

RELACIONES DE PAREJA

¿QUÉ ES EL AMOR?

**MEJORANDO LAS RELACIONES DE PAREJA A PARTIR DEL
ESTUDIO DEL AMOR**

¿QUÉ ES EL AMOR?
Mejorando las relaciones de pareja a partir del
estudio del amor

INTRODUCCIÓN.....	3
LIMITES BIOLÓGICOS DEL AMOR	4
BUSCANDO UNA EXPLICACIÓN BIOLÓGICA.....	4
LAS FUNCIONES EVOLUTIVAS DE LOS VÍNCULOS AFECTIVOS PRIMARIOS Y LOS IMPULSOS SEXUALES BÁSICOS.....	5
FACTORES BIOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL AMOR.....	5
FRONTERAS CULTURALES DEL AMOR.....	8
LA CULTURA MOLDEA LA CONDUCTA AMOROSA	8
IMPACTO DE LA SOCIEDAD EN EL AMOR.....	11
UTILIDAD SOCIAL DEL AMOR.....	12
EL AMOR DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA.....	13
LAS FUNCIONES PSICOLÓGICAS DEL AMOR.....	13
LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL AMOR.....	13
La afiliación.....	14
Atracción interpersonal física/sexual	14
CURSO TEMPORAL DEL AMOR	16
EL ENAMORAMIENTO.....	16
La atracción física.....	16
<i>La atracción física objetiva</i>	16
ORIGEN Y MANTENIMIENTO DEL AMOR	17
<i>La activación fisiológica</i>	17
<i>Las pautas de seducción</i>	17
La atracción interpersonal	18
<i>Las características deseables</i>	18
<i>La semejanza</i>	18
<i>La reciprocidad de atracción</i>	18
ETAPAS EN LAS RELACIONES DE PAREJA	20
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD DE LA RELACIÓN.....	20
EL PROCESO DE DESAMOR	21
Problemas relacionados con aspectos previos a la relación	22
Problemas relacionados con las constricciones sociales	22
Problemas relacionados con la convivencia	23
Problemas relacionados con las diferencias entre los miembros de la pareja	23
Problemas relacionados con la falta de ciertos aspectos	24
Problemas relacionados con la percepción.....	24
Problemas relacionados con los cambios	24
Problemas relacionados con la fidelidad y los celos	25
Problemas relacionados con la sexualidad	25
<i>La conducta sexual y el amor</i>	26
Problemas relacionados con otros aspectos.....	26
<i>Comunicación</i>	26
<i>Hijos</i>	27
<i>Estrés</i>	27
LA RUPTURA	27
INCOMPATIBILIDADES DEL AMOR	28
APLICACIÓN DE LOS RESULTADOS CIENTÍFICO AL AMOR	28
ANEXOS.....	29
BIBLIOGRAFIA	32

1. Introducción

Es difícil no encontrarse con películas, novelas o canciones que en cierto modo no se refieran al amor en términos de único, “verdadero”, predeterminado y místico. Y no debería sorprendernos, pues vivimos en un clima cultural saturados de imágenes con personas que buscan o encuentran el amor real y para toda la vida.

Concebirlo de este modo resalta dos de las ideas más extendidas en la visión contemporánea del amor. La primera alude a la búsqueda de la “otra mitad” (representada por la metáfora popular de la “media naranja”), extendiendo la creencia de que los individuos están predeterminados a encontrarse. La segunda se centra en la importancia que atribuimos a tener una relación (sirva como ejemplo el hecho de que se suele percibir mejor mantener una relación con otra persona aún siendo perjudicial que no tener relación de pareja alguna).

Éstas creencias y otras similares están a la base de muchos de los problemas que tienen las parejas en la actualidad. Es el precio que un gran número de parejas pagan por aplicar de modo indiscriminado las normas sociales que potencian las relaciones interpersonales íntimas. Pero, ¿qué intención persiguen estas normas? Según autores como Djikic & Oatley (2004), el ideal social del amor típico de nuestra cultura resulta de la convergencia de dos factores esenciales para nuestro desarrollo físico y psicológico: la satisfacción de necesidades vitales (sexo, seguridad, afecto) y la creencia social de que el

amor puede existir como emoción compleja sin tener que reducirlo a su componente sexual o al vínculo emocional. Ambas remarcan las profundas implicaciones biológicas, sociales y culturales del fenómeno amoroso y de sus manifestaciones (p. ej. las maneras de expresarlo, las expectativas adjudicadas a cada miembro de la pareja, los modos de demostrarlo, las maneras de sufrirlo, etc.).

Antes de adentrarnos en el amor (especialmente, el amor de pareja o amor romántico) y conocer las bondades y costos de ciertas prácticas y creencias amorosas, sería oportuno preguntarnos: ¿Qué significa amar a alguien? ¿Amar siempre significa lo mismo? ¿Por qué mucha gente queda aprisionada en un amor destructivo?

Tras esta propuesta de reflexión inicial, el presente documento busca responder a esas y a otras cuestiones ligadas íntimamente al hecho de amar, sus raíces biológicas y socio-culturales, los aspectos psicológicos, su desarrollo y mantenimiento en el tiempo, las etapas, el proceso de desamor y la ruptura.

Todo ello se presenta junto con sugerencias prácticas y comentarios aplicados que posibiliten adoptar nuevas actitudes y comportamientos saludables en el ámbito de las relaciones amorosas y de pareja.

Sin más preámbulo, exploremos en detalle el fenómeno amoroso.

2. Los límites biológicos del amor

El amor puede entenderse como un sentimiento interpersonal que todos hemos experimentado en un momento u otro de nuestra vida. Pero, ¿qué define con precisión tal sentimiento? Sin duda, una primera aproximación a esta emoción pone de relieve la intensa inclinación afectiva que sentimos hacia otra persona.

Podemos sentirlo en nuestras pulsaciones, en nuestro estado de ánimo o en nuestra forma de responder. Ahora bien, ¿hasta qué punto la conducta amorosa está en nuestras manos? ¿Enamorarnos de alguien está bajo nuestro control o sufrimos las consecuencias sin poder tomar decisiones? Algunos autores sugieren directamente que somos títeres en manos de nuestro destino evolutivo y que el amor sólo es en un instrumento para favorecer dicho proceso de selección natural. Éste es el caso de Dawkins (2002), que se inclina por considerar a los seres humanos como *máquinas de supervivencia [...] programados a ciegas con el fin de perpetuar la existencia de los egoístas genes que albergamos en nuestras células.*

En cualquier caso, la historia nos ha mostrado claramente que la comprensión global del amor es un gran desafío. Si deseamos resolver el enigma, es el momento de penetrar en la cara menos conocida del amor: sus raíces biológicas.

BUSCANDO UNA EXPLICACIÓN BIOLÓGICA

Multitud de aspectos asociados con el amor, tales como la búsqueda de pareja, la atracción sexual selectiva, el

cortejo y el enamoramiento parecen tener asociadas respuestas conductuales biológicamente pre-programados. Evidencias de ello las obtenemos al identificar restos de estas predisposiciones genéticas en animales no humanos.

Encontrar patrones amorosos compartidos entre especies que se encuentran filogenéticamente cercanas implica considerar la posibilidad de que puedan tener un origen y una meta biológica similar. En tal caso, ¿qué función cumplen estas respuestas? ¿De dónde surgen?

Investigadores como Yela (2002) apuntan que el fenómeno global al que llamamos “amor” nace como resultado de la combinación de dos elementos: los **impulsos sexuales básicos** y los **vínculos afectivos primarios**. En el caso del ser humano se tratarían de factores primitivos sobre los cuales han actuado las constricciones sociales y culturales. En concreto, se ha puesto de manifiesto que a medida que nos acercamos a la especie humana aspectos como las manifestaciones sexuales y la duración y expresión del vínculo afectivo son regulados por normas socioculturales concretas (dando lugar incluso a conductas que parecen específicas de nuestra especie como es la represión de la sexualidad).

Pero, ¿qué misión cumplen dichos vínculos afectivos e impulsos sexuales?

LAS FUNCIONES EVOLUTIVAS DE LOS VÍNCULOS AFECTIVOS PRIMARIOS Y LOS IMPULSOS SEXUALES BÁSICOS

Cuando hablamos de funciones evolutivas, nos referimos al papel que estos elementos pueden desempeñar para el individuo como miembro de una especie¹. De forma general, se ha propuesto que la función evolutiva de los impulsos sexuales básicos y los vínculos afectivos primarios es la de **asegurar y maximizar la probabilidad de transmitir nuestra información genética a la siguiente generación** (hipótesis derivada de las teorías de Darwin, 1871²; Tivers, 1972³; Dawkins, 1976⁴), garantizando la supervivencia de la descendencia y el fortalecimiento de la cohesión social.

Bajo este planteamiento, ya podemos especular sobre la función evolutiva de distintas conductas amorosas. Un primer ejemplo puede ser la conducta de manifestar recursos (materiales, etc.) durante el ritual de cortejo⁵, que se interpretaría como un modo de seleccionar la pareja más apta⁶. Por otro lado, la conducta de permanecer juntos facilitaría la satisfacción de necesidades básicas como afiliación, seguridad y protección. La conducta sexual permitiría, además de la satisfacción sexual, la obtención de descendencia. La conducta afectiva

¹ El hecho de que una conducta tenga sentido biológico no implica que sea social o éticamente justificable; asimismo, hablar de funciones de ciertos comportamientos se entiende sobre todo en el contexto de nuestros ancestros, y no necesariamente en la actualidad.

² Teoría de la Selección Natural y Sexual.

³ Teoría de la Inversión Parental.

⁴ Teoría del Gen Egoísta.

⁵ Denominada conducta de seducción en humanos.

⁶ En el ser humano, los aspectos culturales y sociales modifican los criterios de aptitud y selección traspasando la dimensión biológica.

perseguiría la promoción de los lazos entre sus participantes y la cohesión social de sus miembros... y así sucesivamente.

FACTORES BIOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL AMOR

A pesar de las profundas implicaciones que tiene el amor en el organismo de una persona, sólo recientemente se ha empezado a considerar el amor desde una perspectiva biológica.

Puesto que el fenómeno amoroso presenta un patrón temporal, estimamos que una aproximación fisiológica y anatómica adecuada al amor debería repasar, aunque sea de forma sucinta, las características biológicas más sobresalientes de las distintas etapas amorosas.

Para empezar, podemos situar el comienzo del amor con el estado motivacional de búsqueda de posibles parejas para construir una relación y la atracción sexual selectiva. Se ha destacado que durante este momento intervienen diferentes regiones cerebrales entre las que se distingue el núcleo caudado⁷, que podrían integrar efectivamente las acciones comportamentales y fisiológicas asociadas a la preferencia sexual y la selección de pareja (Fisher, Aron y Brown, 2006).

Una segunda etapa relevante desde la óptica biológica se inicia con cuando un individuo comienza a considerar a otro como especial y único. El amante entonces focaliza su atención

⁷ El núcleo caudado juega un papel importante en la detección de refuerzos y expectativas, la representación de objetivos y en la integración de la información sensorial que preparar al individuo para una determinada acción.

en su pareja potencial, maximizando sus rasgos positivos y minimizando sus defectos. Parece ser que amar conlleva la supresión de la actividad de sistemas cerebrales asociados a la evaluación crítica de otras personas y la regulación de emociones negativas (como el córtex cingulado posterior y la amígdala, entre otros), reduciendo la habilidad para hacer juicios críticos sobre el otro (Bartels & Zeki, 2004). Estos hallazgos pueden ayudar a explicar por qué el amor conduce a una persona a elaborar una percepción distorsionada del amante (Esch & Stefano, 2005).

Seguidamente, el amante incrementa su activación y energía cambiando sus prioridades y sus rutinas diarias bien para permanecer cerca, bien para impresionar a su pareja potencial. Finalmente, se fortalece el vínculo afectivo, donde el deseo por una unión emocional todavía supera a su deseo de unión sexual, y se desarrollan los comportamientos reproductivos sexuales y parentales.

Sin la pretensión de realizar una revisión exhaustiva de los determinantes neurobiológicos del amor (véase para tal fin el artículo de Esch y Stefano, 2005), consideramos necesarios abordar ciertos descubrimientos relevantes para el desarrollo del presente documento.

El primero recoge que la atracción amorosa y el sexo implican, además de circuitos cerebrales que se solapan, áreas específicas (Fisher, Aron y Brown, 2006) que interactúan de forma coordinada en la selección sexual y las preferencias de pareja. Desde una óptica cerebral, parece ser que mientras que el área tegmental ventral es una de las regiones centrales en el amor, la amígdala y el hipotálamo lo son en el impulso sexual.

En la reproducción, la atracción, el vínculo amoroso y el sexo están implicados actuando conjuntamente a partir de elementos neurales y hormonales diferentes (Fisher, Aron y Brown, 2006). Estos sistemas diferenciados, pero interrelacionados, serían tres en total:

- **Sistema de atracción y enamoramiento**, cuya función es la de unir a individuos de distinto sexo, donde toman relevancia agentes bioquímicos como las feromonas (actuando como estímulos innatos preparados⁸), la feniletilamina o la serotonina (por su efecto de activación emocional).
- **Sistema de apego**, cuya función es la de hacer que dos individuos permanezcan unidos. En este sistema, hormonas como la oxitocina y la vasopresina se han relacionado con la conducta monogámica, el vínculo social y los comportamientos prosociales⁹.
- **El sistema de impulso sexual**, implicado en motivar al individuo a buscar una pareja sexual y reducir la necesidad vinculada al sexo. La activación del hipotálamo en este contexto correlaciona con el componente de activación sexual inherente al amor de pareja.

Otra de las conclusiones más sorprendentes de las investigaciones efectuadas sobre los fundamentos neurológicos del amor resalta, aparte de

⁸ Estos estímulos incondicionados son utilizados durante procesos de condicionamiento clásico cuya respuesta condicionada sería la atracción (Fisher, 1992), siendo incorporados a los perfumes destinados para la seducción.

⁹ La vasopresina y la oxitocina están implicadas en la formación y mantenimiento del vínculo afectivo entre individuos. Esto se ha confirmado a partir de estudios genéticos, comportamentales y neurobiológicos (Bartels & Zeki, 2004).

confirmar su relación con los sustratos biológicos de las conductas reproductivas, la interconexión existente entre el amor y los comportamientos adictivos (Szalavitz, 2002). De hecho, los neurobiólogos han descubierto que sistemas biológicos y bioquímicos especializados en procesos motivacionales placenteros y fenómenos de recompensa se encuentran activos tanto en el amor como en las adicciones. Estados como la euforia inducida por drogas de abuso, el sexo u otras actividades placenteras actúan en último término sobre los mismos circuitos cerebrales, especialmente sobre el sistema límbico¹⁰, compartiendo gran parte de los mensajeros químicos (como son los neurotransmisores dopaminérgicos, endorfinas, etc.).

Conocer los fundamentos biológicos del amor nos permite entender mejor sus repercusiones conductuales, pudiendo distinguir efectos comportamentales similares a los provocados por determinadas sustancias psicotrópicas tales como la fase de subida (enamoramamiento), el síndrome de abstinencia (necesidad de estar con la persona amada) y la tolerancia (disminución de los efectos producidos inicialmente por exposición repetida al amante).

Por otro lado, se ha comprobado que algunos estímulos pueden desencadenar de forma innata respuestas positivas como la aproximación y la atracción, facilitando las interacciones interpersonales.

Desde una óptica anatómica, el amor abarca sistemas que van desde los receptores sensoriales (visuales, táctiles, olfativos, gustativos o auditivos –

imágenes, caricias, perfumes, besos o gemidos respectivamente) y los órganos sexuales y las zonas erógenas hasta el cerebro.

En cuanto a los factores fisiológicos, el aspecto más sobresaliente es la intensa actividad general (palpitaciones, respiración acelerada, sudoración) durante las primeras fases, denominadas enamoramamiento, así como la activación específica sexual.

En resumen, el amor romántico activa regiones específicas implicadas en procesos motivacionales y conduce a la desactivación de la actividad de áreas asociadas a la evaluación social de otras personas.

¹⁰ Sistema cerebral asociado a funciones motivacionales de refuerzo y placer.

3. Las fronteras culturales del amor

Parece razonable pensar, según los datos disponibles, que la necesidad de afiliación y la atracción interindividual no sólo es universal entre los seres humanos, sino que son dos fenómenos compartidos entre especies. La cuestión no está tan clara cuando nos referimos al amor romántico. De hecho, ¿es el amor de pareja también un fenómeno universal entre los seres humanos?

Existe la idea ampliamente extendida de que el amor de pareja es un producto de la cultura occidental. Sin embargo, diversos estudios (Jankowiak y Fischer, 1992) sugieren que el amor romántico puede constituir una manifestación universal al encontrarse presente prácticamente en el 90 por ciento de las culturas analizadas. Ello no implica que las expresiones amorosas sean idénticas entre una cultura y otra. Por tanto, sería interesante en este ámbito explorar los rasgos y expresiones amorosas específicas dentro de cada marco cultural.

Si nos centramos en nuestra cultura, lo que parece exclusivo de nuestra época actual es el hecho de considerar el amor como la pieza fundamental para la unión estable de la pareja y el origen de la familia como unidad social básica (Yela, 2002). Desde un punto de vista histórico, el amor, el matrimonio y la sexualidad son tres conceptos independientes en su origen, que pueden ser satisfechos en relaciones distintas (amado/a, esposo/a y persona dedicada a la prostitución). Por otro lado, mientras que en nuestra cultura occidental se enfatiza la relación causal entre amor y matrimonio, en otras regiones y culturas las familias

conciertan las uniones conyugales, incluso desde la niñez. El amor en este caso se espera que surja con el tiempo.

En países occidentales, no ha sido hasta la edad contemporánea, y la liberalización de las costumbres sexuales, cuando la mayoría de la población asume como propia la creencia de que el amor debe ser la base de su matrimonio y acepta la expectativa social de mantener la pasión por la misma persona durante toda la vida, así como una estricta fidelidad sexual.

LA CULTURA MOLDEA LA CONDUCTA AMOROSA

Tras analizar multitud de culturas, se han detectado varios comportamientos sociales básicos que están presentes en todas las civilizaciones y unidades culturales, variando únicamente el modo y la forma que estos procesos se estructura en una sociedad concreta.

Algunas de estas conductas que se dan en prácticamente todas las sociedades humanas son: la utilización de bromas y ambigüedad durante las pautas de seducción, el efecto de la semejanza entre el atraído y el atrayente, el vínculo afectivo en la pareja, la vivencia intensa de deseos sexuales y necesidades en la pareja, la decisión de mantener y desarrollar la relación y el adulterio (Sternberg, 1986).

En contraposición, existen diferencias marcadas entre culturas respecto a determinados rasgos. Estos están referidos a las costumbres

sexuales, las preferencias estéticas (pues las características que nos atraen de una persona están en buena medida moduladas socio-culturalmente; p. ej. en las sociedades cambiantes se incrementa el encanto de las personas con valores similares a los nuestros), las pautas de seducción y las de noviazgo (ajustándose a las normas y roles sociales de cada cultura en concreto), los criterios de selección de pareja para el matrimonio (en las sociedades de libre elección como la nuestra el criterio suele ser la atracción interpersonal), el tipo de uniones y los sistemas familiares.

Dos de los rasgos distintivos de la cultura occidental son: la libertad de elección de pareja¹¹ y el conjunto de creencias paradójicas que son compartidas por gran parte de la población, y que constituyen el estereotipo cultural occidental del amor romántico.

Respecto a este segundo rasgo, en la Sociedad Occidental prevalece todo un conjunto de ilusiones positivas sobre las relaciones amorosas. De hecho, la creencia popular persiste en considerar el amor como algo único, místico, evasivo, para toda la vida... aunque todas esas cualidades son contraintuitivas desde puntos de vista más sensibles, evolutivos y científicos (Djikić y Keith, 2004).

Estas creencias problemáticas, en distinto grado, conforman lo que algunos autores han denominado mitología romántica. Se trata de creencias que pueden catalogarse como creencias de carácter absurdo, falsas, imposibles y conflictivas. Veámoslas en detalle según el esquema propuesto por Yela (2002).

¹¹ Libertad parcial pues existen presiones más o menos sutiles ya sea desde la familia, los amigos, los medios de comunicación...

Creencias de carácter absurdo:

- Mito de la media naranja. Consiste en la creencia de que elegimos la pareja que teníamos predestinada. Esto difícilmente puede considerarse adaptativo para una persona, que puede esperar gran parte de su vida la llegada de su “alma-gemela”, desdeñando otros potenciales compañeros que podrían satisfacer perfectamente sus necesidades afectivas y reproductivas.

Creencias falsas:

- Mito de la exclusividad. Se centra en creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona al mismo tiempo.
- Mito del libre albedrío. Se trata de la creencia de que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están mediatizados por factores biológicos, sociales y culturales ajenos a nuestra voluntad.
- Mito de la equivalencia. Representa la creencia de que los conceptos de “enamoramiento” y “amor” son equivalentes.
- Mito del emparejamiento. Es la creencia de que la pareja es una unidad natural y universal.
- Mito de los celos. Consiste en la creencia de que los celos son un indicador del amor verdadero.
- Mito de la omnipotencia. Alude a la creencia de que “el amor lo puede todo”.

Creencias imposibles por limitaciones biológicas, sociales o psicológicas:

- Mito de la perdurabilidad. Consiste en la creencia de que el amor romántico de los primeros meses debe perdurar a lo largo del tiempo.

Creencias altamente conflictivas:

- Mito del matrimonio. Es la creencia de que el amor debe conducir a la
- constituirse en la base del matrimonio (o de la convivencia en pareja).
- Mito de la fidelidad. Representa la creencia de que todos los deseos

unión estable de la pareja, y pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con la pareja propia.

4. Impacto de la sociedad sobre el amor

Como veremos a continuación, el amor está en buena parte construido socialmente, y como tal es consecuencia de una época y una sociedad determinada.

Lo asombroso es que muchos de los factores sociales que influyen en el amor actúan sobre nosotros sin apenas percatarnos de ello. Un caso que puede ilustrar este hecho reside en las diferencias entre varones y mujeres en relación a quién elige y quién es elegido. Una tesis al respecto señala (Sangrador, 1993) que los hombres son llevados por las mujeres, o empujados por los modelos de rol de género dominantes en nuestra sociedad, a actuar como si fueran ellos quienes dan el primer paso y a creer que realmente son quienes eligen. Sin embargo, ¿no parece más probable pensar que son los hombres quienes terminan siendo elegidos por ellas? Dicho de otro modo, ¿eligen realmente los hombres a una mujer si ésta previamente no ha posibilitado o no provocado tal elección?

Las normas sociales, los valores y el modo de concebir la realidad son internalizados a través de los procesos de socialización como vía para adaptarse satisfactoriamente a las interacciones interpersonales. Esto se lleva cabo a través de influencias que provienen de agentes sociales tales como la familia, el grupo de amigos, los compañeros de trabajo, los medios de comunicación y las propias leyes (como son las ventajas fiscales destinadas a parejas casadas o la prohibición de la poligamia, por citar algunos ejemplos legislativos).

Será la socialización de los roles de género y fundamentalmente las

presiones (directas o indirectas) de estos grupos sociales los responsables de la expresión final del comportamiento amoroso. Entre las presiones sociales más destacadas encontramos:

- La presión hacia el emparejamiento, traducida en críticas sociales y rechazo a aquellas personas que fracasan persistentemente en conseguir emparentarse (“se le va a pasar el arroz”).
- La presión hacia la endogamia, consistente en tener una relación con alguien de similares características (tales como la edad, nivel económico, etc.).
- La presión hacia la monogamia, es decir, emparejarse con una única persona.
- La presión hacia la fidelidad sexual.
- La presión hacia el atractivo físico.

Sin embargo, el impacto de la sociedad sobre el amor va mucho más lejos de estas presiones sociales. Influye de una forma importante sobre los tabúes sexuales y afectivos (“los hombres no lloran”), los roles sociales dominantes (determinando en qué consiste ser un “enamorado”, un “novio”), las normas de interacción, la organización social y política... incluso sobre cómo están afectadas las interacciones sociales por factores tales los rasgos físicos.

Una constatación obvia es que el atractivo físico en las relaciones sociales es un aspecto crucial para que se produzca la interacción. En este sentido, resulta fácil entender su importancia, especialmente a la hora de seleccionar una pareja (¿cuánto tiempo dedican hombres y mujeres no a ser más generosos, ni más sinceros, sino

precisamente a tratar de ser más atractivos?).

UTILIDAD SOCIAL DEL AMOR

Al hablar de las funciones sociales del amor, podemos señalar que la utilidad general del comportamiento amoroso permitido¹² puede ser el mantenimiento del orden social y la estabilidad social, a través del establecimiento de la familia monógama (unidad social básica) y el matrimonio (unión interpersonal).

Otras utilidades presumibles del fenómeno amoroso para facilitar la convivencia de individuos de una sociedad son la canalización del impulso sexual de forma que no amenace las normas y estructura social vigente, así como la atenuación de la agresividad y la legitimación de la transmisión de la propiedad.

¹² En contraposición de otros comportamientos amorosos no permitidos o perseguidos como puede ser el amor entre un adulto y un menor o el amor entre más de dos personas.

5. El amor desde una perspectiva psicológica

El comportamiento amoroso desempeña un papel importante tanto para el individuo no sólo desde un punto de vista evolutivo, biológico o social, sino también psicológico. Aparte de las funciones, ya comentadas, socio-culturales (transmisión y mantenimiento de determinadas pautas y normas sociales, y del orden social mediante la estructura social básica: la familia), evolutivas (fortalecimiento del vínculo entre los progenitores en la especie cuyas crías son más indefensas y necesitan de mayor cuidado y durante más tiempo para la supervivencia) y biológicos (satisfacción de los impulsos sexuales básicos), el amor cumple funciones psicológicas y psicosociales.

LAS FUNCIONES PSICOLÓGICAS DEL AMOR

El amor es responsable de la satisfacción de muchas necesidades psicológicas básicas que proporcionan bienestar individual y adaptación al medio de la interacción cotidiana. Entre las necesidades psicológicas básicas destacan:

- La necesidad de compartir (conductas, emociones, sensaciones, ideas, etc.).
- La necesidad de afiliación.
- La necesidad de protección, estabilidad y seguridad (tanto material como psicológica).
- La necesidad de autorrealización y dotación de significado a la vida.
- La necesidad de intimidad interpersonal, dándose a conocer íntimamente con otra persona.
- La necesidad de apoyo emocional.
- La necesidad de compañía.

Además de las anteriores, las relaciones amorosas permiten: obtener ciertos reforzadores básicos, como atención y placer sexual (así como la satisfacción del impulso sexual), aumentar la autoestima, superar estereotipos sociales referidos al estado de soltería, reducir la ansiedad ante los problemas que presenta la vida cotidiana y reducción del temor a estar solo durante la madurez o vejez.

Desde la investigación en psicología, se ha subrayado la importancia del amor sobre la salud en general y la salud mental y bienestar subjetivo en particular. En contraposición, la falta de amor en la etapa adulta puede provocar déficits psicológicos, tales como inseguridad, necesidad de aprobación, estado de ánimo depresivo, sentimientos de fracaso, disminución de autoestima y temor al rechazo.

Respecto a la salud física, según los datos clínicos de estudios médicos y psicológicos, el amor estimula el sistema inmunológico. La ausencia de éste, por el contrario, está de alguna forma relacionada con el abuso de alcohol, hipertensión sanguínea, infartos y procesos oncológicos (con mayor incidencia en personas sin pareja frente a las que sí la tienen, Lynch, 1977). Asimismo, la ruptura de la relación amorosa está asociada con conductas adictivas (alcoholismo) y las autolesiones (suicidio u homicidio).

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL AMOR

Existen diferentes tipos de relaciones interpersonales íntimas

relacionadas con el fenómeno amoroso que conviene aclarar y diferenciar. Veamos los principales factores involucrados en el surgimiento de los distintos tipos de relaciones interpersonales íntimas (**Error! Reference source not found.**):

La afiliación

Una de las necesidades básicas del ser humano es la de establecer contratos con otras personas de cara a su propia supervivencia. Esta necesidad es todavía más relevante en aquellas especies, como la nuestra, en que las crías requieren un mayor cuidado de sus progenitores para sobrevivir. Se considera el origen de todas las relaciones interpersonales íntimas.

Atracción Interpersonal General. Consiste en una actitud positiva hacia una persona, favorecida porque tal persona posee o muestra ciertos estímulos (características sociales y personales) deseables (habilidades sociales, inteligencia, sentido del humor...), así como similitudes de intereses, gustos y opiniones. Es el proceso que da lugar al enamoramiento y la amistad, aunque no es causa suficiente para que produzcan éstos.

Amistad. Se trata de una relación recíproca, que nace de la atracción interpersonal y se fortalece con el trato frecuente, caracterizada por la reciprocidad de comunicación íntima y la ayuda mutua. Su condición de reciprocidad lo diferencia del enamoramiento (que puede ser unilateral), mientras que su fortalecimiento con el trato repetido lo diferencia con la atracción sexual, el enamoramiento y la pasión (que disminuyen con el trato). Respecto al amor, la amistad se diferencia por la atracción sexual.

Cariño. Consiste en un sentimiento afectuoso hacia una persona especial provocado fundamentalmente por una fuerte amistad recíproca, un trato especialmente frecuente y el desarrollo de una estrecha intimidad. El cariño se diferencia del amor pasional/romántico en el grado de interdependencia y la legitimidad para mantener relaciones sexuales que se observa en los procesos amorosos. Tampoco muestra altos niveles de activación fisiológica observados durante el enamoramiento.

Atracción interpersonal física/sexual

Se refiere al mismo proceso de atracción interpersonal pero centrada en aspectos físicos y sexuales. Es una atracción basada fundamentalmente en el atractivo físico y en el deseo sexual que suele ser natural durante el enamoramiento y las primeras fases del proceso amoroso, aunque puede producirse de forma independiente (como sucede en las aventuras nocturnas y/o estivales). Si bien la necesidad de afiliación es la que nos lleva a establecer relaciones interpersonales, el deseo sexual (originado de la necesidad de tener relaciones sexuales) es la que permite la aparición de la atracción sexual, base sobre la que se establece todo el fenómeno amoroso. En un primer lugar, se trata de impulsos sexuales indiscriminados que nos empujan a buscar pareja sexual, que se transforman, posteriormente, en atracción sexual selectiva. En este sentido, determinados estímulos (innatos y aprendidos) desencadenan nuestra respuesta de excitación sexual¹³.

¹³ En las pautas de seducción se combinan y resaltan muchos de estos estímulos (miradas, proximidad física, etc.), provocando un aumento del deseo sexual y favoreciendo la aparición de

Enamoramiento. La atracción física y sexual por una persona va a generar unas expectativas de reforzamiento (es decir, expectativas sobre la posible ocurrencia de eventos que producen placer y gratificación) (Careño, 1991, aspectos psicosociales de las relaciones amorosas). En este momento se unen la activación producida por los deseos sexuales y la producida por las expectativas sociales aprendidas y se enfocan hacia una misma persona, apareciendo el estado pasivo y pasajero que solemos llamar de enamoramiento. Este estado puede verse potenciado si existe una reciprocidad de atracción y una disponibilidad mutua. Es la primera etapa de las relaciones amorosas en nuestra cultura.

Amor. A diferencia del enamoramiento, que puede ser unilateral, surge tras una fase de enamoramiento recíproco debido principalmente al desarrollo activo de un extraordinario grado de intimidad (apoyo emocional y material, complementariedad de necesidades, comprensión mutua, comunicación íntima... y un progresivo compromiso). Se entiende como un estado que incluye cierto grado de atracción sexual recíproca, una intimidad muy especial y un fuerte compromiso mutuo.

Autores como Fisher (1992) han propuesto, a partir de estudios paleontológicos, etológicos y etnológicos, una teoría del desarrollo de las relaciones amorosas: 1) presión evolutiva, biológica y social tanto a la reproducción como al emparejamiento, 2) estímulos desencadenantes, 3) atracción física, 4) cortejo o seducción, 5) enamoramiento, 6) unión (noviazgo, matrimonio o convivencia), 7) descenso de la pasión, 8) decepción y deseos de infidelidad sexual (consumados o no) y 9) separación. Tras la separación se

conductas que evidencia atracción física y sexual.

volvería a comenzar el ciclo debido a las presiones evolutivas, biológicas y sociales comentadas¹⁴.

¹⁴ El ciclo continuará hasta que la pareja corrija errores como asentar la base de la unión estable en el enamoramiento o sufrir un desengaño ante la natural desaparición de la pasión, o en caso más extremos hasta que aparezca un fuerte temor a romper la relación debido a los hijos y/o una avanzada edad.

6. El curso temporal del amor

Un aspecto crucial para la comprensión del comportamiento amoroso es el factor tiempo, pues el amor no es un estado estático, sino un proceso dinámico a lo largo del cual se producen una serie de cambios en los sentimientos y conductos de los integrantes de la relación amorosa.

Este curso temporal se puede dividir en tres fases cruciales: enamoramiento, desarrollo de la relación amorosa y eventual proceso de desamor. No obstante, es preciso tener en cuenta que los efectos del transcurso del tiempo se verán modulados por otras variables como hecho de una convivencia cotidiana, el estado de la relación, características individuales, etc.

EL ENAMORAMIENTO

A diferencia de la creencia generalizada de que el enamoramiento es un fenómeno impredecible y aleatorio, un número creciente de científicos sociales han construido diferentes modelos teóricos que describen y explican el enamoramiento.

Las principales características del enamoramiento según la mayoría de autores son:

- Intenso deseo de intimidad y unión física con el otro (tocarlo, abrazarlo, relaciones sexuales...).
- Intenso deseo de reciprocidad (que el otro también esté enamorado de nosotros).
- Intenso temor al rechazo.
- Pensamientos frecuentes e incontrolados sobre el otro que

interfieren la actividad normal de la persona.

- Pérdida de concentración.
- Fuerte activación fisiológica (nerviosismo, aceleración cardíaca, etc.) ante la presencia (real o imaginaria) del otro.
- Hipersensibilidad ante los deseos y necesidades del otro.
- Atención centrada en el otro.
- Idealización del otro, percibiéndolo sólo características positivas en la otra persona.

Así pues, el proceso de enamoramiento suele comenzar con una **atracción física** inicial hacia otra persona. A continuación, se potencia con una **atracción personal** hacia ella y se dispara definitivamente cuando existe un conocimiento o una sospecha de que existe **reciprocidad de atracción** (que esa persona se siente también atraída física y personalmente hacia nosotros).

La atracción física

En la **atracción física** hacia una persona, los factores que intervienen son: el atractivo físico de la persona percibida, la activación fisiológica del receptor y las pautas de seducción.

La atracción física objetiva

Los estímulos que producen atracción física se centran principalmente en:

- Características que, bien de forma natural o bien por costumbres socioculturales, diferencian a uno y

otro sexo (pechos, caderas, tacones, faldas, etc.).

- Signos de salud y juventud y rechazo los signos de enfermedad y vejez.
- Rasgos externos (por ejemplo, la vestimenta) cuya influencia sobre el atractivo físico dependerá estrechamente de los valores personales y grupales del receptor.

Por otra parte, se ha verificado de forma sistemática el efecto halo sobre la atracción, por el cual tendemos a atribuir rasgos personales positivos a personas físicamente atractivas, siendo más marcado en los hombres que en las mujeres (lo que sugiere que éstos atribuyen más importancia al aspecto físico de las mujeres que a la inversa). No obstante, tendemos a sentirnos atraídos, y a enamorarnos, de personas de similar atractivo físico, en lugar de personas con excelentes cualidades físicas (posiblemente por la evaluación previa inconsciente de la probabilidad de reciprocidad).

La activación fisiológica

En este apartado nos referimos a la activación fisiológica de quien se enamora. La activación física puede ser general (aceleración cardíaca, agitación nerviosa, etc.) y/o específicamente sexual (erección o lubricación, incremento del deseo sexual, etc.).

El estrecho lazo entre la activación fisiológica y el enamoramiento nos remite a la gran importancia del contexto situacional en el surgimiento del enamoramiento, especialmente en aquellos lugares de alta activación como son lugares ruidosos (discoteca, pub), actividades novedosas y placenteras (viajes, acampadas) o situaciones peligrosas o amenazantes (enfrentarse juntos a un

reto difícil o a un problema serio, afrontar un peligro físico real o simulado).

Las pautas de seducción

Las pautas de seducción entre ambos tienen un fuerte impacto sobre el atractivo físico sentido hacia la otra persona. Estas pautas, según los etólogos, podrían ser comportamientos evolucionados a partir del ritual de elección de pareja o cortejo de atracción típico de los mamíferos.

Diversos aspectos influyen en nuestra disposición a iniciar o no las pautas de seducción hacia alguien que nos atrae físicamente. Estos elementos son la existencia de: 1) incertidumbre sobre la reciprocidad de la atracción (ya que en caso de que sea obvia no habrá seducción, sino interacción íntima directa; en caso de que sea inexistente, ahorraremos esfuerzos y decepciones), 2) sospechas positivas sobre dicha reciprocidad (ya sea por la percepción de determinados signos en dichas personas o por comentarios de otros) y 3) confianza en nuestras propias habilidades de seducción.

Las pautas de seducción que conducen al enamoramiento (Yela, 2002) son:

1. Aumentar en la frecuencia de encuentros con esa persona.
2. Buscar y compartir situaciones de alta actividad fisiológica.
3. Potenciar el atractivo físico propio teniendo en cuenta los gustos del otro sexo.
4. Mostrar una adecuada comunicación no verbal.
5. Emplear un lenguaje un tanto ambiguo y lúdico.

6. Mostrar características sociales deseables (simpatía, prestigio, relevancia social).
7. Mostrar características personales deseables por el otro.
8. Mostrar similitudes de actitudes, gustos, opiniones.
9. Mostrar que los deseos y necesidades de uno y otro son complementarios.
10. Hacer progresivas autorrevelaciones personales de forma paulatinamente creciente tanto en frecuencia como en profundidad.

La atracción interpersonal

Junto a la atracción física, otro de los pilares básicos del enamoramiento es la atracción personal. La atracción personal está determinada fundamentalmente por la posesión de características deseables y la semejanza.

Las características deseables

Los aspectos deseables por los hombres en el sexo opuesto se centran en belleza física, erotismo, afectividad y habilidades sociales, mientras que las características preferidas por las mujeres en el sexo opuesto están relacionadas con liderazgo, competencia laboral y estatus socio-económico-cultural.

La semejanza

Esta semejanza hace referencia en primer lugar a características socio-demográficas similares (edad, estatus social, nivel cultural, religión, etc.) y en segundo lugar a la similitud en actitudes, opiniones e intereses.

Probablemente, lo que produce mayor atracción personal en un primer momento es la similitud de actitudes, opiniones e intereses (porque posiblemente aumenta las expectativas de reciprocidad de atracción al facilitar la interacción).

La reciprocidad de atracción

Al combinarse la atracción física y personal por una persona, cabe decir que la mecha está lista para encender el enamoramiento. Pero que alguien nos guste mucho a nivel físico y “como persona” no implica necesariamente que vayamos a enamorarnos. La llama que prende la mecha bien puede ser algún indicio sobre la reciprocidad de atracción, bien sólo una sospecha (sospecha de que la persona que nos atrae parece también sentirse atraída hacia nosotros).

7. Origen y mantenimiento del amor

Respecto a la génesis del amor (enamoramiento), dos modelos explicativos permiten alcanzar una comprensión óptima: 1) la Teoría de Necesidades (Maslow, 1954), que considera el amor como un forma adecuada a la hora de cubrir ciertas necesidades (afiliación, seguridad, afecto, impulsos sexuales, etc.) y 2) las Teorías de la Atracción de índole conductista (Teorías del Reforzamiento, Lott y Lott, 1974), que sugieren que nos atrae quien nos produce expectativas de refuerzo.

Respecto a las etapas de la relación, la teoría más aceptada es la Teoría Triangular (Sternberg, 1986), que describe el curso de una relación amorosa en función de la fluctuación de sus tres componentes principales (intimidad, pasión y compromiso).

Respecto al mantenimiento de la relación, la Teoría Económica (Homans, 1950) propone que una persona continuará con una relación siempre que el balance de recompensas (lo que uno recibe) y costos (lo que uno da y a lo que renuncia, por ejemplo otras relaciones) sea positivo.

8. Etapas en las relaciones de pareja

Las relaciones amorosas se pueden dividir en tres fases fundamentales (Yela 2002): el enamoramiento (intensa pasión y deseo de intimidad), el amor romántico-pasional (estabilización de la elevada pasión, desarrollo de la intimidad y comienzo del desarrollo de compromiso) y amor compañero (descenso natural de la pasión y máxima intimidad y compromiso).

Una vez que la persona ha caído en el estado de enamoramiento, el paso fundamental para que se inicie una relación amorosa (no será el caso de una relación puntual o meramente sexual) es necesario que exista reciprocidad de enamoramiento, pues en otro caso el proceso quedaría en un estado de enamoramiento unilateral por la persona no correspondida (el cual es vivido de forma bastante traumática).

Si existe este enamoramiento mutuo (los dos sienten una fuerte pasión y un intenso deseo de estar juntos), y se establece una relación amorosa, lo primero que va a acontecer es el desarrollo de un fuerte vínculo entre ambos miembros de la pareja (intimidad según Sternberg, 1986). Sobre el desarrollo de este vínculo, son de especial importancia la reciprocidad de autorrevelaciones (es decir, de confesiones sobre aspectos importantes de nuestra intimidad, lo que provoca atracción y colabora a la intimidad de la pareja¹⁵) y la complementariedad de necesidades.

Durante la fase inicial del amor se habla de amor romántico-pasional

caracterizado por la pasión y la intimidad. No obstante, pronto aparece el desarrollo progresivo de un cierto compromiso de pareja, donde se toma la decisión de mantener la relación por encima de los problemas que surjan, dando lugar al amor compañero.

El paso del tiempo conlleva asimismo una disminución progresiva de la pasión (se apunta que aparece una notable disminución de la pasión alrededor del cuarto año de forma universal, Fisher, 1992), debido a los efectos de habituación a un estímulo sexual repetido (la pareja) entre otros. También implica una disminución en la idealización del otro y la frecuencia de las relaciones sexuales.

En contraposición, existen otros factores que tienden a aumentar con el paso del tiempo, como la interdependencia entre ambos miembros de la pareja, el cuidado mutuo, la ayuda mutua, el apoyo emocional, la comunicación abierta¹⁶, el sentimiento de pareja, el conocimiento del otro, entre otros.

Finalmente, los factores que contribuyen al mantenimiento de la relación amorosa serán todos aquellos que tiendan a incrementar la satisfacción amorosa y las barreras ante la separación (hijos, dependencia económica, presión social, miedo a la soledad, etc.).

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD DE LA RELACIÓN

¹⁵ En el caso de que no sean recíprocas o excesivamente prematuras y numerosas conducen al rechazo y deterioro de la relación.

¹⁶ Se hace referencia a una comunicación directa, sincera y asertiva.

Uno de los factores que más importancia tiene sobre la calidad de la relación es la influencia de las habilidades de comunicación (verbal y no verbal) y de solución de problemas.

De hecho, para muchos autores, la satisfacción en la relación va a depender esencialmente de la capacidad de la pareja para solventar adecuada y conjuntamente los múltiples problemas que genera la convivencia. Por ello, se han propuesto una serie de medidas que pueden incrementar la satisfacción en la relación (Salomé, 1986) basadas fundamentalmente en la comunicación:

- Cuidar la comunicación verbal y no verbal.
- Intentar no exagerar los incidentes.
- Aceptar y valorar las diferencias entre uno y otro.
- Dejar claro el reparto de tareas, finanzas, relaciones sexuales, cuidado de los niños, relaciones familiares, amigos... para evitar los malentendidos.
- Crear reglas amorosas propias, evitando aceptar las normas sociales irreflexivamente.
- Acordar cierta independencia espacial (“aunque sea un simple armario”), temporal (“un par de noches”), económica (proporcionarse pequeños caprichos sin sentirse obligado a justificarlos), afectiva (teniendo lazos afectivos con otras personas sin sentirse culpable) y sexual.
- Compartir placeres.
- Realizar variaciones en las actividades habituales para no caer en la rutina.
- Mantener un equilibrio de poder entre ambos miembros (Suitor, 1991).
- Tener un noviazgo prolongado antes de la unión estable como prevención de un posible desengaño (Sangrador, 1993).

EL PROCESO DE DESAMOR

Una vez alcanzada la etapa del amor compañero (tras los primeros meses o años), la relación amorosa puede estabilizarse o puede comenzar a deteriorarse.

Los datos actuales reflejan tasas elevadas de conflictos maritales, separaciones, rupturas, divorcios... Pero, ¿Qué conlleva al desamor? ¿Somos nosotros los responsables directos de no conseguir mantener una relación de pareja a largo plazo?

La experiencia cotidiana (Sangrador, 1993) muestra que pocas veces el individuo se considera responsable de su fracaso amoroso. De hecho, muchos son quienes reinciden una y otra vez tratado de mejorar sólo en la etapa de elección, pero no en los recursos y habilidades que mantienen una relación estable a lo largo del tiempo.

Según las investigaciones, los factores involucrados en el deterioro de la relación se agrupan atendiendo a su contenido en 10 bloques: aspectos previos a la relación, las constricciones sociales, la convivencia, las diferencias entre los miembros de la pareja, falta de ciertos aspectos, la percepción, los cambios, los celos, la sexualidad y otros.

Las explicaciones al proceso de desamor y disolución de la relación amorosa pueden centrarse sobre todo en la pérdida del valor reforzante de las conductas y atributos de nuestra pareja, al mismo tiempo que las conductas aumentan de intensidad aquellas conductas que nos molestaban y que antes pasábamos por alto.

Problemas relacionados con aspectos previos a la relación

Una primera fuente de error es el desconocimiento de la pareja. De hecho, cuanto más breve sea el periodo que transcurre desde que comienza la relación hasta que la pareja comienza a convivir, menor tiempo tendrán sus miembros para *conocerse mutuamente* y mayor será la probabilidad de llevarse sorpresas y decepciones tras pasar la etapa de enamoramiento e idealización. Por lo tanto, un momento óptimo para juntarse puede ser durante el amor compañero, una vez que ha pasado el enamoramiento y el amor romántico-pasional.

Otra dificultad relacionada con los aspectos previos se centra en *la inmadurez afectiva*, donde el amante necesita desesperadamente del amado para cubrir sus propias carencias (inseguridad, baja autoestima) de modo que se establece una relación de dependencia en lugar de intimidad. Es aquí donde cabe recordar la observación frecuente de que muchas mujeres cuidan a los hombres como si fueran sus hijos y, al mismo, tiempo, muchos varones tratan a las mujeres como hijas pero exigiéndoles como madres. Esta alternancia en la posición jerárquica obstruye, de este modo, el tránsito hacia vínculos paritarios y solidarios (Coria, 2007).

Las *expectativas estereotipadas sobre los roles de género y sobre la propia relación* amorosa (es decir, el papel que deben cumplir hombres y mujeres) constituyen un obstáculo en la relación amorosa pues generalmente no se corresponden con la realidad. En este sentido, el abandono de los denominados mitos románticos y el

abandono de estereotipos tradicionales de roles pueden suponer una gran alivio para la pareja.

La *confusión entre enamoramiento y amor* conlleva a creer que ya no se ama verdaderamente a la pareja cuando sobreviene la natural reducción de la pasión, por lo que se tiende a sentir decepción y frustración. Es conveniente aceptar la naturalidad del descenso de la pasión y de la transformación del enamoramiento en otras fases del proceso amoroso.

Por último, *la escasa experiencia previa en relaciones amorosas y sexuales* incide negativamente en los índices de intensidad amorosa con la pareja actual y satisfacción sexual. Por ello, una mayor permisividad con las relaciones amorosas adolescentes y juveniles, junto con una mayor información sobre las mismas y sobre los métodos anticonceptivos pueden repercutir de forma positiva en personas con dificultades en este terreno. Asimismo, para aquellos que presenten dificultades a la hora de tener relaciones amorosas podrían obtener grandes beneficios si se entrenan en habilidades de seducción.

Problemas relacionados con las constricciones sociales

Las contradicciones que los miembros se encuentran en la sociedad son dos esencialmente: aquellas entre las *presiones biológicas y las sociales* y entre *valores socialmente* aceptados.

Respecto a la primera, mientras que las estrategias evolutivas y los impulsos biológicos provocan el “efecto Coolidge” (preferencia por estímulos sexuales novedosos), las normas sociales promueven la fidelidad sexual. Esta situación se extiende al ámbito

emocional, donde a nivel social se valora la exclusividad emocional reflejada en un vínculo emocional especial entre los miembros de la pareja. Llegar a un acuerdo en la pareja sobre las reglas a utilizar respecto a las relaciones íntimas (sexuales y/o afectivas) con otras personas podría resolver gran parte de este conflicto.

Por otro lado, la sociedad actual fomenta valores a veces contradictorios como puede ser la independencia personal frente al compromiso e implicación en nuestras relaciones íntimas. Ello supone un difícil equilibrio entre el compromiso adquirido con la pareja y la autonomía personal deseada. En este ámbito, resultaría necesario un acuerdo en la concesión de libertades mutuas: tiempo para uno mismo, relaciones íntimas con otras personas, etc.).

Problemas relacionados con la convivencia

La gran mayoría de autores dedicados al tema consideran la *rutina* como un elemento negativo en la relación amorosa, y algunos de ellos la resaltan como uno de los factores más perjudiciales para la misma (Sternberg, 1988). La convivencia diaria es un poderoso factor de riesgo para que en una relación se de la rutina. De hecho, dejarse llevar por la rutina suele ser uno de los elementos que pueden abocar al fracaso una relación de pareja. Por este motivo, es importante introducir pequeños cambios y sorpresas en la vida diaria de la pareja, así como planificar actividades de ocio y breves separaciones esporádicas).

En esta línea encontramos los *procesos de habituación* a lo largo del tiempo, que reduce el poder reforzante de las conductas de la pareja. Sin

embargo, la habituación desaparece parcialmente con el mero paso del tiempo; por lo tanto, una posible solución a este mecanismo puede ser pasar algunos horas o días por separado cada cierto tiempo.

En toda relación suele haber *discusiones de pareja*. La aparición de estas discusiones aumenta según el tiempo que la pareja pasa junta. Cuando estas discusiones se hacen demasiado frecuentes o dejan de ser pequeñas discusiones para convertirse en serias disputas, la relación amorosa se deteriora, pudiendo comenzar el proceso de desamor (hasta la solución de dicho problema, la ruptura o la convivencia forzada). Para estos casos se recomienda fomentar la empatía, introducir breves separaciones cuando existe una tasa elevada de discusiones y mejorar las habilidades de solución de problemas.

Problemas relacionados con las diferencias entre los miembros de la pareja

Suele darse el caso de que cada miembro de la pareja está interesado por actividades diferentes y apenas comparten aficiones. Estas *diferencias de intereses* hacen difícil mantener la satisfacción en la pareja, con lo que se remarca la importancia de buscar activamente aficiones en común. Si esto no es posible, se puede llegar a un acuerdo para turnarse a la hora de compartir las aficiones del otro.

Las diferencias existentes en un pareja también pueden extenderse a *actitudes sobre temas importantes* (política, religión, hijos, la propia relación), *valores fundamentales*, *percepción de problemas* (en ocasiones, uno y otro miembro perciben una situación de forma muy diferente:

siendo percibida sólo por uno como problemática), *estilos amorosos* (distintas formas de concebir la relación), *reparto de funciones y grado de compromiso-independencia* (pudiendo encontrar un deseo de mayor independencia o compromiso por parte de uno de los miembros), lo que suponen ser fuente de importantes conflictos. Las posibles soluciones se centran en una comunicación abierta sobre los problemas, así como un entrenamiento en habilidades de detección y solución conjunta de dificultades.

Problemas relacionados con la falta de ciertos aspectos

Se han detectado una serie de carencias en el ámbito de la pareja que producen malestar entre sus miembros. Estas carencias son: la *falta de habilidades en la solución de problemas* (la poca destreza para resolver problemas y superar el enfado que se deriva de éstos), la *ausencia de reciprocidad de autorrevelaciones* (cuando sólo es uno quien cuenta sus sentimientos, problemas y preocupaciones), *falta de apoyo emocional y/o profesional y la asimetría en la colaboración doméstica* (donde la mujer responde de la mayor parte de trabajo doméstico).

Frente a estas carencias, el entrenamiento en habilidades de solución de problemas, el entrenamiento en habilidades sociales, el apoyo afectivo, las estrategias de enfrentamiento ante situaciones de enfado con la pareja y los acuerdos sobre el reparto de las distintas tareas laborales y domésticas dentro de la pareja suele funcionar de una forma muy adecuada a la hora de superarlas.

Problemas relacionados con la percepción

El primer obstáculo relacionado con la percepción es el error de atribución, que consiste en considerar las causas de las conductas propias que disgustan al otro como puntuales y motivadas por las circunstancias, mientras que las causas del otro que nos disgustan las percibimos como motivadas por su forma de ser. Otro problema en este contexto es la percepción de falta de equidad, es decir, la ausencia de un balance justo entre lo que obtenemos en la relación, lo que invertimos en la relación y lo que renunciamos de otras relaciones posibles. Cuando el resultado subjetivo es que nos perjudica, esto nos genera malestar. La forma de solucionarlo es el entrenamiento re-atributivo y la comunicación abierta sobre las causas y consecuencias de la inequidad.

Problemas relacionados con los cambios

Tanto los *cambios radicales como los repentinos* (cambio de ciudad, de trabajo, experiencia traumática) suponen una amenaza para la estabilidad de la relación, y en ocasiones suponen el inicio de la ruptura. Para contrarrestar los efectos negativos de los cambios, una buena estrategia es el apoyo mutuo, aunque dependerá en gran medida del tipo de cambio y la reacción de uno y otro.

Los *cambios en las necesidades* de uno o ambos miembros pero en sentido opuesto supondrán un impacto en la satisfacción mutua de las necesidades personales y redundará de forma negativa en la relación amorosa. Por ello es vital mantener una comunicación abierta para reajustar las

conductas hacia la satisfacción de nuevas necesidades.

Otros cambios que pueden repercutir en la relación son el descuido del atractivo físico ante el otro (no tanto ante otras personas) y la reducción natural de la pasión. Como soluciones, no descuidar el aspecto físico y las preferencias estéticas de la pareja y abandonar los “mitos románticos” se perfilan como soluciones a ambos problemas respectivamente.

Problemas relacionados con la fidelidad y los celos

La fuerte presión social hacia la exclusividad emocional y sexual, unida a la lógica atracción de la pareja por otras personas, van a hacer aparecer una respuesta emocional aversiva (llamada *celos*) ante la sospecha o evidencia de una relación íntima de nuestra pareja con otra persona de nuestro mismo sexo. De una u otra forma, estos sentimientos tienen una influencia negativa sobre la relación amorosa, pues quien sufre los celos sufre por ello, al mismo tiempo que el otro siente cercenada su libertad por los celos de su pareja. En este caso, una comunicación abierta y el establecimiento de acuerdos con la pareja sobre las relaciones íntimas con otras personas puede ser una vía eficaz para resolver este tipo de dificultades.

El mero paso del tiempo, además de determinadas características personales, van a propiciar la atracción por otras personas y el *deseo de flirtear o mantener relaciones sexuales con ellas*. De hecho, la infidelidad es la primera razón universal para la ruptura de una relación (junto con la esterilidad, malos tratos y desavenencias internas). Más concretamente, las relaciones sexuales con otras personas distintas a

la pareja, contra la voluntad explícita de ésta, es una de las principales causas de divorcios, separaciones y rupturas en nuestro país (Malo de Molina, 1992), pues suele vivirse como una ofensa, un riesgo para la estabilidad de la relación y una amenaza a la propia autoestima. Todo esto puede reducirse variando las conductas sexuales con la pareja y desarrollando fantasías sexuales con ella, así como el acuerdo mutuo sobre los límites de las relaciones sexuales con otras personas.

Problemas relacionados con la sexualidad

Otra fuente de error viene asociada con el sexo.

La *disminución en la frecuencia y variedad de las relaciones sexuales* es habitual con el paso del tiempo y la convivencia (por los procesos ya mencionados de habituación), lo que repercute negativamente en la satisfacción sexual y amorosa. Por ello, un punto de inflexión puede ser el desarrollo de un conjunto de fantasías sexuales, separaciones breves para contrarrestar el efecto de habituación, una cierta libertad sexual y la disminución compartida de la importancia conferida a las relaciones sexuales. Asimismo, si es problema es percibido como muy intenso, puede ser útil una terapia sexual de pareja (Carrasco, Llavona y Carrasco, 1984).

Por otro lado, está la *ansiedad ante el desempeño sexual*, originada inicialmente por los prejuicios y mitos sobre las relaciones sexuales. Estas ideas erróneas y la ignorancia generan un problema especialmente delicado por cuanto que la ansiedad genera fracaso en la respuesta sexual y ésta genera ansiedad. En estos casos, la terapia sexual de pareja y la información

educativa sobre las relaciones sexuales son modos muy adecuados para superar los problemas en el campo sexual.

La conducta sexual y el amor

El hecho de que las mujeres tengan que invertir un mínimo de 9 meses para tener descendencia, mientras que los hombres tan sólo deben invertir un mínimo de unos minutos ha provocado a lo largo del transcurso del tiempo la evolución de estrategias sexuales diferentes en uno y otro sexo.

Estas estrategias no pueden entenderse nunca como planes conscientes, sino como tendencias adaptativas diferentes adquiridas desde nuestros ancestros, en función de los beneficios y los costes que tienen las relaciones sexuales y amorosas a corto y largo plazo según se trate de hombres o de mujeres. Estas estrategias sexuales acaban determinando, por una parte, los estímulos desencadenantes de atracción sexual y, por otra, las preferencias sexuales y amorosas.

Respecto a los primeros, los estímulos más potentes son los que diferencias a un género de otro, indican salud y evidencian capacidad procreadora

En relación a los segundos, las diferencias en preferencia, como apunta Yela (2002), se concretan en dos situaciones distintas¹⁷:

- a) En relaciones específicamente sexuales. En este tipo de encuentros a corto plazo aparece una valoración positiva de la promiscuidad en el caso de los hombres, así como un mayor deseo

sexual, mayor importancia concedida al atractivo físico y relajación de los criterios de selección respecto a las mujeres. Éstas, en cambio, muestran rechazo de las personas con un compromiso previo, además de conceder una mayor importancia a los recursos materiales y la fuerza física.

- b) En relaciones amorosas con expectativas de duración. En este marco los hombres valoran positivamente las parejas de menor edad, presentan más celos sexuales, mayor deseo de promiscuidad sexual y mayor deseo de novedad en las relaciones sexuales por habituación a la misma pareja. Las mujeres, en contraposición, valoran las parejas de mayor edad y los recursos económico-culturales, así como más celos emocionales.

Por otra parte, las presiones evolutivas hacen que los machos tiendan a estrategias promiscuas, ya que facilitan su expansión genética.

Problemas relacionados con otros aspectos

Comunicación

Se trata de uno de los factores más importantes y frecuentes en el deterioro de las relaciones amorosas. Los problemas de falta de comunicación y entendimiento entre los miembros de la pareja pueden sobrevenir, por ejemplo, por la exposición abierta a la información negativa por parte del otro (prestamos más atención a una crítica que a muchos halagos), diferencia entre lo que queremos decir y lo que decimos, confusiones derivadas de inferencias implícitas (“yo pensé que...”), interpretación errónea de la

¹⁷ Aunque estas diferencias han sido tachadas de “machistas”, lo cierto es que han sido verificadas empíricamente (Buss, 1989; Jiménez Burillo y otros, 1995).

comunicación no verbal, falta de escucha, orgullo, resentimiento, etc. Para estos problemas, una solución es el entrenamiento en habilidades sociales de comunicación, especialmente referida a la comunicación no-verbal.

Hijos

Aunque también se han señalado como motivo de unión y enriquecimiento personal, en numerosas ocasiones los hijos se cuentan entre los principales factores asociados con el deterioro de la relación amorosa: incrementan la responsabilidad, el estrés y el cansancio, disminuyen la libertad y el tiempo de intimidad y soledad de la pareja. Una posible solución es la de asumir previamente esas consecuencias de forma consciente y esperar a estar realmente preparado y a desearlo (para más información sobre el manejo de problemas cotidianos de la relación padres-hijo véase el libro: Peine, H. A. y Howarth, R. (1975). *Padres e hijos: problemas cotidianos de conducta*. Siglo XXI: Madrid. 1990).

Estrés

Muchos de los sucesos en la vida cotidiana fomentan estado de activación y tensión, teniendo repercusiones negativas sobre las relaciones amorosas, con lo que el reconocimiento de estados de estrés y técnicas de relajación pueden ser muy útiles.

LA RUPTURA

En términos generales, si la pareja consigue resolver los problemas anteriormente mencionados, la relación amorosa tiene muchas posibilidades de perdurar en el tiempo de forma satisfactoria. En caso de soportarlos sin solucionarlos, la relación puede

perdurar pero de forma insatisfactoria. Finalmente, cuando dichos problemas no son ni resolubles ni soportables la relación amorosa se rompe (ruptura del vínculo y compromiso), salvo en caso de que permanezcan juntos por circunstancias ajenas al fenómeno amoroso tales como los hijos, etc.

Las consecuencias de la ruptura de la relación amorosa dependerán fundamentalmente de los siguientes aspectos (Yela, 2002):

- El desenlace, siendo peor en casos de ruptura repentina.
- El “precipitador”, siendo pero si es el otro que uno mismo.
- La existencia de otra persona, siendo pero si no existe.
- Los propios recursos económicos, psicológicos y redes de apoyo.
- La duración de la relación, siendo peor cuanto más larga.
- El grado de implicación emocional, siendo peor a mayor implicación emocional.
- El nivel de satisfacción amorosa, siendo peor cuanto mayor fuera.
- La calidad de la relación posterior con la “ex pareja”, siendo peor cuanto peor fuera.

En general, las consecuencias negativas suelen incluir un fuerte resentimiento, un descenso en la autoconfianza y en la autoestima, y estados de ánimo depresivos. Entre las consecuencias positivas cabe citar la liberación de responsabilidades, la disminución o el cese de las discusiones y la sensación de recuperación total de la libertad de decisiones (Cáceres, 1986). Antes de volver a comprometernos es necesario reconstruir previamente nuestra autoestima, independencia e identidad propia, ya que dejar a una persona por otra suele ser pronóstico de nuevo fracaso.

INCOMPATIBILIDADES DEL AMOR

Uno de los aspectos negativos más obvios que suponen las relaciones amorosas es la renuncia al desarrollo de otras relaciones amorosas (potenciales o paralelas). Dicha renuncia se extiende no sólo a otras relaciones amorosas, sino a la notable presión social contra el fomento de cualquier relación íntima (afectiva y sexual) con otra persona.

Las relaciones amorosas también suponen una cierta pérdida de autonomía, independencia y libertad personal, así como suponen la renuncia a la satisfacción de los deseos de promiscuidad y variedad sexual.

La dependencia y los celos son otra de las peores consecuencias del amor, dificultándolo y desvirtuándolo.

APLICACIÓN DE LOS RESULTADOS CIENTÍFICO AL AMOR

Además de los beneficios que aporta la comprensión y explicación del fenómeno amoroso, los resultados y los conocimientos expuestos pueden tener una repercusión sobre la satisfacción amorosa y sexual, pues parte de los problemas en las relaciones de pareja tienen su primer origen en la ignorancia y falsas creencias.

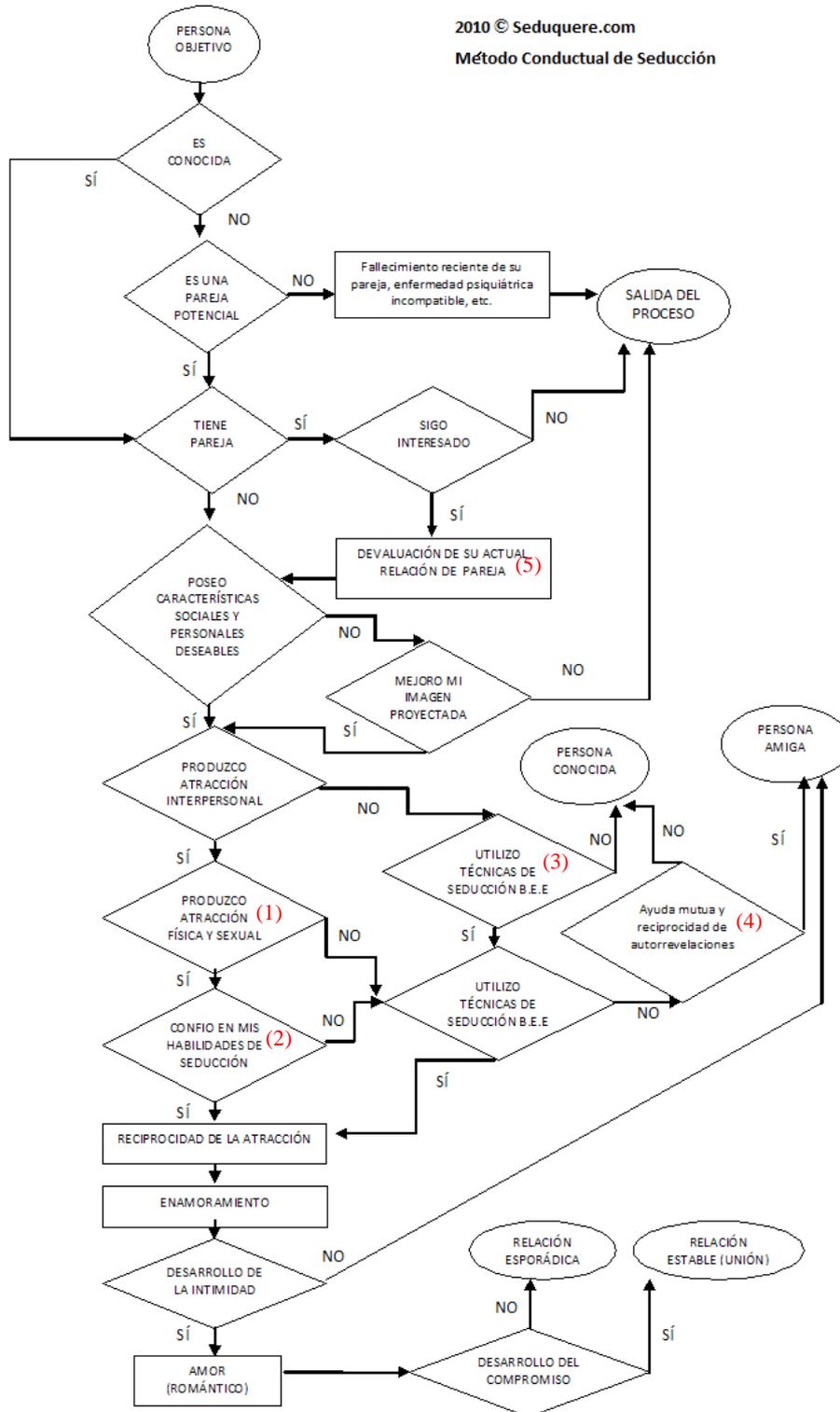
De hecho, saber lo que suele acontecer en las relaciones amorosas y sexuales y las razones tenderá a provocar un cuestionamiento de viejas

creencias erróneas (por ejemplo, los mitos románticos) y conducirá a un aumento en la calidad de las relaciones interpersonales.

Así pues, en lugar de basarnos en dichas creencias o en dolorosas experiencias personales, el conocimiento derivado de la investigación empírica puede revelarnos las relaciones de ciertas variables (atractivo físico, fidelidad sexual, etc.) en el comportamiento amoroso. También es importante saber el desarrollo temporal de este tipo de relaciones y las fluctuaciones de sus componentes principales, evitando posibles desengaños, por ejemplo, con la disminución de la pasión.

Por otro lado, el conocimiento sobre los principales factores involucrados en el enamoramiento, la evolución y el deterioro de las relaciones amorosas, puede facilitar la adquisición de habilidades de seducción (también llamadas de “cortejo” o más coloquialmente de “ligue”) y el aprendizaje de estrategias para el mantenimiento satisfactorio de la relación y la resolución positiva de los problemas que surgirán a lo largo de la misma.

ANEXO 1
ALGORITMO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES:
LA CONSECUENCIA DEL AMOR¹⁸



¹⁸ Ver notas aclaratorias.

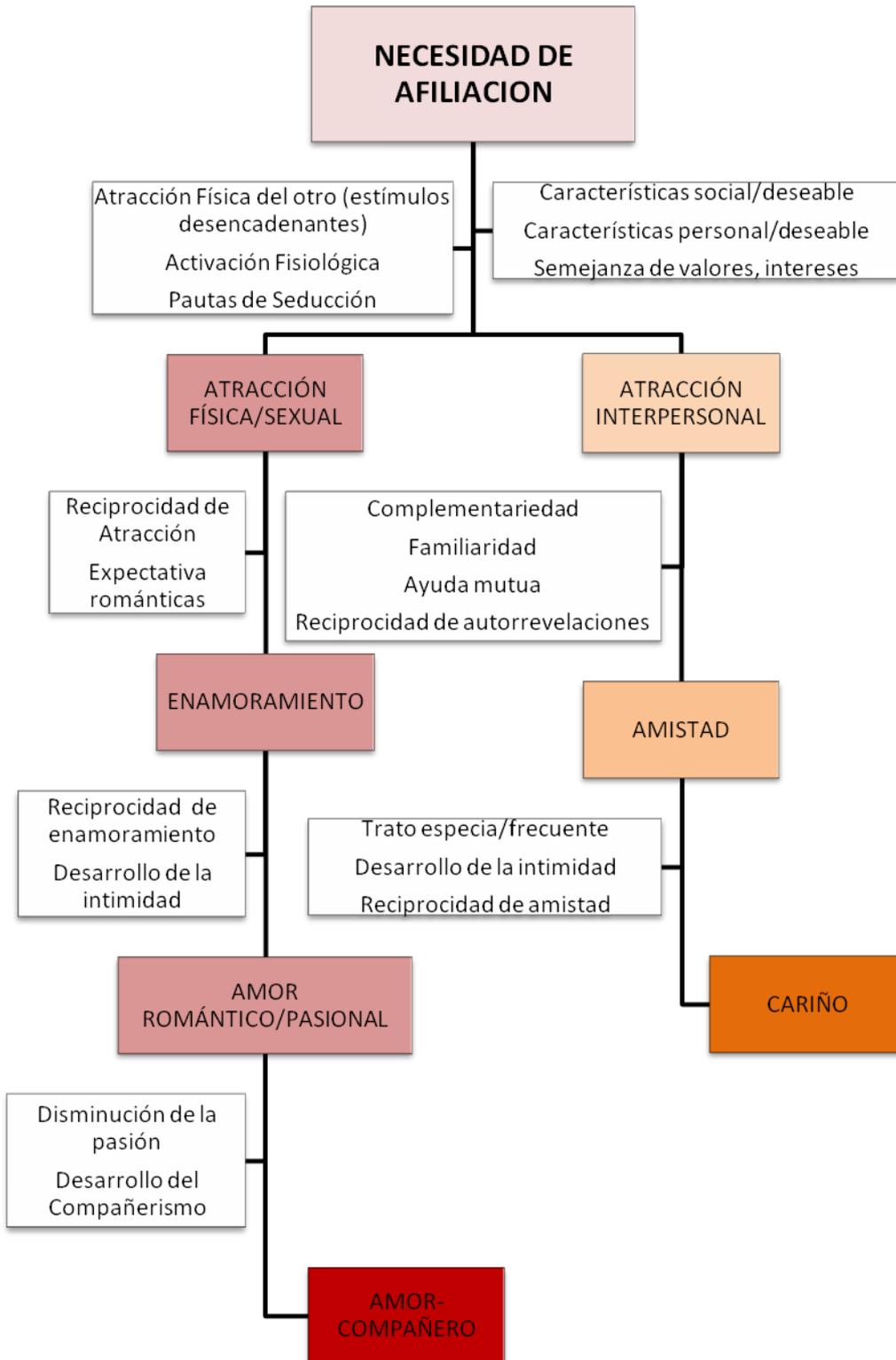
NOTAS ACLARATORIAS AL ANEXO 1

- 1) De las necesidades de afiliación y de tener relaciones sexuales surge los fenómenos de atracción interpersonal y de atracción física-sexual. Esta última se diferencia de la primera por el componente de activación fisiológica, que es desencadenada por estímulos innatos y aprendidos. No obstante, puede ser potenciada por cualidades social o grupalmente deseadas (belleza física, características físicas, diferencias intergenéricas, signos de salud, semejanza, etc.).
- 2) Los patrones de seducción (o cortejo) implican generalmente un componente previo de incertidumbre y de sospechas positivas de atracción.
- 3) El concepto de “Técnicas de seducción B.E.E” alude a estrategias de seducción basadas en la evidencia. A grandes rasgos estas técnicas en un primer momento intentan generar atracción, mientras que en un segundo momento su objetivo es el desarrollo de un vínculo afectivo. De su aplicación o no, la persona objetivo puede convertirse en una persona conocida, amiga o pareja.
- 4) Desde el momento que dos personas se encuentran y están activas sus necesidades de afiliación pueden observarse una evolución en su relación según dos vías diferenciadas: una que conduce a la amistad y otra que conduce al amor. La primera sólo se genera a partir de la atracción interpersonal; se fundamenta en la familiaridad, complementariedad y la reciprocidad de auto-revelaciones; y se consolida en el trato frecuente y especial, el desarrollo de la complicidad y reciprocidad. La

segunda parte de la atracción física; se fundamenta en la reciprocidad de la atracción y las expectativas de una posible relación amorosa romántica; y se consolida a través de la reciprocidad del enamoramiento y el desarrollo de la intimidad.

- 5) Atacar a una persona con pareja tiene implicaciones sociales, personales y morales. Si a pesar de las reticencias una persona intenta conquistar a otra que está inmersa en una relación, será imposible si antes no devalúa la relación que actualmente mantiene la persona objetivo. Esto permite, a través de procesos como la disonancia cognitiva, la aparición de necesidades psicológicas y sociales de seguridad y estima que pueden ser satisfechas por una nueva persona.

ANEXO 2 (Figura 1)
SURGIMIENTO DE LOS DISTINTOS TIPOS DE RELACIONES INTERPERSONALES
ÍNTIMAS (modificado de Yela, 2002)



10. Bibliografía

- Cáceres, J. (1986). *Reaprender a vivir en pareja*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Carrasco, M. J., Llavona, L., & Carrasco, I. (1990). Disfuncion sexual y otros trastornos de la pareja. En J. Mayor, & F. J. Labrador, *Manual de modificación de conducta* (págs. 499-522). Madrid: Alhambra.
- Carreño, M. (1991). *Aspectos psicosociales de las relaciones amorosas*. . Santiago de Compostela: Tesis Doctoral sin publicar. Facultad de Psicología. Universidad de Santiago de Compostela.
- Dawkins, R. (2002). *El gen egoísta*. Barcelona: Salvat Editores.
- Dawkins, R. (1992). *The anatomy of love*. Nueva York: W.W. Norton.
- Djicic, M., & Oatley, K. (2004). Love and personal relationships: Navigating on the border between the ideal and the real. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 34(2) , 199-209.
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2005). The neurobiology of love. *Neuroendocrinology Letters*, 3 , 175-192.
- Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of The Royal Society B*, 361 , 2173-2186.
- Homans, S. M. (1950). *The human group*. Nueva York: Hartcourt Brace Jovavich.
- Jankowiak, W. R., & Fischer, E. F. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology*, 31 , 149-155.
- Lynch, J. (1977). *The broken heart*. Nueva York: Basic Book.
- Malo de Molina, C. (1992). *Los españoles y la sexualidad*. Madrid: Temas de Hoy.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. Nueva York: Harper & Row.
- Peine, H. A., & Howarthe, R. (1975). *Padres e hijos: problemas cotidianos de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Seduquere. (2010). Método Conductual de Seducción. Extraído de <http://www.seduquere.com/espanol/web/encontrarpareja.asp>
- Salomé, J. (1986). *Háblame... tengo cosas que decirte*. Barcelona: Hogar del libro.
- Sangrador, J. L. (1993). Consideraciones psico-sociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5 , 181-196.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93 , 119-135.

Szalavitz, M. (2002). Love is the drug. *New Scientist*, 176(2370) , 38-40.