

El amor en las relaciones de pareja¹

Dr. Javier Martín Camacho

info@javiercamacho.com.ar

“No ser amados es una simple
desventura; la verdadera desgracia
es no saber amar.”

Albert Camus

1. Introducción

El amor ha sido abordado desde muy diferentes disciplinas y enfoques. Desde la antigüedad fue objeto de numerosas reflexiones, fueron las artes, en especial la literatura y la poesía las que se han interesado en contar sus historias; asimismo la filosofía hizo importantes aportes y consideraciones al respecto. Ya en nuestra época, las ciencias comenzaron a darle cada vez mayor atención al estudio sistemático del amor y sus procesos, destacándose especialmente los aportes de la biología, la psicología, la antropología y la sociología.

En los últimos años, los estudios sobre el amor y las relaciones afectivas han ido creciendo significativamente, aportando nuevas miradas, reflexiones y respuestas a las siempre difíciles preguntas e incertidumbres que nos genera el amor y la vida de pareja.

La palabra “amor” y el verbo “amar” lo utilizamos de muy diversas maneras; y podemos hablar de diferentes tipos de amor: como el amor entre padres e hijos, el amor de hermanos, el amor que podemos sentir por nuestros amigos, incluso por nuestras mascotas. En un sentido más amplio hablamos del amor por la humanidad o a nivel espiritual del amor por Dios.

Nosotros en este capítulo nos referiremos, especialmente, al amor entre dos personas que mantienen un vínculo afectivo, al que llamaremos amor de pareja.

¹ Este escrito se encuentra publicado y corresponde al Capítulo 1 del libro Enriquecimiento sexual para parejas de Pérez Rivera, R. y Rinaldi, F., 2018, Editorial Akadia, Buenos Aires.

En todas las culturas encontramos manifestaciones del fenómeno amoroso; y las personas tienden a considerar al amor como uno de los sentimientos más importantes para sus vidas. Actualmente las parejas, en su gran mayoría, fundan sus relaciones en los sentimientos de amor que se tienen uno por el otro. Esto es una característica que se viene imponiendo cada vez con más frecuencia en Occidente, sobre todo desde el siglo XIX y fundamentalmente a partir del siglo XX.

Si bien elegir libremente a una pareja, en función de los sentimientos que se tengan por esa persona particular, parece algo obvio en nuestros días, durante la mayor parte de la historia de la humanidad esto no fue así. Ya que las personas se emparejaban principalmente por cuestiones económicas, arreglos políticos, acuerdos entre familias, tribus o clases, sin tomar en cuenta los sentimientos amorosos que se tuvieran previamente a la constitución del vínculo marital.

Las parejas modernas fundan sus elecciones en una compleja gama de motivaciones personales, en los que el amor suele tener un lugar preponderante; y el peso de las familias o los factores externos son mucho menos significativos que en la antigüedad, en lo que respecta a decidir estar con una persona en particular.

Otro aspecto relevante que ha cambiado notablemente, es la característica de indisolubilidad del vínculo. Antes las personas se casaban para toda la vida, actualmente si bien esto puede ser para muchos un ideal regulativo, las parejas suelen tener un tiempo limitado por la propia voluntad de los individuos que las conforman, encontrando en esos casos, con cada vez más frecuencia: rupturas y separaciones.

2. Los componentes del amor

Una de las conceptualizaciones psicológicas sobre el amor más conocidas, es la llamada Teoría Triangular del Amor (Sternberg, 2000), en ella se plantea que existen tres elementos principales que podemos identificar en el amor de pareja que son: la pasión, la intimidad y el compromiso.

Estos componentes no siempre se presentan con la misma intensidad y en la misma proporción en cada pareja, a su vez en los diferentes momentos del ciclo vital de la misma existirá una preponderancia diferente de cada uno de ellos. Asimismo cada época y cada cultura, le suele otorgar una importancia mayor o menor, a cada uno de estos elementos. Las posibles combinaciones de estos componentes nos brindarán siete tipos diferentes de amor (ver cuadro 1).



Cuadro 1: Esquema del modelo triangular del amor de Sternberg

2.1 Pasión

La pasión es entendida como el conjunto de necesidades y deseos que se tienen hacia alguien, como pueden ser los de: filiación, autoestima, dominio, sumisión y gratificación sexual. Estos diferentes aspectos tendrán una mayor o menor relevancia para cada pareja, y a su vez para cada miembro de dicha relación.

La pasión se encuentra asociada al deseo sexual y permite la atracción, generando una excitación fisiológica y psicológica hacia la persona en cuestión. Habitualmente se desarrolla de manera rápida, generando muchas ganas de querer permanecer, compartir y estar en contacto con la persona deseada.

En general la pasión se vivencia como una tendencia que se impone, como algo que parece estar más allá del control voluntario, y puede expresarse hablando de la "onda", la "piel" o la "química" que tenemos con esa persona especial.

En la pasión ocupan un lugar destacado los besos, los abrazos, las relaciones sexuales y el contacto físico en general. Este componente del amor se encuentra relacionado a la belleza, el cuidado del cuerpo y la imagen para la otra persona. Asociados a la pasión encontramos los deseos y las necesidades de filiación y

pertenencia que suelen vivirse como una tendencia a la unión, la fusión y la posesión del otro.

Este elemento pasional del amor suele sufrir con el paso del tiempo una disminución en su intensidad, incluso en algunas personas llega a desaparecer por completo. Esto se manifiesta por la pérdida de la atracción y del deseo sexual hacia la pareja, pudiendo generar problemas de relación y autoestima. Las dificultades y los problemas asociados al deseo sexual, pueden presentarse incluso en parejas que tienen un buen funcionamiento relacional.

La pasión se desarrolla y se mantiene, principalmente, mediante lo que se conoce como refuerzo intermitente. Este mecanismo se da cuando ante una conducta se obtiene una recompensa periódica, pero no constante, esto quiere decir que a veces aparece dicho reforzador y en otras oportunidades no. Si algo se obtiene siempre, es frecuente que comience a darse un efecto similar a la saciedad, al aburrimiento o a la saturación, y si el mismo no se obtiene nunca, suele sentirse frustración y la respuesta tiende a extinguirse. En cambio si se da una alternancia en la aparición del estímulo, esto ayuda a mantener viva la pasión, como si lo importante no fuera obtener algo, sino desearlo.

Lo que favorece el deseo es que la persona deseada no está presente constantemente, sino que existe una distancia o ausencia, que se alterna con cierta cercanía o presencia.

2.2 Intimidad

La intimidad es el sentimiento de conexión, compañerismo y complicidad que cada miembro de la pareja tiene respecto del otro. La misma se ve facilitada por el conocimiento de la persona amada, lo que a su vez favorece el vínculo y la proximidad entre ambos.

Los elementos que conforman la intimidad según Sternberg son: el deseo de potenciar el bienestar de la otra persona; el sentimiento de felicidad que acompaña el estar con el amado; considerar al otro como alguien especial; poder contar con el amado sobre todo en situaciones difíciles; comprenderse mutuamente; compartir la vida; dar y recibir apoyo emocional; valorar y poder comunicarse íntimamente con la pareja.

Las autorrevelaciones son los mecanismos centrales que ayudan y permiten que se desarrolle la intimidad entre los miembros de la pareja. Esto quiere decir, que para lograr intimidad es importante poder compartir con el otro, de una manera honesta y sincera, aspectos relevantes de nuestra vida, tanto del pasado, como del

presente y futuro. Habitualmente cuanto más se abre una persona, más predispone a la otra a abrirse, generando una mayor cercanía e intimidad en dicha relación. Este comportamiento de reciprocidad también funciona a la inversa, ya que, si alguno se cierra y comparte pocas cosas, es frecuente que el otro miembro de la pareja comience también a responder de una manera semejante, generando una mayor distancia entre ambos.

La confianza es un aspecto central en todas las relaciones, especialmente en las de pareja, que lleva tiempo para construirse. Esto quiere decir que cuando uno conoce a alguien, necesita un tiempo en el cual esta confianza se espera que vaya creciendo, a medida que la otra persona se muestra confiable en las diferentes situaciones que van viviendo. La intimidad, por lo tanto, necesita de esa confianza y esas autorrevelaciones para ir desarrollándose.

Cuando la confianza se ve defraudada, cuesta recuperarla y en algunas situaciones esto puede ser especialmente difícil, como suele ocurrir en las infidelidades. Ya que la confianza cuando se ve afectada, necesita bastante tiempo para recobrase.

2.3 Compromiso

Podemos identificar dos aspectos dentro del compromiso, uno a corto plazo que es la decisión de darle una oportunidad a esa persona particular, y otro a largo plazo que sería el acuerdo de mantener esa relación. A veces las personas conocen a alguien, pero no existe una decisión de estar en una relación, no hay intenciones de tener un compromiso, razón por lo cual sin este elemento se hace muy complicado formar una pareja.

Los compromisos cumplen un rol muy importante en las situaciones difíciles y sobre todo en las crisis; ya que permiten que los miembros de una pareja sigan creyendo en las posibilidades de superar los problemas y continuar con la relación.

Antiguamente las parejas sostenían los compromisos asumidos, los cuales en general eran para toda la vida. Las parejas modernas, en cambio, le dan una relevancia mucho menor a estos compromisos que pueden ser revisados, cambiados o incluso rotos con una frecuencia mayor. Más allá de esto, aún siguen siendo elementos muy relevantes, que permite que las relaciones continúen, a pesar de las dificultades o las crisis puedan tener.

Los compromisos implican socializar la relación, integrar de alguna manera a las familias de ambos miembros de la pareja, tomar decisiones respecto a casarse, convivir, tener hijos o compartir bienes en común. Todos estos aspectos suelen dar

una base más sólida y de mayor estabilidad a las relaciones. A algunas personas les resulta muy arduo y complicado comprometerse, ya que sienten que si lo hacen pierden libertades, resignan autonomía o se desdibuja su propia individualidad.

Cada uno de los elementos del amor: pasión, intimidad y compromiso tienen características y propiedades diferentes (ver cuadro 2).

Características	Pasión	Intimidad	Compromiso
Estabilidad	Baja	Moderada	Alta
Controlabilidad consciente	Baja	Moderada	Alta
Relevancia para el corto plazo	Alta	Moderada	Baja
Relevancia para el largo plazo	Baja	Moderada	Alta
Psicofisiológicas	Alta	Moderada	Baja
Habitualidad en las relaciones	Baja	Alta	Moderada

Cuadro 2: Propiedades de los componentes del amor

3. Los estilos de amor

La Teoría de los Colores del Amor (Lee, 1973), plantea que las personas tienen formas o modalidades diferentes de amar. Considera que hay tres modos primarios y otros tres secundarios, tal como en el caso de los colores, de allí deriva el nombre de la teoría. Los nombres de los diferentes estilos fueron tomados de las palabras griegas que se corresponden con esas significaciones afectivas. Los estilos de amor primarios son:

Eros: las personas que tienen este estilo valoran especialmente el sexo, la pasión, el contacto físico y los aspectos estéticos en una relación. Es una modalidad

que puede generar inestabilidad en las relaciones, ya que se encuentra asociada principalmente al amor romántico y al enamoramiento, que en general suelen tener una duración relativamente breve.

Storge: es un amor de compañeros, que se expresa de una manera cariñosa y comprensiva. Sería una forma evolucionada de la amistad, en el que se destacan las vivencias compartidas; es un estilo que propicia una relación más duradera, serena y estable.

Ludus: es un estilo que se orienta a buscar la conquista, la seducción y la diversión en los vínculos afectivos. El amor para las personas que tienen esta modalidad, es como un juego en el que se busca pasarla bien, conservando la autonomía sin tomar compromisos significativos.

Los otros tres estilos secundarios son:

Ágape: es un amor espiritual en donde se destacan la entrega, la abnegación, la subordinación y el sacrificio por el otro. Las personas que tienen este estilo priorizan los deseos y las necesidades del ser amado por sobre los propios; habitualmente no suelen tener expectativas de reciprocidad o las mismas son muy bajas. Sería la combinación de los estilos *eros* y *storge*.

Manía: las personas que tienen este tipo de estilo suelen generar relaciones con altos niveles de intensidad, en las cuales tienden a controlar al otro miembro de la pareja. Tienden a ser personas posesivas, celosas y pueden llegar a establecer relaciones obsesivas. Se considera que es el intermedio entre *eros* y *ludus*.

Pragma: es un estilo que se caracteriza por buscar relaciones prácticas y racionales, basadas en expectativas e intereses comunes. Es una modalidad en la cual el pensamiento ocupa un lugar más relevante que las emociones, pudiendo incluso llegar a establecer relaciones por mera conveniencia. Es la combinación de los estilos *storge* y *ludus*.

Las personas, por lo general, tienden a verse identificadas con más de un estilo, y frecuentemente aparecen combinados dos o más de ellos en un mismo individuo. Cuando los miembros de una pareja tienen estilos o modalidades similares de amar, cuentan con un elemento que le brinda mayor estabilidad a la relación. En cambio, si se tienen estilos muy contrapuestos, suelen presentarse más dificultades, ya que lo que cada uno espera del otro, y sobre todo de la relación, es muy distinto a lo que encuentran, pudiendo generarse desilusiones y frustraciones.

Los estilos *ludus* y *eros* tienden habitualmente a asociarse al género masculino, y los estilos *storge*, *manía*, *pragma* y *ágape* por su parte se los relaciona con frecuencia

al género femenino; aunque vemos que tanto varones como mujeres pueden tener cualquier tipo de estilo.

Las personas dependiendo del momento del ciclo vital o de la pareja particular con la que se encuentren, podrán mostrarse más inclinadas a un estilo u a otro, ya que éstos no son formas o modalidades fijas. Es común encontrar en los jóvenes un estilo *ludus*, aunque muchos de ellos ya de adultos, tendrán otro tipo de estilo. Lo mismo puede observarse en personas que acaban de separarse de una relación de largo plazo, que, por lo general, también tienen un estilo *ludus*, pero después de pasado un tiempo suelen volver al estilo que tenían anteriormente.

4. El apego en las relaciones de pareja

Llamamos apego al vínculo estrecho, que se da entre dos personas que mantienen una relación afectiva intensa y duradera. Este concepto se utilizó, principalmente, para hacer referencia a la relación que se establecía entre un niño o niña y su cuidador primario, rol que por lo general fue ocupado por las madres, y posteriormente también se hizo extensivo a otro tipo de relaciones, como las que podemos encontrar entre los adultos.

La Teoría del Apego (Bowlby, 1969) y los posteriores aportes sobre el apego adulto (Hazan y Shaver, 1987) describen de una manera muy clara la dinámica de las relaciones humanas, permitiendo comprender las diferentes modalidades vinculares.

Esta teoría plantea que todas las personas tenemos una predisposición a establecer relaciones muy cercanas, con el objetivo de lograr protección, seguridad y cuidado. Ya que los seres humanos, al nacer extremadamente indefensos, necesitamos de alguien que pueda ocuparse de nosotros para que podamos sobrevivir.

El grado de seguridad, confianza, ansiedad o temor que los niños puedan experimentar, se encuentra determinado principalmente por la accesibilidad y la modalidad de respuestas que sus madres, o los cuidadores primarios, le puedan brindar en los primeros años de vida. Por lo tanto, todos al nacer tenemos una necesidad genéticamente determinada de lograr relaciones estrechas, que nos llevan a establecer vínculos de dependencia, con la intención de mantenernos próximos a esa persona significativa que nos posibilita la supervivencia.

A partir de estos primeros vínculos que establecemos en la infancia, generamos modelos de apego que nos servirán ya en nuestra vida adulta, para buscar y establecer relaciones de pareja.

El apego adulto se relaciona con la seguridad, protección, estabilidad, dependencia y familiaridad que nos puede brindar una pareja. En las personas adultas

se han descrito cuatro estilos de apego que son: el seguro, el ansioso, el evitativo y el temeroso (Levine y Heller, 2010).

Las personas con estilo seguro se caracterizan por ser confiables, coherentes, pueden establecer compromisos y logran vínculos de intimidad. Cuentan con el otro para tomar decisiones, en caso de conflicto pueden negociar, siendo flexibles y empáticos. Establecen una comunicación eficiente, aceptan cierta dependencia emocional y expresan lo que sienten con naturalidad.

El estilo ansioso se caracteriza por demandar un alto grado de intimidad, son personas que se sienten infelices cuando no tienen pareja, suelen expresar inseguridad y ansiedad en las relaciones. Temen el rechazo, buscan llamar la atención, utilizan juegos especulativos y esperan a que el otro adivine sus inquietudes. Habitualmente recurren al drama y hacen “escenitas”, están preocupados por la relación y por mantener interesada a la otra persona, temiendo que cualquier problema arruine su relación.

Los individuos con un estilo evitativo suelen poner muchos límites interpersonales, valoran significativamente su independencia y su autosuficiencia. Se sienten incómodos con la intimidad evitando los compromisos, envían señales confusas y no son claros. Tienden a ser críticos y juiciosos, poniendo distancia emocional o física; se alejan o estallan ante los problemas y tienen dificultades para hablar sobre lo que les pasa.

Las personas con estilo temeroso se sienten incómodas con la intimidad, les cuesta confiar, teniendo respuestas ambivalentes: se acercan y luego se alejan. Temen que los lastimen, por eso evitan establecer relaciones, pudiendo desestimar y negar sus sentimientos. Descreen de las intenciones de los otros y les cuesta expresar lo que piensan y sienten.

5. El amor y el deseo desde una perspectiva filosófica

La filosofía ha propuesto interesantes reflexiones sobre el amor y el deseo. Nos remitiremos brevemente a algunos aspectos planteados por Platón ya en el siglo IV, quien es sin lugar a dudas, uno de los filósofos más importantes de toda la historia. El genial pensador griego abordó el tema del amor en tres obras, que son: el *Lisis*, el *Banquete* y el *Fedro*, aunque la más importante, por su belleza, profundidad reflexiva y fundamentalmente por la influencia para Occidente en los temas eróticos, es el *Banquete*.

Platón pone en boca de Diotima, la sacerdotisa experta en cuestiones amorosas, una de las definiciones más reveladoras de su pensamiento al decir que: “...

el amor es el deseo de poseer lo bueno para siempre”. En esta afirmación vemos que hay una asociación entre amor y deseo, que todavía nos acompaña hasta nuestros días. Aunque también es importante señalar, que en esta frase no se está refiriendo estrictamente al amor de pareja como lo entendemos nosotros, pero igualmente nos será muy útil, para poder entender la influencia que estas ideas han tenido en nuestro pensamiento.

El amor en esta concepción es entendido como carente, ya que en tanto deseo implica siempre algo que no está, que no se tiene. Porque el deseo se define por una falta, una carencia, una ausencia, solo podemos desear aquello que no tenemos; si logramos aquello que deseamos, en todo caso podremos disfrutarlo, pero no desearlo.

Sabemos que el deseo, en el amor, sobre todo, es uno de los aspectos más inestables, cambiantes e inmanejables de las personas. Por eso las parejas que estén basadas fundamentalmente en los deseos, que podemos asociar con el elemento de la pasión en el modelo de Sternberg, tendrán esta misma característica de inestabilidad en su relación. Para estos individuos será muy difícil construir un vínculo medianamente sólido o durable teniendo unas bases tan poco firmes.

Otro aspecto destacable que podemos analizar en esta definición, es la idea que aparece implicada en la palabra: “poseer”. Si lo pensamos en una relación de pareja, el otro es entendido como una pertenencia, alguien al que yo voy a poseer, o alguien que me va a poseer a mí.

Esta concepción del amor, en tanto el otro es una posesión, no está tematizada directamente en Platón, pero sí podemos rastrearla a partir de su definición, y será una característica que encontramos en muchas relaciones actuales. Es frecuente, que en forma más o menos infantil, uno de los miembros de la pareja le diga al otro frases tales como: “¿de quién sos vos?” y la otra persona responda: “tuyo o tuya”. Otras veces encontramos este tipo de expresiones, en juegos o fantasías sexuales en donde la sumisión o la pertenencia al otro, se explicitan de maneras directas, como cuando se dice: “Haceme lo que quieras, soy toda tuya o todo tuyo”. Incluso también lo podemos ver en ciertas relaciones claramente patológicas, en donde alguno de los miembros de la pareja, realmente se cree dueño o dueña de la otra persona, llegando a decir frases muy peligrosas, tales como: “si no sos mía, no vas a ser de nadie más”.

A lo largo de la historia y en la mayoría de las culturas, las mujeres fueron consideradas como propiedades que se contaban dentro de los bienes que un hombre poseía. Incluso hoy en día, en muchas sociedades contemporáneas, las mujeres son tomadas como pertenencias de sus maridos o de sus padres.

La idea de poseer al otro miembro de la pareja, es algo que hoy tiende a cuestionarse y revisarse cada día más, a partir fundamentalmente de los movimientos feministas y las personas que adhieren a la filosofía del amor libre. Sin embargo, esta

idea de entender al otro como una propiedad, sigue presente en las relaciones contemporáneas, como un recordatorio de la herencia de los modelos patriarcales de dominación. Y los encontramos materializados de muy diversas formas como pudimos señalar, algunas más sutiles e inocentes, otras en cambio, más crudas y terribles.

Volviendo a la definición de amor que nos da Platón, finalmente podemos detenernos en el aspecto temporal del amor, que es recogida en la expresión: “para siempre”. Platón dice que no nos basta tener el bien, cuando ya lo tenemos, queremos conservarlo, esta es la idea que sigue hasta la actualidad de tener “un amor para toda la vida”.

La idea de encontrar a una persona y formar una pareja para toda la vida, fue una constante para varias generaciones y lo sigue siendo hoy en día para muchas personas. Actualmente la realidad muestra que el concepto de “para toda la vida” va perdiendo fuerza y sustento, aunque puede considerarse que aún sigue teniendo un lugar destacado como ideal regulativo. Hoy en día, quizás sea más realista decir que “el amor es eterno mientras dura”.

5.1 Mi media naranja

Un concepto bastante popular respecto del amor y las relaciones de pareja, como es el de la media naranja, también podemos rastrearlo en un mito que se encuentra en el *Banquete*.

Platón esta vez nos relata una historia trágica a través de Aristófanes, el más célebre comediógrafo de la Antigüedad, quien será el encargado de contarnos cómo surgieron los hombres, las mujeres y el amor entre ellos.

Cuenta la leyenda que hace muchos años existían unos seres redondos, los cuales tenían dos pares de piernas y de brazos, con una cabeza con dos caras que miraban una hacia cada lado. Eran tan soberbios que habían llegado a provocar y desafiar incluso a los mismos dioses. Zeus enojado con ellos, decide ponerles un freno y castigarlos, partiéndolos al medio con su rayo, confinándolos a vagar errantes tratando de encontrar a su otra mitad perdida.

Los humanos seríamos unos seres incompletos, que solamente mediante la fuerza del amor podríamos lograr recuperar esa otra mitad, que nos permita recomponer nuestra verdadera naturaleza originaria. Si bien esto puede parecer tan solo un lejano cuento fantástico, las ideas que allí se expresan acompañaron a la humanidad a través de los siglos, llegando incluso hasta nuestros días, convertidos en mitos tales como el de la media naranja o el del alma gemela.

Asimismo en varios pasajes de la *Biblia* se pueden leer concepciones que aluden a ideas similares. Encontramos por ejemplo en el libro del Génesis que se dice: “Por esta razón el hombre dejará a su padre y a su madre; y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne; por consiguiente ya no serán dos, sino uno solo”.

Estos conceptos, que podemos encontrarlos en la literatura de todos los tiempos, están siendo intensamente revisados, cuestionados, reformulados y abandonados por muchas personas en la actualidad. Aunque fueron una constante a lo largo de la historia, ya que la gran mayoría de las parejas se casaba para toda la vida o “hasta que la muerte los separe”.

En las últimas décadas comenzamos a encontrar autores que critican estas concepciones del amor entendido como fusión, y entonces encontramos afirmaciones como las siguientes. El amor implica la verdad del mundo, recién cuando se lo experimenta desde el dos y no desde el uno. Y aunque la «escena del Uno» tenga un poder estético muy fuerte, hay que estar advertidos de que este tipo de historias y mitologías románticas siempre conducen a la muerte (Badiou, 2012).

Los sentimientos intensos de unión con la otra persona son habituales que se den, sobre todo, en las primeras etapas del enamoramiento. Tal vez se tengan deseos de fundirse con el otro o vivencias fuertes de querer hacerse uno con el otro. Pero es un riesgo equiparar al amor, con esos momentos de máxima intensidad, ya que dicha asociación nos puede conducir a importantes frustraciones; ya que para la gran mayoría de las personas esos momentos tienden a ser breves.

Si se piensa que el amor es siempre fuegos artificiales, mariposas en la panza, o deseos incontrolables, será difícil lidiar con los momentos en que la relación entre en una etapa de mayor calma y el amor comience a cobrar otro ritmo. En esas situaciones puede comenzar a creerse que ya no hay amor, o que el mismo se está perdiendo. Aunque lo más probable es que simplemente esté evolucionando, por eso consideramos relevante, poder cuestionar estas concepciones que equiparan al amor con la fusión, la intensidad constante y la pérdida de la identidad individual.

6. Una visión existencialista del amor

Seguramente uno de los abordajes más interesantes desde la mirada existencial plantea que el amor es un arte (Fromm, 1956). Y como todo arte necesita dedicación, esfuerzo, paciencia, algo de conocimiento teórico y sobre todo mucha práctica, ya que: “El amor no es un sentimiento fácil para nadie” como señala el destacado pensador alemán. Sin embargo, habitualmente se cree que no hay mucho para aprender sobre el amor, porque se piensa que el amor es fácil, y que lo difícil es poder encontrar a esa

persona especial, a quien amar y por la cual ser amado. Pero el problema del amor no se encuentra tanto en relación con el objeto, sino más bien con la facultad de amar.

Tenemos muchas evidencias que nos muestran que amar no es una tarea fácil, ya que como agudamente señala Fromm, casi no existe otra actividad humana, que se inicie con tantas esperanzas, y que sin embargo fracase tan a menudo como el amor.

Si esto mismo nos pasara en otras áreas de la vida, seguramente estaríamos ansiosos por identificar los motivos o causas del fracaso, para poder enmendar los errores, o llegado el caso renunciar directamente a esa actividad. De hecho, a veces encontramos, que algunas personas rechazan de diferentes maneras al amor: ya sea bloqueando sus sentimientos, volviéndose excesivamente racionales y controladores, huyendo de los compromisos, evitando abrirse emocionalmente o directamente tomando la decisión de no volver a enamorarse. Algunos lo hacen de forma temporal, otros por períodos más prolongados y habrá quienes lo hagan en forma definitiva. Pero la mayoría de las personas deciden seguir apostando al amor, a pesar de los sufrimientos que puedan experimentar a causas de los problemas de relación, las frustraciones, los desengaños o las rupturas amorosas. Entonces lo que nos puede ayudar, es lograr identificar los motivos de los fracasos, profundizando a su vez en las verdaderas implicancias, cualidades y funciones del amor.

Un aspecto central de la existencia humana es la conciencia que tenemos, como seres humanos, de que somos una entidad separada, independiente y desvalida frente a las fuerzas de la naturaleza. Sabemos asimismo que tenemos una vida finita, con un tiempo limitado, que hemos venido al mundo sin elegirlo, y que, por lo general, nos iremos del mismo en contra de nuestra voluntad.

La separatividad y la soledad de nuestra propia vida nos generan una profunda angustia que, según esta forma de considerar la vida humana, solo podría ser resuelta por un profundo deseo de unión y trascendencia. Por lo tanto, todos nosotros nos enfrentamos con el problema de lograr superar esta separatividad, y una forma de hacerlo es entender que: “el amor es la única respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana” (Fromm, 1956).

7. Algunas críticas desde la sociología

En los últimos años se han multiplicado los abordajes sociológicos que cuestionan las modalidades de vinculación contemporáneas y reflexionan sobre los modelos de amor hegemónicos.

Se plantó el concepto de amor líquido, para referirse a las relaciones interpersonales cada vez más fugaces, superficiales y menos comprometidas, que se

darían en las sociedades capitalistas posmodernas. Las personas en estos sistemas sociales, tienden a ser cada vez más individualistas, estableciendo vínculos más inestables y efímeros (Bauman, 2003).

Se realizaron críticas profundas hacia las ideas que conforman lo que se denomina “amor romántico”, tales como: el inicio súbito; la entrega abnegada; el amor como fusión; la monogamia; el sufrimiento en las relaciones afectivas; la subordinación al otro; la fidelidad como mandato y la dependencia emocional. Asimismo, encontramos reflexiones que cuestionan a las instituciones, los sistemas educativos y sociales tradicionales, pero sobre todo ponen el acento en criticar los modelos patriarcales hegemónicos que perpetúan el machismo, la violencia de género y las desigualdades en las relaciones interpersonales (Illouz, 2009; Esteban, 2011).

Algunos otros abordajes muestran las nuevas formas alternativas de relacionamiento, visibilizando las diversidades sexuales y brindando asimismo recomendaciones concretas para manejarse en parejas abiertas y poliamorosas (Easton y Hardy, 2012).

8. Una breve mirada desde la antropología y la neurobiología

Para la antropología, el amor es una forma evolutiva derivada de los vínculos de apego primario, que nos permitió a los seres humanos sobrevivir y perpetuarnos como especie. Nuestros antepasados se acercaron a otros congéneres para establecer lazos significativos, que les permitiera colaborar, cuidarse y ayudarse mutuamente, estableciendo, por tanto, relaciones más o menos estables.

Estas modalidades de vinculación fueron evolucionando hasta las formas de amor actuales, en donde encontramos tres mecanismos y circuitos distintos, que se conocen como el Modelo Tripartito del Amor (Fisher, 2004).

Existirían tres etapas en el proceso amoroso que son: el deseo sexual, la atracción y el cariño. Estos momentos se superponen en forma parcial, correspondiéndose con áreas y procesos cerebrales diferenciados, que se encuentran interconectados y regulados por distintos sistemas hormonales.

El deseo sexual está regulado por la testosterona, que se expresa como un impulso de una duración relativamente breve, el cual no suele ser muy selectivo y tiene como función esencial, la búsqueda de un compañero sexual.

El proceso de la atracción tiene una duración mayor que el anterior y establece mecanismos de selección un poco más minuciosos. Se asocia a sentimientos románticos, de enamoramiento y mayor exclusividad hacia la pareja. Este proceso se

encuentra regulado principalmente por la dopamina, aunque participan también otras hormonas.

El cariño, o también llamado apego, es una etapa que se da en forma aún más lenta y tiene una duración mayor que las dos precedentes, incluso puede prolongarse durante toda la vida. Permite establecer vínculos y relaciones a largo plazo que posibilitan el cuidado, la protección y el acompañamiento mutuo. Es un proceso que se encuentra regulado fundamentalmente por la oxitocina y la vasopresina.

Estos tres mecanismos que encontramos en las relaciones de pareja, se relacionan y complementan mutuamente. Según las perspectivas antropológicas evolucionistas, dichos circuitos se habrían ido desarrollando y permaneciendo por selección natural, ya que resultaron de suma utilidad para la perpetuación y supervivencia de la especie. Cada uno de ellos respondería a diferentes fines: el deseo o impulso sexual tendría la función de encontrar un compañero para la reproducción, la atracción posibilitaría permanecer con ese compañero hasta que la misma se logre; y el cariño permitiría permanecer con la pareja, el tiempo suficiente para la crianza de los hijos.

Estas posturas evolutivistas han recibido críticas, fundamentalmente porque explicarían el amor y las relaciones de pareja solamente en función de la reproducción y la supervivencia de la especie; dejando de lado a una amplia gama de personas que se emparejan y experimentan amor, sin perseguir ningún fin reproductivo en sus relaciones afectivas.

9. Problemas y soluciones en las relaciones de pareja

Todas las personas que están en una relación de pareja, más allá del amor que se tengan, seguramente les tocará vivir en algún momento, problemas o crisis. Lo importante es que cuenten, en principio, con un compromiso para querer continuar con la relación. Asimismo, es necesario que tengan mecanismos psicológicos que les permitan negociar, encontrar soluciones y ser tolerantes con el otro.

Entre las principales dificultades que solemos encontrar en las parejas podemos mencionar: los problemas de comunicación; las diferencias económicas o sociales; las intromisiones de amigos o familiares; los conflictos sexuales; la infidelidad; la pérdida de interés en el otro; las diferencias de valores y objetivos de vida; y la violencia. En los últimos tiempos comenzó a verse un aumento significativo de problemas relacionados con los usos inadecuados o excesivos de las redes sociales e internet, y las tensiones generadas entre lo que forma parte de la privacidad individual y lo que se comparte con la pareja.

Una interesante propuesta en relación con el tema de los problemas en las relaciones, es la conocida como los “Cuatro jinetes”, que al igual que los Jinetes del Apocalipsis que anticipan todo lo malo que se viene, éstos son predictores de una posible separación. Según este planteo el problema no se encontraría en los conflictos mismos, que como dijimos son completamente comunes y esperables, sino en los mecanismos que las parejas utilizan cuando éstos surgen, para intentar resolverlos (Gottman, 2012).

Los cuatro mecanismos o interacciones negativas que describe son: las críticas, los desprecios, las actitudes defensivas y las actitudes evasivas.

Las críticas destructivas se dan cuando las mismas se orientan al otro y no hacia sus actos, descalificándolo y atacándolo. Lo ideal sería poder señalar el malestar o las quejas que se tiene por alguna conducta del otro, sin hacerlo mediante juicios globales sobre la persona como tal.

El desprecio se trata de actitudes agresivas y faltas de respeto, dirigidas hacia la otra persona, que pueden darse mediante palabras, gestos, insultos, ironías, humor hostil o burlas, que implican tratar de ubicar al otro en una situación de inferioridad.

Las actitudes defensivas implican una forma de respuesta, en la que se niega la propia responsabilidad sobre el problema, al evaluar que el otro fue el que “comenzó” lo que se vive como un “ataque”. Esta modalidad de “no hacerse cargo”, echándole la culpa al otro, termina dificultando la posibilidad de aprender, mejorar y resolver los conflictos.

Las actitudes evitativas son una manera de negar el conflicto, a costa de distanciarse y desconectarse del otro. Se puede manifestar mediante silencios, evasivas o conductas de indiferencia, dando la sensación de que no le importa el problema, ni le preocupa la otra persona.

En las relaciones de pareja hay tres conductas específicas que pueden ayudar a resolver los problemas y mejorar las relaciones. Lo principal es ser accesible, respondiendo con sensibilidad a las inquietudes de la pareja, dejando que el otro pueda depender cuando sienta la necesidad. Es importante apoyar al otro en sus proyectos, sin interferir, ni quitarle la iniciativa; permitiendo que actúe a su manera, sin darle instrucciones, ni minar la confianza en sus propias capacidades. Finalmente ayuda mucho estimularlo, darle ánimo, siendo respetuoso de sus objetivos de crecimiento personal y fomentando su autoestima (Feeny y Thrush, 2010).

10. Consideraciones finales

El amor y las relaciones afectivas, como hemos podido ver en este breve recorrido, son fenómenos complejos y multifacéticos que pueden ser abordados desde muy diferentes disciplinas y teorías, cada una de las cuales nos aportan algunas respuestas y nos abren a su vez nuevos interrogantes.

En la actualidad no tenemos un modelo único de amor y de relación afectiva, como alguna vez lo fue el de la pareja heterosexual, de dos personas que se unían en un matrimonio para toda la vida, con el objetivo fundamental de formar una familia y criar a sus hijos.

Una de las características más notorias de nuestra época, en lo que respecta al amor y las relaciones de pareja, probablemente sea la aparición y visibilización de lo que podríamos llamar: “diversidades” en el sentido más amplio del término. A partir de la crisis del modelo de pareja tradicional que, si bien sigue existiendo, ya no tiene el peso hegemónico que tenía hace unas décadas atrás, comenzaron lentamente a emerger diferentes formas de relacionarse afectivamente, distintas maneras de expresar el amor, como asimismo nuevos modelos familiares.

Ahora tenemos mayor libertad para elegir cómo queremos vivir nuestra vida; y esto a su vez nos plantea nuevos desafíos en el campo del amor ya que, al irse perdiendo estos modelos más coercitivos, somos nosotros mismos quienes tenemos más responsabilidad sobre nuestras elecciones amorosas.

Las nuevas teorías y próximos abordajes que surjan en el futuro, tendrán que tomar en cuenta estas nuevas “diversidades” afectivas, sexuales y relacionales que van surgiendo, para poder comprender de una mejor manera, a la más poderosa y mágica fuerza humana: el amor.

11. Bibliografía

Badiou, A., (2012), *Elogio del amor*, Buenos Aires, Paidós.

Bauman, Z., (2003), *Amor líquido, Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.

Bowlby, J., (1998), *El apego*, Barcelona, Paidós.

Easton, D. y Hardy, J., (2013), *Ética promiscua*, Madrid, Melusina.

Esteban, M. L., (2011), *Crítica del pensamiento amoroso*, Barcelona, Edicions Bellaterra.

Feeney, B. y Thrush, R., (2010), Relationship Influences on Exploration in Adulthood: The Characteristics and Function of a Secure Base, *Journal of Personality Social Psychology*, 98 (1): pp. 57–76.

Fisher, H., (2004), *Why we love? The nature and chemistry of romantic love*, New York, St. Martin's Griffin.

Fromm, E., (2015), *El arte de amar*, Buenos Aires, Paidós.

Gottman, J. y Silver, N., (2001), *Las siete reglas de oro para vivir en pareja*, Barcelona, Editorial Plaza y Janes.

Hazan, C., y Shaver, P., (1987), Romantic love conceptualized as an Attachment Process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, pp. 511-524.

Illouz, E., (2009), *El consumo de la utopía romántica, El amor y las contradicciones culturales del capitalismo*, Madrid, Katz.

Lee, J., (1973), *Colours of life: An exploration of the ways of loving*, New Press, New York.

Levine, A. y Heller, R., (2010), *Maneras de amar, La nueva ciencia del apego adulto y cómo puede ayudarte a encontrar el amor y conservarlo*, Barcelona, Urano.

Platón, (1986), *Banquete*, traducción de Martínez Hernández, M., en Diálogos, Vol. III, Madrid, Gredos.

Sternberg, R. J., (2000), *La experiencia del amor, La evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*, Barcelona, Paidós.