

Sobre el amor

*El amor... ese motor de la vida y de las relaciones humanas
que le da sentido a la existencia.*

Victoria Molina / Psicoterapeuta

La definición del amor, según el diccionario de la Real Academia Española es: “Sentimiento intenso del ser humano que, **partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser**”, “Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, **procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir**, comunicarnos y crear”, “**Sentimiento de afecto, inclinación y entrega** a alguien o algo”.

Tratar de definir el amor como concepto resulta **complejo**, ya que no existe una delimitación muy clara entre el amor y sentimientos o emociones parecidas. Lo cierto es que el amor es una de las emociones más intensas que las personas podemos experimentar. Existen **muchos tipos de amor**, el más buscado y deseado es el amor de pareja, la búsqueda de una relación romántica con aquella persona con la que tengamos esa pasión e intimidad que nos lleve a alcanzar un compromiso a largo plazo.

La mayoría de los autores tratan de explicar el amor según sus diferentes manifestaciones; la clasificación que congrega a un mayor número de expertos acerca de cuáles son los tipos de amor, es la **Teoría Triangular de Sternberg**. Para este autor, las relaciones pueden tener una combinación de tres elementos fundamentales (o podrían tener los tres):

Intimidad/Confianza: Se refiere a los sentimientos, dentro de una relación, que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión y principalmente la revelación mutua. La clave de la intimidad está en la auto-exposición mutua de los miembros de la pareja, en salir de nosotros mismos y mostrarnos tal como somos en un proceso de confianza y aceptación mutua, sin olvidar que, a la vez, es necesario fomentar el desarrollo de una personalidad autónoma e independiente.

Pasión: Estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades, gran deseo sexual o romántico, acompañado de excitación psicológica. No cabe duda de que la relación sexual satisfactoria, si bien no es la condición única para el mantenimiento de la pareja, sí es un factor muy importante. En la pasión influye la química del amor. La presencia en el cerebro de ciertas sustancias bioquímicas de diversa índole y naturaleza explica el proceso emocional.

Compromiso: Es la decisión de amar a otra persona, serle fiel y compartir con ella muchas actividades y bienes personales sin limitación temporal. Es el deseo de formar un “nosotros” y poderlo manifestar a los demás. Todo esto implica la voluntaria aceptación de un cierto número de obligaciones, evitando cualquier comportamiento que amenace la relación y otras muchas más cosas.

Al realizar diferentes combinaciones de estos elementos, tenemos los siete tipos de amor:

Cariño (Intimidad). Es el cariño íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no pasión física ni compromiso a largo plazo.

Encaprichamiento (Pasión). Es lo que comúnmente se conoce como “amor a primera vista”. Sin intimidad ni compromiso. Así es como se inician muchas relaciones de pareja, permitiendo que posteriormente se vayan alcanzando diferentes niveles de intimidad y compromiso, aunque hay veces que sólo se queda en pasión.

Amor Vacío (Compromiso). Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad no existen. Esta relación es común cuando se forma un matrimonio por conveniencia, o cuando dos personas que llevan muchos años juntos aún tienen intenciones de seguir juntos, pero ya no sienten nada más.

Amor romántico (Intimidad y Pasión). Este amor tiene como componentes la Pasión y la confianza, pero no existe el compromiso.

Amor sociable/compañero (Intimidad y Compromiso). Relaciones en las que la pasión ha desaparecido, pero se mantiene un gran cariño y compromiso por el otro. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos, que pasan mucho tiempo juntos, en una relación sin deseo sexual. Es un amor cuya ambición es la preocupación por la felicidad y bienestar del otro.

Amor fatuo o loco (Pasión y Compromiso). Se da en las relaciones en las que el compromiso es motivado principalmente por la pasión. Este tipo de amor se expresa cuando, por ejemplo, dos personas contraen matrimonio al poco tiempo de haberse enamorado, y todavía no ha surgido el componente de la intimidad. Es un amor poco realista, ya que no se conoce verdaderamente a la otra persona; no existe la confianza.

Amor consumado (Intimidad, Pasión y Compromiso). Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal que todos quieren pero que, aparentemente, pocos alcanzan. Sternberg señala que mantener un amor consumado puede ser aún más difícil que llegar a él.

Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. “Sin expresión”, advierte, “hasta el amor más grande puede morir”.

El ciclo amoroso no es constante y hace que mientras el amor romántico comienza con altas dosis de pasión y una creciente intimidad, se vaya transformando en amor compañero donde baja la pasión, se mantiene la intimidad y aumenta el compromiso.

John Allan Lee parte de la idea de que, al igual que ocurre con los colores, hay tres tipos de afectos primarios que, al mezclarse entre ellos, dan lugar a otros tres, y señala que el amor auténtico, el más enriquecedor, es de color azul, rojo y amarillo: Compañía = azul; Respeto = amarillo; Pasión = rojo. Estos tres colores básicos, al mezclarse puedan dar origen a nuevas tonalidades, a otros tipos de amor. Los tipos de amor según John Allan Lee son:

El amor romántico y pasional – Eros: vínculo idealizado y promovido a su vez por nuestra cultura, en la que la pasión y la devoción emocional originan vínculos a menudo malsanos. La atracción es intensa e inmediata, se pone la atención en el aspecto físico, en la devoción absoluta y en la posesión. Las personas experimentan este tipo de amor cuando aseguran haberse “enamorado a primera vista”, pues tiene que ver con la intensidad de la atracción física y pasional por el otro. El romance y lo erótico sobrepasa, rasgos que muchas veces suelen cubrir otras características que se descubren más tarde.

El amor lúdico – Ludus (“juego” en latín): Las personas que viven un amor lúdico, lo hacen sin ataduras ni compromisos; buscan principalmente las aventuras y la diversión. Se mantienen en la relación hasta que se aburren y, generalmente, cuando ello sucede van en búsqueda de un nuevo amor. Construyen relaciones emocionalmente distantes y para lograr su objetivo no dudan en seducir, engañar y manipular.

El amor amistoso y leal – Storge: En este tipo de amor, lo emocional está en primer plano. Está basado en la lealtad, la amistad y el compañerismo. Es el amor que crece poco a poco y se cimienta sobre fuertes bases. La relación se mantiene por el entendimiento mutuo y el gusto de disfrutar de la compañía de la otra persona; las relaciones sexuales pasan a segundo plano, así como las demostraciones de pasión intensa. Es el amor maduro y comprometido de las relaciones duraderas.

El amor maniático – Manía = Eros + Ludus: Es una combinación del amor lúdico y el pasional, donde se observa una dependencia emocional obsesiva. Estilo de amor presente en personas con baja autoestima, dependientes y focalizadas sólo en satisfacer sus necesidades; son posesivas, celosas, controladoras y pueden llegar a ser violentas.

El amor pragmático –Pragma = Ludus + Storge: Es la combinación del amor lúdico con el amor amistoso. En este tipo de amor tenemos a las personas que se rigen por el sentido de la lógica. El sentido práctico es la base de este amor; es una forma racional de abordar al amor, donde las emociones pasan a un segundo lugar para focalizarse en la utilidad de las relaciones afectivas.

El amor desinteresado – Ágape = Eros + Storge: Es la combinación del amor romántico con el amistoso y leal. Se trata del vínculo que más puede generar felicidad; formado por personas que saben dar y recibir. Son perfiles que se centran en las necesidades de su pareja, que ofrecen su afecto de manera incondicional, que se comprometen, que cuidan y se cuidan, que trabajan en un vínculo basado en la satisfacción mutua, la lealtad, el respeto y la armonía.

Para muchos otros, el amor romántico está compuesto por tres fases que van apareciendo de forma secuencial: el enamoramiento, el amor romántico (construcción de lazos afectivos) y el amor maduro. En cuanto al **amor maduro**, y según la opinión de Robert Epstein, “Las prácticas culturales influyen notablemente en cómo las personas buscan y desarrollan amor, y la clave es la compatibilidad con los esquemas mentales, es decir, compartir una mirada similar sobre el mundo”. Epstein piensa que “en culturas donde la gente se casa teniendo en cuenta una visión irracional del amor promovida por los medios de comunicación, tienen serias dificultades para mantener la relación, en parte debido a que confunden el amor con el enamoramiento. Esto no es una situación propicia para tener una relación a largo plazo”.

Este tipo de clasificaciones sirven como **guías para conocernos mejor** y conocer nuestras formas de amar y relacionarnos, pues sabemos que las personas pueden experimentar uno o varios tipos de amor a lo largo de su vida o, incluso, de una misma relación.

Lo que merece la pena destacar es que, independientemente del autor o la clasificación, **el amor es un acto en el que la persona se da a otra**, u otras, en distintas medidas; podríamos decir que se da **en relación de mayor a menor, o nulo, egoísmo**. Por supuesto que entre mayor sea el grado de autenticidad y madurez de la persona, más “puro” será el amor que profese, y ese amor se puede aplicar a cualquier tipo de relación. Sobra decir que a lo que todos deberíamos de aspirar es al nivel de la espiritualidad (**ágape**); la comunión profunda que conduce a descubrir la originalidad del otro, al respeto profundo de la libertad y del proyecto de vida, al deseo de promover, de buscar la

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 98 (2019)

realización, de buscar sentidos y significados. En este nivel nos enamoramos de los ideales, de los valores, del proyecto de vida, de las creencias, de los deseos y las motivaciones profundas que tiene el otro, es **el amor al otro por lo que es** y no por lo que tiene. Ojalá que pudiéramos acercarnos cada vez más a estas formas de amar; tendríamos un mundo mejor.