

La psicología del amor. Robert Sternberg. Segunda parte.

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

César E. Vásquez Olcese

Y a fin de cuentas ¿qué es el amor?: la teoría triangular.

Robert Sternberg destaca en el amor tres componentes fundamentales: la intimidad, la pasión y la decisión/compromiso. Unidos por sus extremos, es decir, viendo la combinación de estos elementos en cada integrante de la pareja, su teoría adopta la metáfora geométrica de un triángulo; de allí que se le denomine teoría triangular o triádica del amor. Los triángulos varían de persona a persona, y al existir diferentes tipos, existirían también diferentes formas de amor. Estas diferencias triádicas entre los miembros de una pareja permitirían entender el tipo de vínculo que los une y muchas otras características de su relación. El valor pronóstico que de ello se desprende resulta evidente.



Robert Sternberg

Pasemos a revisar brevemente cada componente.

a) Intimidad

Para nuestro autor la intimidad es el pegamento que nos une en la dedicación y el afecto en común. Es el componente principal del amor. A diferencia de la connotación que le damos los peruanos, asociándolo con el sexo y sus escarceos, para Sternberg la intimidad implica en el enamorado el deseo es promover el bienestar de la persona amada y la felicidad que le produce el poder compartir experiencias significativas con ella. Es también el sentimiento de respeto y consideración por el otro. Intimar supone la comprensión mutua de que cada uno "estará allí" en el momento en que lo necesite; la buena voluntad para proporcionarse apoyo; la habilidad para comunicarse más allá de los niveles superficiales o prácticos y la comprensión esencial de que comparten la misma "longitud de onda". En síntesis, el reconocimiento de la importancia del otro en nuestra vida.

b) Pasión

Es el elemento físico y romántico de una relación y es tal vez el componente más fácil de reconocer por el enamorado. El elemento pasional supone los sentimientos románticos, la atracción física y el deseo de estar juntos; el mutuo placer sexual y el sentimiento de realización. Es para el que ama una especie de despertar físico y emocional, y constituye a veces un verdadero estado de locura temporal.

c) Decisión/Compromiso

Se divide en dos estadios:

- 1º La decisión de que tú amas a alguien.
- 2º La determinación de mantener ese amor a través del tiempo.

Estar comprometido es un acto conciente, voluntario y deliberado. Por ello mismo puede darse aun en ausencia o merma de los otros dos componentes, si la persona lo decide así.

Incluye la decisión de que lo que tú sientes por otra persona es un amor especial; la voluntad de simbolizar o articular ese amor de algún modo; la comprensión de que la relación es más que sólo un antojo pasajero y la decisión de invertir en esa relación por un período definido ("para siempre", "por mucho tiempo", "hasta que

dure", etc.).

¿El amor es uno solo? Los tipos de Amor.-

Lo ideal es que los tres componentes descritos se encuentren bien desarrollados y en igual magnitud. Algo así como un amor "equilátero". Ese sería el amor pleno o consumado. Pero esto es más un ideal que una realidad. De hecho se dan asimetrías, donde un componente se presenta con más fuerza que los otros, generando así "amores rectangulares", "amores isósceles" y "amores escalenos". Y lo más interesante es que se pueden mutar de una forma a otra, y también en el tamaño del triángulo, según las circunstancias y las experiencias en pareja.

Fuente: Wikipedia

1) Sólo intimidad: cariño o simpatía

- Es una experiencia de intimidad desprovista de pasión o compromiso. Las emociones y el apasionamiento son tenues o pueden faltar por completo.
- Por "simpatía" se entiende algo más que los sentimientos se que experimentan por los conocidos casuales o las persona de paso en nuestras vidas.
- Es sentirse cerca y conectado con alguien, sin experimentar pasión física ni involucrarse a largo plazo.
- Son comunes en el ámbito laboral y amical.

2) Sólo pasión: amor "loco"

- Se caracteriza por un alto grado de despertar físico.
- Desaparece tan rápidamente como apareció.
- Las fantasías en las que se sustenta pueden llevar a veces a crear relaciones más sólidas.
- En otros casos el "flechazo" puede degenerar en obsesión que consuma mucho tiempo y energía.

3) Sólo compromiso: amor infecundo

- El compromiso, en ausencia de pasión e intimidad, es estéril. Tiende al aburrimiento y no fomenta el crecimiento personal en pareja.

- Su naturaleza está más cerca de un contrato que del amor como se entiende normalmente.
- Se ve frecuentemente al final de relaciones largas, donde se pierde la comunicación emocional y la atracción física. Es el amor de muchos gerontos, que permanecen juntos más por costumbre o lealtad que por deseo o satisfacción.
- En otras sociedades, los matrimonios arreglados, que implican solo compromiso en un inicio, pueden suponer el crecimiento de la pasión y la intimidad con el tiempo.

4) Intimidad + Pasión = Amor romántico

- Los amantes románticos no están movidos sólo por lo físico, sino que también están vinculados emocionalmente.
- El compromiso no es necesariamente parte del amor romántico.
- Los amantes tienden a considerar que la permanencia es improbable, imposible, o sólo un tema al que habrá que enfrentarse en el futuro (caso de los amores "imposibles" o extraconyugales).
- A veces comienza con pasión que lleva a un acercamiento que genera intimidad.
- O de una amistad íntima deviene la pasión, no siempre compatible con el compromiso.

5) Intimidad + Compromiso = Amor de compañeros

- Se parece a una amistad comprometida de largo alcance.
- La opinión difiere con respecto a qué tanto satisface esta relación las necesidades de la gente.
- A veces la pasión declina con el tiempo y es reemplazada con un profundo sentimiento de compromiso.
- Puede ser el amor por la familia o por los amigos cercanos.

6) Pasión + Compromiso = Amor fatuo

- Carece del suficiente conocimiento mutuo.
- De allí su matiz de "superficialidad apasionada".
- Es el amor "tipo Hollywood" que deviene frecuentemente en separaciones y divorcios, cuando los intereses personales se contraponen a los de la relación.
- No incluye la estabilidad del factor intimidad.
- Es vulnerable al tiempo.

- La pasión declina y el compromiso no crece. Es superficial.

7) Intimidad + Pasión + Compromiso = Amor consumado

- Es el más estable.
- El más satisfactorio.
- Permite un mayor crecimiento de los involucrados.
- Es el más difícil de conseguir

Como podemos ver, el amor no es tan simple como a veces se cree. Tampoco tan complejo como se teme. Es algo que existe; y si existe, puede ser medido y estudiado como todo lo demás. Cabe el mérito a nuestro admirado Robert Sternberg de ser uno de los primeros en rescatar este sublime sentimiento para la psicología como ciencia.

Palabras finales.

Cuentan que el Amor y la Locura jugaban juntos en el Olimpo a esconderse y perseguirse. En medio del ímpetu del juego, la Locura -haciendo honor a su nombre- tomó una rama con espinas y, sin mediar motivo, propinó soberano golpe con ella en el rostro al Amor dejándolo ciego para siempre. Este, privado de la vista, acudió quejoso a los dioses en busca de justicia. Luego de escucharlo, e indignados por lo ocurrido, los dioses condenaron a la Locura a servir de lazarillo al Amor por toda la eternidad. Desde entonces la Locura siempre guía al amor.

Termino citando nuevamente a Nietzsche: "En el amor siempre hay algo de locura; mas en la locura siempre hay algo de razón."

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.