

EL PENTÁGONO DEL AMOR

Pentagon of love

Luis García Vega*

Resumen

Se realiza un análisis de los componentes del amor bajo el enfoque de Sternberg, sobre el cual plantea un modelo explicativo del mismo, llamándolo “pentágono del amor” y en el cual resalta la importancia de la pasión, sobre el cual le permite realizar una diferencia fundamental entre el amor y el de la amistad, motivo por el cual realiza un análisis conceptual de la pasión, así como el de comunicación en diferentes aspectos de la relación humana.

A su vez describe el concepto de fidelidad pasional en la relación de pareja como en la familia, permitiendo discriminar distintos grados de pasión y de vínculo afectivos para justificar la variedad de tipos de parejas. Por otro lado, se vale del concepto de personalidad como un factor importante en la relación amorosa. Finalmente cita algunas escalas de diagnóstico del amor.

Palabras clave: amor, pasión, amistad, comunicación, fidelidad pasional

Abstract

An analysis of the components of love is carried out under the approach of Sternberg, on which he raises an explanatory model of it, calling it “pentagon of love” and in which he emphasizes the importance of passion, on which he allows to make a fundamental difference between love and friendship, which is why he carries out a conceptual analysis of passion, as well as communication in different aspects of the human relationship.

In turn, it describes the concept of passionate fidelity in the relationship of the couple as in the family, which allows differentiating different degrees of passion and emotional bond to justify the variety of types of couples. On the other hand, he uses the concept of personality as an important factor in the love relationship. Finally, he quotes some diagnostic scales of love.

Keywords: love, passion, friendship, communication, passionate fidelity

* Facultad de Psicología. Profesor Emérito de la Universidad Complutense de Madrid.

Robert J. Sternberg (1988) propone un análisis del complejo estado afectivo/emocional del amor. Según él, tres son los componentes básicos del amor: la pasión, la intimidad y la decisión/compromiso. Sternberg representa cada uno de estos tres componentes en cada vértice del triángulo y denomina a su modelo el “triángulo del amor”.

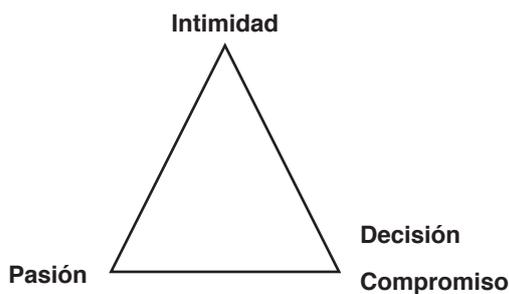


Figura 1. Componentes básicos del amor

Nos parece realmente interesante este procedimiento analítico del amor, y creemos oportuno añadir a estos tres componentes otros dos más: el afecto y el interés, para ayudar a la mejor comprensión de este tan complejo sentimiento. Proponemos pues, siguiendo la nomenclatura figural de Sternberg para esta postura, el nombre de pentágono del amor, y lo representamos colocando en la cúspide la pasión, pues es el elemento clave para diferenciar el amor de la amistad:

EL PENTÁGONO DEL AMOR

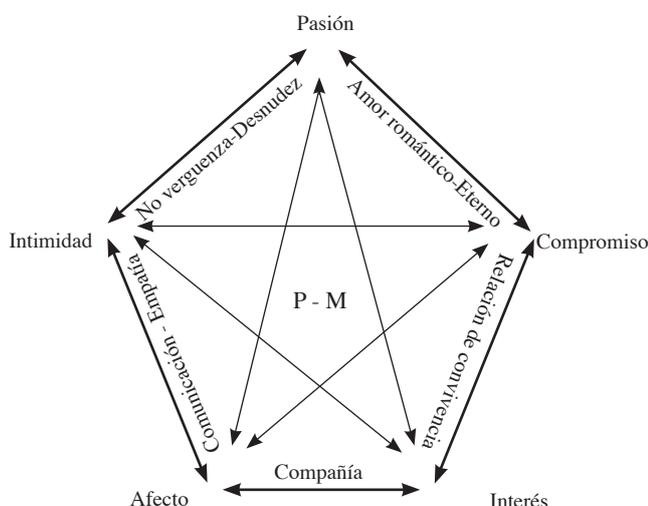


Figura 2. El Pentágono del amor.

CUADRILÁTERO DE LA AMISTAD

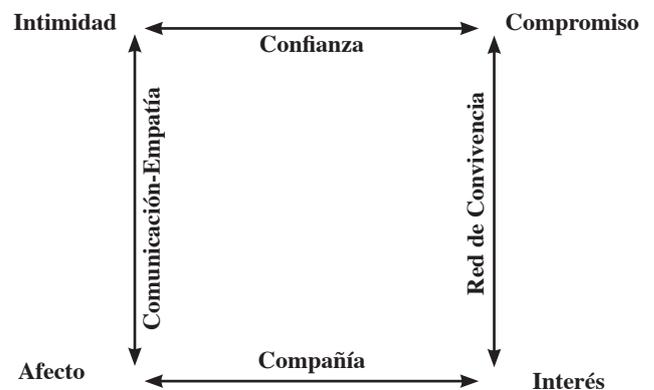


Figura 3. El cuadrilátero de la amistad.

La caridad está muy lejos de ser el motivo por el que dos personas deciden emparejarse.

En la mayor parte de las parejas está presente al menos cierto grado de pasión mutua. Sin algo de pasión no hay pareja. Si alguna vez hubo pasión, cuando desaparece, la pareja deja de ser una relación de amor, cambia de signo y se convierte en una sociedad diádica o en una relación de amistad, y por supuesto, puede, en muchos casos, seguir manteniéndose, pero no se podrá decir que es una relación de amor.

Antes de seguir adelante, conviene distinguir la relación de amor de la de amistad (Figura 3). En el amor todos los componentes tienen su origen en la pasión. En la amistad no hay pasión. Aunque utilicemos los mismos nombres para designar los componentes de cada relación, el significado de cada palabra es diferente.

Pero, como antes hemos dicho, los componentes del amor y de la amistad tienen distinto significado, aunque usen la misma palabra. No es igual la *intimidad* que nace de la pasión que la de la amistad. La intimidad puede referirse al cuerpo o a la mente. La intimidad que se fundamenta en la pasión rompe las barreras que impiden el acceso a las partes más íntimas del cuerpo. Los amantes entregan su intimidad corporal a su amado, le permiten el acceso y la

posesión de las partes más ocultas de su cuerpo. La vergüenza desaparece. Los enamorados se convierten en dos “sinvergüenzas”. En la amistad íntima, si bien puede haber una cierta accesibilidad, siempre hay unos límites que a ninguno de los dos se les pasa por la imaginación traspasar, ya que tal situación produciría una gran incomodidad.

El acceso a la intimidad psíquica se puede hacer por medio de cualquier forma de comunicación. Para el amigo, el goce surge del resultado de la comunicación. Los amigos gozan porque se comprenden. Los enamorados gozan al comunicarse porque mientras lo hacen se están poseyendo. Para los enamorados la comunicación es una vía más de posesión, de entrega y de fusión.

El *afecto* que nace de la amistad tampoco es igual que el que nace del amor. Las caricias y mimos que se hacen los amantes tienen un calor diferente a las que se hacen los amigos.

El *compromiso* que nace de la pasión tiene características parecidas al que debe haber en la amistad. Pero la fidelidad pasional se refiere más a la entrega corporal y a sus correspondientes sentimientos, así como a ciertas obligaciones de la pareja como familia, que a los sentimientos de afecto y de placer de compartir actividades y opiniones con otros. Además, la fidelidad pasional generalmente conduce a la consolidación institucional, legal de la pareja, y dicha unión, una vez consumada, quedó protegida por la ley civil y/o por las creencias religiosas. El compromiso del amor, aunque puede ser menos implicante en muchos casos que el de la amistad, sin embargo, goza de esta prerrogativa de institucionalidad. La ruptura del compromiso de amistad es algo permanente, de carácter privado entre los dos. Se han dado una confianza tácitamente y del mismo modo se la quitan. Concretamente, ni en la legislación civil ni en la eclesiástica la disolución de la pareja la pueden hacer los contrayentes; es un tercero, un extraño, un juez civil o eclesiástico quien disolverá o anulará la relación.

En la relación de amor el interés también puede desempeñar un especial papel. En el amor, cierto tipo de interés tiene un efecto especial intensificador de la pasión. En muchos casos puede ser la ocasión del despertar de la pasión. Con frecuencia la literatura y el

cine se ocupan de un arquetipo, en el que se conjugan el interés y la pasión; es el de la bella “Cenicienta” y el apuesto “príncipe” o el del “plebeyo y la princesa”. Mencionemos el “Síndrome de la Princesa Diana”. Dodi Alfayet no se habría enamorado de Diana si fuera dependiente de sus almacenes, pero ser “princesa” tiene un ingrediente añadido a la pasión. Una prueba más de realidad del arquetipo plebeyo/princesa es el impacto popular que tuvo el fin trágico de estos enamorados. La multitud siguió con pasión vicaria la historia de este romance. Este nivel de extensión y profundidad empática es la más clara muestra de que estamos ante un arquetipo. Esto no sucede en ninguna de las modalidades de amistad/interés. Nadie se identifica vicariamente con este tipo de relación y de la forma de la relación arquetípica propia del binomio pasión/interés.

A continuación, vamos a describir brevemente cada uno de estos componentes de la relación de amor.

La *pasión* es un estado de ánimo que hace desear con cierta intensidad a otra persona para tener con ella cualquier tipo de relación sexual. De forma completa, la pasión se desarrolla en cinco fases: Comienza manifestándose como deseo, del que surge la excitación psíquica o fisiológica (ésta se manifiesta con una vasocongestión pélvica, erección en el hombre y lubricación vaginal en la mujer). La excitación fisiológica en el hombre es condición necesaria para la penetración, y en la mujer es condición favorecedora de la misma. Al llegar a la fase más alta de la excitación (con o sin penetración) se suele producir el orgasmo (con o sin eyaculación). Cuando culmina adecuadamente este proceso, sucede la etapa de resolución (relajación placentera).

La intensidad de la pasión se manifiesta por la extensión y la fuerza del vínculo. Vínculo es dependencia específica y exclusiva para satisfacer las necesidades con la pareja, no valiéndole cualquier otra persona. En la pasión romántica, que es un nivel intenso de pasión, las necesidades se sienten muy intensamente vinculadas a la pareja. Puede haber distintos grados de pasión y de vínculo, dando lugar a distintos tipos de pareja.

Neuroquímica de la pasión. Ante un estímulo excitante eficaz, el organismo reacciona de forma muy compleja. Algunas partes del cuerpo liberan

ciertas sustancias químicas que determinan el proceso emocional de la pasión: la serotonina (componente activo/agresivo de la pasión), la dopamina (causante de la sensación placentera y componente adictivo), de la dehidroepiandrosterona se derivan las feromonas (olores excitantes, tan importantes en la época de celo de muchas especies animales. No hace mucho venía anunciado en un periódico la venta en las farmacias de Andorra de un producto que contiene “feromonas humanas sintetizadas” y que, mezclado con la colonia, es un eficaz excitante). Se ha hablado también de una sustancia llamada feniletinalamina, de cuyo nivel de producción depende la pasión romántica.

Generalmente hay una relación logarítmica entre la intensidad del estímulo excitante y los niveles de producción de estas sustancias. En otras palabras, cada vez se necesita mayor intensidad de estímulo para producir el mismo incremento de pasión, ya que el “efecto de habituación” contrarresta el valor excitante. En este proceso llega un momento en que es imposible incrementar la excitación. Entonces sucede lo que en psicofísica se ha llamado el “umbral absoluto superior”. A partir de este momento, de forma más o menos abrupta, comienza el descenso de la pasión romántica.

Hay condiciones especiales que mantienen la pasión romántica más allá de lo habitual e incluso puede prolongarse a lo largo de la vida. Este es el caso de un amor prohibido, un amor roto por una separación traumática, la relación amorosa con un misógino, el amor patológico de una mujer con complejo de redentora.

El efecto del amor prohibido puede ser explicado por la “teoría de la reactancia” de Brehm (1966). Según esta teoría, las personas desean de un modo especial lo difícil de conseguir. Entonces ante las circunstancias externas adversas los individuos “reaccionan” uniéndose más para luchar con más fuerza. Hay veces en que hay personas que se enamoran de quien es muy difícil de conseguir para los demás, aunque para él haya sido fácil. Esta atracción de las personas difíciles para los demás fue estudiada por Walster, E, Walster, G., Piliavin y Schmidt (1973). Hay muchos casos en los que las “barreras” paternas intensifican la pasión romántica. El impacto del “efecto de lo difícil de conseguir” a consecuencia de la prohibición paterna fue estudiado

por Driscoll, Davis y Lipetz (1972). El primer caso de amor prohibido en la cultura occidental es el de la leyenda del caballero Tristán y la joven princesa Iseo. Ambos están condenados a amarse intensamente para toda la vida por una pócima de amor que toman juntos. Su amor es imposible ya que ella está casada con el rey Marcos, tío de Tristán y a quien él como caballero debe servir fielmente. El veneno del amor termina matando a los dos amantes, abrazados sus cuerpos. La literatura posterior se encarga de inmortalizar estas pasiones prohibidas como la de Romeo y Julieta y los amantes de Teruel. Este es el argumento de la popular obra de teatro norteamericana “Fantastiks”, en la que los protagonistas se enamoran mientras permanece un alto muro de separación que han construido sus familias para prohibirles el amor. Cuando derriban el muro, la pasión romántica desaparece.

En los casos de una pasión interrumpida por la desgracia o la tragedia se cumple el conocido “efecto Zeigarnick” según el cual la tarea no terminada genera un prolongado estado de motivación especial.

El misógino cuando ama lo hace de tal manera que pueda humillar y, a la vez, mantener la pasión de su compañera. Esto lo logra mediante castigos humillantes combinados hábilmente con momentos de intenso placer sexual. La sexóloga norteamericana Susan Forward describe en su libro (1986) al misógino y su comportamiento.

La mujer con complejo de redentora se hace adicta a la entrega que una persona marginal y conflictiva le brinda en el acto sexual. Como esa persona imposible y difícil se entrega dócilmente al hacer el amor, tal situación produce un morbo especial a la mujer con complejo de redentora que alimenta internamente su pasión romántica. Cuando consigue redimir a alguien deja de sentir pasión por él, lo abandona y busca otro a quien redimir. Robin Norwood (1985) describe en su libro la dinámica de esta pasión.

En general, la pasión romántica se alimenta con cierto grado de dificultad, incertidumbre, actividad interrumpida, barreras, misterio, fantasías, etc. Estas condiciones han hecho que en culturas puritanas haya habido más casos de pasión romántica que en culturas liberales. De todos modos, hay personalidades especialmente sensibles a la pasión romántica. El prestigioso antropólogo Ralf Linton llegó a considerar

a la pasión romántica como una anomalía psicológica que ha fomentado nuestra cultura. Margaret Mead (1928/1990) observó que en Samoa es despreciado quien se enamora con pasión romántica.

La intimidad. Como hemos visto antes, la intimidad abarca dos zonas, la zona intimidad/pasión y la de intimidad/afecto. La zona intimidad/pasión abarca fundamentalmente el espacio corporal, la entrega sin vergüenza de las partes más ocultas, de las zonas tabú y erógenas del cuerpo. La otra zona que presupone la pasión y la relación intimidad/afecto se refiere a la intimidad psicológica. En ambos casos la violación de la intimidad produce humillación.

A la intimidad psíquica se accede por medio de la comunicación y el diálogo. Las principales condiciones de la comunicación son: escucha activa, comprensión empática, respeto positivo e incondicional y control racional de las distorsiones cognitivas.

La empatía es la capacidad para “sintonizar con la vida mental del otro”. Mientras en la simpatía se comparte fundamentalmente la emoción del otro, en la empatía hay un proceso fundamentalmente cognitivo. La empatía supone un enorme esfuerzo por salirse de uno mismo; abandonar su propio discurso emotivo/racional para entrar en el del otro. Supone tomar las propias conclusiones con cierto grado de sospecha de que pueden no ser ciertas. Supone romper con el principio cartesiano subjetivo de verdad, según el cual, verdadero es lo que para mí es claro y evidente.

Para comprender el mundo interior del otro no tenemos un acceso directo, contamos con lo que el otro nos dice, y tratándose de las vivencias emocionales no sólo es importante lo que se dice sino, lo que es aún más importante, el modo cómo se dicen las cosas. El aprendizaje del lenguaje no verbal es algo necesario para aquellos que se dedican a las relaciones humanas. El hombre tiene una capacidad natural y adquirida, en parte, para captar en una conversación las señales significativas de naturaleza no verbal. Una lesión en la región derecha del lóbulo frontal afecta a esta capacidad. A este mal se le ha llamado disemia (del griego “dis” = dificultad y “seme” = señal). Estos pacientes entienden el significado abstracto de una palabra, pero no su significado situacional y concreto. No son capaces de diferenciar un “gracias” sincero de otro irónico.

A principios de la década de 1960 el neuro-psiquiatra norteamericano Eric Berne propuso un útil modelo para el análisis de las comunicaciones, el “análisis transaccional”. Basándose en la doctrina freudiana de las tres provincias o instancias del aparato psíquico (yo, ello y superyó) ideó un modelo para analizar las transacciones desde los distintos estados del yo de los comunicantes: padre (reflejo del superyó), adulto (reflejo del yo) y niño (reflejo del ello). La armonía de la transacción va a depender del estado del yo desde el que cada uno se está comunicando en un momento dado, comparado con el estado del otro.

Irwin Altman y Dalmas Taylor (1973) proponen la “teoría de la penetración social” aludiendo a las dimensiones del proceso de comunicación: profundización y amplitud de temas. Cada pareja tiene su propio repertorio de temas y los aborda en niveles diferentes de profundidad. Pueden compartir criterios, vivencias, experiencias comunes, pueden hablar sobre deseos más o menos ocultos, o sobre temas de profundo interés objetivo, sobre cuestiones de filosofía de la vida. Lo más profundo es hablar sobre las vivencias más íntimas y las sensaciones acerca de uno mismo y del otro. Se puede incluso hablar de acontecimientos extraños o externos, o sobre temas sin importancia alguna. A veces, se da el “efecto del extraño del tren”. En un viaje se cuenta al vecino una parte muy concreta de la vida íntima y sólo eso, y ya no se vuelven a ver más.

En el verano de 1955 Joseph Luft, de la Universidad de California, y Harry Ingham desarrollaron un interesante modelo de conciencia aplicado a la profundización y extensión temática de la comunicación. Denominaron a este modelo la “ventana de Johari” (“Jo” por Joseph y “hari” por Harry). Según este modelo, los cuatro cuadrantes representan la persona total en relación a otras personas. La comunicación puede desplazar las barreras del yo abierto conquistando áreas del yo ciego, oculto y desconocido. Conociendo más y más profundamente al otro se le puede comprender mejor.

Ventana de Johari

	Conocido de la persona	No conocido de la persona
Conocido de otros	ABIERTO	CIEGO
No conocido de otros	OCULTO	DESCONOCIDO

Antes de abandonar el tema de la comunicación es de sumo interés referir dos tipos diferentes de comunicación: el modo masculino y el femenino de comunicación.

Como resultado de la educación, el cerebro de la mujer parece diferenciarse en algunos aspectos al del hombre. A la mujer desde niña se le enseñó a expresar sus emociones por medio de la palabra. Mientras que al hombre se le enseñaba a dar una patada al balón o a jugar a hacer la guerra; a la niña se le regalaba una muñeca y, hablando con ella, expresaba sus más íntimas emociones. Esto hace que se faciliten las vías de comunicación entre el cerebro emocional y las áreas lingüísticas en la mujer, mientras que en el hombre tal facilitación se daría entre el cerebro emocional y las zonas de respuesta motora. La mujer hablando se desahoga, mientras que el hombre lo consigue mediante la acción. La mujer necesita hablar y ser escuchada y no precisamente pasar a la acción, mientras que el hombre, inquieto, quiere buscar soluciones. Aprender a comunicarse con una mujer es hacer el esfuerzo de escucharla sin intervenir para juzgarla, darle consejos o pretender solucionar por ella sus problemas.

El *afecto* que se desarrolla en el contexto de la pasión se alimenta de pequeños y frecuentes detalles más que de escasos, aunque importantes regalos. Los detalles son la manifestación y, a la vez, el alimento del afecto.

Condiciones para incrementar el afecto:

- 1º. Saber lo que al otro le agrada.
- 2º. Respetar los modos masculino y femenino en la comunicación.
- 3º. Buscar cualquier ocasión para agradar al otro (principio de repetición).

- 4º. Procurar dar al otro tanto o más de lo que uno recibe (principio de reciprocidad).
- 5º. Pedir concreta y claramente de forma asertiva al otro lo que uno desea.
- 6º. Fomentar la existencia de símbolos entrañables compartidos (una canción, un gesto, una prenda...) cuyo recuerdo despierta el afecto.
- 7º. Planificación del tiempo libre para conjugar los propios gustos con los del otro.
- 8º. Agradecer y responder a los detalles del otro.

Decisión y compromiso de institucionalizar la relación, la decisión de ser el uno para el otro oficialmente y por tiempo indefinido. Exige a la vez renunciaciones, dedicación mutua y fidelidad en sentido amplio. Respecto a la fidelidad en la actividad sexual aún predominan ciertos estereotipos tradicionales al considerarse más grave la infidelidad de la mujer que la del hombre. Para algunas culturas las relaciones extramatrimoniales no tienen importancia alguna. H. Powdermarker (1933) constató que entre los salvajes de Lesu no está bien visto que una mujer joven y casada no tenga amantes, ya que lo contrario la desprestigiaría. En todo caso, el amante debe pagar al marido una cantidad, y según sea la cantidad así aumentaría o disminuiría el prestigio y posición de la mujer en la comunidad. Prestar a la esposa es una costumbre de esquimales. Lincon observó que en las Islas Marquesas no existe el concepto de la posesión sexual exclusiva; lo usual es el matrimonio en grupo y la práctica de la hospitalidad sexual.

En 1992, C.S. Carter publicó un interesante artículo en el que relacionaba la fidelidad de la pareja con la oxitocina. En este mismo año, 1992, Thomas R. Insel publicó un trabajo donde describe el comportamiento del topillo de pradera respecto a su pareja, a la que después de una intensa actividad de copulación le es fiel hasta la muerte, despreciando a cualquier otra hembra. En estas circunstancias la cantidad de oxitocina que se descarga en el cerebro de estos animalillos es considerable. Los núcleos supraóptico y parvoventral y el ovario y el testículo producen la oxitocina.

Desde antiguo el hombre ha intentado encontrar una pócima causante del amor eterno. Muchas son las leyendas que fantasean con esto. Una bella y trágica leyenda medieval es la del apuesto Tristán y la bella

princesa Iseo (Bédier, 2011). Iseo, princesa de Irlanda, está prometida a Marcos, rey de Cornualla. Tristán, sobrino muy querido por el rey Marcos, es quien debe acompañar a Iseo en el viaje. La madre de Iseo prepara en secreto un brebaje con hierbas de la montaña para que, sin saberlo, lo beban al mismo tiempo Iseo y su esposo. Tal brebaje tiene la especial propiedad de encender una gran pasión eterna entre quienes lo comparten. Oculta, lleva la bebida Brangel, la doncella de Iseo. En una tarde de calor agobiante, estando Tristán e Iseo en cubierta y con mucha sed, piden algo de beber y se les da por error tal pócima. Tristán vacía la mitad de la copa y la otra mitad Iseo. Muy pronto sienten ambos, desconcertados, el veneno de la pasión y, “al llegar la noche, sobre la nave que caminaba velozmente hacia la tierra del rey Marcos, unidos para siempre se abandonaron en el amor”. Para ocultar tan gran agravio al rey, en la noche de bodas, y estando la alcoba a oscuras, Brangel hábilmente suplanta a Iseo ofreciendo al rey su cuerpo virgen. Al poco tiempo, y como tan gran pasión es imposible mantener oculta, el rey sospecha de la traición y condena a ambos a morir en la hoguera. Tristán escapa, libera a Iseo y se ocultan en un espeso bosque salvaje. Y allí, a pesar de las calamidades, viven felices. Pasados los tres años, la pasión, según el embrujo, pierde fuerza y deciden pedir perdón al rey con el engaño de no haber consumado aún el amor. El rey la perdona y destierra a Tristán. Acepta el destierro, pero se oculta y, a escondidas, siguieron viéndose hasta que una nueva sospecha le obliga a irse a tierras lejanas. En Bretaña conoce a una bella joven, parecida a su amada y que se llama también Iseo. Es hija del duque y con ella se casa, más obligado que por amor, pero su pasión sigue estando en Cornualla. Después de una temporada vuelve a buscar a su amada y con diferentes trucos y engaños siguen viéndose y amándose. En cierta ocasión, al volver a Bretaña, en un lance es herido en la cadera con una espada emponzoñada. No hay remedio a tal veneno. Él piensa que sólo la presencia de su amada puede salvarle. Envía mensajeros, pero, cuando ella está desembarcando, él muere. Iseo desesperada lo abraza y muere así junto a Tristán.

Richard Wagner, atraído por esta leyenda, compuso la ópera Tristán e Isolda. El argumento era reflejo de su propia pasión. Wagner estaba apasionadamente enamorado de Mathilde Wesendonk, esposa de su fiel amigo y protector, y ni él ni ella podían dominar tan gran pasión. Desesperado, Wagner escribe la ópera.

La cuestión que se podría plantear es si en el hombre se pueden dar ciertas circunstancias especiales capaces de producir una enorme cantidad de oxitocina y que hace que la pareja quede unida para siempre. En la especie humana el instinto y sus correlatos neuroquímicos no tienen tanta fuerza como en los animales. El hombre está dotado de mente y de razón y goza de cierto grado de libertad, y no sólo tiene que reaccionar a sus condiciones externas y biológicas internas. El hombre es capaz de representar mentalmente la realidad y en este nivel transformarla. Además del instinto cuenta con un poderoso programador de sus actividades, la mente.

La *personalidad* de los componentes de la pareja es un factor importante y que determina en gran medida la relación amorosa. Tan solo vamos a recordar algunos tipos de personalidad en los que cualquiera se puede imaginar cómo va a ser su relación amorosa: El adicto a cualquier sustancia o el ludópata, el paranoide, el histriónico, el narcisista, el asocial, el obsesivo compulsivo, el deprimido, el introvertido, el opositor, el irresponsable, el cerrado a la experiencia, quien está dominado por la relación edípica (Freud) o por algún complejo (Jung), el inseguro o ansioso ambivalente (teoría del apego de Bowlby), el misógino, la mujer con complejo de redentora, el neurótico de Adler, etc. y tantas otras muchas y muy variadas rarezas que puede desarrollar la especie humana.

¿Hay respuesta a la pregunta de por qué uno se enamora y elige una pareja?

Según la “hipótesis de la correspondencia” de Walster, Aronson, Abrahams y Rottmann (1966), las personas buscan compañeros cuyo nivel atractivo corresponde al suyo propio. Los más guapos eligen a los más guapos. En caso contrario se tiende a desplegar cualquier clase de recurso (dinero, posición, etc.) para conseguir la igualdad, “teoría de la igualdad”.

Según la teoría del “despertar emocional” de Dutton y Aron (1974), la fuerte atracción inicial, el impacto de entrada producido espontánea o voluntariamente hace que una situación emocional positiva intensa compartida, una en el amor a la pareja. Muchos despliegan en la primera cita toda clase de recursos para impactar: una cena en un restaurante

de lujo, un viaje a un lugar paradisíaco, un deportivo descapotable, etc.

Según la hipótesis de la “reciprocidad” de Backman y Secord (1959), se quiere y se ama a quien tiene detalles con uno.

Según Driscoll y col. (1972), la prohibición paterna crea “barreras” y produce el “efecto de lo difícil de conseguir” y hace que la pareja reaccione uniéndose más. En esta misma línea se mueve la investigación de Elen Walster y cols. (1973) para quienes las personas tienden a sentirse atraídas por aquellas otras que son difíciles de conseguir para los demás, aunque para ellos no lo sean.

Para Saegert, Swap y Zajonc (1973), la simple exposición duradera ante el otro al permitir conocerse, puede hacer que crezca el cariño y que nazca el amor.

Según Robert Winch (1958), las personas se eligen por “complementariedad”. Cada uno busca en el otro lo que no tiene o lo que le complementa; quien tiene tendencias dominantes busca a alguien que necesite ser dominado, etc.

En la teoría de Murstein (1970), del “estímulo-valor-función”, se afirma que las personas se eligen por el “estímulo” (reciprocidad en dar y recibir detalles), el “valor” (sistema de creencias compartido) y la “función” (los roles complementarios).

Según John Lee (1977) las parejas se forman y conviven por motivos diferentes, dando lugar a seis diferentes tipos de relación: “Eros”, basada en el atractivo físico; “Ludus”, basada en el juego; “Storge”, basada en el afecto; “Manía”, en la que predominan la obsesión y los celos y va acompañada de una fuerte sobrecarga emocional destructiva; “Agape”, relación con un fuerte componente altruista, uno da sin pedir a cambio apenas nada, y “Pragmática”, con predominio de motivos utilitarios.

Antoni Bolinches (1999) habla de nueve modalidades de enamoramiento: Ligue, flechazo, sinergia, aventura, consuelo, admiración, compañía, limitación e idealización. El ligue es una relación sexual sin ningún compromiso y sin conocimiento mutuo. Flechazo es el enamoramiento súbito con un fuerte deseo de vincularse a la otra persona

indefinidamente. La sinergia es una relación dinámica y positiva en la que ambas personas logran más con la relación. El efecto de sus acciones es superior a la suma de sus efectos individuales. Este tipo de relación es una relación madura. La aventura sintetiza un fuerte deseo, el sentimiento de reciprocidad, enriquecimiento mutuo cuando las dos personas están en una situación excepcional e irrepetible y dando por supuesto que esta relación se va a terminar cuando se acabe la situación especial. Tal vez éste es el caso de los protagonistas de la película “Los puentes de Madison” o de “El hombre que susurraba a los caballos”. La relación basada en el consuelo trata de suplir o compensar la pérdida. En la relación por admiración los superiores o jefes suelen ser los candidatos ideales. Hay relaciones en las que predomina la necesidad de compañía por encima de los demás, con bajo interés sexual. La limitación hace que uno elija lo que le queda, pensando que tiene muy poco para elegir. La idealización es propia de la adolescencia con el enamoramiento de seres “superiores” con cualidades “excelsas”.

A principios de los años setenta, John Grinder, Profesor de Lingüística de la Universidad de California, y Richard Bandler, estudiante de Psicología en dicha Universidad, elaboraron un interesante modelo psicológico al que llamaron “programación neurolingüística” (conocido por las siglas PNL). Según la PNL (Bandler y Grinder, 1982), en la cultura occidental solemos usar predominantemente tres sistemas representativos sensoriales como fuente de nuestra información y como proceso codificador del pensamiento; estos tres sistemas son: el visual, el auditivo y el cinestésico. Los sentidos gusto y olfato no son tan importantes. Los pensamientos, además de los contenidos abstractos, son una mezcla de estas impresiones recordadas y reconstruidas. Usualmente pensamos con imágenes que han entrado previamente a la mente a través de los cinco sentidos externos. Aunque todos utilizamos todos los sistemas a tenor de las circunstancias, cada persona empieza a desarrollar uno frente a los demás, utilizándolo preferentemente para el abastecimiento de la información y la representación del pensamiento. A este sistema le llama la PNL “sistema preferido o primario”. Según este modelo, para que dos personas se sientan atraídas deben tener un mismo “sistema preferido”. Y si no lo tienen, han de poseer la habilidad para sintonizar (captar, respetar y apreciar el modelo del otro). Para saber cuál es el sistema representativo preferente de

cada persona, hay que fijarse en el tipo de palabras que suele usar en su conversación al describir los acontecimientos o las propias vivencias. Así por ejemplo las palabras: aspecto, perspectiva, ver, imaginar, aclarar, mirar, focalizar, claro, transparente, luminoso, se refieren al modo visual. Al modo auditivo pertenecen las palabras: diálogo, tonalidad, discurso, anunciar, expresarse, declarar, gustar, silencio, disonante, entonar. Al modo cinestésico corresponden, por ejemplo, las palabras: tensión, agobio, textura, presión, impacto, agarrar, apretar, empujar, sólido, relajado, blando, caluroso, sensible. Además de las palabras hay las “pistas de acceso ocular”. De forma sistemática movemos nuestros ojos en direcciones diferentes dependiendo de cómo estemos pensando. Piensas que existe una conexión neurológica innata entre los movimientos del ojo y los sistemas representativos: cuando visualizamos, los ojos se dirigen hacia arriba y a la izquierda. Cuando reconstruimos una imagen sobre la base de palabras movemos los ojos hacia arriba y a la derecha. Para recordar sonidos los ojos se mueven en horizontal hacia la izquierda, y para construir sonidos hacia la derecha. Para representar sensaciones táctiles y cinestésicas los ojos tienden a ir hacia abajo y a la derecha.

Para crear sintonía hay que hablar y pensar en el lenguaje de la otra persona. Si dos personas piensan de la misma manera logran más fácilmente la sintonía.

Hay muchos libros sobre la PNL y muchos cursos para aprender este modelo. Un libro claro es el de Joseph O'Connor y John Seymour (1993).

Según Antoni Bolinches (1999), la clave de la seducción está en la inteligencia constructiva, la simpatía y la personalidad, cualidades a las que hay que añadir la disposición para la relación. Se entiende por inteligencia la capacidad de estar en cualquier momento a la altura de las circunstancias. Por simpatía se entiende la habilidad para despertar por medio del ingenio y don de gentes el interés de otras personas. Personalidad, dentro del modelo humanista, tiene que ver con la capacidad de ser cada día más uno mismo, la autorrealización como proceso de vida. El atractivo físico y otras cualidades patentes son el reclamo del comienzo del enamoramiento, pero la consolidación del amor no se consigue solamente con estas cualidades. En el pasado, el seductor enamoraba

desde el engaño; en el futuro lo debe hacer desde la autenticidad, y ésta es otra cualidad necesaria para el amor. Habla el autor también de otras pautas para enamorar: optimismo, autoestima, seguridad y mundología. Esta última pauta se deriva directamente de la inteligencia constructiva, es la habilidad para salir airoso en cualquier circunstancia social. Los enemigos de la seducción serían: El pesimismo, la necesidad afectiva excesiva, la inseguridad y el apremio de quien no es capaz de esperar a que la otra parte esté dispuesta a aceptarle, es una torpeza adelantarse, no ser capaz de detectar el momento adecuado.

Para terminar, citamos algunas de las escalas clásicas de diagnóstico del amor:

- Escala de cariño y escala de amor de Zick Rubin (1973).
- Escala de compromiso interpersonal de George Levinger y colaboradores (1980).
- Escala triangular del amor de R.J. Sternberg (1987).
- Cuestionario para las relaciones sentimentales de Sternberg y Sandra Wright (1987).
- El Método de Percepción Interpersonal de R.D. Laing y otros (Cuestionario de percepción de las relaciones de pareja).

En general, las escalas y cuestionarios reflejan la impresión subjetiva de lo que uno cree sentir en un momento dado, pero no garantizan lo que la pareja puede ser en el futuro. Pueden pasar tantas cosas que están fuera de control, que hacen imposible una predicción alta.

Una buena formación y el fortalecimiento del control de la voluntad unido a unos sólidos principios puede ser de gran ayuda para el futuro de una pareja.

Nunca se puede hacer un acertado diagnóstico por las cotas de pasión que una pareja llega a alcanzar en cualquier etapa de su desarrollo, por la natural inconsistencia de este tipo de emoción.

REFERENCIAS

- Altman, I. & Dalmás, Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Backman, C. & Secord, P. (1959). The effect of perceived liking on interpersonal attraction. *Human Relations*, 12, 379-384.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1982). *Frogs into princess: Neuro linguistic programming*. Melbourne: Royal Victorian Institute for the Blind Tertiary Resource Service.
- Bédier, J. (2011). *La historia de Tristán e Isolda*. Barcelona: Acanilado. Recuperado de http://www.acanilado.es/wp-content/uploads/Extracto_La_historia.pdf
- Bolinches, A. (1999). *El arte de enamorar*. Barcelona: Grijalbo.
- Brehm, J.W. (1966). *A Theory of psychological reactance*. New York: Academic Press.
- Carter, C.S. (1992). Oxytocin and sexual behavior. *Neuroscience Biobehavioral Review*, 16(2), 131-144.
- Driscoll, R., Davis, K. E., & Lipetz, M. E. (1972). Parental interference and romantic love: The Romeo and Juliet effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.1037/h0033373>
- Dutton, D.G. & Aron, A.P. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under condition of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 510-517.
- Forward, S. (1987). *Cuando el amor es odio*. Barcelona: Ediciones Grijalbo S.A. (original, 1986).
- Lee, J. (1977). A tipology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.
- Luft, J. & Ingham, H. (1955). *The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness, Proceedings of the western training laboratory in group development*. Los Angeles: University of California, UCLA.
- Murstein, B. (1970). Stimulus-value-role: A theory of marital choice. *Journal of Marriage and the Family*, 32, 465-481.
- Norwood, R. (1986). *Las mujeres que aman demasiado*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S.A. (original, 1985).
- O'Connor, J. & Seymour, J. (1993). *Introducing Neuro-Linguistic Programing*. London: The Aquarian Press.
- Powdermaker, H. (1933). *Life in Lesu: The study of a melanesian society in New Ireland*. London: Williams & Norgate.
- Saegert, S.C., Swap, W. & Zajonc, R. (1973). Exposure context and interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25, 234-242.
- Sternberg, R. J. (1989). *El triángulo del amor. Intimidación, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós (original, 1988).
- Walster, E., Aronson, V., Abrahams, D. & Rottman, L. (1966). Importance of psychical attractiveness in datin behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(5), 508-516.
- Walster, E., Walster, G.W., Piliavin, J., & Schmidt, L. (1973). Playing hard-to-get: Understanding elusive phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 26(1), 113-121.
- Winch, R. (1958). *Mate Selection: A theory of complementary needs*. New York: Harper.

Fecha de recepción: 4 de julio de 2018

Fecha de aceptación: 25 de agosto de 2018