



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

AMOR BIOLÓGICO, AMOR HUMANO: UNA REVISIÓN TEÓRICA

TESIS QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA PRESENTAN:  
TANIA ALEGRE TORRES  
JESSICA PÉREZ BONILLA

DIRECTOR DE TESIS: MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO

REVISOR: MTRA. BLANCA ROSA GIRÓN HIDALGO

SINODALES: MTRO. JORGE VALENZUELA VALLEJO

LIC. LIDIA DÍAZ SANJUAN

LIC. MARÍA DEL ROCÍO MALDONADO GÓMEZ

México D.F. Noviembre 2013





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## ÍNDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I - MÉTODO EN EL ESTUDIO ACERCA DEL AMOR BIOLÓGICO Y EL AMOR HUMANO EN LA RELACIÓN DE PAREJA .....</b>	<b>9</b>
1.1 Objetivos .....	10
1.1.1 Objetivo general .....	10
1.1.2 Objetivos específicos .....	10
1.2 Indicadores .....	10
1.3 Pregunta de investigación .....	11
1.4 Tipo de estudio .....	11
1.5 Procedimiento .....	11
1.6 Estrategias de análisis .....	12
1.7 Análisis bibliohemerográfico .....	12
<b>CAPÍTULO II - LA PAREJA .....</b>	<b>15</b>
2.1 Concepto de pareja .....	15
2.2 Componentes de la relación de pareja .....	17
2.3 Elección de la pareja .....	22
2.4 Ciclos de la pareja .....	27

2.4.1 Ciclo de acercamiento – alejamiento de la pareja .....	28
2.4.2 Las cinco etapas del viaje de la pareja .....	31
<b>CAPÍTULO III ENAMORAMIENTO .....</b>	<b>35</b>
3.1 ¿Qué es el enamoramiento? .....	35
3.2 Amor biológico .....	40
3.2.1 Estructuras cerebrales y proceso químico .....	40
3.2.2 Sustancias químicas .....	49
3.3 Desenamoramiento .....	55
3.4 Tipos de amor .....	57
3.5 Amor humano .....	59
3.5.1 El apego en la pareja .....	68
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>73</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOHEMEROGRÁFICAS .....</b>	<b>75</b>

## *AGRADECIMIENTOS*

*A mis padres por todo lo que han hecho por mí cada día; no encuentro la manera de resumir todos y cada uno de los esfuerzos puestos en mí, por todos los desvelos y enseñanzas, gracias a ustedes soy lo que soy y he cumplido mi meta con su apoyo incondicional en mis momentos buenos, pero sobre todo en los malos.*

*A mis hijas que fueron la principal razón que me motivó a levantarme día a día para concluir ésta meta y el motor de seguir adelante.*

*A mi hermano quien me apoyó en todo momento.*

*A mi familia en general, amigos y amigas por apoyarme en cada momento.*

*A la Universidad Nacional Autónoma de México y la Facultad de Psicología que me permitieron realizar mi sueño en sus instalaciones, llenándome de nuevos conocimientos y enseñanzas.*

*A aquéllos profesores que fueron una guía y un gran apoyo para la realización de éste trabajo.*

*A mi amiga y compañera que juntas pudimos realizar éste trabajo, viviendo momentos de alegría y dificultad, pero que finalmente toso éste proceso ayudó a fortalecer la amistad y en nuestro crecimiento personal y profesional.*

*Tania Alegre Torres*

## *AGRADECIMIENTOS*

*A Dios por haberme dado la oportunidad de vivir momentos buenos y malos pero siempre junto a mí, por haberme dado una familia hermosa, por ser tan bondadoso conmigo, por acompañarme en el camino de la vida.*

*A mis padres que siempre han sido mi principal motor para lograr mis metas, gracias por su apoyo incondicional, su motivación y por no haberme dejado en los momentos más difíciles de mi vida, por haber llenado mi vida de cariño y confianza, por hacer de mí una buena persona y haberme brindado la educación necesaria para llegar hasta donde hoy estoy, este es un logro que compartimos y que estaré eternamente agradecida.*

*A mis hermanos por su ejemplo de perseverancia y compañía a lo largo de mi vida.*

*A mi esposo por su apoyo y por confiar siempre en mí.*

*A mi hija por enseñarme el valor de la vida, por cada sonrisa que me motivo a ser mejor en todos los aspectos.*

*A la Universidad Nacional Autónoma de México por haberme abierto las puertas y brindarme oportunidades de aprendizaje continuo, y principalmente a la Facultad de Psicología por los conocimientos y experiencias brindados a lo largo de la carrera, por lo cual es un orgullo que mi formación profesional haya sido en esta institución, simplemente la mejor.*

*A mis profesores que me acompañaron en este proceso, gracias por su apoyo, atención y confianza en la elaboración de este trabajo, por cada uno de sus comentarios y sugerencias que sirvieron de guía para la elaboración de esta tesis.*

*A mi compañera y amiga por compartir esta experiencia, animándonos mutuamente a seguir siempre hacia adelante, entre momentos buenos y malos terminamos este trabajo que además fortaleció nuestra amistad ayudándonos a crecer personal y profesionalmente.*

*¡¡Con todo mi cariño gracias!!*

*Jessica Pérez Bonilla*

## RESUMEN

*“Cuando el amor toque a la puerta, entrará como una tromba: no podrás dejar fuera lo malo y recibir sólo lo bueno. Si piensas que amar es igual a felicidad, equivocaste el camino”.*

*Walter Riso*

La presente revisión teórica trata sobre el amor biológico y el amor humano, que se da en las relaciones de pareja. Posteriormente se desarrollarán las características de cada uno.

Se inició con una revisión documental acerca de la relación de pareja, del amor biológico, el desenamoramiento, y el amor humano. La cual nos llevó a la elaboración de un análisis sobre aquellos aspectos necesarios en una relación de pareja que trasladen a ambos integrantes a conocer y vivir el amor humano.

Se pretende aportar una revisión que englobe los componentes de la relación de pareja, así como las características que abarca el amor biológico, el desenamoramiento y el amor humano.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación pretende ofrecer una revisión teórica acerca de la pareja, así como del amor que se da en dicha relación, interesándose más, por el amor biológico y el amor humano; entendiendo por amor biológico aquellas reacciones bioquímicas que suceden en el ser humano, específicamente en el enamoramiento; y entendiendo por amor humano, al amor verdadero, llamado por diversos teóricos, amor maduro o amor autentico.

Las razones que llevaron a la presente revisión, es que cada vez es más frecuente que las parejas jóvenes y no tan jóvenes, no tengan relaciones de larga duración; se observa que suelen decidir vivir juntos o contraer nupcias, a veces de manera repentina, y al cabo de poco tiempo, se separan, pues su pareja ya no les atrae, y es mejor buscar a alguien más. El índice de divorcios es alarmante, puesto que nos habla de una sociedad en la que pareciera que las personas son puramente reacciones biológicas, y que al término de éste ciclo de liberación de sustancias, lo vivido no es suficiente al lado de la pareja, y entonces lo mejor es moverse de dicha relación. Las personas en la actualidad, más que en otras épocas, ya no llegan a conocer el amor humano, aquél que va más allá de puras reacciones bioquímicas en el cerebro.

De esa manera, se interesó conocer los aspectos necesarios en una relación de pareja, para que ésta trascienda del amor biológico al amor humano.

La presente tesis se inicia dando una descripción acerca del método utilizado en su elaboración; así como de los objetivos que guiaron la investigación.

En el segundo capítulo, se mencionan diversas concepciones de la pareja, los componentes de ésta, y diferentes posturas acerca de la elección de un compañero; de igual manera se describe el ciclo vital de la pareja.

En el tercer y último capítulo, se revisan las teorías, igualmente las características y componentes del amor biológico y el amor humano respectivamente, que se da en la relación de pareja,

Finalmente se plantean las conclusiones que derivan de ésta revisión teórica.

## **CAPÍTULO I**

### **MÉTODO EN EL ESTUDIO ACERCA DEL AMOR BIOLÓGICO Y EL AMOR HUMANO EN LA RELACIÓN DE PAREJA.**

El amor biológico y el amor humano en las relaciones de pareja constituyen una de las situaciones más importantes en la vida y una de las más estigmatizadas, también una de las situaciones que más riqueza personal y crecimiento humano puede darnos.

Para poder entender mejor el amor biológico y el amor humano que se da en las relaciones de pareja se requirió conocer, en trabajos de investigación la construcción de la relación de pareja, así como la naturaleza del amor en dicha relación, sus componentes y manifestaciones, de igual manera fue importante conocer la naturaleza de la parte biológica y la parte humana de éste amor.

Conocer la naturaleza del amor en la relación de pareja resultó una tarea complicada, debido a la gran cantidad de textos acerca del amor y las relaciones de pareja, la gran cantidad de teorías y las múltiples definiciones. La tarea de diferenciar el amor biológico del amor humano, específicamente en la relación de pareja, fue complicada, pues las teorías que hay acerca del amor son realmente amplias, siendo varios autores los que dividen al amor en diferentes tipos. Así que su conceptualización se tornó poco sencilla.

A continuación se presenta un análisis de las formas de recopilación y elección de las fuentes bibliohemerográficas presentes en éste trabajo, así como el análisis de éstas, con el fin de ofrecer una explicación del procedimiento que llevó a la elaboración de ésta tesis.

## **1.1 Objetivos:**

### 1.1.1 Objetivo general

Realizar una revisión teórica sobre el proceso amoroso, específicamente en la relación de pareja. Y entender cómo éste pasa de ser un amor biológico a ser un amor humano entre dicha pareja.

### 1.1.2 Objetivos específicos:

- ♥ Revisión extensa de libros, artículos, tesis y algunas páginas de internet que manejen definiciones, teorías y descripciones de la relación de pareja.
- ♥ Revisión extensa de libros, artículos, tesis y algunas páginas de internet que manejen definiciones, teorías y descripciones del amor específicamente en la relación de pareja.
- ♥ Revisión extensa de libros, artículos, tesis y algunas páginas de internet que manejen definiciones, teorías que abarquen los temas de amor biológico, sus etapas y reacciones así como sus manifestaciones en las personas.
- ♥ Revisión extensa de libros, artículos, tesis y algunas páginas de internet que manejen definiciones, teorías que abarquen los temas de amor humano, sus etapas y reacciones así como sus manifestaciones en las personas.
- ♥ Recopilar la información encontrada, seleccionarla y clasificarla para la elaboración del trabajo de investigación documental tomando en cuenta el objetivo principal.

## **1.2 Indicadores**

Los principales indicadores que rigieron la búsqueda de información documental y la posterior selección y clasificación de la información son:

- ♥ La relación de pareja
- ♥ El amor biológico.

♥ El amor humano.

### **1.3 Pregunta de investigación**

¿Qué se necesita en las relaciones de pareja para que ambos integrantes conozcan y vivan el amor humano, y no sólo el amor biológico?

### **1.4 Tipo de estudio**

El presente trabajo es una revisión teórica cuyo principal objetivo es llevar a cabo una búsqueda y revisión bibliohemerográfica acerca del amor en la pareja sus definiciones y teorías; así como del aspecto biológico y humano del amor, sus características y manifestaciones, observando y señalando las diferencias entre un amor biológico y un amor humano en las relaciones de pareja.

### **1.5 Procedimiento**

La presente investigación se dividió en tres partes con el fin de explicar de manera práctica los temas antes mencionados.

La primera parte consistió en la búsqueda, recopilación y clasificación de la información encontrada en los textos analizados sobre la relación de pareja, así como del amor biológico y amor humano en dicha relación. Se inició con la búsqueda de tesis relacionadas con los indicadores mencionados utilizando estos como palabras clave en los buscadores de los diferentes acervos de información.

Para hacer la recopilación de las fuentes documentales fue necesario hacer la búsqueda en diferentes acervos de información teniendo como base de la búsqueda los indicadores principales, las referencias encontradas fueron tesis, libros, artículos y algunas páginas de internet. Los acervos visitados fueron:

- ♥ Biblioteca de la facultad de Psicología, UNAM
- ♥ Biblioteca central, UNAM
- ♥ Biblioteca de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Campo 1
- ♥ Biblioteca “Guillermo Haro” del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Oriente.

La segunda parte consistió en la síntesis y clasificación de la información encontrada en las fuentes documentales revisadas y analizadas, rescatando así las ideas principales de acuerdo a los temas de investigación y ordenando la información de acuerdo el objetivo principal.

Por último, se integró la información encontrada y se dividió la información según los temas en cierto orden de congruencia de acuerdo a los indicadores, después la información fue ordenada por subtemas derivados de los indicadores y finalmente se llevó a cabo el acomodo secuencial de cada tema.

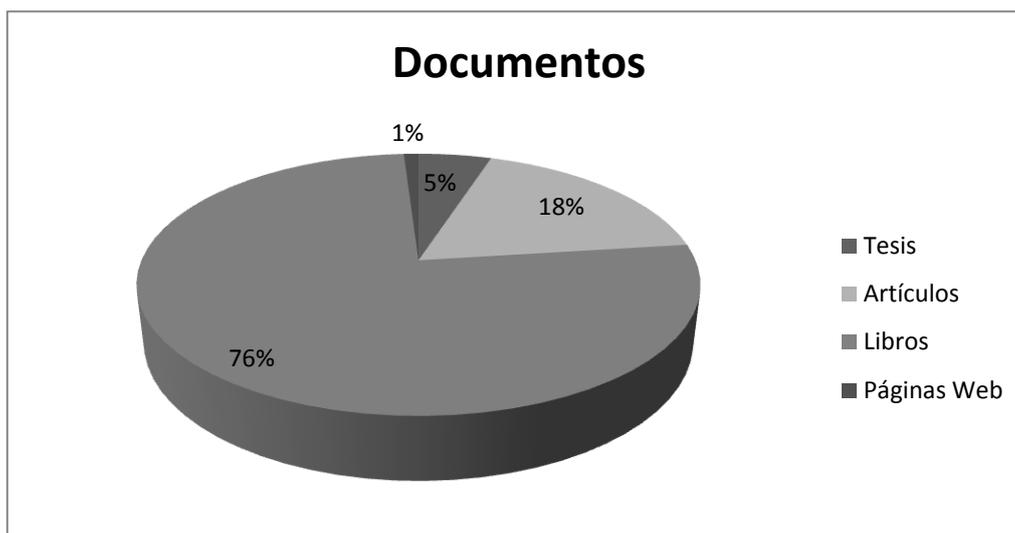
## **1.6 Estrategias de análisis**

Los documentos recopilados se revisaron buscando una relación entre los indicadores que aportara un sustento teórico a la investigación que se realizó, con el fin de presentar una definición y teorías más completas que integraran lo mejor posible los temas de amor biológico y amor humano en las relaciones de pareja.

## **1.7 Análisis bibliográfico (Resultados)**

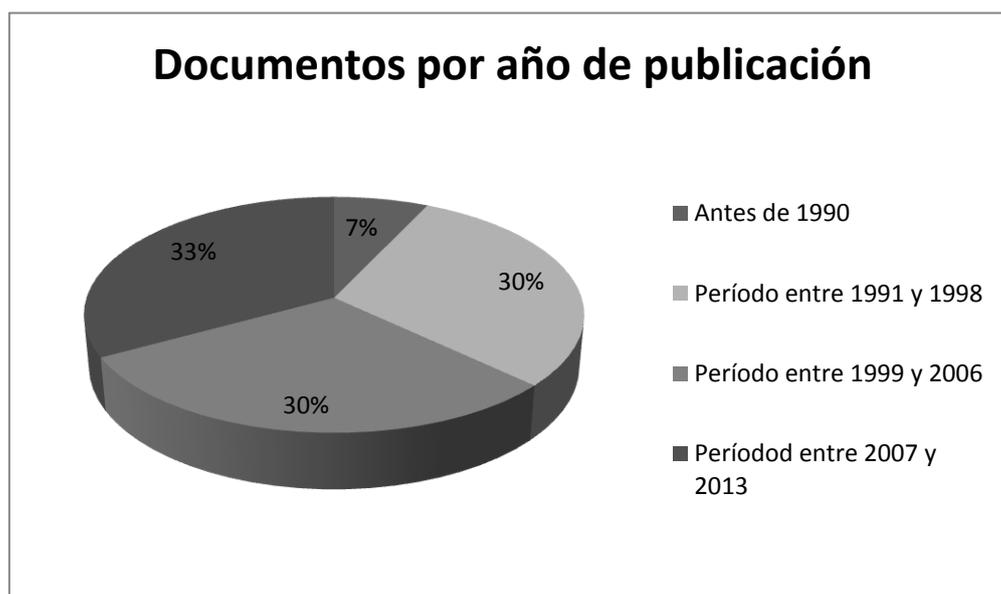
Se llevó a cabo un análisis de las fuentes bibliohemerográficas que se usaron en la presente revisión teórica, mostrando datos que se consideran relevantes y que ayudan a esquematizar el procedimiento, estructura y la presentación de los constructos teóricos que fueron utilizado en ésta revisión.

A continuación se presenta los tipos de documentos utilizados:



Las fuentes documentales revisadas y utilizadas en el presente trabajo documental fueron 74, de las cuales la mayoría son libros (76%), seguidas por artículos (18%), en tercer lugar tesis (5%), y finalmente páginas web (1%). Con esto, se puede observar que la información que se consideró más relevante se encuentra mayoritariamente en libros, que son más sencillos de buscar, conseguir y consultar que el resto de los documentos.

En cuanto al año de publicación de los documentos utilizados, se observó lo siguiente:



Las publicaciones entre el período de 2007 a 2013 (33%) son la mayoría, seguidas por las publicaciones entre el período de 1999 a 2006 (30%), así como entre el período de 1991 a 1998 (30%) y finalmente las publicaciones antes del año 1990 (5%). Se puede observar que actualmente existe más información respecto a la temática del amor biológico, el amor humano y las relaciones de pareja, sin embargo también se retomó información que es útil de hace más de 20 años a la fecha.

El análisis de las fuentes bibliohemerográficas incluyó la búsqueda de la relación entre los indicadores y un sustento teórico, relación que aportara y enriqueciera la presente revisión.

Con el análisis realizado, se puede constatar que los estudios e investigaciones acerca del amor biológico y el amor humano en las relaciones de pareja, siguen estando vigentes, y que existe una relación entre los indicadores, puesto que la mayoría de los documentos utilizados habla de una transición del amor biológico al amor humano en las relaciones de pareja. La revisión de las teorías de los indicadores ya mencionados anteriormente, nos permitió concluir qué se necesita para que una pareja sea capaz de llegar, conocer y vivir el amor humano, y no sólo el amor biológico.

## CAPÍTULO II

### FORMACIÓN DE PAREJA

Desde años atrás se ha hablado sobre el tema de la pareja desde el punto de vista psicológico y biológico, de las emociones que intervienen así como la influencia cultural que existe en la formación de pareja, en esta revisión teórica mencionaremos algunos autores que nos ayudan a comprender desde varios puntos de vista el significado y características de una relación de pareja.

#### 2.1 Concepto de pareja

Diversos autores han conceptualizado a la pareja, tales como:

Sánchez Aragón (citada en Díaz Loving, 1999), concibe a la pareja como un modo característico de la relación interpersonal, generalmente conlleva un proceso de vida en el cual se va desarrollando cierta dependencia basada en el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas.

En la relación de pareja según Cova (1998), se realiza un convenio duradero con miras a configurar una historia en común de vida, asunto completamente distinto a la satisfacción momentánea de una necesidad o un encuentro fugaz. El vínculo amoroso que se forma entre estas dos personas se fortalece a través de los años mediante las experiencias compartidas que pueden ser momentos amorosos y satisfactorios o momentos difíciles y de crisis pero que han logrado solucionar haciendo que los problemas sean compartidos y se aminoren así como las alegrías se comparten y se multipliquen.

Para Orlandini (1998) la pareja se define como un conjunto de personas usualmente del sexo contrario que han establecido un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura que han decidido acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido.

Para Alberoni (1997, citado en García, 2001) la pareja es una unidad dinámica que dura en tiempo, cuyo principal o tal vez su único mordiente es el amor y que constituye el vínculo fuerte (además de los que se establecen en la infancia con las figuras parentales) capaz de unir a dos individuos adultos para convertirlos en una pareja amorosa y de resistir traumas, conflictos y decepciones.

Auping (1996) La pareja se espera un crecimiento en compromiso y en intimidad y la maduración en un aspecto va unida a la maduración en el otro, éste crecimiento se inicia en la amistad.

Bautista (2005) considera que la pareja es una entidad social constituida generalmente por dos personas que comparten afinidades culturales, religiosas y personales. Se caracteriza por un vínculo amoroso sexual, por la organización de su dinámica y por el espacio y tiempo en que tiene lugar.

La pareja no supone únicamente búsqueda de amor, necesidad de seguridad, conciencia compartida de la muerte: es también un juego complejo orientado a resolver los propios conflictos, pailar las propias insuficiencias, permitirse retrocesos. Si bien no hay relación lineal entre el guion personal, la dinámica de la propia relación y la situación socioeconómica, la pareja, que puede ser reducida a cada uno de sus componentes, es, además, todo eso (Tordjman, 1989).

Minuchin y Fishman (1993), señalan que dentro de la pareja, ésta deberá armonizar los estilos y expectativas diferentes de ambos y elaborar modalidades propias para procesar la información, establecer contacto y tratarse con afecto, de igual modo crecerán reglas sobre intimidad, jerarquía, sectores de especialización así como pautas de cooperación. Cada uno tendrá que aprender a sentir las demandas e interpretar las acciones del otro, lo que supone asociaciones comunes y valores compartidos, percibir lo que es importante para el otro y alcanzar un acuerdo sobre el modo de avenirse al hecho de que no comparten todos los valores.

Luz de Lourdes Eguiluz (2007) menciona que el antecedente de todo tipo de grupo humano es la pareja. Los grupos humanos en el transcurso de su

historia y en el hecho de convivir en un mismo lugar han creado gradualmente una forma particular de sobrevivir como grupo y construido una manera de crecer y de ser. En la mayor parte de las sociedades se ha protegido a la pareja y la familia como una forma de asegurar la continuidad de la especie y el progreso de la civilización. La pareja cubre funciones biológicas, psicológicas y sociales sin las cuales la posibilidad de existencia de la especie humana no sería posible.

Puget (1996), define a la pareja como una institución estable dentro del conjunto social, y por ser la célula de la familia, eslabón indispensable para la perpetuación genealógica y de la especie, constituye uno de los vínculos acerca de los que más se ha hablado, se ha escrito y se ha reglamentado jurídicamente. Inmersa en el macro contexto que, le va pautando su obligación de pertenecer a la institución y cómo hacerlo, la pareja también elige la manera como lo hará, teniendo en cuenta que en ésta elección se juegan múltiples determinaciones inconscientes.

Por otro lado Witaker y Bumberry (1991), definen a la pareja como un sistema en movimiento, ya que no es estática sino dinámica, manteniéndose en un proceso de evolución y cambio continuo hacia un viaje que nunca termina. En este movimiento que manifiesta la pareja reglas abiertas y encubiertas, políticas individuales y grupales así como pautas y patrones de interacción, que no están articuladas pero están presentes y sirven como directrices en para el crecimiento de la pareja.

La pareja está formada por una variedad de sistemas, en donde el cambio de una parte del sistema va seguido de un cambio compensatorio de otras partes del sistema y así sucesivamente. El funcionamiento de todo sistema depende del funcionamiento de los sistemas más amplios y de los subsistemas de los cuales está conformado; cuando se habla de una pareja funcional o saludable se refiere a aquella en la que sus integrantes mantienen una estabilidad emocional y de relación, mientras responden a los inevitables cambios que se presentan dentro y fuera de la pareja (Browen, 1991).

Lewis (2006), plantea la hipótesis de que el amor romántico está enraizado en nuestras primeras experiencias infantiles con la intimidad, con la manera en que se sienten al ser amamantados o con el rostro de la madre, situaciones de comodidad pura, sin conflicto, que se graban en el cerebro y que incesantemente se intenta recuperar de adultos. Aman a quien aman no tanto por el futuro que esperan construir, sino por el pasado que desean recobrar.

## **2.1 Componentes de la relación de pareja**

La Psicóloga Ma. Elena Gorostegui (2008), menciona que es esta etapa las tareas de la pareja serán elaborar pautas de interacción, negociar fronteras y límites que regulen la relación con las expectativas de origen familiar, los amigos, el trabajo, mantener contactos pero con fronteras nítidas que permitan el crecimiento de una íntima relación de pareja, armonizar dos estilos diferentes de comunicación y expresión de los afectos, crear normas sobre jerarquía, pautas de cooperación y respeto por los valores del otro y la elaboración de pautas viables para expresar y resolver los conflictos.

Yela (1997) menciona que toda relación de pareja se basa en tres componentes sociales: el compromiso, la intimidad y el romance, que poseerán características propias dependiendo de la cultura en donde se lleven a cabo.

- ♥ Compromiso: Este componente de la relación hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación. Este elemento tenderá a crecer a medida que transcurre el tiempo de duración de la relación debido al aumento de la interdependencia personal y material entre ambos miembros.
- ♥ Intimidad: Tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comunes, el dar apoyo a la pareja, al estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales etc. Este componente tiende a

aumentar con el tiempo de duración de la relación debido a la reciprocidad de autorrevelaciones y del número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares compartidos y una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse.

- ♥ Romance: Se refiere a las conductas establecidas por cada sociedad como las adecuadas para generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación, en otras palabras, el romance es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja que un individuo tiene o mantiene en referencia a otro.

Por otro lado Maureira (2011) plantea que la relación de pareja se basa en cuatro componentes, tres de tipo social y que van a ser determinados por la cultura y el tiempo histórico donde nos desenvolvamos como seres humanos, y estos son el compromiso, la intimidad y el romance; y un cuarto elemento de tipo biológico: el amor. Éste se encuentra determinado por factores neurales relacionados con neurotransmisores, neuropéptidos y receptores específicos en determinada regiones cerebrales.

Martínez (2000), por su experiencia en el trabajo con parejas llega a concluir que para el establecimiento de una relación sana, se requiere tener en cuenta cinco factores:

- ♥ Una comunicación directa, franca y abierta.
- ♥ La práctica del respeto mutuo.
- ♥ La promoción permanente de la autoestima entre los miembros de la pareja.
- ♥ El establecimiento tanto de reglas como de límites claros y flexibles.
- ♥ La manifestación del afecto, del contacto y de la sexualidad de una manera adecuada.

De acuerdo con Sternberg (2000), existen cuatro elementos del amor de pareja, que parecen ser comunes en todas las culturas, aunque el contenido pueda variar.

- ♥ El amado suele ser un adulto (aunque también un adolescente), generalmente del sexo opuesto.
- ♥ Los sentimientos que se cree acompañan al amor casi siempre incluyen un componente sexual apasionado, destacando aquí la excitación.
- ♥ Las ideas que se atribuyen al amor, están relacionadas con el bienestar de la pareja o con sus apetecibles atributos. También se encuentra la expectativa de estar con el ser amado, ya que hoy en día la perspectiva del amor platónico no goza de popularidad, se prefiere amar y ser amado por lo que se es, y por una persona real.
- ♥ Las acciones o relaciones entre el amante y el amado, en relación al conjunto de actos, que apoyan y protegen al amado y le demuestran el compromiso que el amante ha adquirido hacía él o ella.

El amor es el sentimiento que más une a las personas como parejas: existen facetas en el amor, como el amor romántico, caracterizado por el sentimiento idealizado de lo que creemos debe ser el amor, aspecto que se corresponde con la primera fase del noviazgo.

Del amor romántico pasamos al amor idealizado, muy propio de la segunda parte del noviazgo y primeros meses del matrimonio y el amor maduro se encuentra anclado en la realidad, surge a partir del primer año de matrimonio siempre y cuando se encuentre basado en el desarrollo de sus potencialidades, en el respeto mutuo, en la aceptación de las diferencias y en la complementación de sus rasgos de personalidad.

La pareja en los ajustes que tenga que hacer durante la reparación de una crisis o daño, mostrara superación y adaptación que tienen lugar en la pareja como unidad funcional, el modo como la pareja enfrente y maneje la experiencia crítica, amortigüe el estrés, se reorganice con eficacia y siga adelante con su vida, influirá en la adaptación inmediata y mediata de sus integrantes, así como en la supervivencia y bienestar de la pareja (Basile, 2007).

El tipo de relación que se establezca con la pareja se reflejara indudablemente en áreas como el trabajo, la salud y las relaciones con los

otros. La posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares aumenta en personas cuyas relaciones de pareja son disfuncionales (Gómez, 2005).

Un factor considerado de gran importancia en la relación conyugal según Dominian (1996), es el dinero menciona que este factor es trascendental en la relación y satisfacción debido a que cobra significados importantes: el valor para cubrir las necesidades básicas, que está simbólicamente relacionado con el amor y el poder que existe en la pareja en cada uno de los conyugues.

Eguiluz (2000), señala que para conservar y consolidar la relación de pareja, se requiere tener inicialmente una base firme, que es el sentimiento amoroso para ir poco a poco aprendiendo a vivir corrigiendo lo inadecuado incrementando lo positivo.

Gottman y Silver (2000), nos dice que la clave del matrimonio felices aprender a vivir con la persona con la que concordamos, la relación de pareja se construye a través de las diferencias, aceptarlas y respetarlas es una buena forma de enfrentarlas dificultades y desacuerdos.

En una relación de pareja hay tres vidas: la vida de uno la vida del otro y la vida que tienen en común y las vidas particulares de cada uno han de ser negociadas, aceptadas y respetadas por el otro (Sternberg, 2000).

El ser humano como ser social que es , se ve inmerso en relaciones que él mismo determina por consiguiente como seres humanos las relaciones de pareja son algo que a todos nos interesa.

Las acciones que describen una relación amorosa son: expresiones de afecto, físicas y emocionales; un deseo para ofrecer placer y satisfacción a la pareja; ternura, compasión y sensibilidad ante las necesidades del otro; un deseo por compartir las actividades y buscar al otro; compartir las posesiones en un nivel apropiado; un intercambio honesto de sentimientos personales, así como el procesos de sentir preocupación, y de ofrecer comodidad y ayuda para las aspiraciones del objeto amado (Firestone, Firestone, Catlett, 2006).

### **2.3 Elección de la pareja**

Existen diversas teorías y autores que intentan explicar el fenómeno de la elección de pareja, a continuación mencionaremos algunas de ellas.

La elección de pareja puede ser descrita como un proceso complejo en el que se consideran factores biológicos, personales, psicológicos, sociales y emocionales (Rice, 1997 citado en Valdez, et al. 2007) que se confronta con el paso del tiempo y que tiene un impacto favorable o desfavorable en la permanencia que puede llegar a tener la pareja (Valdez, et al. 2007).

El Doctor Eduardo Calixto (2013), menciona que la naturaleza de la mujer, le permite oler una sustancia llamada “Complejo de Histocompatibilidad” (HC), dicha sustancia se encuentra en el hombre, y es un aroma que le indica a la mujer si el candidato posee un sistema inmunológico lo suficientemente apto como para heredarlo a los hijos y que éstos no se mueran ante el primer ataque viral o bacteriano; dicha sustancia se encuentra en la esencia del hombre.

Según J. Lee (citado en Gaja 1995), todo el mundo tiene tres necesidades básicas que necesitan ser satisfechas: compañía, recreo y pasión, y para cubrirlas elegimos una pareja. La elección dependerá de una cuestión de eficacia: la persona que sea capaz de cubrir de manera más satisfactoria estas tres necesidades básicas será la que elegiremos.

Para Casado (1991) la elección de pareja es conocer primeramente como son las dos personas que la compondrán, ya que la complementariedad se establece, en el nivel psicológico entre dos personas que buscan en él otro su complemento.

Salgado (2003) dice que al hablar de elección de pareja hay que tener en cuenta que, como muchos actos humanos, no es enteramente libre, ya que está condicionada por múltiples factores de tipo consciente e inconsciente, como el grado de autoestima y autoconocimiento, la familia de origen, las historias sobre el amor y la sexualidad y los ciclos de vida.

El conocimiento de los aportes de la familia de origen es muy importante ya que los hilos que nos movieron en la infancia están entrelazados con nuestro presente. Los roles que aprendimos mientras éramos moldeados por las interacciones de nuestros padres, las nociones que derivamos consciente e inconscientemente de estas experiencias, nuestra idea sobre lo que significa ser hombre o mujer y la forma de concebir las relaciones afectivas se ponen en evidencia cuando elegimos a una persona en particular.

Al respecto Velasco Ayala (2004), señala que en una relación de pareja puede aparecer el compañero (a) como un depositario de las proyecciones de las relaciones de objeto internalizadas, siendo el emisor a la vez objeto de las necesidades del receptor, mecanismo que implica un constante intercambio de las necesidades de ambos.

Para que se establezca una pareja y perdure, es preciso que los dos integrantes encuentren ventajas psicológicas en la relación, mismas que tienen que ver con la satisfacción de la mayor parte de los deseos inconscientes. El conjunto específico de relaciones de objeto internalizadas que caracteriza a una persona se expresa en interacciones con los otros, y en mayor grado en la intimidad que se da en la pareja, que puede facilitar o impedir su manifestación y en consecuencia contribuir o no al equilibrio intrapsíquico de cada uno de sus integrantes.

La constitución de una pareja se basa en un acto primordial, el de la elección mutua, que cristaliza en el efecto de encuentro y tiene como paradigma el enamoramiento. Ésta elección se apoya sobre determinaciones inconscientes, donde se articulan una estructura relacional narcisista y modelos edípicos y sociales. Éstos determinantes inconscientes darán origen a acuerdos y pactos inconscientes, y constituirán el zócalo inconsciente de la pareja (Puget, 1996).

Stone (1989) señala que los procesos inconscientes designan a quién se ama. Enamorarse es en gran parte, un proceso ajeno a la actividad racional, depende de determinantes no conscientes, como lo son por ejemplo los recuerdos sentimentales, lo agradable o desagradable de la expresión y el

aspecto general. La autora hace referencia a una serie de circunstancias inconscientes que pueden motivar a la elección de un cónyuge, entre ellas:

- ♥ Puede buscar un progenitor omnipotente, generoso y “bueno”.
- ♥ Puede tener la motivación de casarse para huir de una situación de la desagradable vida.
- ♥ También esa búsqueda puede obedecer a la necesidad de huir de la infelicidad que siente en la familia paterna.
- ♥ La atracción sexual constituye un poderoso motivo en la decisión de contraer matrimonio, la cual puede conducir al sujeto, casi sin darse cuenta, a una relación en la que no hay ninguna otra cosa que el impulso sexual.
- ♥ El deseo de tener hijos, puede ser otro motivo primordial, más que complementario, en la decisión de casarse, convirtiendo la elección del cónyuge como un aspecto secundario; creando en éste la sensación de quedar marginado después del nacimiento del hijo.
- ♥ Las personas hostiles buscan a una pareja para utilizarse a sí mismas como arma de venganza, deseando que otros sufran porque ellas sufren.
- ♥ Otras personas al sentirse rechazadas por la pareja elegida, se casan por despecho, queriendo hallar en su consorte las características del amor perdido.
- ♥ La simpatía provocada por desgracias o infortunadas circunstancias de la vida, puede ir creando una especial atracción y generar la fantasía de que el sujeto puede deshacer el alma y salvar a alguien que es víctima de un evento desastroso.
- ♥ La autoestima también juega un papel trascendental en la elección de una pareja, pues cuando la persona la tiene baja, se tiene una gran sensación de ansiedad e inseguridad acerca de ella misma. Dicha autoestima se basa en el grado sumo en que cree que los demás piensan de ella y al depender de otros para autoestimarse lesiona su autonomía e individualidad en presencia de los demás, especialmente cuando quiere impresionarlos. Su baja autoestima proviene de sus

propias experiencias al crecer que no le permitieron sentir que es bueno ser una persona de un sexo en relación a otra del sexo contrario.

- ♥ La falta de separación real con sus padres, es decir, nunca llegó a una relación de igualdad con ellos.
- ♥ La búsqueda de la imagen parental.

Nos dice también que la elección del cónyuge no siempre se debe a una decisión propia, sino también a variables sociales que empujan a un hombre o una mujer a contraer matrimonio pues la elección de una pareja, no se efectúa entre todos los habitantes del mundo, sino entre un número relativamente reducido de personas que se encuentran en determinadas circunstancias en un momento específico de la vida.

Para que se forme una pareja, es necesario que sus componentes encuentren alguna ventaja psicológica en la relación que van a construir. Por lo tanto, no es suficiente que uno de ellos encuentre en el otro la representación de su ideal del yo; es también importante que éste otro, o bien encuentre él también en el primero la representación de su propio ideal del yo, o las satisfacciones derivadas de que lo ame un compañero en quien busca la debilidad o falta. La elección tiene que dar respuesta simultáneamente a dos puntos: debe ser la fuente de satisfacción de la mayoría de los deseos conscientes, y al mismo tiempo, participar en el reforzamiento del yo de la propia seguridad, todo esto de cara al conjunto pulsional que en todo adulto guarda la huella de los cambios de la evolución histórica del individuo. Si la persona no fue protegida de sus deseos incestuosos a través de la elección de un compañero privilegiado, un síntoma o una inhibición patológica le impedirá su realización simbólica (Del Castillo Martínez, 2009).

Por otro lado Rage Átala (1996) menciona que la mayoría de los individuos, comparten una imagen de una pareja ideal. Tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en un apareja, así como las categorías de personas que son elegibles o no elegibles. Existen diferentes tipos de atractivos. Para algunos será muy importante el aspecto físico. Para otros, los elementos psicológicos (ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, etc). Otros más, buscan un

nivel educativo y social alto y compatible con el suyo. Finalmente habrá personas que se fijan en los valores morales y religiosos de la persona.

Para Willi (1978), la elección de pareja es un proceso de adaptación o diádico, en el que una porción de las necesidades, temores e imaginaciones ideales, toma gran importancia mientras que otros campos de la personalidad se ven menos afectados. Pero la adaptación y fascinación mutua sólo pueden darse mientras se basen en posibilidades personales que existan en estado latente. Una parte relativamente grande del potencial personal de la relación no adopta un papel en una relación de pareja concreta, sino que queda relegada a la vida de fantasía o a otras relaciones: al campo profesional, al círculo de amistades, al resto de la familia, etcétera.

Desmond Morris (citado en Aguirre Sandoval 2011), describe diez etapas relativas a la formación de la pareja, de las cuales nueve se refieren a la fase precopulatoria, como muestra de la importancia que él le concede al acercamiento mutuo entre los seres humanos y la última corresponde a la fase de la cópula. Las etapas son: mirada al cuerpo, mirada a los ojos, intercambio vocal, la ,mano en la mano, el brazo en el hombro, el brazo en la cintura, la boca en la boca, la mano en la cabeza, la mano en el cuerpo, la boca en el pecho, la mano en el sexo, el sexo en el sexo.

JürgWilli (2004) opina que una relación amorosa no surge de una atracción erótica o de la búsqueda de una satisfacción mutua de necesidades, sino que surge como un proceso en el que se encuentran dos seres humanos incompletos que no se bastan a sí mismo, que se pueden acompañar, apoyar y estimular en la búsqueda de su camino en la vida.

Por su parte, Lemaire (1979), dice que existen principalmente dos rasgos que deberían tomarse en cuenta para la elección de pareja:

- ♥ Tener una elección que implique reciprocidad. Es decir, donde el presunto objeto es también sujeto: siendo elector y elegido a la vez. Esto proporciona en el encuentro satisfacciones simétricas a ambas partes de la pareja, obteniendo los dos, ventajas psicológicas de esa nueva relación que decidieron construir.

- ♥ Lo que se espera del objeto que se eligió tiene que ver con lo que se espera de la relación. Para que el yo sostenga su unidad y coherencia, se requiere del otro, características complementarias y positivas.

Eguiluz (2003), menciona que las personas no inician una interacción de pareja con quienes ellos quieren, sino que su elección está circunscrita al lugar y al tiempo donde el individuo se desenvuelve. De igual manera, cuando un hombre o una mujer deciden fijarse en alguien para iniciar una relación, lo hacen a través de todo lo que han incorporado en su sí mismo o yo proveniente de su cultura, influyendo también las características psicológicas de cada individuo.

Existen muchas creencias en cuanto a cómo elegimos pareja, algunas como la suerte o el destino, pero verdaderamente las personas se involucran en cierto tipo de relaciones de pareja por lo que tienen o les falta emocionalmente. Atraemos a nuestras vidas por ley de afinidad un cierto tipo de personas, es por ello que hay personas atraen a sus vidas a verdaderos perdedores, mientras que otros atraen ganadores así como hay quienes atraen personas sanas mientras que otros atraen personas enfermas (Martínez, 2000).

Lewis (2006), plantea la hipótesis de que el amor romántico está enraizado en nuestras primeras experiencias infantiles con la intimidad, con la manera en que se sienten al ser amamantados o con el rostro de la madre, situaciones de comodidad pura, sin conflicto, que se graban en el cerebro y que incesantemente se intenta recuperar de adultos. Aman a quien aman no tanto por el futuro que esperan construir, sino por el pasado que desean recobrar.

## **2.4 Ciclos de la pareja**

La pareja pasa por diferentes estadios, también denominados ciclos vitales los cuales le van exigiendo transformaciones a la pareja y ponen a prueba su flexibilidad. Las plantas y animales demandan cuidados específicos en cada momento de su desarrollo e igualmente la pareja va exigiendo

comportamientos diferentes en función de las necesidades y tareas que tienen como pareja partir del evento que están viviendo por primera vez y que define el periodo evolutivo en que se encuentran (Pérez, 1999).

Cada fase se caracteriza por reacciones y comportamientos que parecen más o menos consistentes en los seres humanos, Rage (1997), hace referencias a aquellas actitudes propias de cada etapa de su desarrollo que sirven para cumplir ciertas funciones específicas dirigidas a la realización de ese periodo específico y al crecimiento social de la persona, estas reacciones y conductas suelen facilitar el paso a la siguiente etapa.

#### **2.4.1 Ciclo de acercamiento – alejamiento de la pareja**

Díaz Loving (1996) contextualiza el establecimiento, desarrollo, mantenimiento y disolución de una relación interpersonal en términos de un ciclo basado en el tiempo de Acercamiento – Alejamiento que es llamado así, dada la percepción personal del nivel de cercanía o lejanía de la pareja. Las etapas que describe este ciclo son las siguientes:

1. Etapa Extraño/Desconocido. Esta etapa se considera el primer paso de una relación interpersonal, es decir cuando uno de los sujetos percibe a otro como un extraño; en este contexto se percibe y reconoce al otro, pero no se realizan conductas o cogniciones dirigidas al establecimiento de algún tipo de relación o acercamiento; en este nivel de cercanía la información sobre el otro contiene primordialmente aspectos físicos, externos y descriptivos.
2. Etapa de Conocido. Aquí, ya que se percibió al otro, el sujeto puede pasar a una etapa en la cual evalúa al estímulo, y con base en ello categoriza a esta persona como alguien que podría convertirse en un conocido o mantenerse como extraño; esta etapa se caracteriza por un cierto grado de familiaridad y conductas de reconocimiento a nivel superficial aunado a una historia prospectiva aunque manteniendo un bajo grado de cercanía o intimidad. De esta manera al evaluar los encuentros casuales con el conocido así como sus rasgos externos más

- sobresalientes el sujeto pesa las ventajas y desventajas de intimar y decide si quiere continuar y hacer de ésta una relación más cercana, alejarse de ella o simplemente mantenerla en el nivel de conocidos.
3. Etapa de amistad. Ya que la persona decide adentrarse más en la relación pasa a una siguiente etapa en la que el simple interés de querer acercarse más a la persona implica una motivación afectiva común a la amistad, o en algunos casos una motivación instrumental en la que la persona piensa que la interacción le ayudará a solucionar una serie de necesidades. Con la amistad, se da una constante reevaluación que lleva al mantenimiento o incremento de la amistad así como una definición de las normas y alcances de la relación. Cabe señalar que ésta etapa puede incluir sentimientos de intimidad y cercanía profundos, sin embargo excluye aspectos románticos, pasionales o sexuales.
  4. Etapa de atracción. La etapa de amistad incumbe ya al término de atracción, sin embargo al referirse a las relaciones íntimas de pareja la atracción representa un aspecto central; cuando las parejas inician la construcción de cogniciones imbuidas en intereses románticos, se cataloga como atracción. Aparece la unión como motivo y con él la locomoción de acercamiento afectivo hacia el otro sujeto, se acentúa un interés por conocer al otro, de interactuar con él, de encontrar formas y momentos, es decir de hacerse más interdependientes.
  5. Etapa de pasión. En la etapa pasional existe una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de intensidad que define a la relación como una relación más cercana. Asimismo, esta etapa se conjunta de aspectos que tienen que ver con un involucramiento fisiológico, que implica deseo, entrega, desesperación y que comúnmente es efímero.
  6. Etapa de romance. Esta etapa se caracteriza por la rebotante carga de afecto e ilusión plasmada en ella, está vinculada a lo que los teóricos llaman romanticismo y devoción y se conjunta con la etapa de la pasión.
  7. Etapa de compromiso. La etapa de compromiso se refiere a aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo. Se ha hecho cada vez más común que la pareja tomé la decisión de comprometerse con base en antecedentes de romance y pasión a diferencia del pasado, aquí la

pareja decide si es adecuado comprometerse a una relación más íntima y a más largo plazo, generalmente en forma de matrimonio. Dado el hecho que muchas veces la razón de éste compromiso es el amor, se ha hecho más común que las personas cancelen el compromiso cuando éste sentimiento desaparece.

8. Etapa de mantenimiento. Cuando el compromiso se consolida requiere del proceso de mantenimiento, puesto que ésta etapa permea el diario convivir de la pareja a largo plazo puede decirse que el mantenimiento es la base de la estabilidad y evaluación de la familia. Esta etapa involucra enfrentar y resolver los problemas e incógnitas que se presentan por la rutina, la llegada de los hijos, el sustento económico y emocional de la familia, el envejecer juntos, etc.
9. Etapa de conflicto. Esta etapa florece cuando dados los cambios, presiones y obligaciones de la vida cotidiana, surgen tensiones que las personas no pueden manejar lo cual conlleva a sentimientos de frustración, enojo, irritación y temor. Al no resolverse a corto plazo la problemática pueden crear una relación en la cual el mantenimiento se tiñe de conflicto, cuando el conflicto es recurrente y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno o los dos miembros de la pareja, se desarrolla de lleno la etapa de conflicto. Por lo general ésta situación puede llevar a la gente a buscar ayuda externa y en ocasiones profesional para resolver el conflicto.
10. Etapa de alejamiento. En ésta etapa dado que las personas se lastiman durante la relación se va optando por una estrategia de evitación del cotidiano contacto de pareja. Desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja, al mismo tiempo aparecen mayores sentimientos de frustración y temor al interactuar. En ésta etapa contraria a la atracción todo aquello que un día nos parecía unir y acercar a la pareja ahora parece alejarla. La evaluación de la interacción se presenta sin aspectos positivos y atractivos y a su vez fortalece los aspectos negativos, incluyendo en algunos casos hasta el hostigamiento físico y psicológico. Este sentir y problemática de la pareja es precisamente lo que da pauta hacia la siguiente etapa.

11. Etapa del desamor. Es cuando la evaluación de la interacción se presenta con aspectos puramente negativos lo cual lanza a los miembros de la pareja a considerar que su relación está teñida por el desamor situación en la cual no sólo no hay gusto por conocer o interactuar, sino que busca activamente evadir y evitar al otro miembro de la pareja.
12. Etapa de separación. En el momento en que la relación se torna insoportable, inmediatamente se vuelven más atractivas otras opciones (dejar la relación o tener otra pareja), el descontento con la relación hace evidente que lo más adecuado es separarse. En ésta etapa el compromiso ya no es con la relación, ahora el compromiso es individual y consiste en lograr la separación. Una relación en la cual se ha decidido no continuar más, produce un rompimiento que legalmente puede ser sancionado con el divorcio.
13. Etapa del olvido. Después de la separación, no es poco común que se presenten intentos por reintegrar a la pareja, sobre todo al comparar la situación de soledad o de la nueva relación, con una reevaluación positiva de la antigua vida de pareja. Sin embargo al paso del tiempo y con la absorción en las actividades de la nueva selección, se pasa a la última etapa, la que cierra el círculo de la relación y del acercamiento – alejamiento, el olvido.

#### **2.4.2 Las cinco etapas del viaje de la pareja**

Campbell (1991) describe cinco etapas por las que pasa la pareja:

1. Idilio. La pareja está inspirada por su visión de como se supone que debería ser, por la promesa de que ésta persona tiene algo muy especial que uno ha estado buscando. Existe la ilusión de la unidad, fantasías de un futuro armonioso, una difusa e indiferenciada sensación del “nosotros”. Los miembros de la pareja miran cualquier sentimiento de diferencia o separación creando diversas formas de dependencias en la relación, del estilo del “no puedo vivir sin ti” a menudo esos sentimientos de “promesas” derivan de las visiones estereotipadas del compañero ideal.

El obstáculo que se ha de superar en éste punto es la ilusión del idilio: que los sueños se hacen realidad, que los deseos se cumplen, que la vida es de color rosa y que la gente se relaciona armoniosamente sin pararse a pensar en los intereses propios y las diferencias individuales.

Esta etapa llega a su fin una vez que el camino se pone difícil y los componentes de la pareja ven que sus visiones y sueños no van a realizarse tan fácilmente como ellos habían supuesto. Algunas parejas finalizan la relación una vez que esto ocurre, otras se enfrentan a la pérdida de su visión pasando a la siguiente etapa: la lucha por el poder.

2. La lucha por el poder. Ésta etapa comienza cuando se reconoce “tú no eres como yo creía que eras” o “no somos como creíamos ser”. La ilusión de la unidad se ve reemplazada por la desilusión de la falta de unidad, de la desunión. En lugar de una visión se experimenta una división: diferencias y dificultades. La relación mantenía una promesa, pero la promesa se ha roto. Nos sentimos desilusionados, decepcionados e iracundo.

Pero tal vez solamente tal vez, podamos conseguir lo que queremos después de todo, si de verdad lo intentamos, si estamos dispuestos a luchar por ello. De éste modo la lucha por el poder en algunos casos es un intento por conseguir que su compañero sea del modo como se supuso que debería ser, del modo como él o ella prometió ser.

A otros, la lucha por el poder les lleva inconscientemente a herir a su compañero en venganza por la decepción que uno se ha llevado, en éste caso, toma la forma de una guerra de despecho, en la que cada vez que tú me decepciones yo actúo con despecho, para así devolverte con creces el agravio.

El obstáculo que hay que superar en ésta etapa es la ilusión del poder, es decir, la creencia de que las amenazas, la fuerza, la manipulación o la dominación, con independencia de que sea útil o no, puede hacernos alcanzar lo que tanto deseamos. La etapa llega a su fin cuando uno reconoce como es y que tiene, y renunciamos a su apego a las fantasías de armonía sin lucha, logros sin esfuerzo, placer sin dolor. Cuando uno se rinde a la evidencia de la vida tal y como es.

La batalla de los sexos puede dominar la mayor parte de lo que se haga en ésta etapa, y las diferencias sexuales cargarán con la mayor parte de las culpas a cuenta de las dificultades surgidas: solamente con que no fueras el típico hombre tan rígido, solamente con que no fueras la típica mujer histérica. De éste modo la lucha persiste mientras el hombre y la mujer se sigan viendo el uno al otro y así mismo como miembros de unas categorías estereotipadas en lugar de seres libres y únicos en su especie. Ésta etapa puede prolongarse durante muchos años una vez que los dos aprendan su papel, también puede terminar ásperamente si uno de ellos o ambos ve que se va tener que enfrentar con aspectos de sí mismo que serían muy dolorosos de airear. Si la relación sobrevive a la lucha por el poder se pasa a una etapa más pacífica y de mayor adaptación.

3. Estabilidad. Ésta etapa comienza con el perdón. Los miembros de la pareja renuncian a su tenaz obstinación en “hacer funcione” la relación y se permiten errar y fallar. Logran poner algo más de atención en lo que está fuera de la relación y dentro de su propia psique, una vez reconocido que la relación de pareja, es simplemente una parte de su vida, no va a satisfacer todas sus necesidades.

Elaboran ahora un conjunto estable de reglas con que negociar las diferencias y un conjunto estable de expectativas del papel de cada uno. Como estas reglas y modelos parecen “funcionar” generalmente están satisfechos y no se cuestionan nada.

El obstáculo que se ha de superar en ésta etapa es la ilusión de la paz, el apego a la estabilidad a costa de la novedad y el cambio. Cuando alcanzar la sensación de paz es difícil, no es fácil renunciar a ella. Y por ese motivo se hace un dios del recién encontrado consuelo, olvidando que el progreso entraña riesgo, dolor e incertidumbre, y que todo esto ha de aparecer si se continúa el viaje.

4. Compromiso. En ésta etapa la pareja se rinde verdaderamente a lo que es, y acepta la realidad y los fallos humanos de la relación. Abandonan la intención de “remodelar” al compañero (a) y tratan de ser agradables a toda costa. Aprenden a manejar la tensión y los conflictos inherentes al dilema de

amar a la persona y detestar, no obstante, algo que ésta hace. Saben amarse sin necesidad de estar de acuerdo en todas y cada una de las ocasiones.

Esta capacidad de dejar de lado la tensión para manejar polos aparentemente opuestos, le da la libertad para ponerse en tela de juicio y cuestionarse el uno al otro sin enzarzarse en una lucha por el poder. Y esto fomenta en la relación la capacidad de elegir deliberadamente las acciones propias manteniendo el compromiso, ya que la libertad se experimenta en el acto de elegir y no está vinculada a ningún conjunto ya estructurado de regulaciones que garantice la autonomía de uno mismo.

De este modo, la etapa de compromiso viene marcada por la disolución de las conocidas categorías de tipo “o esto, o...” y por el desarrollo de soluciones singulares para los conflictos. La forma de razonar es paradójica en vez de dicotómica, de modo que las aparentes dicotomías como “vivir en el presente” en oposición a “compromiso de un futuro juntos” no separa a la pareja ni les hace tomar dos posturas diferentes en una discusión.

Las parejas que continúan su evolución a lo largo de ésta etapa llegan a comprender la interconexión existente entre todos los seres humanos en cualquier parte; interdependencia que es paralela a la experimentada por la pareja.

5. Creación conjunta. En ésta etapa, la pareja aplica al mundo que está más allá de su asociación todo lo que han aprendido en las cuatro etapas previas. Ahora son capaces de expresar el sentimiento de unidad humana que experimentan en su relación, y ofrecer a los demás los frutos de su creación conjunta. Así, las parejas que están en ésta etapa normalmente se ocupan de trabajos creativos compartidos como forma de hacer una contribución al mundo.

Un fallo posible en ésta etapa es la tendencia de algunas parejas a poner demasiada atención en su relación con el mundo, dejando poca energía para el cuidado y nutrición de la propia relación de pareja.

## CAPÍTULO III

### ENAMORAMIENTO

#### 3.1 ¿Qué es el enamoramiento?

El enamoramiento es un tema no muy estudiado, sin embargo, diversos autores lo han conceptualizado, encontrándonos así con múltiples concepciones acerca de éste.

El enamoramiento es el estado inicial de un vínculo romántico, que se caracteriza por cambios cuantitativos e ingobernables en el psiquismo, gran intensidad de las emociones, rapidez de inicio y de transitoriedad de su evolución (Orlandini, 1998)

La persona que se enamora tiende a experimentar una emergencia sin sentido, pero direccionable por otro que puede, a través de la interpretación, darle un sentido que hasta ahora era sólo ausencia (Menassa, 1995).

De las Heras (2001), menciona que el enamoramiento se trata de una ilusión. La producción de ésta situación se debe a toda una serie de mecanismos psicológicos, ocupando un lugar preponderante la idealización, realidad transfigurada que convierte al otro en un ser ideal para el enamorado, hecho a su gusto y medida, donde se tiende a completar inconscientemente lo que se desconoce del otro, proyectando en él los atributos que se desearía que tuviese, dándose por sentado que el otro será tal como se había imaginado. Ésta proyección se realiza de un modo inconsciente, ya que cuando el enamorado viene a descubrir que el otro no es como creía, fácilmente le culpa como si éste le hubiera engañado, cuando verdaderamente es él quien, sin darse cuenta, se había engañado a sí mismo.

El enamoramiento, irresistible y desmesurada atracción por el otro, reviste caracteres de obligatoriedad del encuentro, de deseo sexual perentorio y de una incoercible necesidad de fusión con el objeto amado (Domingo Caratozzolo, 2002).

Durante el enamoramiento se tiene la impresión de necesitarse mutuamente, de poder ayudarse el uno al otro y de haber encontrado a la media naranja. Hombres y mujeres necesitan ofrecer lo que al otro le hace falta, lo que es valioso para el otro. Cuanto más claramente se diferencien uno del otro, cuanto mayor sea la divergencia entre ambos, más fácil será sentir algo especial y amar algo del otro y demostrarle por ello admiración, alegría y reconocimiento. (Jürg Willi, 2004)

Durante el enamoramiento, el fenómeno más importante consiste en que la pareja se comporta de un modo colectivo en consciente como si tratara de organizar importantes procesos de defensa para ocultar o rehuir la falla que la amenaza, más bien que para neutralizar o anular sus efectos, reforzando los esfuerzos de cada uno para mantener fuera del campo de la conciencia toda percepción desagradable y para mantener lo reprimido donde pudo haber estado durante la luna de miel. De ese modo se instaura una relación de posesión absoluta con respecto a una figura interiorizada que corresponde al mundo fantástico interior. Para algunos, un tanto frágiles, lo que importa ante todo para su seguridad y supervivencia, es la posesión asegurada y definitiva de ésta imagen, a riesgo de rechazar a la persona misma que ha sido por un tiempo el soporte de ésta imagen, y que pronto será vivida como si hubiera traicionado ésta imagen a la que quieren seguir siendo fieles (Lemaire, 1979).

De acuerdo a Money (2003), el enamoramiento depende de factores internos y externos. El factor interno consiste en un mapa de amor que contiene la imagen ideal de la persona amada, así como un libreto de las acciones románticas y sexuales. La imagen del amante puede ser poco definida o extremadamente detallada abarcando edad, altura, color de cabello, tono de voz o hasta su forma de acariciar. El mapa de amor necesita la práctica social para que ésta se establezca y evolucione de un modo saludable. El factor externo consiste en la persona amada y en su nivel de resonancia dentro del mapa de amor, que tan similar resulta con la imagen del amante ideal.

Sánchez Aragón (2007), menciona que el enamoramiento ha sido conceptualizado como un estado psicológico caracterizado por una atracción profunda y adictiva que los seres humanos tienen cuando se enamoran, o bien

ha sido visto como una atracción obsesiva y distractora , poderosa y constante hacia una persona en especial. Así, éste estado incluye la interface entre la atención puesta en alguien y el involucramiento intenso, persistente y perturbador de la experiencia pasional, no dejando a un lado el deseo por la persona. El enamoramiento no es mera atracción sexual, es un deseo por algo más que sexo, un deseo en el cual el acto sexual puede representar el símbolo de su logro más alto: la reciprocidad. La reciprocidad expresada a través de la unión física crea la dichosa y extasiada condición llamada la más intensa felicidad.

Ésta autora nos describe el curso del enamoramiento de la siguiente manera:

- A. El inicio de la sensación de enamoramiento se da cuando la persona sea vista como un posible compañero sexual y la admiración inicial pueda o parezca ser atracción física.
- B. Una vez iniciada la persona se encuentra pensando en la otra, experimentando un considerable placer por el proceso.
- C. Si hay evidencia de reciprocidad por parte del otro, la persona experimenta un placer extremo, incluso euforia. Sus pensamientos están principalmente ocupados en considerar y reconsiderar las cosas que encuentra atractivas en él y apreciando las cualidades propias que le puedan ser de interés.
- D. El grado de involucramiento incrementa si surgen obstáculos externos o si hay un grado moderado de duda sobre los sentimientos del otro , dicho incremento permea la satisfacción que se tiene acerca de sí mismo y comienza a hacer cambios, estando muy receptivo a cualquier sugerencia mediante la cual pueda ser más atractivo a los ojos del otro.
- E. Esperando respuesta por parte de la otra persona, todo se intensifica especialmente la preocupación en torno a él. Puede sentirse cerca de una gran alegría o de la desesperación, prefiriendo sus fantasías sobre cualquier otra actividad a menos que esta involucre a la persona deseada.
- F. En cualquier punto del proceso, si la persona percibe reciprocidad, el grado de involucramiento detiene su incremento hasta que vuelva a

experimentar incertidumbre, sin embargo es importante señalar que lo que puede ser un signo obvio de interés para un observador, puede no serlo para el otro.

Por otro lado, Sanz (2008) nos dice que el enamoramiento es una parte del proceso amoroso, que a veces confundimos con el todo. Es un estado pasional que desencadena la experiencia amorosa y se inicia un deseo de aceptación y correspondencia mutua. Algunas características del enamoramiento que él menciona son:

- ♥ El enamoramiento se presenta como algo que surge incontroladamente, una experiencia cumbre, es decir una experiencia extraordinaria que nos cambia la vida en ese momento permitiéndonos percibir la realidad de otra forma. Es la búsqueda de aproximación, el deseo de aceptación y de contacto.
- ♥ El pensamiento se vuelve obsesivo, se está pendiente de cualquier gesto que puede insinuar o pueda hacernos creer que existe una mutua correspondencia.
- ♥ Un factor decisivo en el enamoramiento es la seducción. Sin seducción no hay enamoramiento, la persona enamorada se siente seducida por la otra persona mientras busca al mismo tiempo seducirla.
- ♥ En el momento que la persona amada responde positivamente a nuestro deseo amoroso y la pasión encuentra respuesta, la experiencia cumbre vive momentos de riqueza e intensidad inmensas.
- ♥ Cuando toda la pasión e idealización del ser amado se vive, el deseo de fusión es inmenso, se desea estar con la persona amada, incorporarla a nuestro cuerpo, a nuestra vida, a nuestro mundo y formar parte de todo lo que le pertenece. Se busca contacto a través de la piel, de la mirada o simplemente la proximidad.
- ♥ Si el enamoramiento no es correspondido, se generan estados de ansiedad y tristeza. La persona se autodestruye debido a que la energía que buscaba salir de su cuerpo revierte hacia ella.

Enamorarse produce un inmenso e intenso placer, los sentidos se vuelven más sensibles, nuestro organismo se relativiza, es decir se respira más y se vive más intensamente.

El enamoramiento actúa sobre la psique la vuelve maleable, hace que se mezcle, se fusione, que asuma nuevas formas que con el tiempo se solidifican, que van formando los vínculos fuertes, los que resistirán conflictos, cambios y decepciones.

Marcel Proust (2002) asegura que el enamoramiento resulta de una necesidad interna como el hambre, iniciada espontáneamente en la juventud y antes de elegir al objeto de amor. Menciona que al comienzo del amor no nos sentimos excesivamente apegados a ese objeto de amor, sino al deseo de amar de donde el nace.

Rojas (2001) menciona que el enamoramiento es algo misterioso, etéreo, indescriptible, maravilloso, que transforma a la persona y le hace descubrir todo lo grande y hermoso de la vida. Con él se disuelven las frustraciones, las tristezas y tantos sinsabores como la vida trae consigo. Es como un dulce sueño en el cual se ven cumplidos los deseos de ser comprendido, considerado, estimado, tenido por algo valioso.

Según Alberoni (2008), el enamoramiento nos convence que amaremos para siempre sin importar lo que suceda, crea una afinidad profunda más allá de la conciencia, por eso el amor no es solo placer, deseo y pasión, es también compromiso y promesa. Es un proyecto de edificación de algo que se propone durar en el tiempo.

El enamoramiento no es sencillamente una explosión de una sexualidad inhibida en la meta y tampoco una regresión sino una maduración. Es el paso a una vida de dos, a una comunidad erótico-amorosa adulta.

Una persona se enamora de otra que le ayuda a crecer a tomar nuevas posibilidades a ir en las relaciones que responden a deseos internos. El enamoramiento surge no solo porque la persona amada evoca un ideal de

pareja construido a lo largo de la vida, sino porque también esta evoca una nueva posibilidad, un nuevo destino.

El enamoramiento acaricia la propia alma y consuela el propio dolor, pero en realidad no llega a la esencia del otro, ya que todos los aspectos negativos de la otra persona quedan ocultos en esta fase. Lo que da felicidad en el enamoramiento es la certeza de no estar solo, sino sentirse reafirmado, apoyado y aprobado por el otro.

### **3.2 Amor biológico**

Desde un punto de vista biológico el amor es la necesidad fisiológica de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer (Zeki, 2007).

Helen Fisher (citada en Allan y Barbara Pease, 2009) describió al enamoramiento como una serie concreta de reacciones químicas desencadenadas en el cerebro que guardan cierta similitud con las enfermedades mentales. Cuando uno se enamora, se activan exactamente los mismos circuitos cerebrales que se activan cuando se consume cocaína y se experimenta euforia tan intensa como la que se experimenta con las drogas.

#### **3.2.1 Estructuras cerebrales y proceso químico**

Son muchas las partes del cerebro que se activan cuando una persona se encuentra enamorada, sin embargo existen regiones que tienen una importancia especial.

Éste proceso inicia en la corteza cerebral la cual envía la información al sistema endocrino y al sistema límbico los cuales desencadenan las reacciones químicas propias del enamoramiento.

Fisher (2004), junto con sus colegas realizaron un experimento, en donde identificaron las estructuras cerebrales que están involucradas en el

enamoramiento. Dicho experimento fue realizado en hombres y mujeres que se encontraban enamorados, en el experimento a cada participante se le dieron varios cuestionarios diseñados para conocer su personalidad, sus sentimientos hacia la persona amada y la duración, intensidad y el momento que vivía en su relación amorosa. Se les pidió que llevaran objetos que les hicieran sentir una intensa pasión romántica hacia el ser amado, tales como fotografías, cartas, tarjetas, perfumes, etc. Primeramente a cada sujeto se le colocaron tres electrodos en diferentes regiones del cuero cabelludo, conectando de ésta manera al participante con un electroencefalógrafo (EEG), y se les dijo que esos cables registrarían sus ondas cerebrales durante el experimento. Pero en realidad la máquina no estaba conectada; éste engaño fue con el fin de estimular la sinceridad de los participantes, después cada uno de los participantes se sentó enfrente de una pantalla de computadora donde se mostró un icono que parecía un termómetro vertical y se le dio una esfera rotativa manual que iba de cero a los treinta grados. Girando éste dial accionado por muelles, el sujeto podía elevar el mercurio del termómetro; cuando él o la participante soltaba la esfera, el termómetro volvía cero. A ese aparato de respuesta le llamaron “amorómetro”.

El experimento comenzó cuando al sujeto se le mostró la foto de su amado (a) y después una foto neutra de otra persona del mismo sexo o de un paisaje de la naturaleza. Posteriormente cada participante leía una carta de amor de su amado y luego de un libro de estadística. Después cada uno de los sujetos olía un perfume que le recordaba a la persona amada y luego agua con alcohol para desinfectar. En cuarto lugar, se le pidió al participante que recordara algún momento maravilloso pasado en compañía de su amado o amada, y luego que se acordara de algún hecho intrascendente. Como siguiente paso, cada uno escuchaba una canción asociada con la persona amada y luego otra cantada por los personajes del programa televisivo Plaza Sésamo. Y por último, se les pidió a cada sujeto que imaginara un hecho futuro junto a la persona amada y luego un hecho cotidiano como lavarse los dientes. Y entre uno y otro cometido se intercambió la tarea de distracción: contar hacia atrás de siete en siete. Comenzando con alguno de los números de una secuencia de varias cifras.

La labor de los participantes consistió en responder a cada estímulo haciendo girar el dial del amorómetro para reflejar la intensidad de sus sentimientos de pasión romántica. La muestra estuvo conformada por once mujeres y tres hombres, cuya media de edad estaba situada entre los dieciocho años y medio. Cuando se registraron sus respuestas y se analizaron estadísticamente, los resultados fueron reveladores, pues los sentimientos de intenso amor romántico se desencadenaban casi por igual por medio de fotografías, canciones o recuerdos del ser amado.

Posteriormente siguieron con las investigaciones, descartando a aquéllos que llevaban algo de metal en la cabeza, o en la cara (piercings de cualquier tipo o aparatos dentales), debido a que éstos podrían afectar al imán de la máquina de IMRf. Asimismo fueron excluidos los que sufrían claustrofobia, los que tomaban antidepresivos que pudiesen afectar la fisiología cerebral y a los zurdos. La organización cerebral puede variar según la lateralidad y tuvieron que estandarizar la muestra lo más posible.

Cada candidato fue entrevistado por Fisher, una de sus primeras preguntas era siempre la misma: “¿cuánto tiempo llevas enamorado?”, y la segunda era “¿qué porcentaje del día y la noche piensas en la persona de la que estás enamorado (a)?”, ésta pregunta era elemental puesto que el pensamiento obsesivo es un ingrediente básico de la pasión romántica. Buscaron participantes que pensarán en la persona amada durante casi todo el tiempo que pasaban despiertos así como otras características, por ejemplo que suspiraran más de la cuenta. De igual manera se les pidió que respondieran un cuestionario llamado “escala del amor apasionado” que constó de quince preguntas sobre el amor romántico y que elaboraron los psicólogos Elaine Hatfield y Susan Sprecher.

El procedimiento del experimento fue el siguiente: acomodaron lo mejor posible al participante dentro del escáner, un tubo de plástico largo, horizontal, cilíndrico, de color crema, abierto en ambos extremos, que abarca desde más arriba de la cabeza hasta la cintura. El sujeto se recostó sobre una camilla dentro de la máquina tubular, en la semioscuridad, quedando treinta o sesenta centímetros de espacio de separación por encima de los lados de su cuerpo,

dependiendo del tamaño de la persona. Bajo sus rodillas se encontraban colocados cojines para relajar la espalda, los taparon con una manta, e hicieron reposar su cabeza sobre una almohada rígida para que permaneciesen inmóviles durante el experimento y les colocaron un espejo ligeramente sobre sus ojos. De esa manera, el participante podía ver reflejada una pantalla en la que le iban mostrando sucesivamente cada foto, así como el número de cifras con que realizaron la tarea de distracción.

Se realizaron los escaneos preliminares para establecer la anatomía básica del cerebro, y comenzaba el experimento de doce minutos. Inicialmente el sujeto miraba la fotografía de la persona amada en la pantalla durante treinta segundos mientras el escáner registraba el flujo sanguíneo en distintas regiones cerebrales.

A continuación, el sujeto veía una cifra de números, estos cambiaban con cada nueva presentación, pero la tarea de distracción siempre era la misma. Durante cuarenta segundos, el participante debía contar mentalmente hacía atrás de siete en siete. Luego, miraba la fotografía neutra durante treinta segundos, mientras se le volvía a escanear el cerebro. Finalmente, el sujeto veía otro número, ésta vez durante veinte segundos, y contaba mentalmente hacía atrás de siete en siete. Éste ciclo se repetía seis veces, lo que les permitía captar ciento cuarenta y cuatro escáneres o imágenes de diferentes regiones cerebrales de cada sujeto durante esas cuatro fases a las que fue sometido. Una vez terminado el experimento, volvieron a entrevistar a los participantes, preguntándoles cómo se encontraban y que habían pensado durante las fases del test. Y como agradecimiento se les entregó cincuenta dólares y una foto de su cerebro.

La máquina de IMRf sólo mostró la actividad del flujo sanguíneo en unas regiones cerebrales concretas. Pero debido a que los científicos conocen qué tipo de nervios son los que conectan las distintas regiones cerebrales, pueden suponer cuáles son las sustancias químicas que están activas cuando unas regiones cerebrales determinadas empiezan a brillar por un aumento de la actividad.

Durante el experimento se activaron muchas de las regiones cerebrales de los enamorados, sin embargo hay dos regiones que resaltan.

Una de éstas regiones es la cavidad del núcleo caudado. Una región extensa, en forma de C, que se encuentra muy cerca del centro del cerebro (Figura 1). Los escáneres de los cerebros mostraron que había partes del cuerpo y de la cola del núcleo caudado que se volvían especialmente activas cuando una amante miraba la fotografía de su enamorado.

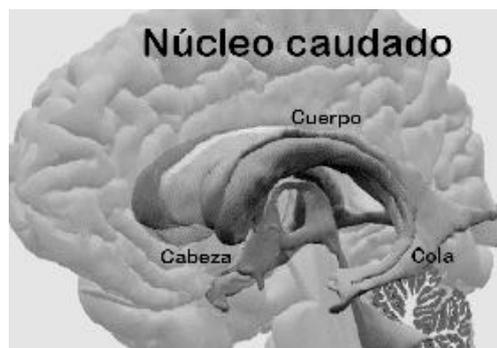


Figura 1. Núcleo caudado

Hasta hace poco los científicos descubrieron que ésta región cerebral forma parte del sistema de recompensa del cerebro, la red mental que controla la excitación sexual, las sensaciones del placer y la motivación para conseguir recompensas. El caudado ayuda a detectar y percibir una recompensa, discriminar entre varias y esperar a una de ellas. Genera la motivación para conseguir una recompensa y planifica los movimientos específicos para conseguirla.

Los sujetos no sólo presentaban actividad en el núcleo caudado, sino que cuanto más apasionados eran, más activo se mostraba éste.

También encontraron actividad en otras regiones del sistema de recompensa, tales como áreas del septum.

Otro resultado fue la actividad del área ventral tegmental (AVT), una parte clave del sistema de recompensa del cerebro. El AVT es la veta madre de las células que generan la dopamina. Con sus axones en forma de tentáculos, estas células nerviosas distribuyen la dopamina a muchas regiones cerebrales, incluido el núcleo caudado (Figura 2). Y cuando éste sistema envía dopamina a muchas regiones del cerebro, produce una atención concentrada además de una energía intensa, una motivación centrada en conseguir una recompensa y sentimientos de euforia e incluso manía, es decir, los síntomas básicos del enamoramiento.

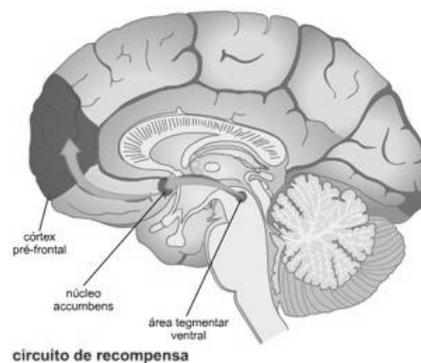


Figura 2. Circuito de recompensa

Fisher (2004) también descubrió que sujetos con una relación más larga, mostraron actividad en la corteza cingulada anterior y la corteza insular. En dicha región, interactúan las emociones, la atención y la memoria de trabajo. Algunas partes están asociadas con estados de felicidad, otras con la propia conciencia del estado emocional de cada uno y la capacidad de evaluar los sentimientos de otras personas durante la interacción social; algunas más, se asocian con las reacciones emocionales y la valoración de la recompensa.

La corteza insular recoge datos precedentes del cuerpo, referentes al tacto y la temperatura, así como los dolores internos y la actividad del estómago, los intestinos y otras viseras. Ésta parte del cerebro es la que

registra las llamadas “mariposas” en el estómago, la aceleración del latido cardiaco y muchas otras reacciones del cuerpo.

El valor de recompensa de una pareja está mediado por la dopamina del núcleo accumbens y también puede ser modulado por áreas corticales como el cíngulo anterior; esto puede ocurrir a través de las conexiones directas del cíngulo con el núcleo accumbens. Por lo tanto, el cíngulo anterior u otras áreas corticales, como la corteza piriforme y la ínsula pueden registrar el estado fisiológico del individuo y ejercer una función ejecutiva que hace a los animales dirigir su comportamiento selectivo hacia la pareja adecuada. El área tegmental ventral (AVT) es un grupo de neuronas dopaminérgicas localizadas en el tallo cerebral que envía y recibe proyecciones de una gran variedad de núcleos. El núcleo accumbens es la región principal que posibilita el desarrollo de éstas conductas, la cual se conoce como vía de recompensa cerebral mesoaccumbens. Esta vía natural es un circuito emocional presente en todos los mamíferos y motiva conductas para la sobrevivencia y la reproducción. El AVT es un sistema de recompensa del cerebro asociado con el placer, la excitación, la atención y la motivación para perseguir y obtener recompensas (Garza, 2010).

El enamoramiento constituye una necesidad, un ansia. Así como una persona necesita comida, agua; el enamorado siente que necesita al ser amado.

Gilda Flores Rosales (2008) describe el proceso bioquímico del amor en cuatro etapas:

#### ♥ Primera impresión

Nuestros sentidos son la puerta de entrada para todo lo que ocurre fuera de nosotros, en el amor no hay excepción: una vez dentro, comienza la batalla química y hormonal. Encontrar a la persona que nos atraiga es el primer paso, y es también una responsabilidad que suele atribuirse al sentido de la vista. No en vano se afirma que “el amor entra por los ojos”; sin embargo, como también se dice “el amor es ciego”, ya que entra por las fosas nasales. Esta afirmación se debe al descubrimiento de sustancias, que atraen o repelen a ciertos

animales, llamadas feromonas, moléculas de bajo peso, que son lo suficientemente volátiles y resistentes como para viajar por el aire distancias cortas en humanos o largas como en los animales.

Anteriormente se creía que los seres humanos no producían feromonas, hoy está comprobado que efectivamente las poseemos y que son secretadas principalmente por las glándulas sudoríparas de la axila y, sobre todo, por la piel de la entrepierna. La composición formada produce el llamado aroma humano y cada uno tenemos una combinación personal. Constantemente, los receptores olfativos del órgano vomeronasal del ser humano reciben diferentes mezclas de feromonas sin que le llamen la atención, hasta que el aroma de la persona adecuada comienza a ser inquietante en un proceso que no se registra racionalmente. La mezcla específica se distingue de las demás porque la señal en el receptor olfativo genera una agitación y se tiene la necesidad de buscar con la vista el origen de la perturbación. Cuando se tiene al blanco en la mira y se produce el contacto visual, una descarga eléctrica pone al cerebro en un estado especial que despierta a un conjunto de células en el sistema límbico, que secretan a su vez una sustancia conocida como feniletilamina.

#### ♥ Atracción

La feniletilamina se esparce por todo el cerebro y orquesta el caos llamado amor. Inicialmente, provoca un estado de semi-inconsciencia, en el cual se suspenden todas las acciones cerebrales: la vista, que generalmente es periférica, se vuelve central, enfocando como entre nubes al objeto causante del caos; se pierde el oído y, por ende, el habla; no hay sensación térmica en la piel ni equilibrio y se turba la coordinación de ideas y de movimiento. El cerebro juega trucos, al dejar de oír, sólo se distinguen sonidos internos, como las palpitaciones o los ruidos intestinales. Sin embargo, nuestro cerebro no puede quedarse así, todo el caos dura menos de un segundo, es momento de que el cerebro tome las riendas del cuerpo.

Para recuperar el control, el cerebro secreta dopamina o norepinefrina, ambos neurotransmisores, que estimulan al hipotálamo; éste último se comunica químicamente con la hipófisis, de ahí a la tiroides; luego al páncreas,

las glándulas suprarrenales, y después, en el caso de las mujeres, con los ovarios; en el caso de los hombres, con los testículos. Al final de la comunicación química ocurre: cierre de vasos sanguíneos, venas y arterias periféricas; aumento de presión arterial; ligero aumento de temperatura; escalofríos; sudoración principalmente en cara y manos; aumento de frecuencia respiratoria, y por consiguiente, suspiros; al aumentar la frecuencia cardiaca se siente un vuelco, éste es el origen del “flechazo de cupido”. Después viene un aumento de glucosa en la sangre; dilatación de pupila; y contracción de estómago e intestino, lo que se interpreta como “mariposas en el estómago”; todo junto forma lo conocido como arrebatos sentimentales, el cuerpo se arquea y todo parece una fiesta, y sí lo es pero química.

#### ♥ Afecto o enamoramiento

Una vez que el primer encuentro acaba, el cerebro debe controlar el caos en el que se vio envuelto; es decir, nivelar las sustancias que fueron secretadas; para ello se activan los calmantes naturales por excelencia: endorfinas y encefalinas. Ambas son una auténtica droga, de hecho son los opiáceos del cerebro, y se esparcen para tranquilizar los órganos alterados; producen tranquilidad, calma, gozo y alegría, la risa en el rostro es inconfundible.

El cerebro sabe que debe controlar las variaciones de temperatura y sobre todo de azúcar, por lo cual el páncreas secreta insulina, de esa manera se transporta la glucosa a los tejidos para metabolizarse, y así el organismo se tranquiliza. Sin embargo cuando bajan los niveles de glucosa hay una nueva señal: serotonina, traducida como la necesidad de algo dulce. En los hombres, la señal es casi imperceptible, y a la larga produce baja de peso; en cambio, para las mujeres, la necesidad de azúcar es imperiosa y puede provocar un aumento de peso.

Después de todos estos procesos químicos, se produce oxitocina, conocida como “el péptido del amor” o “sustancia del abrazo”, que genera la urgencia de la sensación táctil, del contacto directo con la persona amada. En el caso de la amistad, se cierra el ciclo y puede convertirse en una relación

duradera; sin embargo, para el enamoramiento, se necesita cada vez más el intercambio químico; así se llega al beso, donde olor y sabor se juntan, provocando una memoria a muy largo plazo.

#### ♥ Pasión

El proceso amoroso es como una bola de nieve que rueda por una pendiente: cada vez más grande y menos contenible; eventualmente, el ciclo se cerrará, para culminar con las relaciones sexuales; para ello los impulsos eróticos serán cada vez más intensos y con intervalos más cortos. Las glándulas suprarrenales aumentaran su producción de testosterona tanto en hombres como en mujeres. En el caso de los hombres, la cantidad de testosterona aumentará mucho, ya que se sumará a la aportada por los testículos, ocasionando la llamada “valentía territorial” que servirá contra posibles contrincantes y una veloz iniciativa para presionar a la pareja. Para las mujeres esa pequeña diferencia en el aumento de testosterona provoca una especie de ceguera en el juicio y toma de decisiones, motivo por el cual no se oyen consejos y lo único en mente es estar con la pareja, aumentar el contacto físico y tener relaciones sexuales, con esto se cierra el ciclo amoroso.

### **3.2.2 Sustancias (dopamina, norepinefrina, feniletilamina, oxcitocina, serotonina, testosterona)**

Dentro del proceso químico del enamoramiento se encuentran sustancias que sobresalen como la dopamina, serotonina, norepinefrina, feniletilamina, oxcitocina y la testosterona.

Fisher (2004) explica que cuando se elevan los niveles de dopamina en el cerebro producen una gran concentración de atención, así como una motivación inquebrantable y una conducta orientada a un objetivo. Éstas características son clave para el amor romántico. Los amantes se concentran intensamente en el amado, excluyendo a menudo todo lo que les rodea. De hecho, se concentran de tal modo en las cualidades del ser amado que pasan por alto fácilmente sus características negativas, adorando incluso las

experiencias y los objetos específicos que han compartido con la persona amada. Las personas locamente enamoradas consideran al amado como algo novedoso y único. Y la dopamina ha sido asociada con el aprendizaje de los estímulos novedosos, algo que resulta clave en el amor romántico es la preferencia del amante por el ser amado.

El éxtasis es otra característica destacada de los amantes, algo que parece también estar asociado con la dopamina.

Las concentraciones elevadas de dopamina producen los siguientes efectos:

- ♥ Euforia
- ♥ Aumento de energía
- ♥ Hiperactividad
- ♥ Insomnio
- ♥ Pérdida de apetito
- ♥ Temblores
- ♥ Una aceleración de los latidos del corazón y de la respiración
- ♥ Obsesión
- ♥ Ansiedad o miedo

La intervención de la dopamina puede incluso explicar porque los hombres y mujeres enamorados se vuelven tan dependientes de su relación romántica y porque ansían la unión emocional con su amado. La dependencia y el ansía son síntomas de adicción, y todas las adicciones importantes están asociadas con altos niveles de dopamina. El amor romántico es una adicción; una feliz dependencia cuando el amor es correspondido y una ansiedad dolorosa, triste y a menudo destructiva cuando se ve rechazado.

La dopamina puede ser el combustible que alimenta los denominados esfuerzos del amante cuando éste siente que su relación amorosa está en peligro. Cuando la recompensa se demora, las células que producen la dopamina en el cerebro aumentan su trabajo, bombeando mayores cantidades de éste estimulante natural para proveer de energía al cerebro, central la

atención e impulsar al afectado a luchar más aún para alcanzar su premio: ganarse el corazón de la persona objeto de su amor.

Incluso el anhelo de tener una relación sexual con el amado puede estar indirectamente relacionado con unos niveles altos de dopamina. Cuando la dopamina en el cerebro aumenta, se producen con frecuencia mayores niveles de testosterona, la hormona del deseo sexual.

Fisher (2005) llegó a considerar a la dopamina como “el elixir del amor” endógeno. En proporciones correctas la dopamina en combinación con la oxitocina y la feniletilamina, compuesto de la familia de las anfetaminas tiene como efectos: euforia, energía intensa, alborozo, agudiza la atención, aumento de la motivación de logro, pérdida del apetito, taquicardia, hiperventilación, y obsesión, en otros casos cusa también miedo o ansiedad; todas estas características pueden entrar fácilmente en la categoría de estar “enamorado”.

De igual manera Ortiz Quezada (2007) menciona que la feniletilamina, es conocida también como anfetamina endógena puesto que refuerza la neurotransmisión de las catecolaminas( sustancias estimulantes del sistema nervioso derivadas de la tirosina como la dopamina, adrenalina y noradrenalina) y tiene efectos característicos: aumento de la presión arterial, de la frecuencia del ritmo cardíaco y del azúcar en la sangre. Provoca lo que se conoce como “mariposas en el estómago” y un sentimiento romántico incontrolable. Se encuentra en el chocolate y en el aceite de almendra amarga. La feniletilamina, junto con la oxitocina provoca afición por el amado; sin embargo para que la relación perdure deben secretarse otras sustancias como endorfinas, que pueden aparecer cuando disminuye la infatuación del apasionamiento.

La feniletilamina, en tanto acelera la comunicación entre las células nerviosas, incita al nerviosismo, es decir, a la explosión sentimental amorosa que bien puede definirse como la chispa del amor romántico. Tal emoción se une a la dopamina y norepinefrina que provocan, además de bienestar, euforia y energía incontrolada. Éstas son las causantes de que una pareja pueda mantenerse platicando durante horas, pase la noche despierta o se aventure en actos irracionales que no harían en circunstancias normales.

La feniletilamina, conocida también como la molécula del enamoramiento es análoga a las anfetaminas, por su excitabilidad, y a los alucinógenos de origen vegetal, por aquello de que los enamorados todo lo ven “color de rosa”. Cuando se inyecta feniletilamina en animales de experimentación, se observa que gimen de placer, muestran conductas de cortejo, y de manera adictiva, presionan palancas para obtener más dosis. De hecho el descenso de los niveles de feniletilamina en los adictos al enamoramiento puede ser causa de depresiones agudas. Incluso el fenómeno de la promiscuidad podría deberse a un déficit de este compuesto, lo que ocasionaría buscar nuevas parejas sexuales para experimentar de nuevo esta atracción.

Esta sustancia no sólo interviene en la pasión amorosa, sus niveles también aumentan en las situaciones de peligro y suspenso, como sucede con la euforia que siente el ganador de un juego de azar. De aquí que los sentimientos de bienestar, placer y capacidad sensorial asociados al enamoramiento puedan intensificarse mediante la exposición a situaciones de riesgo. El peligro, al igual que la atracción sexual, inunda el cerebro de feniletilamina y confiere un estado de alerta y confianza ante situaciones nuevas y peligrosas (Ortiz Quezada, 2007).

La norepinefrina es una sustancia química derivada de la dopamina. Los efectos de la norepinefrina son variados, dependiendo de la parte del cerebro que se active. Sin embargo el aumento de los niveles de éste estimulante produce por lo general euforia, energía excesiva, insomnio y pérdida del apetito. El aumento de los niveles de norepinefrina también podría contribuir a explicar porque el amante puede recordar los detalles más mínimos acerca del comportamiento de su ser amado y de los preciados momentos que pasó junto a él, pues ésta sustancia está asociada con un aumento de la capacidad de recordar estímulos nuevos (García- Escamilla, 2005).

Durante el proceso hormonal, los enamorados se tocan en todo momento y se olvidan del razonamiento. Cuando esto sucede intercambiamos más sustancias químicas hormonales. Se produce en mayor cantidad la serotonina, conocido también como el neurotransmisor de la alegría, y la endorfina, que genera sensaciones de gusto y satisfacción (La Jornada, 2010).

La serotonina crea un sentimiento de estabilidad emocional (Allan y Barbara Pease, 2010).

Los efectos de la serotonina cuando la persona está enamorada presentan un perfil químico semejante al de un trastorno obsesivo – compulsivo, lo que explicaría por qué, al parecer, no somos capaces de pensar en nadie más al enamorarnos. Los niveles de serotonina también son considerablemente más altos en el cerebro de las personas que se acaban de enamorar que en el cerebro de las demás personas (Eva Illouz, 2012).

En el proceso del enamoramiento se encuentran también las endorfinas, que son neurotransmisores endógenos que provocan una sensación placentera y de bienestar. Promueven la intimidad, confianza, ternura, serenidad y unión de la pareja. No son tan excitantes como la feniletilamina pero tienen mayor duración y suelen ser más adictivas. Cuando una pareja se separa hay una ausencia de endorfinas que puede causar melancolía. De una manera sucinta, es posible pensar que sustancias como la adrenalina, noradrenalina y la feniletilamina inducen al erotismo, mientras que las endorfinas fomentan el placer de amar (Ortiz Quezada, 2007).

La testosterona es la responsable del aumento sexual, al ser una hormona androgénica propia del género masculino, estos la producen en grandes cantidades sin embargo la mujer también las produce pero en cantidades menores, también juega un aspecto muy importante en la regulación de aspectos como el humor, el apetito sexual y la sensación de bienestar (García-Escamilla, 2005).

La testosterona es incluso más importante en las mujeres que los propios estrógenos (hormona sexual femenina). Bajo el efecto de la testosterona nuestro olfato se agudiza y somos más sensibles al contacto, porque eleva la excitación y refuerza el circuito emocional del cerebro. La testosterona es la que actúa, de manera principal, en el intenso deseo sexual que experimentan los jóvenes (Ortiz Quezada, 2007).

La oxitocina, se sintetiza en el hipotálamo y es liberada por la parte posterior de la hipófisis. Se produce cuando la mujer esta embarazada, es

responsable de las contracciones uterinas durante el parto y está asociada con la producción de leche materna. También es producida por señales exteriores como la voz del ser amado o su presencia, las fantasías sexuales o una película pornográfica. Promueve el acercamiento y los arrumacos y es liberada en el momento del orgasmo. Debido a que favorece la satisfacción sexual y el sentido de unión con la pareja, se la relaciona con la cohesión humana y, en alguna medida, con la fidelidad (Ortiz Quezada, 2007).

Los estudios de David Buss (citado en Allan y Barbara Pease, 2009) mostraron que cuando las parejas se encuentran en la fase de enamoramiento, los niveles de testosterona de los hombres descienden, mientras que aumentan los de oxitocina para acelerar el proceso de creación de lazos afectivos. Esto consigue que los hombres se muestren más indulgentes, amables y calmados. Del mismo modo, aumentan en las mujeres los niveles de testosterona con la excitación y la seguridad que les hace sentir el inicio de una nueva relación. Este incremento de testosterona hace a las mujeres más ardorosas, creando la ilusión en la pareja de que los impulsos sexuales del hombre y la mujer deben de ser iguales. Cuando termina éste período de “efervescencia”, de tres a nueve meses después del inicio de una nueva relación, los impulsos sexuales de ambos vuelven a la “posición por defecto”, creando en él la impresión de que ella ya no está interesada en el sexo, y en ella, la impresión de que él es un maníaco sexual. Muchas relaciones llegan a su fin en este punto.

El enamoramiento y la actividad sexual no solo son una expresión de neurotransmisores y hormonas, traen consigo muchos beneficios al cuerpo ayudándolo a quemar calorías, se reducen las posibilidades a sufrir dermatitis o acné debido a la limpieza de los poros gracias al sudor, vuelve el pelo brillante y suave gracias a la liberación del estrógeno y mejora el sistema inmunológico, reduciendo las probabilidades de contraer alguna enfermedad (García-Escamilla, 2005).

### **3.3 Desenamoramiento**

Diversos autores han descrito las causas y los efectos del desenamoramiento. A continuación les presentaremos a algunos.

De acuerdo al Glosario Panhispánico Del Amor y Del Sexo (1995) el desenamoramiento es la pérdida del amor a alguien o algo, y a diferencia del desamor, para que haya desenamoramiento, previamente siempre ha de haber amor.

Sanz (2008) dice que en el desenamoramiento hay una sensación de muerte, de que algo que existía en nuestra fantasía o en la realidad de nuestra vida está concluyendo. Cuanto mayor ha sido el vínculo, el dolor es más intenso debido a que se ha hecho a la persona amada parte de nuestro mundo al mismo tiempo que se forma parte del suyo, este proceso no es fácil se vive intensamente la soledad y la muerte. Las sensaciones de impotencia, de locura, de vacío se adueñan de la persona.

Yela (2000) comenta que entre más breve sea el periodo que transcurre desde que comienza la relación de pareja hasta que se establece la convivencia juntas, menor tiempo tienen los miembros de conocerse mutuamente, aumentando la probabilidad de descubrir aspectos desagradables sobre el otro una vez terminado el momento de euforia e idealización. Este desconocimiento real del amado en el momento de la unión estable es un factor que puede llevar al desenamoramiento, otro factor es la inmadurez afectiva de uno o ambos miembros, donde el o los amantes necesitan desesperadamente del amado para cubrir sus propias carencias estableciendo una relación de dependencia pero no de verdadera intimidad, cuanto mayor sea la inmadurez de la persona mayor será la tendencia a desarrollar este tipo de relaciones.

Por otro lado Alessandra Rampolla (2012), menciona que algunos encuentran la respuesta al desenamoramiento en la química cerebral: durante el enamoramiento se secretan unas hormonas que nos llevan a sentirnos totalmente encantados con el otro. Cuando dejan de secretarse, al cabo de

unos años, se termina el encanto. El desenamoramiento no es algo que simplemente sucede y sobre lo cual nada podamos hacer.

Orlandini (2008) menciona que el desenamoramiento puede deberse a distintas razones:

- ♥ El amante antes libre y espontáneo se siente domesticado, empobrecido poco estimado y trivial.
- ♥ El encanto de una persona idealizada pierde lucidez cuando se enfrenta a la cotidianidad, la saciedad y la familiaridad.
- ♥ Una convivencia monótona y poco creativa.
- ♥ Las expectativas de los amantes no son alcanzadas.
- ♥ El amante deja de ser el mismo y renuncia a su vocación.
- ♥ El compartir y darse placer ya no tienen tiempo dentro de la pareja.
- ♥ Existen ofensas y maltrato por parte del amante.
- ♥ Intervenciones de terceros fuera de la pareja.
- ♥ Infidelidad.
- ♥ Abuso de alcohol y de drogas.
- ♥ Enfermedades corporales y mentales que dañan y desgastan la relación.

Y describe la manifestación del desenamoramiento como:

- ♥ Sentimiento de falta e infelicidad con la pareja actual.
- ♥ Alejamiento físico de la pareja.
- ♥ Los recuerdos de las experiencias placenteras y presencia de fantasías desagradables con la pareja.
- ♥ Pérdida de la alegría que significa el desencuentro con la pareja.
- ♥ Omisión y desatención de gestos tiernos, elogios y de las necesidades de la pareja.
- ♥ Escases de comunicación y expresiones de odio hacia la pareja.
- ♥ Valoración negativa del compañero.
- ♥ Intolerancia excesiva y rencor hacia el ex amado.
- ♥ Evitar el tiempo en común.
- ♥ El amor es remplazado por aburrimiento, indiferencia, tristeza, ansiedad u odio.

- ♥ Poco interés en parecer atractivo ante la pareja.
- ♥ Rechazo sexual.
- ♥ Búsqueda de nuevos intereses afectivos.

De igual manera, Ferrrand (1996) plantea que las causas del desenamoramiento son la disimilitud de las costumbres, las imperfecciones del cuerpo y la mente del amante, la creencia de no ser amado de forma recíproca y la ausencia del placer sexual. El amor puede desvanecerse por razones conscientes, razones apenas conocidas o inconscientes, en este último caso la persona puede negarlo o desconocerlo, sin embargo presenta las manifestaciones del desenamoramiento.

La rutina es uno de los factores considerados más nocivos para la relación amorosa ya que con la habituación a la pareja se reduce el poder reforzante de las conductas constituyendo un fuerte factor de riesgo en la pareja (Stemberg, 2000).

Otro factor muy común en el desenamoramiento es la confusión entre el enamoramiento y el amor, la creencia errónea de que ya no se ama a la pareja cuando la euforia y la pasión disminuyen de manera natural. Se siente decepción y frustración lo cual opaca el posible buen funcionamiento en el resto de los aspectos de la pareja y lleva a concluir una relación sana y con potencial de convertirse en una relación amorosa (Sangrador, 1993).

El comportamiento irracional, permisivo y de poca reflexión que se da durante la etapa del enamoramiento, dura en promedio tres años, después de éste período, la pareja abre los ojos ante los defectos del otro, y si las diferencias son inconciliables, la ruptura es inminente (Calixto E., 2013).

### **3.4 Tipos de amor**

En lugar de tratar de describir diferentes patrones o tipos de amor, John Allan Lee (1974, 1988, 1998) propuso una teoría que describe seis diferentes

estilos de amar que caracterizan a las relaciones humanas íntimas: romántico, juguetón, posesivo, de compañía, altruista y pragmático.

Las personas con un amor romántico (eros) tienden a hacer énfasis en la belleza física cuando buscan a su pareja ideal. Los amantes románticos se deleitan con la belleza visual y táctil, y con el placer sensual que les brinda el cuerpo de su pareja, y tienden a ser muy afectuosos y muy comunicativos con ella.

Las personas con un amor juguetón (ludus) son amantes a los que les gusta “jugar” y tener muchas conquistas con poco o ningún compromiso. El amor es diversión, el acto de la seducción se disfruta y las relaciones son casuales y transitorias.

La gente con amor posesivo (manía) busca relaciones amorosas obsesivas que a menudo se caracterizan por confusión y celos. Estas personas viven como en una montaña rusa en la que cada gesto de afecto de la pareja les brinda éxtasis y el más leve desaire les produce una gran agitación.

Los individuos con amor de compañía (storge) desarrollan el afecto y el compromiso con lentitud pero tienden a tener relaciones duraderas. Este estilo es un amor sin fiebre ni confusiones, una forma tranquila y apacible de relacionarse que generalmente comienza con una amistad y con el tiempo se convierte en afecto y amor.

Aquellos con amor altruista (agape) se caracterizan por un deseo compasivo de dar sin esperar nada a cambio. Tal tipo de amor es paciente y nunca exigente ni celoso.

Las personas con un amor pragmático (pragma) seleccionan a sus parejas con base en criterios prácticos (como intereses compartidos) que llevan a una satisfacción mutua. Estos individuos ven el amor como un tipo de “negocio romántico” y tratan de obtener el mejor trato buscando parejas con intereses sociales, educativos y religiosos compatibles con lo propios.

¿Qué pasa cuándo en la relación se juntan diferentes estilos de amor? Para Lee, éste es un punto crítico. Él sugiere que las relaciones amorosas

fracasan con el tiempo porque “a menudo las personas hablan diferentes idiomas cuando se refieren al amor”. Aunque la pareja trate de construir una relación duradera, sus esfuerzos pueden verse obstaculizados por integrar estilos de amor que no son compatibles. En contraste, la satisfacción y el éxito de las relaciones amorosas a menudo dependen de encontrar un compañero que “comparta el mismo tipo y la misma definición de amor” (Lee, 1979, citado por Crooks, Baur 2009).

Stenberg (citado en Maureira, 2011) establece tres bases fundamentales del amor: intimidad, pasión y compromiso. Para él los diferentes tipos y etapas del amor pueden ser explicados mediante las combinaciones de estos tres elementos. Así establece siete tipos de amor:

- ♥ Cariño: Es la relación donde existe un alto grado de intimidad. De verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.
- ♥ Encaprichamiento: Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad.
- ♥ Amor vacío: Es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión.
- ♥ Amor romántico: Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión.
- ♥ Amor sociable: Es la relación en donde existe la intimidad y el compromiso, pero no hay pasión. Esto es común en los matrimonios de larga duración.
- ♥ Amor fatuo: Es la relación basada en la pasión y el compromiso.
- ♥ Amor consumado: Es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

### **3.5 Amor humano**

El amor es una fuerte inclinación emocional hacia una persona y en un sentido más amplio hacia un grupo de personas u objetos. Es un sentimiento humano universal, ya que tanto hombres como mujeres de distintas épocas,

sociedades y niveles socioeconómicos han sido seducidos, perturbados, desconcertados por este poder, dominados por este sentimiento que muchos denominan como mágico. El amor se ha concebido como un éxtasis vertiginoso que nos brinda momentos de felicidad apasionada, euforia, excitación, risa y satisfacción; implica formas de sentirse aceptado y entendido totalmente. (Garza, 2010).

El buen amor se compone de un componente cerebral o espiritual, un componente sentimental identificado con el corazón y un componente corporal, relacionado con el erotismo. La falta de alguno de estos componentes calificaría al amor como un amor enfermo o un falso enamoramiento.

Los componentes del amor no dejan de combinarse, lo cual da lugar a infinidad de interacciones entre ellos y a diferentes formas de amor (Orlandini, 2008).

Orlandini expone los siguientes componentes del amor:

- ♥ El espejismo o ceguera de amor. En el espejismo, el amor tiene un predominio irracional donde la pasión supera a la razón. Las personas ven a su ser amado no como lo que es, sino como desearían que fuera, proyectan y magnifican virtudes al mismo tiempo que se ciegan a las imperfecciones de éste. Sin embargo se ha encontrado que éste es un prerrequisito en el proceso de enamoramiento, en donde el tiempo y la convivencia hace que éste espejismo se desvanezca dando lugar a una visión más realista del ser amado.
- ♥ La desilusión amorosa. En el amor la gente no ve al otro como es lo idealiza como su complemento perfecto, sin embargo esto sólo es una ilusión de complemento y en un determinado momento ésta es alcanzada por la realidad. Los grados de desilusión amorosa dependen del grado de idealización en el que se encuentran los amantes, entre más aceptado se encuentre que el otro es diferente, tiene fallas y es imperfecto, la desilusión amorosa será menos dolorosa y se podrá superar de una forma más sencilla. También

depende de cómo es procesado el inevitable desengaño para no convertirse en motivo de destrucción de la pareja. El romper con la ilusión del amante para pasar al amante real ocurre entre una crisis de pareja de la cual, si es superada la pareja progresa hacia otro tipo de amor.

- ♥ El deseo sexual o erotismo. El erotismo es uno de los principales componentes del amor, se manifiesta por un alertamiento del sistema nervioso, los ensueños eróticos, la búsqueda del contacto con la piel y la emoción, donde predomina el erotismo sobre la ternura y la espiritualidad.
- ♥ La pasión. Consiste en un intenso deseo de estar unido con el otro, involuntario e irracional. Incluye al erotismo, el pensamiento y fantasías constantes con el ser amado, la ceguera de amor, el vínculo exaltado de contenido romántico, el estado de felicidad que genera la pareja y el estado de falta que provoca su ausencia. Suele surgir sin razón y terminar sin ella, se ha comparado con las adicciones ya que inicia y provoca placer para luego provocar malestar en ausencia del amante.
- ♥ La ternura. El concepto de ternura está asociado con los conceptos de dulzura, instinto maternal, instinto erótico – protector y atención a los hijos. La ternura representa uno de los principales componentes del amor romántico. Es una tendencia a proteger y proveer ante la indefensión del otro. Aunque se considera un instinto maternal, el hombre no está exento de sentir ternura, en éste sentido la ternura marital es una característica fundamental que da estabilidad a las parejas.
- ♥ El cariño. Cuando la pasión llega a su fin o está en un período de calma, comienza otro tipo de amor más sincero, tierno y generoso. La pasión se convierte en compromiso, consideración y amistad incluso se puede llegar al desinterés erótico. En el cariño las parejas comparten identificaciones, una historia en común, buenos recuerdos, alegrías y tristezas, que suelen unir más que la pasión.

- ♥ La amistad. En el amor la amistad significa compartir gustos, ideas, aventuras y los aspectos grandes o pequeños que conlleva la interacción cotidiana. Los componentes de la amistad son la confianza, la confidencia y el beneficio.
- ♥ La dependencia. Es el estado de necesidad del amado, necesidad de su compañía, de su cariño, de su amor, de su protección, etc. Es normal en el amor sin embargo, su exageración es considerada enfermiza.
- ♥ El apego. En el amor es un componente importante, haciendo que los enamorados busquen la proximidad.
- ♥ La fusión amorosa. En el enamoramiento genera un intenso impulso hacía la fusión de ambos individuos, éste es uno de los impulsos más profundos del ser humano y constituye la raíz del sentimiento amoroso. La fusión total es poco conveniente, empobrece la personalidad, crea sentimientos de sofocación, melancolía, celos y múltiples complicaciones sexuales.
- ♥ La separatividad. Es el mantenimiento de la individualidad y la independencia a pesar de la unión de la pareja. Se opone a la fusión total de los amantes. Para conseguir la separatividad se deben vencer tendencias posesivas, autoritarias y restrictivas por parte de ambos miembros de la pareja, mientras que se debe permitir el crecimiento personal de cada uno.
- ♥ La expresividad marital. Se define como el grado en que los pensamientos, actitudes, creencias y sentimientos se comunican entre los miembros de la pareja, cada amante será alternativamente locutor y oyente, para esto se necesitan condiciones que son fundamentales: capacidad de reconocer vivencias propias, voluntad y confianza para compartir las emociones y pensamientos íntimos, y disponer del léxico necesario para poder expresarse, éste en caso de locutor. En el caso del oyente requiere un oído receptivo y la capacidad de entender y ser empático con el otro. La expresividad también se establece con caricias, besos y sexo, sin embargo, tanto

para hombres como para mujeres la comunicación verbal es especialmente importante.

♥ La intimidad. Significa cercanía del cuerpo, la mente y los sentimientos de los amantes, vendría siendo lo opuesto al distanciamiento, favorece la conexión y el vínculo entre la pareja. Se desarrolla lentamente a través del tiempo y forma parte fundamental del amor. La intimidad puede dividirse en varios aspectos:

- Satisfacción sexual mutua y el grado en que las necesidades eróticas se comunican y resuelven.
- Comprensión espiritual y comunicación de ideas.
- Autorrevelación mutua.
- Expresividad emocional.
- Capacidad para compartir placeres e infortunios.
- Compatibilidad para realizar juntos y de manera confortable las tareas propias de la vida en pareja, así como la habilidad de resolver las diferencias de opinión.
- Confianza y estimas mutuas, ya que aunque los amantes puedan reconocer los defectos de su compañero no disminuye la alta estima que se tiene.
- Tolerancia al humor, costumbres e imperfecciones dispares de la pareja.
- Sentimientos de felicidad, junto a la persona amada.
- Deseo de promover el bienestar en la persona amada.
- Entrega de uno mismo a la persona amada.
- Cohesión y compromiso del uno con el otro.

El miedo a la intimidad surge del temor a ser humillado, herido o abandonado por la pareja.

♥ El control de la pareja. Significa el modo en que se distribuye el poder en la pareja. Una distribución sana de poder se observa cuando la pareja toma las decisiones tomando en cuenta la postura de ambos integrantes. Cuando uno de ellos no se quiere someter al otro y no son capaces de solucionar sus diferencias

con el diálogo, surgen situaciones como chantajes, manipulaciones, sabotajes, mentiras, discusiones, retraimiento y violencia.

- ♥ El contrato marital. Se refiere a las obligaciones y los derechos, conscientes e inconscientes, explícitos e implícitos presentes en cada uno de los miembros de la pareja. Las demandas inconscientes suelen no verbalizarse y se refieren a modos especiales de como se desea ser amado; de la misma manera, los derechos implícitos se sobreentienden sin ser verbalizados y acordados por la pareja. La idea de un contrato marital es buscar que ésta sea lo más consciente y explícito posible.
- ♥ El compromiso. Es la decisión consciente de amar y mantener el amor por otra persona durante determinado tiempo. El pacto romántico es la obligación y la responsabilidad con el futuro de la persona amada, pudiendo ser íntimo, establecido sólo entre la pareja, o públicos establecidos mediante los rituales religiosos y civiles. El compromiso puede depender del miedo, del dinero, de la religión, del deber o de ser una consecuencia natural del amor y de la identidad de valores e intereses. La intensidad de compromiso no parte de cero y se crece con el tiempo cuando se comparten las situaciones de la vida buenas y malas.

Según Alberoni (2008), para saber lo que es el amor hay que partir del enamoramiento bilateral, es decir, dos personas que en un momento dado de su vida dan origen a una nueva comunidad, entrando en el estado naciente para construir un nosotros, una colectividad de solidaridad y erotismo. Dentro de ésta colectividad los amantes realizan sus sueños y sus aspiraciones, tanto personales como de pareja. Los integrantes de la pareja elaboran una nueva concepción de la vida y reestructuran sus relaciones externas e internas.

Pero, qué es ese estado naciente del que habla Alberoni; él menciona que el amor tiene ciertos mecanismos fundamentales:

- ♥ El principio del placer. Nos ligamos a las personas que satisfacen nuestras necesidades y nuestros deseos. Si una persona nos proporciona placer, tendemos a volver de nuevo con ella y establecer relaciones más estrechas. Es un mecanismo universalmente presente, es la base de los reflejos condicionados, de teorías de aprendizaje, es la base de la amistad. El placer refuerza el vínculo, mientras que la frustración lo debilita.
- ♥ La pérdida. Suele suceder que una persona se vuelve indispensable para otra cuando corre el riesgo de perderla o cuando está ausente. El ser que se pierde se convierte en objeto absoluto de amor. En la pérdida nos damos cuenta de que amamos a alguien que en realidad ya amábamos antes. La pérdida es una dramática confirmación de lo que debíamos haber sabido.
- ♥ El estado naciente. Es el mecanismo fundamental del amor para poder explicar por completo la experiencia amorosa. Los seres humanos, desde la infancia tenemos la necesidad de poseer objetos absolutos de amor, sin embargo, todos los objetos de amor son limitados y hay muchas posibilidades de que defrauden. Entre más importantes son para nosotros, más posibilidades existen de lastimarnos. Por ende, nuestros objetos de amor son blanco de una ambivalencia, los odiamos por no cumplir nuestras expectativas de amor absoluto, pero también, los amamos. Para evitar el sufrimiento que la ambivalencia nos provoca, idealizamos a los objetos de amor, atribuyendo la culpa de la crisis en la relación de amor a nosotros mismos, o a factores externos. Llega un momento en que la idealización se sobrecarga y se generan sentimientos de vacío y de fracaso. Es aquí donde los individuos tienen una sensación de impulsos vitales desperdiciados, no focalizados, pareciera que sus deseos ya no se muestran claramente, están llenos de energía, pero sin objetivos ni metas. La solución a ésta situación es la redefinición del sí mismo y del mundo, y es el enamoramiento el que, como solución, puede surgir como punto de partida a ésta redefinición. El estado naciente es entonces, el parteaguas entre la muerte del mundo viejo y ambivalente, y el nacimiento de un nuevo mundo,

luminoso y con la promesa de nuevas metas y esperanzas. El estupor inicial da paso rápidamente a una gran alegría, se siente el fluir renovado de las energías vitales. En el estado naciente del enamoramiento, este renacimiento de la vida pasa a través del contacto y la relación con una persona bien definida. La fuerza del estado naciente lo cambia todo, de la persona amada, amamos sus defectos y carencias, más allá de una idealización es una transfiguración, una revaloración de lo antes considerado inferior.

Alberoni (2008), establece que el verdadero enamoramiento está dominado por el mecanismo del estado naciente y que a su vez contiene cierto número de características que permiten hablar de un verdadero enamoramiento:

- ♥ La experiencia de liberación. Se tiene la impresión de haber terminado un período de cautividad, de haber roto las cadenas y saborear una libertad que por mucho tiempo se había negado.
- ♥ La iluminación. La impresión de haber recuperado la vista y conocer cuales son los verdaderos deseos y alcances, entender que ésta sensación es gracias al amor, como fuerza liberadora.
- ♥ El único. La persona amada se vuelve única e irremplazable, sin comparación. La sensación de felicidad y enorme fortuna invaden al amante, llenándolo de energía y determinación de proteger y cultivar el amor por su persona amada.
- ♥ Realidad – contingencia. La esencia de las cosas aspira a la felicidad y a la armonía en éste estado de euforia, ésta esencia queda más clara.
- ♥ La experiencia del ser. La experiencia sensorial de las cosas se sensibilizan, todo lo que perciben los sentidos parece nuevo, como si nunca antes se había percatado de lo que percibían.
- ♥ Libertad – destino. La libertad que invade al ser ahora tiene una meta, realizando la nueva voluntad y llegando al nuevo destino.
- ♥ El amor cósmico. Consiste en poder emparejar ésta nueva energía vital con al vida que se tenía antes del estado naciente.

- ♥ El renacimiento. La persona enamorada modifica las relaciones que ha tenido hasta ese momento, buscando ser una persona totalmente nueva en todos los aspectos de su vida.
- ♥ Autenticidad y pureza. Debido a la nueva energía y renovación del yo, la persona enamorada busca que su nuevo ser sea autentico y honesto.
- ♥ Lo esencial. Se refiere a lo esencial para ser feliz con la persona amada, suele bastar su simple presencia, un beso, un abrazo y el enamorado se siente pleno al tener ésta parte esencial.
- ♥ El comunismo amoroso. Refiere que a los enamorados no les interesa el estatus socioeconómico de la pareja, ni la religión ni la política, en ese momento lo único que les importa es estar juntos.
- ♥ La historización. Los enamorados vuelven al pasado para comprender su historia y aprender de sus decisiones y así poder enriquecer al máximo la relación.
- ♥ El amor como gracia. La pareja es pensada como ser libre, que ha decidido estar con uno mismo.
- ♥ La igualdad. Los enamorados son, entre ellos iguales sin grados ni jerarquías.
- ♥ El tiempo. El enamoramiento nos hace pensar que la relación durará para siempre sin importar lo que suceda.
- ♥ Transfiguración. Al contrario de la idealización, la transfiguración acepta los defectos y carencias de la persona amada.
- ♥ Perfeccionamiento. Los enamorados son conscientes de que no son perfectos, sino perfectibles y están en la continua búsqueda de mejorar cada uno de los aspectos de la relación.
- ♥ La fusión. Es la fusión de los cuerpos y de las psiques no necesariamente implica una relación sexual, puede ser destacada por cualquier tipo de interacción.
- ♥ El proyecto. Es la visión del futuro que como pareja ambos desean. Se encontrarán con ideas encontradas y con malentendidos pero la virtud radicara en la capacidad para resolverlos y salir adelante.

- ♥ El dilema ético. Radica en asumir la justa responsabilidad de los actos en el proceso de enamoramiento.

Esta posición planteada por Alberoni sugiere que el verdadero enamoramiento invariablemente surge de la necesidad de cambiar una vida llena de aburrimiento, desdicha y carente de sentido.

Por otro lado, en una entrevista realizada por “El financiero” al Doctor Eduardo Calixto (2013), él menciona que tanto ella como él, sabrán que están ante el amor verdadero cuando cumplan los siguientes elementos:

- ♥ Existe atracción física. A las personas les gustan los rostros simétricos. A las mujeres les gustan que los hombros del varón estén en relación con su cadera, así como a los hombres les gusta que las caderas de las damas sean más amplias que la parte alta de su espalda.
- ♥ La inteligencia de la pareja en función de su capacidad de inmediatez para resolver conflictos, es decir, en la medida en la que la pareja avanza ante los embates de la vida, éste factor se va afianzando.
- ♥ El gozo que sienten al pasar tiempo juntos y la forma en la que comparten intereses y pasiones.
- ♥ La forma en la que la sociedad ve a la pareja. Este elemento está ligado con la parte económica, pues conforme ella o él se sienta orgulloso del otro por los logros profesionales y monetarios obtenidos, la relación de pareja se fortalecerá.

### **3.5.1 El apego en la pareja**

Diaz Loving y Sanchez, A (2002), hablan de que para el ser humano el amor y la compañía son genéticamente básicas y fundamentales para la supervivencia, teniendo un papel esencial el vínculo emocional entre la madre y los hijos para la formación del afecto y que posteriormente es transferido a las relaciones entre adultos.

Bowlby (1993), planteó la teoría del apego para explicar el desarrollo amoroso del ser humano, el apego es un instinto animal donde se busca el contacto corporal cercano. En el amor, el apego es un componente importante haciendo que los enamorados busquen la proximidad.

Según la teoría del apego de Bowlby (1993), cuando la madre se separa del niño la necesidad de apego se transforma. De acuerdo con la relación de apego, existen tres tipos de relación de apego: el apego seguro, donde el niño tolera separaciones breves de la madre, alegrándose cuando la madre regresa confiando en que ella siempre regresara. El apego esquivo, donde el niño no muestra preocupación ante la ausencia de la madre, dando la impresión de estar distante y desconfiado a su regreso. En el apego ambivalente el niño no soporta la separación de la madre y cuando ella regresa se aferra a ella.

En las personas adultas, los tipos de apego en el enamoramiento corresponden a los tipos de apego entre los niños y sus madres.

Estos tipos de apego son predictores para otras relaciones, pues los llamados “primeros vínculos” que se establecen en los primeros días del nacimiento entre el infante y su cuidador primario pueden ser fuertes determinantes en el establecimiento de relaciones futuras de amor en la vida adulta, ya que los niños al internalizar sus primeras experiencias con sus cuidadores, constituyen la base de los elementos que caracterizarán los estilos de apego que se distinguen en las relaciones interpersonales de la vida adulta (Ojeda, 1998).

La Teoría del Apego de Bowlby, tiene una aproximación biológica de sobrevivencia, ya que el infante recurre a su cuidador demandando cuidado y protección, pero no es sino hasta la adolescencia y la edad adulta que son complementados por otro tipo de relaciones, como las de pareja. Por lo tanto, en la edad adulta, la pareja se convierte en la figura de apego de mayor importancia, ya que la proximidad que se mantiene entre los individuos es una fuente crucial de apoyo, comodidad y confianza (McLeod, 2011).

Martínez Stack (1994), reconoce un estilo de apego más a los mencionados anteriormente, utilizando la Entrevista de Apego para el Adulto,

dicha técnica representa un modelo con el que el adulto trabaja sus relaciones importantes durante su infancia, implicando sentimientos y actitudes referentes a éstas relaciones:

- ♥ Seguro – Autónomo: El adulto valora el apego y es capaz de hablar de él en forma coherente y realista. Si ha tenido relaciones positivas con sus padres, entonces podrá reconocer y aceptar sus imperfecciones. Si ha tenido una infancia difícil o de maltrato reconocerá lo poco placentero de su experiencia y llegará a entenderla, y asimismo puede establecer nuevas e importantes relaciones por sí mismo.
- ♥ Evasivo – Rechazante: Estos adultos minimizan la importancia de las relaciones íntimas. Pueden idealizar sus experiencias infantiles sin ser capaces de proporcionar detalles que los sustenten. Algunos pueden hablar de experiencias negativas, pero sin reconocer sus afectos. Tratan de imitar influencias del apego en ellos mismo, con cierta capacidad de intimidar y efectuar rechazos significativos.
- ♥ Dependiente – Preocupado: Los adultos preocupados persisten en mantener vigentes los viejos pleitos con los padres, la falta de sentido de identidad personal para con los padres y familiares, además son incapaces de evaluar su propio rol en las relaciones. No son aptos para tener una visión general y objetiva de sus primeras experiencias, ni de sus interacciones actuales, tienden a referirse sólo a los detalles.
- ♥ Desorganizado – Controlador – Indeciso – Afligido: Estos adultos refieren una aflicción no resuelta producida por la pérdida de una figura de apego. Ésta pérdida puede ser física y deberse a la muerte o al divorcio, o puede ser una pérdida de confianza debido al abuso descuido. La aflicción inicial es caracterizada por experiencias desorganizadoras y desorientadoras. La aflicción no resuelta se infiere porque el individuo sintomáticamente muestra una desorganización cognoscitiva que se hace evidente al mostrarse incrédulo ante la pérdida y persistiendo en sentimientos de culpa inapropiados.

Por su parte, Ojeda (1998) construye un instrumento basado en los estilos de apego de la Teoría de Apego de Bowlby, para evaluar el estilo de apego que

caracteriza a los individuos dentro de una relación de pareja. Ojeda investiga y propone ocho estilos de apego en las parejas mexicanas:

- ♥ Miedo – Ansiedad: Se caracteriza por pensamientos negativos, mucha angustia y preocupación por sospechas de que la pareja deje de quererlo y se aleje. Siente mucho miedo de perder a la pareja.
- ♥ Inseguro – Celoso: Se distingue por la dependencia, celos, inseguridad y desconfianza hacia la pareja.
- ♥ Realista – Racional: éste tiene la peculiaridad de ser analítico y muy consciente de la relación; busca el entendimiento racional para solucionar problemas que se suscitan dentro de la relación; hay tranquilidad dentro de la relación.
- ♥ Seguro – Confiado: Se caracteriza por llevar una buena relación de pareja donde hay unión, seguridad, estabilidad y comunicación.
- ♥ Independiente – Distante: Denominado así porque le incómoda la cercanía, le despreocupa el abandono, muestra indiferencia hacia la lejanía, le disgusta que le expresen sentimientos.
- ♥ Distante – Afectivo: Tiene la singularidad de evitar recibir y expresar afectos, comunicación y cercanía.
- ♥ Dependiente – Ansioso: Se diferencia de los otros porque presenta dependencia y altos niveles de angustia ante la separación.
- ♥ Interdependencia: Éste se caracteriza por una dependencia extrema que lo lleva a querer fusionarse con la pareja, pero además piensa que debe de ser recíproco (Ojeda, 2007)

Los niños nacen programados para vincularse, y de igual manera, los adultos están biológicamente programados para responder a las demandas del bebé. Sin embargo, ésta predisposición no es suficiente (Fuentes, 2011).

El amor juega un papel muy importante, ya que cumple con funciones psicológicas básicas y socioculturales como: compartir, necesidad de afiliación, seguridad, protección, entrega, intimidad, compañía, apoyo emocional, atención, placer sexual, prestigio, además de autoestima y una reducción de inquietudes como soledad, ansiedad y miedo (Yela, 2000).

Cuando se alude a la idea de que las relaciones íntimas inician y se estructuran con base en contactos tempranos, se considera entonces que son la base de las relaciones de pareja. Entonces, el ser humano sobrevive con la intención de satisfacer necesidades innatas a través del otro, se da un interjuego que favorece el vínculo emocional que trae consigo una mejora en la relación. Por ende se puede aseverar que la vida en pareja se mantiene gracias a la capacidad de sus integrantes de experimentar, interactuar y expresar todo cuanto les sea de importancia lo que incluye emociones, pensamiento y conductas propias (Ojeda; Díaz – Loving, 2010).

## CONCLUSIONES

El ser humano es tan complejo, que no se basa en un solo aspecto para la selección de aquél con el que pretende compartir parte o el resto de su vida. Se observa que puede elegir a su compañero desde una simple liberación de feromonas, hasta un análisis de cada aspecto de la persona con la que decidirá quedarse, tales aspectos como: inteligencia, estatus social, intereses afines, belleza física, carisma, etc.

En el principio de toda relación amorosa, independientemente de lo que llevó a la elección del compañero, cada miembro de la pareja experimentará diversas reacciones bioquímicas, liberación e incremento de diferentes sustancias como son, oxitocina, serotonina, testosterona, feniletilamina, endorfinas, entre otras. Dicha liberación, provocará que los enamorados, experimenten sensaciones de placer, de bienestar, y verán a la otra persona como lo mejor que existe sobre la tierra.

Sin embargo, el enamoramiento, tiene fecha de caducidad, y es aquí cuando las parejas pueden terminar, puesto que ha disminuido la liberación de esas sustancias que los llenaban de placer y es entonces cuando acaba la fase del enamoramiento, y cada persona se vuelve a encontrar consigo misma. Ya no puede pensar que vive con la persona perfecta, ni que ella es perfecta; ahora sale la verdadera personalidad de ambas personas, sus sombras y sus luces. El enamoramiento no llega a la esencia del otro, ya que cubre todo lo negativo existente en la otra persona.

Pero qué hay del amor humano, tiene fecha de caducidad, por supuesto que no. No obstante, las personas en la actualidad no evalúan las vivencias al lado de la pareja, se terminaron las reacciones bioquímicas, se terminó todo.

La presente revisión, nos llevó a concluir que para que una pareja trascienda de esas reacciones bioquímicas, que llamamos amor biológico, al amor humano, ambos integrantes se interesen por saber más acerca de su

pareja, no sólo buscar similitudes, sino conocer y aceptar las diferencias que existen entre ellos, que se pregunte cada uno, si vale la pena o no el seguir en la relación, evaluando todas las experiencias compartidas con la otra persona.

Es importante destacar que el pasado de cada integrante de la pareja, así como sus relaciones familiares, educación, nivel socioeconómico, e intereses, influyen de sobremanera para que estos logren llegar al amor verdadero, al amor humano.

Es necesario tratar de que los momentos vividos en pareja sean gratos, las muestras de amor deben ser constantes, la pareja debe evitar caer en la monotonía y atreverse a vivir nuevas aventuras. Un aspecto muy importante también lo es la comunicación, el decir que gusta y que no, así como que exista negociación entre la pareja.

Si alguien trata de construir una relación verdaderamente satisfactoria, la mejor forma de conseguirlo es conociendo la naturaleza profunda del otro, y relacionándose con él en ese nivel, en lugar de hacerlo simplemente a través de las características superficiales.

El amor humano no puede depender exclusivamente de emociones, ni limitarse a un puro sentimiento variable. El amor humano rechaza las barreras del tiempo, de lugar o de circunstancias ya que está animado por la constancia y la eternidad. De esta forma, el amor sincero va más allá de un simple sentimiento porque afronta y supera las dificultades y los momentos espinosos haciendo de estas contrariedades, oportunidades de oro para demostrar el cariño hacia la persona amada.

## REFERENCIAS BIBLIOHEMEROGRÁFICAS

- Aguirre Sandoval, E. (2011). *Los mapas del género, el amor y el erotismo*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Facultad de Psicología. Dirección de Fomento Editorial
- Alberoni, F (2008). *Te amo*. Barcelona. Gedisa Editorial.
- Auping, J. (1996). *Jóvenes construyen su matrimonio. Una guía para novios y recién casados*. México: Editorial Patria.
- Basile, H. (2007). Otros aspectos sobre resiliencia familiar. Resiliencia en psiquiatría y salud mental. *Una propuesta para nuestro siglo. Trabajos elaborados por los capítulos para el precongreso APSA 2007 pag 9-18, 30-36*.
- Bautista, C. (2005). *Fundamentos de la PNL aplicados a la comunicación verbal de la pareja*. Tesis de licenciatura. México. Facultad de Psicología UNAM.
- Bowlby, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- Brown, M. (1991). *De la familia al individuo. La diferenciación del si mismo en el sistema familiar*. Barcelona: Paidós.
- Campbell, S. (1991). *La intimidad de la pareja. Idilio, lucha por el poder, estabilidad, compromiso y creación conjunta*. México: Ediciones Deusto.
- Caratozzolo, D. (2002) *Parejas en crisis*. Argentina: Homo Sapiens Ediciones
- Casado, L. (1991). *La nueva pareja*. España: Kairós.
- Cova, S. (1998). *Principios funcionales de las relaciones de pareja*. Santiago de Chile: Morata.
- Crooks, R.; Baur, K. (2009). *Nuestra sexualidad*. Decima edición. México: CENGAGE Learning.
- De las Heras, J. (2001). *Difíciles de amar*. Madrid: Espasa e Hoy.
- Del Castillo Martínez, M. (2009). *El papel de la "novela familiar" en la elección de pareja*. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. UNAM.
- Díaz-Loving, R. (1999). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez, A (2002). *Psicología del amor. Una visión integral de la relación de pareja*. México: Facultad de Psicología UNAM. Porrúa.

- Dominian, J. (1996). *El matrimonio. Guía para fortalecer una convivencia duradera*. Barcelona:Paidos.
- Eguiluz, L. (2000). *Las parejas funcionales que se mantienen unidas a través del tiempo*. En A. Roizblatt (comp, 2006). *Terapia familiar y de pareja*. Chile: Mediterráneo.
- Eguiluz, L. (2003). *Dinámica de la familia. Un enfoque psicológico sistémico*. México: Editorial Pax México.
- Eguiluz, L. (2007). *Entendiendo a la pareja*. México: Editorial Pax México.
- Ferrand, J (1996).*Melancolía erótica o enfermedad del amor*. Madrid, Asociación española de neuropsiquiatría.
- Firestone, R. W.; Firestone, L. A.; Catlett, J. (2008).*Sexo y amor en relaciones de pareja*. México: Manual Moderno.
- Fisher, H. (2004). *Porqué amamos*. México: Taurus.
- Fisher, H (2005). *Porque amamos: naturaleza y química del amor romántico*. Madrid, Suma de letras.
- Flores Rosales, G. (2008). La fórmula química de Cupido. *Revista Digital Universitaria*. 9 (11) 1-7.
- Fromm, E. (1956).*El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Gaja, R. (1995).*El síndrome del amor. De la pasión a la estabilidad satisfactoria*. Barcelona: Planeta.
- García, G. (2001). *La construcción subjetiva del amor*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- García-Escamilla, D (2005).*Pura química*. Metro 12 de febrero del 2005.
- Garza, I. (2010). Neurobiología del amor. *El Residente*. 5 (1) 6-8.
- Gómez, M. (2005). *Creatividad integral. Como crear la armonía integral: equilibrio emocional y salud física y mental*. México: Pax, México.
- Gottman, J y Silver, N. (2000). *Siete reglas de oro para vivir en pareja. Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Gorostegui, Ma E.(2008). *Pareja, familia y ciclo familiar desde la psicología familiar sistémica*. México: Paidos.
- Illouz, Eva. (2012). *Por qué duele el amor: una explicación sociológica*. Argentina: Capital Intelectual Katz.

## Internet

<http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2007/02/16/159948.php>

- Lemaire, J. (1979). *La pareja humana: su vida, su muerte. La estructuración de la pareja humana*. México, D. F.: Fondo de Cultura Económica.
- Lewis, T. (2006). Últimos hallazgos sobre la química del amor. *Matinal Geographic Febrero 2006*.
- Martínez, A. (2000). Roles en las relaciones de pareja. Claves para echar a perder una relación de pareja y Relaciones insanas de pareja. *Si te atreves a vivir en pareja. Pp. 89 – 120*.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología. 14, (1) 321-332*.
- Menassa, N. (1995). *Los Miedos del Amor*. Madrid: Editorial Grupo Cero. Colección Psicoanálisis y Medicina.
- Minuchin, S; Fishman, CH. (1993). *Técnicas en terapia familiar*. México: Paidós.
- Money, J (1993). *Lovemaps*. USA: Irvington Publishers.
- Muñoz, G. (1995) *Glosario Panhispánico Del Amor y Del Sexo*. Madrid: Ediciones de la Torre.
- Ojeda, A. (1998). *La pareja; apego y amor*. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. UNAM.
- Ojeda, A. (2007). Evaluación de diferentes estilos de vínculos de pareja. Diferencias entre residentes (México, D. F.) y migrantes (EEUU). *RIDEP 24 (2), 59 – 76*.
- Ojeda, A; Díaz – Loving, R. (2010). Pasado y presente de los estilos de amor: un análisis psicosocial en la relación de pareja. En R. Díaz – Loving y S. Rivera. *Antología Social de la Pareja: Clásicos y Contemporáneos*. México: UNAM, Miguel Ángel Porrúa.
- Olivares, E. (2010). Tras el enamoramiento, la relación depende de ciertos neurotransmisores. *La Jornada 2/marzo/2010 pp. 2*.
- Orlandini, A (1998). *El enamoramiento y el mal de amores*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Orlandini, A. (2008). *El enamoramiento y el mal de amores*. México, FCE.
- Ortiz Quezada, F. (2007). *Amor y desamor*. México: Santillana. Taurus.
- Pease, Allan; Pease, B. (2010). *Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas*. Barcelona: Editorial AMAT.

- Pease, Allan; Pease, B. (2009). *Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor*. España: Editorial AMAT. Traducido por Rosa Borrás.
- Pérez, C. (1999). La familia en su etapa de formación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15.237-240.
- Proust, M (2002). *En busca del tiempo perdido*. Buenos Aires, Losada.
- Puget, J. (1996). *La pareja. Encuentros, desencuentros, reencuentros*. Buenos Aires: Editorial Paidós. Psicología profunda.
- Rampolla, A. (2012). *Juntos y revueltos, para siempre*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Rage, E. (1996). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés Editores. Universidad Iberoamericana.
- Rage, E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y familia*. México: Plaza y Valdés Editores. Universidad Iberoamericana.
- Rojas E. (2001). *Remedios para el desamor*. México: Ediciones Temas de Hoy Grupo Editorial Planeta.
- Salgado, C. (2003). *El desafío de construir una relación de pareja. Una decisión diaria, un cambio permanente*. Bogotá: Grupo Editorial Norma
- Sánchez Aragón, S. (2007). *Pasión romántica, Más allá de la intuición, una ciencia del amor*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Sangrador, J.L (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5, 181-196.
- Sanz, F. (2008). *Los vínculos amorosos*. Barcelona, Kairós.
- Sternberg, R. (1998). *Teoría triangular del amor*. Madrid: Editorial Paidós.
- Sternberg, R. (2000). *La experiencia del amor: la evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*. Madrid: Editorial Paidós.
- Stone, L. (1989) *Familia, sexo y matrimonio en Inglaterra*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Tordjman, G. (1989). *La pareja. Realidades, problemas y perspectivas de la vida en común*. México: Editorial Grijalbo, S. A.
- Valdez, J., González, N., Arce, J. y López, M. (2007) La elección real e ideal de pareja: un estudio con parejas establecidas. *Revista Interamericana de Psicología*. 41 (3) 305-311.

- Velasco Ayala, F. (2004). *Parejas en conflicto, conflictos de pareja. Manual psicodinámico constructivista para su tratamiento*. México: Editores de Textos Mexicanos; Asociación Psicoanalítica Mexicana.
- Willi, J. (1978). *La pareja humana: relación y conflicto*. Madrid: Ediciones Morata.
- Willi, J. (2004). *Psicología del amor. El crecimiento personal en la relación de pareja*. Barcelona: Herder Editorial.
- Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*.
- Yela, C. (2000). *El amor desde la psicología social*. Madrid: Pirámide.
- Zeki, S. (2007). *The neurobiology of love*. *FEBS Letters*.