

## La psicología del amor. Robert Sternberg. Primera parte.

Texto: <http://psicologiagranollers.blogspot.com.es/2012/03/robert-sternberg-y-la-psicologia-del.html>

César E. Vásquez Olcese

"Es un estado de miseria mental en que la vida de nuestra conciencia se estrecha, empobrece y paraliza."

De esta manera tan polémica y poco gentil se refería Ortega y Gasset al enamoramiento, dejando traslucir su disgusto por los cambios y alteraciones que todo enamorado experimenta, y que muchas veces lo alejan de lo racional, llevándolo a estados cercanos a la exaltación y la manía, o sumiéndolo en la más absoluta de las miserias.

Por otro lado, alguien con un poco más de sentido del humor que don José se refería al amor, en clave de broma, como "...ese estado de locura temporal... que se cura con el matrimonio".



Robert Sternberg

Hasta hace pocos años el amor fue un tema excluido de la psicología y relegado al ámbito de lo literario, lo periodístico o al poco confiable rubro de los textos de autoayuda. Como si en su esencia hubiera algo intangible, no definible operacionalmente, debiendo ser reducido por fuerza a conceptos más neutros y menos polémicos tales como afectividad, emociones, vínculos de apego o relaciones de pareja.

En la terapia de pareja, por ejemplo, disciplina que por antonomasia se encarga del amor, de su proceso, sus defectos y sus causas interpersonales, la teorización sobre este sentimiento brilla por su ausencia. Prácticamente ninguno de los terapeutas de prestigio mundial le han dedicado muchas páginas a la reflexión sobre este sentimiento del que todos hablan, algunos menos experimentan y muy pocos tratan de comprender sistemáticamente.

Desde los años ochenta del siglo pasado, el psicólogo norteamericano Robert Sternberg se interesa por el estudio del amor como un tema propio de la psicología. Se dedica a meditar sobre el amor, le aplica la metodología científica y, como resultado de ello, elabora una teoría del amor y algunos instrumentos para medirlo. La utilidad práctica de esta teoría y sus instrumentos se hace evidente en la práctica clínica con parejas, al aportar criterios para la comprensión y evaluación de la realidad conyugal y amorosa.



## **El amor: mitos y realidades.-**

Al entrar en este punto quiero comenzar citando una reflexión de Friedrich Nietzsche que puede arrojar alguna luz sobre la naturaleza de todo mito:

*"Reducir algo desconocido a algo conocido alivia, tranquiliza, satisface y da también una sensación de poder. Lo incógnito conlleva además el peligro, la inquietud, la preocupación; el primer instinto es el de abolir estas desagradables situaciones. Primer principio: una explicación cualquiera es mejor que ninguna explicación. Ya que fundamentalmente se trata solo de una voluntad de liberarse de ideas opresivas, no se hila fino en cuanto a los medios para liberarse de ellas: la primera idea que explica lo desconocido como conocido hace tanto bien que ya se la 'considera verdadera'."*

Friedrich Nietzsche. Cómo se filosofa a martillazos

El estudio científico del amor ha permitido también refutar algunos mitos que sobre él se han ido tejiendo con el paso del tiempo, y que han dado lugar a prácticas ineficaces, y a expectativas y demandas muchas veces infundadas. Esperar algo que normalmente no se da, o guiarse por pautas erróneas tomándolas por racionales y basadas en el sentido común, es el mejor medio para fracasar en la relación y engrosar las estadísticas de los separados.

### **MITOS DEL AMOR.**

**Mito N° 1: "El mejor pronosticador del éxito de una relación es la profundidad de sentimientos que se profesan el uno al otro".**

Sternberg señala que el éxito de una relación y su sostenimiento en el tiempo parece estar mucho más vinculado a la sensación de equilibrio entre lo que se espera recibir de la pareja en el plano afectivo y lo que se percibe que

realmente se está recibiendo. Si el balance subjetivo da como resultado cifras en rojo, los sentimientos del enamorado tienden a erosionarse, y de no percibirse cambios dentro de un plazo asumido como aceptable, la extinción del sentimiento es casi segura. No importa cuan enamorado se haya sentido la persona, el amor no se otorga a cambio de nada; la reciprocidad, aunque sea en proporciones desiguales pero aceptables para el amante, es *conditio sine qua nom* para su supervivencia.

**Mito N° 2: "La convivencia antes del matrimonio demostrará si ustedes tendrán éxito una vez que se hayan casado".**

Las estadísticas recopiladas por los investigadores señalan que las parejas que conviven antes del matrimonio tienen más probabilidades de separarse o de divorciarse que las que prefieren casarse antes de convivir. La convivencia previa parece "entibiar" el compromiso antes que fortalecerlo. Los convivientes posiblemente buscan convencerse de la conveniencia de la relación y de la solidez del amor, y se involucran buscando pruebas de que el matrimonio es una buena idea, pero temiendo que no lo sea.. Usando una metáfora comercial, se trataría de clientes que llevan el "producto a prueba y sin compromiso" y no de "compradores de la relación".

La "simplificación administrativa", entonces, parece mermar la motivación para luchar por la relación cuando la misma atraviesa dificultades. Si puedo huir de la relación, pues poco me ata, para qué esforzarme demasiado en repararla. Esta forma de pensar parece mantenerse incluso cuando los convivientes se casan. Lo que se observa es que una vez casados, muchos siguen siendo renuentes al compromiso. Sternberg habla del "síndrome del lobo enjaulado", haciendo referencia a las dificultades de adaptación al nuevo rol de compromiso que estas personas, acostumbradas a la "libertad", experimentan; como si el matrimonio y sus exigencias fueran realmente una jaula que incomoda y de la que buscar huir.

**Mito N° 3: "Amor vinci omnia. El amor todo lo vence, aun las barreras que bloquean la autoestima de nuestra pareja".**

Los hallazgos empíricos señalan que las personas con baja autoestima, provenientes de hogares escasamente afectivos; aquellas que han sufrido maltratos físicos, psicológicos o sexuales; es decir, las personas con traumas complejos y serios problemas de apego, que tienen una autoimagen distorsionada en la que sobreenfatizan sus defectos, no pueden confiar en parejas que tienen una visión contrastantes con la de ellas. Se genera una especie de alergia hacia los afectos positivos, y es probable que estas personas se sientan mejor con alguien que refuerza su narrativa personal negativa, que es ya familiar para ellas, que con alguien que desafía su autoimagen presentándoles afectos desconocidos y generadores de disonancia con respecto a su autoconcepto. El mejor medio para ahuyentar a las personas que no se quieren es hacerles ver sus cualidades.

Sternberg, entonces, refuerza la idea de que el amor no rescata a nadie que no está dispuesto a esforzarse por sí mismo. Si bien es cierto el amor es uno de los componentes ambientales que estimulan el crecimiento interno y externo, por sí solo no basta. El cambio real debe venir desde dentro, y no puede ser forzado desde fuera.

**Mito N° 4: "Una de las mejores maneras para averiguar el tipo de pareja que una persona puede tener es considerar la clase de hogar en el que se ha criado".**

Importan menos las experiencias vividas en sí mismas, sino más bien lo aprendido de ellas. Depende de cada uno sacar de las vivencias aprendizajes o traumas. Por consiguiente, provenir de un hogar disfuncional, disuelto o incluso violento, no se constituye en una fatalidad que debe repetirse en relaciones posteriores. La evidencia demuestra que muchas personas pueden emerger de esos hogares más fortalecidos, y lograr evitar que lo vivido se repita en las relaciones y familias que ellos funden posteriormente.

Coincidiendo con la visión sistémica que plantea que la relación agresor-víctima es generada y mantenida por todos los actores que participan en ella, debiendo repartirse entre todos la responsabilidad, pero reconociendo la diferencia en los roles y los perjuicios sufridos, Sternberg señala que la gente es víctima del pasado únicamente cuando decide serlo.

### **Mito N° 5: "La pasión y el sexo son más importantes al comienzo de una relación".**

Este es uno de los mitos más arraigados. Los estudios indican que el papel del sexo y la pasión aumentan de importancia entre los dos y los cinco años de una relación. Al inicio se suele pasar por alto las torpezas sexuales de la pareja, pero con el correr del tiempo aquellas fallas comienzan a ser más perturbadoras, pudiendo llegar a deteriorar seriamente la relación generando, entre otras cosas, infidelidad y posteriores rupturas.

### **Mito N° 6: "La 'química' es ese naipe impredecible en una relación".**

Este mito nos lleva a pensar que el amor "ocurre" de improviso. Creemos que la química entre dos personas es una sorpresa, y que muchas veces, sin buscarlo, el amor de nuestra vida de pronto aparece por ahí, atraído por las feromonas, produciendo una combinación feliz. En una actitud que tal vez se puede tildar de poco romántica, y hasta de aguafiestas, las investigaciones indican que tendemos a repetir los patrones de relación que aprendimos en la infancia en nuestras relaciones adultas. Nos guiamos por esquemas tempranos de adaptación: vulnerabilidad, desamparo, exclusión social, de no ser atractivos, culpa, falta de realismo, etc., y que sentimos atracción por aquellos que refuerzan nuestros esquemas desadaptativos. La metáfora de la "química" solo es una forma de tratar de entender y dar forma a lo que poco comprensible e inexplicable que resultan las relaciones amorosas para la inmensa mayoría de la población.

La existencia de las feromonas no está en discusión. Pero el efecto negativo de sobre enfatizar su importancia es que podemos llegar a subestimar el poder del aprendizaje previo de modelos, positivos o negativos, y su rol como pautas para elegir de quién enamorarnos.

### **Mito N° 7: "La facilidad para comunicarse aumentará a medida que los miembros de la pareja se vayan conociendo mejor".**

Gracias a este mito muchas parejas van postergando la necesidad de hablar sobre puntos clave de su relación,

creyendo que posteriormente tendrán ocasión para hacerlo. Las precoces dificultades para comunicarse y entenderse son vistas como normales, y se las tiende a tolerar en demasía durante los primeros años. La evidencia enseña, en cambio, que a medida que el tiempo pasa nos vamos involucrando más en una relación. El temor a perderla, si se comunican ciertos secretos o se tocan ciertos problemas, aumenta también. Muchas personas tienden a asociar el hablar de las dificultades con un alto riesgo de perjudicar la relación; especialmente si las habilidades sociales y comunicacionales no están bien desarrolladas. Si la comunicación y la confianza no se dan tempranamente no podemos esperar que se de luego, cuando los riesgos aumentan y se tiene mucho más que perder. Por consiguiente, existe una relación inversa entre la tendencia a hablar de lo importante y trascendental para la relación y el paso del tiempo.

### **Mito N° 8: "Debemos sentir más simpatía y amor por nuestro cónyuge que por cualquier otra persona".**

Este mito es el causante de muchas relaciones sucumban. Que una persona perciba que su pareja se interesa más en la madre, los hermanos o los hijos, más que en ella misma, suele ser motivo de celos, frustraciones, discusión y deterioro de la relación. No obstante, los datos de encuestas realizadas indican que la pareja no siempre es el primero en el ranking de nuestras preferencias afectivas, y que de entenderlo y asumirlo, el conflicto puede resultar innecesario.

Los datos hallados por Sternberg señalan lo siguiente:

- Preferencias afectivas de los hombres, por orden de prioridad :

- Pareja

- Amigos del mismo sexo

- Padre

- Madre

- Hermanos cercanos

- Preferencias afectivas de las mujeres, también por orden de prioridad:

-Amigas del mismo sexo.

-Pareja

-Madre

-Padre

-Hermanos cercanos

Claro, no negamos la importancia del sesgo cultural en estas respuestas, pero la idea, creo, se conserva. Somos importantes para quienes nos aman, pero no siempre los más importantes.

### **Notas:**

#### Bibliografía.-

- Sternberg, R. (1989) El triángulo del amor. Intimidad, pasión y compromiso. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R. y Whitney, C. (1992) El amor como a usted le gusta. Buenos Aires: Jarvier Vergara Editor.
- Yela, C. (2000) El amor desde la psicología social. Ni tan libres ni tan racionales. Madrid: Ediciones Pirámide.