

Material Imprimible

Curso de parejas

Módulo 1

**Contenidos:**

- El amor según la psicología
- Teoría triangular del amor
- Tipos de amor
- El amor según la sociología
- El amor según la antropología
- Parejas actuales

## El amor según la psicología

La concepción actual del amor está estrechamente ligada a distintas disciplinas que estudian a los seres humanos y a sus relaciones con el entorno. Por eso, es importante que las conozcamos para comprender mejor de qué manera establecemos nuestras relaciones interpersonales y a qué nos referimos cuando hablamos del amor en la pareja.

En un primer lugar, conoceremos qué considera la psicología por amor. El psicólogo José Luis Sangrador, en su texto académico *Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico*, aclara que, por las características propias del amor, no es posible convertirlo en un objeto de estudio científico, porque se trata de una percepción etérea e intangible. Sin embargo, dado que se trata de un fenómeno intrínsecamente interpersonal, que parece guiar muchos de los comportamientos humanos, fue necesario incorporar esta temática a la disciplina psicológica por su relación con los aspectos emocionales o afectivos del comportamiento.

Es entonces que describe una serie de supuestos vinculados a la concepción del amor que considera fundamental recordar:

- En un primer lugar establece que “existen casi tantos tipos de amor como tipos de personas y de relaciones humanas”.
- Luego, agrega que “existen prácticamente tantas definiciones de amor como personas han escrito sobre el tema”.
- Y también aclara que “casi todo lo que pueda decirse sobre el amor será verdad al menos para algunas personas y en algunas circunstancias”.

Por otro lado, este profesional afirma que, como ya dijimos, “el amor no es una entidad material, observable, sino una realidad inferida, un constructo psicológico, un estado interno, cuyos referentes externos no son tan obvios”. Lo que quiere decir con esto es que algunas personas pueden estar enamoradas sin que presenten ningún tipo de “síntoma” comportamental observable. Por eso es que hay una gran variabilidad entre las concepciones sobre la naturaleza del amor y las vivencias que serán propias de cada persona.

Ahora bien, por tratarse de un fenómeno interpersonal, la realidad es que podemos hablar del amor como un hecho social que será condicionado por la cultura en la que cada una de las personas vive. Así, tal como sostiene Sangrador, en la cultura occidental el amor romántico sienta sus bases en una institución social básica, que es la familia, mediante el matrimonio.

Pero no considera que se trate únicamente de la unión entre dos personas sin un vínculo en común, sino que afirma que, de acuerdo a ciertos datos empíricos, la mayoría no accedería a casarse con alguien que tuviera todas las cualidades que desean, si no están enamorados. Por lo tanto, es en este sentido que se refiere a la sensación de libertad que poseen los seres humanos para elegir a sus parejas.

Entonces, el psicólogo se encarga de diferenciar al amor de la atracción, que son fenómenos que muchas veces se consideran como sinónimos o, en todo caso, al amor como una intensificación de la atracción. Pero, en verdad, la atracción hace referencia a un proceso físico generado por el contacto con ciertas personas a las que nos podemos sentir atraídas por su apariencia física, su trato o nuestra concepción sobre cómo debería ser esa otra persona.

Lo que sucede en estos casos es que, incluso, se podrán observar ciertas modificaciones a nivel físico, como dilatación de pupilas, cambios hormonales o deseo sexual, entre otros. En cambio, hablar del amor tiene que ver con un sentimiento hacia otra persona, por el cual ya no nos centraremos únicamente en nuestras necesidades individuales, sino que prestaremos atención también a las necesidades del otro, valorando sus cualidades y aceptando sus defectos. Por lo tanto, puede existir atracción sin que se convierta en amor o, incluso, amor sin atracción.

Por eso, como explica la psicóloga Gemma Adsuara Arrufat, “el amor va mucho más allá que el tener una afinidad con otra persona. Amar es respetar, conectar y sentirse completamente libre junto al otro. No implica solo demostrar un sentimiento de atracción físico, sino de demostrar afectivamente y emocionalmente lo que sentimos”.

Además, cuando nos referimos al amor no se trata solamente de aquel sentimiento hacia una pareja, el amor se puede expresar tanto en el ámbito familiar, como en el de las

amistades. Por eso es que no se puede utilizar al amor y a la atracción como sinónimos porque no son sensaciones que van de la mano, sino que pueden existir en conjunto o individualmente.

### Teoría triangular del amor

El reconocido psicólogo estadounidense Robert Sternberg presentó en la revista *Psychological Review*, en el año 1988, una teoría novedosa acerca de las relaciones amorosas, llamada la teoría triangular del amor. Según su concepción, las relaciones en pareja están compuestas por 3 elementos que son los que las diferencian de cualquier otro tipo de relación. Se trata de la pasión, la intimidad y el compromiso.

En primer lugar, la pasión o el deseo se relaciona con las ganas de estar con la otra persona y de disfrutar de ese momento. Es en este punto que podemos encontrar a la atracción por la otra persona, como un subelemento de esta característica, junto con el interés, la búsqueda de placer o el deseo sexual.

Ahora bien, se suele tratar de una sensación que se presenta de manera muy intensa durante el comienzo de una relación y que va disminuyendo con el paso del tiempo. Incluso, puede ocurrir que ciertas parejas en ningún momento sientan esa pasión o deseo. Profundizaremos un poco más en este punto cuando veamos los distintos tipos de relaciones de pareja que propone Sternberg.

Luego, el siguiente elemento es la intimidad. En este caso nos referimos a aquella sensación de conexión que tenemos hacia la otra persona, nuestra cercanía y la intención de crear un vínculo con ella. Tiene que ver con el deseo de bienestar de la otra persona, pero también con el conocimiento mutuo, la valoración, el respeto, la confianza, la comunicación íntima, la amistad y el afecto.

Tener intimidad con una pareja implica sentir esa conexión especial con la otra persona, que nos permite compartir nuestros secretos, miedos y deseos, así como comprender qué es lo que la hace feliz y cuáles son sus necesidades. Por lo tanto, en este punto nos encontramos con esa cualidad de apoyo incondicional, de sentir que podremos atravesar cualquier momento duro juntos.

Por último, el psicólogo menciona al compromiso. Se refiere al deseo de mantener el vínculo y a aquellas acciones que realizamos en pos de preservar la relación. Es decir, a aquellas decisiones que tomamos a largo plazo y a las promesas realizadas. Es por esto que este elemento promueve la estabilidad de la relación con una base fundamental en la confianza y la responsabilidad asumida por cada una de las partes involucradas, a pesar de los distintos altibajos que puedan aparecer.

Para graficar a estos tres elementos, Sternberg confecciona una pirámide, que pueden encontrar en el material complementario, y que contiene a la intimidad en el punto más alto, mientras que el compromiso y la pasión se encuentran a los lados.

Pero, como mencionamos en el caso de la pasión o el deseo, puede ocurrir que ciertas parejas no sientan esa intimidad o ese compromiso. En ese sentido, lo que sostiene Sternberg es que las relaciones en pareja pueden modificarse con el correr del tiempo. Por ejemplo, podría haber mucha pasión o deseo al comienzo de la relación y luego perder esa intensidad. O, también, podría no haber un compromiso al principio y, a medida que transcurre el tiempo, que vaya aumentando.

Es por ese motivo que, según las consideraciones del profesional, hay relaciones que poseen una combinación de estos tres elementos y otras que contemplan solo de uno de ellos. Pero lo que él cree es que, en ese caso, será sumamente difícil generar un vínculo que sea duradero.

### **Tipos de amor**

En la imagen que compartimos en el material complementario aparecen diferentes tipos de amor de acuerdo a los componentes involucrados. Estas posibles combinaciones dan lugar a los tipos de amor propuestos por Sternberg.

El psicólogo considera que, dependiendo de las combinaciones que ocurran entre la intimidad, el compromiso y la pasión, se determinarán distintas maneras de amar. Es importante considerar que, cada una de estas formas se pueden considerar de forma

aislada, es decir, que puede ser que un vínculo se mantenga en esa situación o, también, pueden ser distintas etapas por las que atraviesa una relación.

La primera posibilidad que propone es el cariño. En este caso, el único elemento comprendido es la intimidad, por eso es que se asocia a la amistad, porque no existe ni pasión ni compromiso. Entonces, las partes involucradas confían en la otra persona y se sienten cercanos a ella, pero no tienen ningún deseo de tener relaciones íntimas o de tomar decisiones propias de un vínculo amoroso.

Entonces, hay muchas relaciones que se mantienen en esta instancia, porque es el típico vínculo que podemos mantener con un amigo o amiga. Sin embargo, también puede ocurrir que se comience por esta etapa y la relación vaya creciendo hacia una relación amorosa.

La segunda forma es llamada encaprichamiento. En este caso, el único componente presente es la pasión, entonces se trata de aquellas relaciones en las prevalece la atracción y el deseo por tener relaciones sexuales, pero no hay intimidad ni compromiso. Es decir, no se comparten los miedos ni las alegrías, ni generan planes a largo plazo. Por lo tanto, se pueden tratar de relaciones superficiales u ocasionales, aunque, como dijimos, con el tiempo pueden evolucionar hacia otro tipo de vínculo.

La tercera posibilidad o etapa es llamada amor vacío, porque solamente comprende el compromiso, pero no hay pasión ni intimidad, es decir, que predomina el compromiso por mantener la pareja, pero ya no hay una sensación de deseo por la otra persona ni cercanía con ella.

Por eso es que es muy habitual que se vea reflejado en relaciones de larga duración, en las que hay una profunda intención por continuar con ese vínculo, pero no sienten nada más. También puede ocurrir en aquellos matrimonios por conveniencia.

El cuarto punto propuesto por Sternberg es el amor romántico, aquel que figura en innumerables películas, series, textos literarios u obras de teatro. Los elementos que lo componen son la pasión y la intimidad, por lo que aquellos que forman parte de la

relación se sienten atraídos y excitados por el otro, a la vez que confían y encuentran una sensación de cercanía con la otra persona.

Ahora bien, por más de que sientan cariño por el otro y compartan sus miedos, sus alegrías y experiencias, esta etapa se caracteriza por la falta de proyección a futuro y de generar planes a largo plazo.

Luego llegamos al amor sociable. Teniendo en cuenta que sus componentes son la intimidad y el compromiso, lo que lo caracteriza es la ausencia de pasión. Por eso es que este tipo de amor también puede aparecer en aquellas relaciones largas.

Entonces, son aquellos vínculos en las que se mantienen los planes a largo plazo y la confianza, pero ya no existe esa atracción o excitación por la otra persona. Algunos casos en los que podría verse reflejado son aquellas relaciones en las que la idea de permanecer juntos se justifica por los años compartidos, la convivencia o, incluso, por los hijos, sin importar la falta de deseo.

La siguiente posibilidad es el amor fatuo, que combina los elementos de pasión y compromiso. Lo que falta en este caso es la intimidad, entonces ambos miembros de la pareja tienen la intención de mantener la relación a largo plazo y comparten el deseo de las relaciones íntimas, pero la conexión entre ellos no es fuerte porque no tienen cosas en común.

Y, por último, llegamos al último tipo de amor, el amor consumado, que, según el psicólogo, es el que todas las parejas buscan porque contiene los tres elementos por igual: intimidad, pasión y compromiso. En muchos casos puede considerarse amor ideal o amor maduro.

Según Robert Sternberg, llegar al amor consumado puede ser sencillo, pero el inconveniente aparece a la hora de mantener esta etapa con el correr del tiempo. Lo que explica es que es común que muchas parejas, a lo largo de los años, pierdan alguno de los elementos que mencionamos anteriormente, principalmente la pasión.

Lo que ocurre es que el equilibrio entre los tres componentes de la teoría triangular del amor, que recordemos que son la intimidad, la pasión y el compromiso, se puede ir modificando a lo largo de la relación. Incluso, es posible que en ciertos momentos prevalezca alguno sobre otros y que luego ese mismo disminuya y aumenten los demás. Ahora bien, cuando ninguno de estos tres elementos está presente en una relación, el profesional se refiere a esa situación como “no amor”.

Pero es necesario que comprendamos que, por no tratarse de una ciencia exacta, son distintas las concepciones sobre el amor que se pueden plantear desde la psicología. Retomando el trabajo realizado por el ya mencionado José Luis Sangrador, lo que él explica es que el amor puede considerarse desde otra perspectiva: como una combinación de dos componentes básicos: el amor-afecto y el amor-pasión.

Lo que sostiene este profesional es que el amor entendido desde esa perspectiva mantendría una tensión irresuelta entre la referencia básica a uno mismo o la referencia básica a otro u otros.

Para comprenderlo mejor, lo explica de la siguiente manera: la referencia básica a uno mismo tiene que ver con una necesidad propia de querer ser feliz entendiendo que para ello se necesita de otro que nos hace felices. Entonces afirma que se trata de una perspectiva hedonista, entendiendo por hedonismo a la identificación del bien con el placer, fundamentalmente sensorial e inmediato, y con un carácter individualista. Entonces, de lo que estaríamos hablando es del amor-placer.

En cambio, la referencia básica a otro u otros tiene un carácter más altruista, que es, de acuerdo al diccionario *Oxford Languages*, la “tendencia a procurar el bien de las personas de manera desinteresada, incluso a costa del interés propio”. Por eso es que, en este caso, se trataría del amor-afecto.

Por lo tanto, lo que se pretende es una combinación de ambos elementos. Pero lo cierto es que, como ya dijimos y como explica el psicólogo, “una de las diferencias constatables más claras entre ellos sería el factor temporal: el afecto suele durar mucho más tiempo, puede durar toda una vida”. Un ejemplo sería aquella relación con amigos que surgen desde pequeños y perdura hasta la vejez.

En cambio, sostiene que el amor-pasión es mucho más frágil, porque puede nacer de manera súbita y morir con la misma celeridad. De acuerdo con el especialista, esto puede ocurrir porque “el tiempo hace que entren en acción las gratificaciones reales, lo que el otro realmente es, y no las imaginarias, no la idealización”.

### Otras concepciones psicológicas del amor

El psicólogo Juan Armando Corbin sostiene que “el amor nos afecta en todos los sentidos y cuando conocemos a esa persona especial, nos cambia la vida por completo. De hecho, modifica significativamente el modo en el que percibimos la realidad y hace que tomemos decisiones de un modo diferente del habitual, que orientemos nuestras relaciones con los demás de otra forma, y que reorganicemos nuestras prioridades acerca de lo que importa en la vida. Al enamoramos, las intensas emociones y la pasión que nos envuelve afecta a nuestra a nuestra mente y nuestro cuerpo”.

De hecho, el reconocido psicoanalista y filósofo Erich Fromm, en su libro *El arte de amar*, afirmó que el amor es la única respuesta saludable y satisfactoria al problema de la existencia humana. Lo que quiere decir con esto es que aquella felicidad producida por el enamoramiento sirve para compensar el sufrimiento provocado por las distintas situaciones de la vida cotidiana.

Incluso, afirma que “si dos personas que son desconocidas la una para la otra, como lo somos todos, dejan caer de pronto la barrera que las separa, y se sienten cercanas, se sienten uno, ese momento de unidad constituye uno de los más estimulantes y excitantes de la vida”.

Sin embargo, considera que ese tipo de amor es poco duradero porque en el momento en que esas dos personas se conozcan bien, la intimidad se sentirá cada vez menos milagrosa y pueden aparecer antagonismos relacionados con las desilusiones o el aburrimiento mutuo. Entonces, toda esa euforia inicial puede decaer con el correr del tiempo. Por eso es que considera indispensable evaluar cuáles son los motivos que producen esa pérdida inicial del enamoramiento para entender al amor como un arte que debe ser aprendido.

Por eso es que, en primer lugar, sostiene que “todos están sedientos de amor; ven innumerables películas basadas en historias de amor felices y desgraciadas, escuchan centenares de canciones triviales que hablan del amor, y, sin embargo, casi nadie piensa que hay algo que aprender acerca del amor”. Y, de hecho, considera que la mayor parte de la humanidad considera que el problema fundamental del amor es el de ser amado y no el de la propia capacidad de amar.

De acuerdo con el especialista, ese objetivo se persigue mediante la utilización de distintas estrategias. Algunas de ellas son:

- Ser exitosos
- Ser atractivos
- Tener buenos modales
- Mantener conversaciones interesantes
- Y ser útiles, modestos e inofensivos.

Entonces, como asevera Fromm, “en realidad, lo que para la mayoría de la gente de nuestra cultura equivale a digno de ser amado es, en esencia, una mezcla de popularidad y *sex-appeal*”.

Pero, como dijimos, en realidad es necesario prestar atención a nuestra manera de amar y no a qué debemos hacer o cómo debemos actuar para atraer a otras personas, porque, como hemos visto, es sencillo amar a alguien, pero quizás lo más difícil sea mantener ese estado de enamoramiento a lo largo del tiempo.

Para eso, Fromm sostiene que el objetivo, en realidad, es el de buscar una unión interpersonal en el que se conserve la propia individualidad combinada con el respeto y el deseo de darle al otro, de querer que esa otra persona sea feliz y que conserve su propia individualidad. En definitiva, no se trata de amar para satisfacer nuestras propias necesidades. Tal como asegura, “la gran paradoja del amor es que dos seres se convierten en uno, pero siguen siendo dos”.

En relación con este punto, el licenciado Gabriel Rolón mencionó en una entrevista esa ilusión que acompaña al amor de hacer que dos personas sean una. Pero, aclara que “el

amor no completa a nadie. El amor nos genera la ilusión de estar un poco más completos porque nos da la impresión de que, cuando estamos enamorados, la soledad duele menos, y cuando el amor es bueno, eso ocurre. Pero no hay que pedirle que se lleve por delante la soledad existencial que nos va a recorrer siempre. Si le exijo a mi pareja que me complete, la estoy condenando al fracaso”.

Por eso es que considera que conseguir la felicidad en una pareja requiere de un trabajo individual en el que cada uno de los miembros sea previamente feliz, porque de esta manera será más sencillo que sean felices en conjunto. Entonces, se refiere a la necesidad de que cada una de las personas esté bien consigo misma para poder ceder una parte de sí y armar un “nosotros”.

### **El amor según la sociología**

No son pocos los especialistas que consideran al amor como una construcción social y que, por lo tanto, se trata del reflejo y del producto de una cierta época y sociedad. Uno de ellos es el ya mencionado psicólogo José Luis Sangrador. Lo que dice es que “los individuos se autoperciben enamorados basándose en los paradigmas proporcionados por la cultura y las actitudes hacia ellos”.

Entonces, asegura que hay algunos elementos que facilitan la enseñanza de lo que es el amor y que se puede aprender desde niños durante el período de socialización, así como afirma que los medios de comunicación cumplen un rol fundamental en la transmisión de esa idea. Algunos ejemplos que pone son la idealización del ser amado, el inicio súbito y la idea del sacrificio por el otro.

Por su parte, la socióloga e investigadora Adriana García Andrade, en su artículo *El amor como problema sociológico*, “el amor, a pesar de ser un fenómeno neuronal y biológico, también –y ésta es la parte que nos interesa– es un fenómeno social. En ese sentido, los sociólogos en general estarían de acuerdo en que la sociedad determina el amor como sentimiento, rito y comunicación. Las diferencias estarían en los grados de determinación”.

En ese sentido, ella también hace hincapié en que la manera en la que sentimos amor tiene que ver con la sociedad a la que pertenecemos, y menciona que el psicólogo y sociólogo Maurice Halbwachs “afirma que el amor, el odio, la alegría y el dolor existen sólo ‘bajo la forma de reacciones colectivas’. La sociedad deja ‘improntas’ sobre la sensibilidad de sus miembros, de tal suerte que incluso ‘nos ordena’ cómo sentir y qué sentir. Sentimos amor –en un determinado momento histórico y grupo social– gracias a las ‘técnicas emocionales’ en las que somos adiestrados”.

Entonces, lo que quieren decir con esto es que las formas en las que concebimos lo que es el amor o el estar enamorados, tiene que ver con los distintos elementos sociales a los que hemos sido expuestos a lo largo de nuestra vida. Y, por supuesto, para cada sociedad será de una manera diferente.

La socióloga explica que, por ejemplo, las maneras de expresar este sentimiento también están relacionadas con nuestras ideas preconcebidas. Entonces, afirma que, en las sociedades contemporáneas y occidentales, una forma de demostrar amor es besarse en la boca. Por lo tanto, al tratarse de una norma socialmente aceptada, al realizar esa acción los miembros de la pareja entenderán su implicancia y significado. Pero esto no quiere decir que esa sea la única manera posible, sino que dependerá de las costumbres de cada una de las distintas sociedades.

Lo mismo ocurre con los tipos de relaciones amorosas establecidas. Dependiendo de la sociedad en la que estemos insertos es que será aceptada la monogamia, la poligamia o ambas por igual.

De igual manera, el tiempo es otro factor determinante en las modificaciones que se producen socialmente en torno al amor. Pensemos en las diferencias que podemos encontrar con nuestros antepasados en cuanto a cómo eran sus relaciones amorosas y cómo son entendidas en la actualidad.

En ese sentido, los cambios históricos y culturales produjeron modificaciones en la manera de entender al amor y a las relaciones. Augusto Comte, un filósofo francés e impulsor de la sociología científica, fue uno de los primeros pensadores en estudiar la

temática del amor en función de su rol social, tomando como principio rector la idea de la familia y de la pareja conyugal.

Según sus concepciones, la importancia de la familia radicaba en que sería la encargada de asegurar la transición del individuo a un ser social. Ahora bien, en este tipo de familia, la función de la mujer era la de dedicarse a la educación afectiva porque el hombre tenía encomendada la tarea de la provisión económica. Entonces, como afirma García Andrade, en esos casos “el amor se da hacia una sola persona y es permanente, es decir, el matrimonio es monógamo y hasta la muerte; el divorcio altera la lógica de la institución”. Pero avanzando en el tiempo esas ideas fueron reemplazadas por otras.

Una teoría contemporánea con respecto al amor fue elaborada por el sociólogo Anthony Giddens. En su texto *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*, en el año 1995, presentó una nueva forma de entender el amor, a la que llamó “amor confluyente”.

Para explicarlo mejor, es necesario comprender que el antecedente era el llamado “amor romántico” que contemplaba una visión monógama y heterocentrista en la cual se presentaba la idea de un yo incompleto que necesitaba para su complemento del amor de una pareja. La famosa “media naranja”. Por lo tanto, desde esta visión, el amor verdadero es incondicional y perpetuo.

Sin embargo, en la actualidad este tipo de consideraciones quedan obsoletas y por eso es que resultó necesaria una nueva teoría. Es en ese sentido que aparece el amor confluyente de Giddens, que considera que la emancipación sexual femenina fue la que desencadenó ese fin del amor romántico.

Según el experto, el amor confluyente refiere a la igualdad, tanto de los sexos, como del dar y recibir emocional. Es decir, se trata de un amor activo, reflexivo y pactado, que tendrá como base sustancial a la voluntad de los miembros de la relación.

Por lo tanto, no se centra en el matrimonio y afirma que no es un tipo de amor necesariamente monógamo, ni es exclusivo de las relaciones heterosexuales. Su aporte en este campo tiene que ver con la búsqueda del placer. Pensemos que, como dijimos,

la emancipación sexual femenina cumplió un rol clave en el surgimiento de esta teoría, por lo tanto, Giddens se centra en la idea de que lo erótico es recíproco, y es sumamente importante, al punto tal de que determinará el éxito o el fracaso de una relación.

Ahora bien, es importante entender que estas teorías pueden presentar algunas contradicciones en la práctica. La doctora en educación Soraya Calvo González, en su artículo *Amor romántico, amor confluyente y amor líquido. Apuntes teóricos en torno a los sistemas sociales de comunicación afectiva* explica que “a pesar de que Giddens nos habla de transformaciones dramáticas y explosivas en las maneras en que las personas en las sociedades modernas se relacionan románticamente, parece que ciertos mitos vinculados al ideal del amor romántico siguen perpetuándose en nuestra actualidad, por lo que lo augurado presenta lagunas prácticas”.

Por eso es que, en realidad, los aportes teóricos de los distintos profesionales sirven para comprender las distintas modificaciones que fue atravesando la sociedad hasta el momento en el que nos encontramos insertos. Pero esto no quiere decir que no haya cruces con teorías anteriores. Pensemos que, en realidad, los cambios no se producen drásticamente, sino que aparecen conservando algunas de las ideas anteriores. Sin embargo, es interesante reconocer cuáles fueron los sucesos que motivaron estos cambios.

### **El amor según la antropología**

Uno de los grandes pensadores que conceptualizó a las relaciones interpersonales fue el filósofo Robert Salomon, quien en su libro *Ética emocional*, buscó elaborar una teoría general acerca de las emociones.

Una de las primeras consideraciones que hizo, en este sentido, fue que “no solo somos animales ‘rationales’, según la célebre definición de Aristóteles. También tenemos emociones y son éstas las que dan sentido a nuestra vida. Lo que nos interesa o nos fascina, aquellos a quienes amamos, lo que nos enoja, lo que nos conmueve, lo que nos aburre: todo esto nos define, conforma nuestro carácter, constituye nuestra identidad”.

Lo que quiso explicar, entonces, es que las emociones no son irracionales ni meros sentimientos, sino que son construcciones de una gran complejidad que condicionan nuestra manera de enfrentar al mundo, nuestra forma de verlo y nuestro vehículo para definir nuestra experiencia individual y colectiva.

De esta manera, asegura que “somos en buena medida responsables de nuestras emociones, algo que con frecuencia negamos por la más interesada de las razones: para excusarnos”. Para explicar esto, pone como ejemplo una frase como “no pude evitarlo, estaba enojado”, que se trata de una mera justificación para un mal comportamiento.

Pero, además, lo que explica el experto es que hay emociones que son tan relevantes que perduran de una manera mucho más compleja en nuestra vida. Una de ellas es el amor. Lo que sostiene es que, a diferencia de otras emociones que pueden aparecer espontáneamente y desaparecer de la misma manera, el amor se mantiene de una manera mucho más constante.

Por eso incluso es que dice que el amor puede durar toda una vida y que lo más seguro es que aquellas personas que están enamoradas no perciban esa emoción en ciertos momentos, sino que se mantiene constante, estando despiertos, dormidos, enojados o en situaciones románticas. Es decir, es una emoción que permanecerá activa, seamos o no conscientes de ello.

Entonces, a partir de esta conceptualización de las emociones, la doctora en antropología Mari Luz Esteban, en su texto *Algunas ideas para una antropología del amor*, sostiene que “las emociones (o el amor) serían configuraciones sociales e individuales de ideas, valores y prácticas que involucran directamente al cuerpo y se producen en la interacción”.

Luego agrega, aclarando siempre que por “emociones” se refiere al amor, concretamente, que “el significado de las emociones puede ser colectivo y/o individual, pero las emociones se personifican frente y en relación a los otros y en contextos específicos dentro de un sistema cultural, un entorno social concreto, con valores, relaciones sociales y condiciones económicas determinadas”.

Entonces, de igual manera que el planteo sociológico, el amor tiene una implicancia social que estará determinado por la cultura a la que pertenezcamos y será construido acorde a nuestro entorno y experiencias vividas. De hecho, retomando el texto de José Luis Sangrador, cuando intenta explicar los motivos por los que se producen conflictos en las relaciones amorosas, asevera que el matrimonio o el amor-conyugal presentarán distintas dificultades dependiendo, en parte, de la sociedad de la que somos parte.

El especialista afirma que “mientras nuestra cultura occidental enfatiza el amor previo al matrimonio, y establece una relación causal entre ambos, en grandes zonas de África y Asia las familias conciertan la unión”.

Es decir, hace referencia a aquellos matrimonios arreglados o por conveniencia en los que será muy difícil que el amor sea lo que los una. Al respecto, sostiene que “nadie espera que los componentes de un matrimonio convenido en su niñez comiencen su vida en común movidos por el amor: se piensa que la lealtad, el afecto, incluso el amor, surgirán con el tiempo”.

Por lo tanto, en esas sociedades el matrimonio es sinónimo de garantía de la vida familiar y de un mantenimiento del orden socioeconómico. Mientras que, en la cultura occidental, tal como explica Sangrador, se espera que las personas elijan a una pareja, reconociendo a ese “amor verdadero”, y que lo que los una sea el amor. Por eso es que, como podrán ver, cada cultura y cada sociedad tendrá distintas concepciones con respecto a lo que es el amor y las relaciones de pareja.

### **Parejas actuales**

Luego de haber estudiado de qué manera es considerado el amor por distintas disciplinas y cómo fue su evolución en el tiempo, queremos centrarnos en la idea de pareja en la actualidad. Para eso, nos vamos a centrar en el libro *Intervención psicológica en terapia de pareja*, del especialista en psicología clínica Francisco Javier Labrador.

Uno de los primeros elementos que destaca es que, aunque podemos apreciar que la vida en pareja se mantiene en nuestra sociedad, fueron muchos los cambios que

produjeron algunas modificaciones con respecto a lo que era entendido como pareja tiempo atrás.

Algunos ejemplos que pone con respecto a esto tienen que ver con los hijos: en la actualidad son más frecuentes las parejas que deciden no tener hijos y, entre las que los tienen, en la mayor parte de los casos no suelen tener más de dos. Por otro lado, destaca un aumento de casamientos muy inferior al aumento que hubo en aquellas parejas de hecho.

En este mismo sentido, destaca que, actualmente, hay muchas más parejas reconstituidas tras haber atravesado una separación o divorcio. Pero destaca algunos problemas nuevos que pueden experimentarse en estas situaciones, como por ejemplo la presencia de hijos de uno solo de los miembros de la pareja, tener que compartir recursos económicos con las parejas anteriores o tener que convivir en la casa de alguno de los dos miembros.

Otra posibilidad tiene que ver con aquellas que siguen conviviendo a pesar de haberse separado. Los motivos que pueden llevar a esta situación son, fundamentalmente, económicos y constituyen, en general, una situación realmente poco placentera para esas personas.

Pero uno de los cambios principales, que hemos mencionado anteriormente, tiene que ver con la incorporación de la mujer en el mercado laboral. De esta manera, actualmente resulta más frecuente que ambas partes de la pareja deban salir a trabajar y que compartan las tareas domésticas de una manera mucho más igualitaria que en el pasado.

Ahora bien, así como hemos dicho que muchas de las costumbres y hábitos de una sociedad en un determinado momento de la historia pueden provocar estos cambios, es interesante analizar lo que menciona este especialista como algunos de los motivos que modificaron a la vida en pareja en la actualidad. Algunos de los que menciona son: el aumento de las horas de trabajo de ambos miembros de la pareja y las alternativas de ocio individual, como la televisión, el uso del celular e internet.

De acuerdo con Labrador, estos hábitos “tienen como consecuencia directa que se puedan ver reducidas las horas compartidas, lo que conlleva menos tiempo dedicado a interacciones personales y, por tanto, una disminución de la comunicación, el intercambio de reforzamientos y la posibilidad de realizar actividades agradables de forma conjunta. En estas condiciones es lógico esperar que puedan aparecer, en uno u otro miembro, quejas o desacuerdos por lo que se consideran demandas excesivas y/o expectativas no cumplidas”.

Al respecto, el psicólogo Bernardo Peña Herrera asegura que “el avance tecnológico ha dado paso a nuevas formas de interacción. Lo cual influye en la manera en la que actualmente manejamos nuestras relaciones interpersonales”.

Pensemos en cuanto tiempo de nuestro día dedicamos al uso de redes sociales o a la computadora, especialmente con el auge del teletrabajo... Seguramente, si lo contabilizaran, se sorprenderían al ver la cantidad de horas que representan estas actividades. Si bien son distintos problemas los que acarrearán estos hábitos, nos centraremos en cómo afectan a nuestras relaciones.

El experto afirma que “uno de los factores que han podido influir en el aumento de las rupturas sentimentales, es el uso del móvil o de las redes sociales”, pero esto no solo se relaciona con el tiempo destinado a ese fin sino también con la posibilidad de contactarse con antiguas parejas o de conocer a personas nuevas.

Ahora bien, tal como explica, el origen de las infidelidades no tiene que ver exclusivamente con el uso de la tecnología, sino que, en general, los motivos que las generan son mucho más profundos y tienen que ver con otros aspectos de la pareja que no se relacionan con las redes sociales o los contactos que puedan generar ahí.

De cualquier manera, los problemas mayormente surgen por el poco tiempo que se le dedica a la pareja por estar insertos en el ambiente tecnológico, lo que representa uno de los mayores reclamos que se realizan en la actualidad en cuanto a las relaciones.

Continuando con la obra del ya mencionado Labrador, así como pueden aparecer motivos de conflicto, también son distintos los factores que conducen a la vida en pareja.

Este profesional sostiene que “la opción de vivir en pareja tiene múltiples ventajas: desde el incremento de interacciones afectivas hasta compartir momentos de ocio o facilitar las interacciones sexuales, pasando por ventajas económicas como afrontar los gastos entre dos. Las investigaciones señalan de forma consistente que las personas que viven en pareja, siempre y cuando la relación sea positiva, muestran tener un mejor ajuste psicológico, un mejor estado de salud y menos probabilidad de llevar a cabo conductas de riesgo”.

Ahora bien, como vimos, es más factible que la vida en pareja en la actualidad sea una elección y no una imposición como podía serlo en décadas anteriores, porque como consecuencia de los cambios que estuvimos analizando a lo largo del módulo, la decisión de comenzar una relación ya no se ve condicionada por la búsqueda de una estabilidad económica, tener descendencia o cumplir con los deseos y mandatos familiares.

Es por este motivo que, como explica el psicólogo, “se percibe la vida en pareja como una fuente de bienestar y cumplimiento de expectativas personales”.

De cualquier manera, remarca la necesidad de que en la pareja reine la igualdad y la reciprocidad, así como los intercambios positivos, de manera que ambas partes se sientan en la misma sintonía y en bienestar con la otra persona, facilitando el mantenimiento de la relación. De lo contrario, alguna de las partes puede experimentar una sensación de desequilibrio e insatisfacción que, en muchos casos, puede culminar únicamente en la separación.

Pensemos que, como dijimos, el amor no solamente estará condicionado por factores internos, sino también externos de origen social y cultural. Por lo tanto, lo que influirá en la manera de percibir a las relaciones en pareja, por parte de las personas, tendrá que ver con la manera en que actúa y en que percibe la calidad de la relación.

Es por eso que Labrador sostiene que las “expectativas idealizadas o exageradas contribuirán al deterioro en la relación, pues estarán exigiendo realidades no alcanzables. Ajustar las expectativas parece una tarea relevante al respecto. No obstante, si las expectativas se ven defraudadas, es frecuente que se generen sentimientos de insatisfacción o frustración”.

Ahora bien, tal como explica la ya mencionada Gemma Adsuara Arrufat, en muchos casos la estructura social nos ha llevado a creer que el amor, en el sentido romántico del término, es una necesidad básica en la vida de los seres humanos y, de no tener pareja, el destino será el de la soledad eterna.

Pero esto no es así, esa noción sostiene la psicóloga que “muestra a las parejas como miembros de una interacción en donde uno es propiedad del otro, con el único objetivo de mostrar de manera narcisista lo buena y perfecta que es su relación”. Entonces, es importante conocer de qué manera el amor y las relaciones de pareja se han ido modificando a lo largo del tiempo para comprender que no hay un único modelo posible a seguir.