

LIMERANZA, ENAMORAMIENTO, AMOR Y PAREJA, CODEPENDENCIA

El ser humano por naturaleza es un ser sociable, capaz de llevar a cabo relaciones interpersonales importantes; y las relaciones que establece a lo largo de su vida le llevarán a establecer vínculos afectivos que no son otra cosa que lazos permanentes que llegan a profundizar cuando se logran conectar con alguna persona específica en un determinado espacio y tiempo de la vida misma. Este fenómeno se logra en la mayoría de las relaciones afectivas trascendentales de la persona.

Como sabemos, los vínculos afectivos inician cuando somos pequeños; con nuestros padres establecemos la primera conexión afectiva, pero al desarrollarnos nos vincularemos en relaciones de amistad y posteriormente lograremos establecer relaciones de pareja. Y el hecho de establecer este tipo de vínculos adecuados nos llevará como personas a lograr la estabilidad emocional que necesitamos para experimentar a plenitud la prosperidad.

En lo referente al amor, según Rathus (2005), en las últimas décadas se le ha dedicado muy poca investigación científica; dicen que es mejor dejar esa parte a los poetas y a los filósofos e incluso a los teólogos, aunque se sabe que en la actualidad se aplica el método científico para su estudio por parte de grupos de investigadores, debido a que como sabemos es un tema complejo que involucra emociones, motivación y procesos cognitivos (Berscheid, 2003). Algunos psicólogos manejan lo anterior en términos de lo que denominan modelos o tipos de amor. Susan y Clyde Hendrick (2002), refieren al amor

como una emoción positiva, misma que fomenta la felicidad y con ello los sentimientos de bienestar psicológico a futuro. Los Hendricks (2003), desarrollaron una escala de actitud ante el amor que propone seis modelos de amor, mismos que se muestran a continuación.

- 1.- Amor romántico: mi amado es mi tipo ideal.
- 2.- Amor lúdico: mantengo a mi amado en el aire.
- 3.- La amistad: el mejor amor surge de una amistad duradera.
- 4.- Amor razonado: considero si mi amado será un buen padre.
- 5.- Amor excitante, posesivo: cuando mi amado me ignora me pongo mal.
- 6.- Amor desinteresado: los deseos de mi amado son más importantes que los míos.

Para los Hendricks, las personas que están enamoradas experimentan al menos en alguna ocasión, uno de los modelos arriba mencionados, aunque según estudios realizados los hombres universitarios, tienden a participar más del amor lúdico que del amor romántico, contrario a las universitarias, cuyo interés tiende a desarrollar modelos de amor posesivo, lógico y amistoso. Y los estudios realizados muestran evidencia de que las parejas que viven modelos de amor romántico, e incluso desinteresado, tienen mayor oportunidad de permanecer juntos. Y en cuanto al modelo lúdico lleva a la infelicidad y como consecuencia se conduce al fracaso de una relación.

Los Cuatro Componentes de la Relación de Pareja

El vínculo formado entre dos personas es una de las experiencias con mayor significado en nuestra existencia, y al ser una experiencia de carácter universal, ha sido tratada de entender desde los mismos inicios de la civilización, y hasta ahora es que se conocen algunas de sus bases, fases y su progreso evolutivo.

Maureria (2011), Se plantea que una relación afectiva, posee cuatro principales componentes; el compromiso, la intimidad, el romance y el amor; los tres primeros son de categoría social, y dependerán de la cultura del lugar en donde se susciten, y marcarán la intensidad necesaria para llevar a cabo una relación amorosa. Por su parte, el amor; es un componente biológico por lo cual es independiente de la cultura y es específico en cada individuo. Palabras claves: relación de pareja, intimidad, compromiso, romance, amor.

Conocer sobre el amor es ahondar en la naturaleza biológica misma del hombre, no por nada hoy por hoy, los dos aspectos más importantes del desarrollo de un individuo son el trabajo y la familia. La experiencia amorosa se encuentra en todas las culturas (Jankowiak y Fisher, 1992) y es sin duda una de las situaciones más estimulantes en nuestras vidas. Pese a la universalidad e importancia de esta situación solo hace unas pocas décadas que comenzó formalmente el estudio del amor. En este aspecto es posible resaltar los trabajos de Rubin (1970), quien es el primero en descomponer el amor en dos factores: amar y gustar. Lee (1977), habla de tres componentes primarios del amor: Eros, Storge y Ludos, que en su mezcla van generando diversos tipos de amor. Sternberg (1986 - 1989,) 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:

1. Cariño: es la relación donde existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.
2. Encaprichamiento: es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad.

3. Amor vacío: es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión.
4. Amor romántico: es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión.
5. 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.
6. Amor fatuo: es la relación basada en la pasión y el compromiso.
7. Amor consumado: es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

Debido a los trabajos revolucionarios de estos autores, el amor dejó de ser terreno de la filosofía y comenzó a ser parte de estudios de las ciencias. El cambio del amor del objeto al sujeto (Fromm, 1956) y los componentes de este (Sternberg, 1986-1989), constituyen importantes avances por explicar este complejo fenómeno y han incentivado a numerosos investigadores en el mundo a desentrañar esta experiencia. ¿Es lo mismo el amor y la relación de pareja?. La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se lleve a cabo. Estudiar el fenómeno de ser pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación.

Por otra parte, el amor es un proceso netamente biológico y que no representa una característica exclusivamente humana, habiendo otros mamíferos y aves que la experimentan. El amor está relacionado con la reproducción y la crianza, siendo un proceso determinado por nuestras funciones sistémicas (Fisher, 2002). La relación de pareja es un proceso que abarca toda la naturaleza

humana y en donde el amor es un elemento de la relación, pero no el único que lo conforma. De ahí la importancia de establecer claramente las diferencias entre uno y otro, mientras que el amor es estudiado como un proceso biológico mediado por estructuras cerebrales, la relación de pareja es mucho más amplia y su análisis requiere además del componente biológico, una comprensión humana sociocultural de donde el individuo específico forma parte.

Toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología nos entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. Una relación debe poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en solo alguno o mezclas de estos elementos. Los tres primeros componentes son de tipo social y por lo tanto se fundan en el lenguaje, el cuarto en cambio es de tipo biológico y se presenta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto.

Codependencia

En lo que se refiere a la codependencia, según Mancilla, F. (2002), ésta se refiere a las acciones obsesivas y de compulsión que lleva a cabo una persona contra otra en el sentido de dominar, y tener el control sobre ella, así mismo en las relaciones que establezca como resultado de sus propias inseguridades. El término codependencia se comenzó a utilizar desde los setentas, para describir a las personas que cuidan, corrigen y salvan a personas con conductas nocivas e incluso involucrándose en situaciones negativas, llevándole a terminar en conductas igual de nocivas que las de la otra persona. Por lo que la

codependencia se define como una esquematización de vida disfuncional que no permite el sano desarrollo al interior de su familia. También se ha señalado a la codependencia como una patología del vínculo que se manifiesta por la excesiva tendencia a encargarse o a asumir las responsabilidades de otros, incluso este concepto de codependencia se ha utilizado para describir un patrón exagerado de dependencia que hace llegar al individuo hasta la negligencia de sí mismo y debilita su propia identidad.

Referencias :

- Rathus, S. (2005). *Sexualidad Humana* (6ª ed.) México: Pearson. Capítulo 6 p. 153-173.
- Maureria, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), pág. 321-332. Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/24815/23284>
- Mancilla, F. (2002). *Codependencia y psicoterapia interpersonal*. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, XXII (81), 9-19. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2650/265019663002.pdf>