wegner D.M., Lane J.D. y Dimitri S. (1994). The allure of secret relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 287-300.
- Zajonc R.B. (2001). Mere exposure: A gateway to the subliminal. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 224-228.
- Zeki S. (2007). The neurobiology of love. *FEBS Letters*, 581, 2575-2579.
- Zeki S. y Romay J.P. (2008). Neural correlates of hate. *PLoS ONE*, 3, e3556.

# Índice

Título	2
Créditos	3
PRÓLOGO	4
1. ¿QUÉ ES EL AMOR?	7
El estudio del amor es tarea de los psicólogos	9
Amor y amores	10
El amor es una emoción, pero también algo más	11
El amor prototipo. ¿Qué entiende por amor el hombre de la calle?	12
¿Se puede medir el amor?	14
El lado luminoso y el lado oscuro del amor	15
El amor como amortiguador del miedo a la muerte	16
Una frase famosa sobre el amor: «Amar y trabajar»	17
2. ¿POR QUÉ SE ATRAEN LAS PERSONAS?	19
El comienzo del amor: la atracción	21
¿Qué determina la atracción interpersonal?	22
Proximidad: «Las flechas de Cupido no llegan muy lejos»	23
Familiaridad: «Me gusta lo que me resulta familiar»	25
Atractivo físico: «Belleza es fecundidad» o «Lo bello es bueno»	26
Semejanza: «Quiero al que se es semejante a mí»	28
Complementariedad: «Cargas de diferente signo se atraen»	30
Reciprocidad en la atracción: «Quiero al que me quiere»	31
3. NACIDO PARA AMAR	32
¿Por qué se aman las personas?	34
La explicación de John Bowlby: «Nacido para amar»	35
Dos sistemas de conducta innatos y complementarios	36
La situación extraña: los estilos de apego en el niño	37
La continuidad del apego: los modelos internos activos	39
El amor de pareja como relación de apego	40
Tipos o estilos de apego en adultos	41
Ansiedad y evitación: dos dimensiones del apego	42
4. AMOR APASIONADO Y AMOR COMPAÑERO	43
Las tipologías del amor	45

Amor apasionado y amor compañero	46
Amor apasionado	47
Amor compañero	48
<b>5. AMOR COMPASIVO, ALTRUISTA O INCONDICIONAL</b>	<b>49</b>
Amor compasivo	51
Amor D y amor B	52
Del «Te amo porque te necesito» al «Te necesito porque te amo»	53
Biología del amor incondicional	54
<b>6. LOS COLORES DEL AMOR</b>	<b>55</b>
Colores primarios y colores secundarios	57
Eros, el amor apasionado a la belleza	58
Ludus, el amor como juego	59
Storge, el amor amistad	60
Pragma, el amor práctico y realista	61
Manía, el amor posesivo y obsesivo	62
Ágape, el amor como entrega	63
Evolución y cambios	64
Estilos de apego y estilos de amor	65
<b>7. EL TRIÁNGULO DEL AMOR Y SUS TRES VÉRTICES</b>	<b>66</b>
Tres vértices	68
El vértice de la intimidad	69
El vértice de la pasión	70
El vértice de decisión/compromiso	71
Variaciones en los tres vértices	72
Triángulos de varios tamaños y formas	73
Triángulo real y triángulo ideal	74
Dos triángulos en interacción	75
Dos triángulos que evolucionan	76
8 tipos de relación interpersonal	78
<b>8. EL AMOR COMO UNA HISTORIA</b>	<b>79</b>
Las historias como concepciones del amor	81
Las historias más comunes	82
Viaje: «Se hace camino al andar»	83
Cultivar el jardín: El amor es algo que hay cuidar y mimar	84
Guerra: El amor como una sucesión de batallas	85

Fantasia: El amor como un sueño con final feliz	86
Adicción: Estar «enganchado» a la relación	87
Casa y hogar: El peligro de cuidar más la casa que el amor	88
Ciencia ficción: Vivir con un extraterrestre	89
Ciencia: El amor como disección y análisis	90
Gobernar: El poder y sus formas	91
Horror: El verdugo en casa	92
Humor: El lado alegre y divertido del amor	93
Religión: Dios como parte de la relación	94
Sacrificio: Amor también en las penas y en la enfermedad	95
<b>9. INTIMIDAD</b>	<b>96</b>
Interacciones y relación de intimidad	98
Intimidad como tarea evolutiva: O intimidad o aislamiento	99
Las consecuencias de la intimidad	100
Miedo a la intimidad	101
<b>10. AUTORREVELACIÓN</b>	<b>103</b>
Un proceso... y en dos direcciones	105
¿Qué se comunica?	106
Autorrevelación personal y autorrevelación relacional	107
¿Por qué uno comunica información personal a otros?	108
La forma adecuada de comunicar información propia	109
Cómo responder a las confidencias	110
<b>11. COMPROMISO: MANTENER EL AMOR</b>	<b>111</b>
Tres tipos de compromiso	113
De qué depende el mantenimiento del compromiso	114
Reaccionar a una experiencia no satisfactoria	115
Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis en la relación de pareja	117
¿Mata el amor una relación larga?	118
<b>12. PARA MANTENER Y HACER CRECER LA RELACIÓN</b>	<b>119</b>
Actitudes y conductas para el mantenimiento de la relación	121
Sentir afecto y demostrar afecto	122
Acentuar lo positivo y evitar lo negativo	123
Confiar y dar confianza	124
Comprensión	125
Explicar o atribuir	126

Positividad afectiva: el papel de las emociones positivas	128
Optimismo	129
Apertura	130
Honradez y sinceridad	131
Gratitud	132
Sacrificio	133
<b>13. AMOR Y SEXUALIDAD</b>	<b>134</b>
El estudio de la conducta sexual	136
Amor y sexualidad: ¿Qué es lo primero?	137
El amor como sublimación del deseo sexual	138
Amor romántico y sexualidad	139
Sexualidad y satisfacción en la relación	140
Funciones y motivos de la sexualidad	141
Diferencias entre hombres y mujeres	142
Salud sexual y sexualidad sana	144
Amor y sexualidad en la familia	146
<b>14. BIOLOGIA DEL AMOR</b>	<b>148</b>
Algo más que pura biología	150
Complejidad del amor: tres sistemas	151
Las áreas cerebrales del amor	152
La fotografía de la persona amada como analgésico	153
La química del amor: neurotransmisores y hormonas	154
El amor maternal	156
Función biológica del amor según la psicología evolucionista	157
<b>15. INFLUENCIA DE LA CULTURA Y DEL GÉNERO EN EL AMOR</b>	<b>159</b>
Amor universal y particular	161
Hombre y mujeres: ¿De distintos planetas o de estados limítrofes?	163
Los hombres son más románticos	164
<b>16. EL AMOR A LO LARGO DE LA VIDA</b>	<b>165</b>
El amor durante la niñez	167
Adolescencia	168
Adulthood	170
Amor más allá de la muerte: la aflicción	171

<b>17. AMARSE A SÍ MISMO Y AMAR A OTRA PERSONA</b>	<b>173</b>
Claridad del autoconcepto	175
¿Hay que amarse a sí mismo primero para amar a otro?	176
Baja autoestima y relaciones de amor	177
Autoestima contingente con la relación	178
La relación de amor como auto-expansión	179
<b>18. EVOLUCIÓN Y CIRCUNSTANCIAS DEL AMOR</b>	<b>180</b>
Enamoramiento o flechazo	182
Fases en la evolución del amor	183
La rueda del amor	184
De la A a la E: ABCDE	186
El modelo de la escalera	187
Una experiencia frecuente: los conflictos	188
Consecuencias de los conflictos	189
Una circunstancia especial: amor en secreto	190
Deterioro de la relación y ruptura	191
<b>19. IDEALIZACIÓN EN EL AMOR</b>	<b>192</b>
¿Qué es la idealización?	194
Ilusiones positivas	195
El amor es ciego y, a la vez, lúcido	196
¿Resulta positiva o negativa la idealización?	197
El fenómeno Miguel Ángel	198
Atracción fatal: «Lo que antes me atraía ahora me repele»	199
<b>20. AMOR NO CORRESPONDIDO</b>	<b>201</b>
Sólo es deseable el amor correspondido	203
¿Por qué ocurre?	204
Consecuencias del amor no correspondido	205
La difícil postura del «rechazador»	206
La biología del rechazo amoroso	207
<b>21. LOS CELOS</b>	<b>208</b>
Los celos como emoción	210
¿Por qué surgen los celos?	211
Carácter cultural y social	212
Los celos de los hombres y los celos de las mujeres	213

Celos reactivos y celos suspicaces	214
Celos normales y celos patológicos	215
Consecuencias de los celos	216
<b>22. PERSONALIDADES PROBLEMÁTICAS PARA EL AMOR</b>	<b>217</b>
Personalidad y relaciones de amor	219
Personalidad paranoide	220
Personalidad esquizoide	221
Personalidad límite	222
Personalidad histriónica	223
Personalidad narcisista	224
Personalidad con tendencia a la evitación	225
Personalidad dependiente	226
Personalidad obsesivo-compulsiva	227
<b>23. AMOR ADICTIVO Y OBSESIVO</b>	<b>228</b>
Pasión amorosa y adicción amorosa o afectiva	230
Adicción química y adicción amorosa o afectiva	232
Tipos de adicción amorosa	233
La rueda del amor obsesivo	234
El origen de la adicción al amor	235
<b>24. EL AMOR COMO DELIRIO: LA EROTOMANÍA</b>	<b>236</b>
Qué es la erotomanía	238
Características principales	239
Tipos de erotomanía	240
Frecuencia	241
Causas y consecuencias de la erotomanía	242
<b>25. AMOR Y ODIO</b>	<b>243</b>
El odio es la imitación del amor	245
El triángulo del odio	246
El cerebro que odia	247
Violencia en la pareja	248
Ambivalencia afectiva: «Le odio y a la vez le quiero»	249
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>251</b>
1. Libros y obras de referencia	253
2. Artículos de revisión e investigación	255

