

El deseo y el amor: el hombre inacabado

F.J. Gala¹, M. Lupiani², C. Guillén³, A. Gómez⁴, A. Bernalte⁵,
R. Raja⁶, M.T. Miret⁶, N. Lupiani⁶

Resumen

Casi todos experimentamos, antes o después, la conmoción emocional que describimos como enamorarnos, asentada en nuestra tendencia universal a la afiliación y a la atracción interpersonal; sin embargo, la atracción y el amor no han sido estudiados científicamente hasta hace muy poco, suscitando aún, dichos estudios, sospechas de ciertos sectores.

No obstante ello, las relaciones interpersonales armoniosas y una vida en pareja satisfactoria tienen un indudable impacto en la autoestima, percepción de felicidad o bienestar, calidad de vida y salud física y mental... pudiéndose convertir, si no funcionan adecuadamente, en una gran fuente de dolor y patologías por lo que no resulta ocioso que desde la Psicología de la Salud y la Medicina Psicosomática se aborde este tema con rigor.

En este escenario analizamos las últimas aportaciones de las Ciencias de la Conducta sobre la atracción, el deseo, el amor y la influencia de todo ello en nuestra salud.

Palabras clave: Atracción Interpersonal. Amor. Amor y Salud. Patologías del Amor.

Summary

Like most experiments, sooner or later, the emotional commotion that we describe as falling in love is rooted in our universal tendency to affiliation and interpersonal attraction; nevertheless, attraction and love have not been studied scientifically until recently, such studies still raising suspicion in certain sectors.

Regardless, harmonious interpersonal relations and a satisfactory life with a partner have an undoubtable impact on self esteem, perception of happiness or well being, quality of life and

(Grupo Investigador en Psicología de la Salud. UCA -PAI- 386 -CTS).

¹Catedrático de Ciencias Psicosociales Aplicadas. UCA.

²Profª. Titular de Enfermería Médica. UCA.

³Catedrático de Psicología Social. UCA.

⁴Prof. Asociado de Psicología Social. UCA.

⁵Prof. Titular de Salud Comunitaria y Antropología de la Salud. UCA.

⁶Investigadores del Grupo de Investigación.

Correspondencia: Prof. Dr. Francisco J. Gala León
Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud. UCA
C/ Duque de Nájera, 18
11002 Cádiz
e-mail: francisco.gala@uca.es

physical and mental health...becoming, if not functioning adequately, a great source of pain and pathologies for which it is not just a hobby that this topic be addressed with rigor by Psychology and Psychosomatic Medicine.

In this framework we analyze the latest contributions by the Science of Conduct concerning attraction, desire, love and the influence of all of them on our health.

Key words: Interpersonal Attraction. Love. Love and Health. Pathology of Love.

*“No ser amado es una simple desventura
pues la verdadera desgracia es no saber amar”*

A. CAMUS

INTRODUCCIÓN

Casi todos experimentamos, en un momento u otro de nuestra vida, la conmoción emocional que describimos como “estar enamorados”, emoción y experiencia ambivalente, dramática y misteriosa, pero profundamente humana (“Amar y sufrir es a la larga la única forma de vivir con plenitud y dignidad” nos decía Marañón) que nos despierta una curiosidad y fascinación insaciables. Sin embargo, los fenómenos de la ATRACCIÓN INTERPERSONAL y del AMOR no han sido hasta muy recientemente estudiados científicamente; de hecho es ya clásico el citar la comparación de Zick Rubin (74), según la cual, los psicólogos –a este respecto– somos como un invitado que llega cuando la fiesta casi ha terminado, puesto que sobre el tema ya han dado su opinión los poetas, novelistas y dramaturgos, los periodistas, los filósofos y los historiadores. ¿Pero por qué hemos llegado tan tarde a la fiesta? Y, más aún, ¿podemos bailar aún en ella?. La respuesta estriba, en parte, en que el tema parece demasiado complejo y esotérico como para someterlo a estudio científico y, en parte, porque la gente teme que un análisis científico de sus experiencias más intensas y valiosas podría robarles algo de su humanidad y de su valor; como nos recuerdan Eysenk y Wilson (26), cuando el senador norteamericano W. Proxmire se enteró de que la National Science Foundation había concedido una cuantiosa subvención a una investigación sobre el tema del amor, comentó “Hay doscientos millones de estadounidenses que quieren que determinadas cosas continúen

siendo un misterio, y precisamente la primera de esas cosas es que no queremos saber porqué un hombre se enamora de una mujer, y viceversa”.

Además, al ser en este caso –como en tantísimos otros de la Psicología– el ser humano sujeto y objeto del tema a investigar, la gente piensa que todo lo que puede saberse al respecto ya se sabe, puesto que –al fin y al cabo– todos somos protagonistas centrales del asunto a estudiar (57). Sin embargo, la cuestión no es baladí, ni está resuelta. De hecho la percepción y sentimientos que las personas tienen sobre sus relaciones interpersonales comportan un mayor impacto sobre su satisfacción general o “felicidad” que la que les brindan sus trabajos, ingresos o, incluso, su salud física (81). De hecho es casi universal en nuestra cultura el considerar un matrimonio feliz y una vida familiar agradable como dos de los elementos más importantes de la vida; pero, además, en todas las culturas los humanos tendemos a relacionarnos unos con otros, a sentir atracción mutua y a preferir conductas de tipo asociativo frente a situaciones de soledad y aislamiento, pudiéndose afirmar que tenemos una TENDENCIA UNIVERSAL A LA AFILIACIÓN (40), pues –como nos indican las Escrituras– “no es bueno que el hombre esté solo”. Sin embargo la atracción interpersonal no es indiscriminada sino más bien SELECTIVA: unos nos despiertan afectos, cariño, amistad o amor, otros nos resultan indiferentes y otros, incluso, nos generan antipatía... Por todo ello no es ocioso el que la Ciencia preste atención a algo tan trascendental como es el asunto de la atracción mutua y el amor y, por ello también, nosotros le dedicamos estas torpes líneas, con el norte de aprender a amar y a amarnos mejor, pues como nos advertía S. Zweig “son muchísimos los que aman, pero poquísimos los que saben amar”.

LA ATRACCIÓN MUTUA

La atracción interpersonal o mutua podemos definirla como un fenómeno de “INTERACCIÓN AFECTIVA” (69) sustentada en la ya comentada predisposición a la AFILIACIÓN SELECTIVA, pero con un tremendo componente afectivo, conformando una especie de continuum bipolar, con dos extremos (amor o agrado - antipatía o repulsión) y varios peldaños o niveles. Así ha sido definida como una dimensión cognitivo-evaluativa: “el juicio que una persona hace de la otra a lo largo de una dimensión actitudinal cuyos extremos son la evaluación positiva (amor) y la negativa (odio) -8-.

Pero, como cualquier ACTITUD (35), conlleva *dimensiones comportamentales* (p. ej. estar el máximo tiempo posible con quienes nos atraen), *afectivas* (sentimientos de alegría, empatía, bienestar y felicidad) y *cognitivas* (pensar que una persona que nos atrae o gusta tiene muchas otras características positivas).

Medición del agrado y del amor

Una vez establecido lo anterior, surge el problema de la diferenciación y de la medida de los diferentes estadios o niveles: ¿Es lo mismo que nos guste un amigo al agrado que sentimos por el Profesor de Psicología?, ¿se ama igual al marido que a los hijos?... evidentemente no; en otras culturas se fue mucho más sensible a estos diferentes significados, así en la antigua Grecia se designaba el amor de tres maneras: “PHILEOS” aludía al amor de la amistad, “EROS” se refería al amor sexual y “AGAPE” designaba el amor desinteresado y platónico de una persona hacia otra (57); sin embargo estos tres significados han sido subsumidos en una sola palabra en muchas lenguas modernas, siendo esta dificultad de diferenciar agrado y amor -y, dentro de él, los distintos tipos- lo primero que nos tropezamos al intentar medir estos fenómenos; pero sin medida no hay ciencia.

Frecuentemente en los medios de comunicación se ofrecen medidas indirectas del amor tales como los índices de matrimonios y divorcios, pero muchos matrimonios permanecen unidos -aunque se aborrecen- por los hijos o por motivos religiosos o económicos y otras muchas pa-

rejas -aunque se amen- simplemente no se casan. Básicamente, pues, la mejor manera de abordar la cuestión de forma rigurosa y científica es *preguntando directamente* a las personas con cuestionarios y/o escalas psicométricas adecuadas; así comenzaron los primeros estudios sistemáticos y científicos sobre la atracción y el amor (Sir Francis Galton, 1870; K. Pearson, 1903; Schuster y Elderton, 1906; Schiller, 1932; Newcomb, 1937; Richardson, 1939, etc; -15-) coincidiendo todos en constatar muchas semejanzas entre las personas que se atraen mutuamente, aunque al ser estudios correlacionales no tenemos la solución del problema, puesto que sabemos, p. ej., que los esposos y los amigos se parecen mucho más entre sí que las parejas formadas al azar; ahora bien ¿eran semejantes entre sí antes de conocerse y ello les indujo a relacionarse o, por el contrario, fue un factor distinto el que propició la atracción y luego, por el roce y la interacción mutua, se tornaron semejantes según la sentencia popular, de que “quienes duermen en el mismo colchón se vuelven de la misma condición?”.

Pese a todo, estos inicios científicos se fueron consolidando, apoyándose también en investigaciones sobre la atracción en el laboratorio, consiguiéndose instrumentos rigurosamente elaborados, fiables y válidos -como puede ser la Escala diferencial de Harvard de Amor/Atracción de Rubin (73) a la que más adelante volveremos- y constatándose que quienes se parecen entre sí se atraen y que a las personas les gustan más quienes se parecen a ellas... pero ¿por qué?.

Explicaciones

No existe una sola respuesta, pero el entramado de todas ellas nos permite entender mejor el porqué de la atracción: Un bloque de respuestas es de corte *cognitivista* y se sustenta en el principio de que las personas intentamos mantener la coherencia entre nuestras actitudes y entre éstas y nuestras conductas, por ello preferimos a quienes nos son semejantes; el otro bloque más *conductista* sigue los principios de los condicionamientos clásico y operante (40).

Teorías cognitivistas:

a) La Teoría sobre el equilibrio de Heider se centra en la constatación de que aquellos cuyos

razonamientos, opiniones, valoraciones y sentimientos son congruentes y compatibles con los nuestros, son los que más nos atraen al proporcionarnos EQUILIBRIO COGNITIVO (45).

b) La alternativa que ofrece Newcombe se basa en que nos sentimos atraídos por quienes confirman nuestras creencias, pues nos proporcionan SEGURIDAD EN NUESTRO SISTEMA DE VALORES Y ACTITUDES (66).

c) Por último, en este bloque, Festinger establece que mediante la comparación social preferimos y sentimos atracción por quienes piensan, sienten u opinan como nosotros ante los diversos acontecimientos o realidades que dan SIGNIFICADO A NUESTRAS PROPIAS CREENCIAS SOCIALES (30).

Teorías conductistas:

Postulan que nos resultarán más atractivos y agradables quienes nos proporcionen por asociación o refuerzo estimaciones gratificantes o vivencias placenteras (61), lo cual explica, en sentido inverso, el que nos resistamos a ser portadores de noticias desagradables, para que no nos vean asociados al evento negativo y opten por “matar al mensajero” (15).

a) Aronson y Linder (5) y, posteriormente, Aronson (4) establecen un postulado general de recompensa-coste o GANANCIA-PÉRDIDA (evaluación positiva-negativa), según el cual una ganancia en estima es una recompensa más poderosa que una estima invariable y, al revés, una pérdida de estima es un castigo más poderoso que una estima negativa invariable; así, nos sentiremos más atraídos por quienes inicialmente tienen una evaluación negativa de nosotros y van evolucionando en un sentido positivo, que por quienes siempre han mantenido una evaluación positiva hacia nosotros, y a la inversa, nos resultarán más desagradables quienes pasan de una evaluación inicial positiva hacia nosotros a una negativa que aquellos que siempre han mantenido una evaluación negativa (lo cual explica por qué los chicos se sienten más atraídos por las chicas que se muestran más esquivas o “difíciles” al principio).

b) Por su parte Homans (47) y Thibaut y Kelley (87), bajo el epígrafe de la “TEORÍA

DEL INTERCAMBIO” explican la interacción social como un canje o intercambio de recompensas materiales y no materiales, es decir, como un proceso de refuerzo mutuo, de modo que nos resultan más atractivos quienes nos proporcionan una mayor cantidad de elementos gratificantes y nos supongan menos costes, según Homans; añadiendo Thibaut y Kelley que el resultado positivo o negativo de una interacción depende, además del saldo final de costes y beneficios, de la comparación de dichos resultados con un patrón interno, subjetivo e individual –nivel de comparación subjetivo–.

Como vemos, las explicaciones conductistas y las cognitivas son complementarias; más aún, como nos indican Clore y Byrne (20) se basan en un mecanismo similar, a saber, el refuerzo positivo que supone la congruencia y el equilibrio cognitivos y el refuerzo –negativo en este caso– que supone la reconciliación (reequilibrio) tras un desajuste o pelea (pues como dijo Terencio, “las riñas de los amantes son la renovación del amor”) y el castigo que supone la disonancia o incongruencia.

Atracción y Adulación

Antes de seguir, debemos recordar que en la base de la atracción interpersonal existen mecanismos perceptivos de las personas conocidos como “TEORÍA DE LA ATRIBUCIÓN” (45, 53, 16), que aluden al intento de las personas corrientes de comprender las causas y las implicaciones de los acontecimientos que presencian y experimentan, de modo que nuestras acciones están controladas por cómo percibimos un acontecimiento más que por lo que realmente sucede, tendiéndose así un puente entre la información que nos llega y el significado que tiene para nosotros, de modo que organizamos la información de la conducta de los demás en unidades significativas, estableciendo INFERENCIAS SOCIALES.

De esta forma, el modo en que percibimos a los otros –y no como realmente son– es decisivo a la hora de inferir conclusiones sobre la persona percibida, (obviamente la percepción y, por ende, las inferencias sobre un individuo pueden cambiar de un perceptor a otro). En este marco surge

la ADULACIÓN como táctica para producir atracción en los demás y agradar: el adulator intenta convencernos de que le agradamos, para ganarse nuestro agrado y afecto para satisfacer otras motivaciones, de modo que, p. ej., los ricos y los poderosos siempre están rodeados de personas zalameras a quienes “gustan” mucho. El adulator utiliza hasta cuatro tipos de tácticas para lograr atraer a la otra persona (52): a) la adulación directa mediante cumplidos, b) el señalar semejanzas reales o ficticias en temas importantes entre el adulado y él, c) presentar una autoimagen favorable, y d) el hacer o devolver favores (“do ut des”) sin exagerar, para que el receptor no se sienta en deuda... Como vemos, pueden ser irresistibles pues el adulado llega a creer que realmente gusta; la atracción no es real pero “ingenuamente” cree en ella y actúa conforme a esta convicción. En suma, debemos tener cuidado, pues nos atraen, y mucho, las personas que muestran acuerdo con nosotros, aquellos a quienes gustamos, las que nos halagan y las personas que nos valoran positivamente... AUNQUE NO LO SIENTAN, siempre y cuando nos parezcan sinceros y no se les note la adulación.

Factores que favorecen la Atracción

Lo anterior nos introduce en el análisis de los factores que favorecen la atracción: Unos son necesarios, aunque no suficientes, como sucede con los situacionales que conforman el escenario o marco para que pueda surgir la relación; mientras que otros son los realmente dirimientes tal y como sucede con las características de la persona.

A) SITUACIONALES:

La proximidad física y/o espacial: Para que se desarrolle atracción entre dos personas deben estar dentro del mismo campo perceptivo (esto es, deben contactar y relacionarse de alguna manera) (40) y esto en base a diversas razones tales como (63): la accesibilidad de las personas cercanas; el que desde pequeño se nos inculque a no tratar con extraños; el que la proximidad incrementa la familiaridad y, ésta, la atracción pues “el roce hace el afecto” –es lo conocido como “efecto exposición”: la percepción repetida de un estímulo inicialmente neutral o positivo

lleva a una mayor atracción hacia el estímulo, aunque si el estímulo es inicialmente negativo, salvo que cambie, el desagrado será mayor (64)-; y, el efecto de la semejanza percibida puesto que las personas de un mismo escenario, que conviven o comparten mucho tiempo, suelen acabar pareciéndose y, si no lo hacen, nos lo parece para no generarnos disonancia cognitiva o desequilibrio.

La frecuencia temporal de la relación: Es la lógica consecuencia de lo anterior, pues la proximidad física propicia una mayor frecuencia de contactos interpersonales y éstos potencian la atracción, mientras que la distancia –espacial y temporal– disminuye y propicia la indiferencia y el olvido (“lontano dil oquío, lontano dil cuore” dicen los italianos). Ya en los años 50 Festinger y col. (31) demostraron que aprendemos a agradar a aquellos con quienes interactuamos frecuentemente, constatándose en diversos estudios posteriores (51) que el contacto repetido aumentaba el agrado (A veces la anticipación o presunción de que tendremos que interactuar con alguien desconocido –salvo que tengamos prejuicios hacia él– ya nos predispone a sentirnos atraídos favorablemente hacia él, según un mecanismo perceptivo de categorización selectiva de las cualidades deseables de él -34-).

B) CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA:

La apariencia física: Como ya estamos viendo la atracción interpersonal no es tan misteriosa, sino que sigue determinadas reglas: Las personas tienden a acercarse a aquéllas con quienes interactúan frecuentemente –como dijimos antes– y con aquellas cuya apariencia física le es agradable (81), de hecho a esa apariencia le llamamos ATRACTIVO FÍSICO (es decir, que provoca atracción); pero ese atractivo no es algo universal ni inter ni intraculturalmente (los miembros de distintas culturas difieren en gran medida en cuanto a las características físicas que consideran atractivas –sin ir más lejos, algunas culturas valoran la delgadez en las mujeres, mientras que otras consideran irresistibles las redondeces; incluso en la cultura occidental han existido diversos modelos de belleza a lo largo de la historia– (37, 7). Las definiciones del atractivo físico están, pues, moldeadas por los estereotipos culturales de cada momento histórico; pero aún

dentro de una misma cultura EL ATRACTIVO ESTÁ TANTO EN LOS OJOS DEL OBSERVADOR, cuanto en las características de la persona observada, influyendo también en la percepción de tal atractivo el conocimiento de que tal persona posee rasgos de personalidad deseables.

Esta importancia del atractivo físico, subjetivo no cabe duda, pues el chico o chica que Vd. encuentra atractivo puede no serlo para otros, se manifiesta ya en los niños pequeños (22), llegándose incluso a proyectar más cualidades deseables en quienes consideramos atractivos (los consideramos mejores, con más capacidad en el trabajo, más sensibles, más persuasivos y más sociables y viceversa, aunque también se les suele atribuir el ser vanidosos y egoístas) confirmándose así los juegos de palabras de dos clásicos artículos al respecto: “lo que es hermoso es bueno” (23) y “lo que es bueno es hermoso” (39).

Morales (62) nos ofrece diversas explicaciones del por qué preferimos a las personas hermosas, al margen de la recompensa estética que obtenemos al mirarlas; por ejemplo:

1°.- El conocido “efecto de halo” nos hace suponer que quien tiene una buena cualidad también tendrá otras; y eso se cumple cuando percibimos a las personas como atractivas (28), aunque las mujeres muy atractivas suelen ser evaluadas como más casquivanas, vanidosas, engreídas o menos competentes (17) y, a veces, también los hombres si no van acompañados de rasgos “viriles”.

2°.- Por otro lado, cuando vamos con una persona atractiva (y más si nos asociamos a ella) ese efecto halo también nos alcanza, viéndose favorecida nuestra imagen (78) como si quedásemos impregnados o irradiados por su belleza.

3°.- Las personas que creen en un mundo justo piensan que cada uno tenemos lo que nos merecemos y nos merecemos lo que tenemos; así la gente atractiva ha de tener otras características positivas (son buenas, porque “la cara es el espejo del alma”) y ha de triunfar en la vida (24).

4°.- En el caso de los hombres, en sus relaciones con las mujeres, los más atractivos tienden a comportarse de forma que se les valore mejor, lo que aumenta su atractivo, pues al mantener más interacciones con las mujeres desarrollan más

habilidades y competencias sociales (70); sin embargo en el caso de las mujeres esto no se cumple, de hecho las chicas muy atractivas, paradójicamente, no tienen más interacciones con los varones que las menos agraciadas (pues los chicos “no se atreven” a cortejarlas a éstas por temor al rechazo) y, de hecho, son menos asertivas y más temerosas con los varones que las menos atractivas (72) –como nos recuerda la sentencia “la suerte de las feas las bonitas la desean”–.

5°.- A todo ello debemos sumarle nosotros el que por estereotipos atávicos la hermosura física (“apariencia sana”) ha sido tradicionalmente asociada a una buena salud y a una mejor capacidad erótica y reproductiva (90). De hecho ya Sir Francis Galton (36) constató que un rostro hermoso ha de ser más bien simétrico y sin imperfecciones o marcas (p. ej. de viruelas, lo que nos recuerda como las vaqueras –inmunizadas contra la viruela– han sido tradicionalmente cantadas en poesías, por su belleza).

La apariencia física según los sexos:

* ¿QUÉ TIPO DE MUJERES ATRAE A LOS HOMBRES?: En términos generales, la atracción sexual se basa en la diferencia entre los sexos (89); en virtud de ello, los puntos de máxima diferenciación resultarán los más atractivos –dentro de lo razonable–. De hecho el fundamento de los tratamientos de belleza y del maquillaje es subrayar los aspectos del rostro femenino que difieren del masculino (labios más llenos, cejas más finas, piel más suave, ausencia de vello). De este modo, un pecho prominente suele considerarse atractivo, mientras conserve su firmeza, al igual que una cintura estrecha y las caderas relativamente anchas (como se habrá adivinado, la mayoría de estos atractivos tienen un fundamento biológico-reproductor; aunque otros –como las uñas y cabellos largos– están condicionados culturalmente).

En este marco, se ha clasificado tradicionalmente a los hombres en tres grupos: amantes del busto, amantes de las nalgas y amantes de las piernas (88), según la región de la anatomía femenina que más influye es sus preferencias y rechazos, lo cual correlaciona con distintos tipos de personalidad. Eso sí, los tres grupos coinciden en valorar

una apariencia sana y unas pupilas dilatadas (“ojos interesantes”, de ahí la utilización de colirios y belladona por parte de las mujeres).

* ¿QUÉ TIPO DE HOMBRES ATRAE A LAS MUJERES?: Aquí, sin embargo, los datos no son tan simples pues las mujeres conceden menos importancia al atractivo físico que los hombres, basando sus preferencias en criterios más complejos y variables entre los que destacan el éxito, el poder, la categoría social y el sentido del humor (89). De hecho, y contrariamente a lo que muchos hombres creen, ellas raras veces se preocupan del tamaño de sus bíceps o de las dimensiones de su pene (a este respecto es curioso el constatar que la idea que tienen los hombres de lo que es físicamente atractivo para las mujeres está equivocada –basada más en criterios homosexuales que heterosexuales– al igual que sucede con las mujeres, puesto que el tipo delgado andrógino-anoréxico de mujer gusta más a las mujeres que a los hombres -33-).

El físico masculino favorito para las mujeres –en nuestra cultura– presenta piernas delgadas, un abdomen delgado/medio y un torso entre medio y grueso (no excesivamente musculoso), siendo las nalgas pequeñas y prietas (“trasero atractivo” -9-) el atributo más admirado en los hombres junto a una figura esbelta –vientre liso– y unos ojos expresivos (58). La silueta general más atractiva es en forma de V y, la menos popular, la figura en forma de pera (torso estrecho y abdomen/barriga grueso). Curiosamente las mujeres “más tradicionales y maduras” manifiestan preferencia por figuras más gruesas que las “liberadas y jóvenes”.

Un factor importante también es el de la estatura relativa: el varón resulta más atractivo cuando es entre diez y quince centímetros más alto que la mujer (de hecho, desde 1900 por lo menos, siempre ha resultado ser elegido presidente de los EEUU el más alto de los dos principales candidatos): De igual modo, el varón suele ser, como media, unos tres años mayor que su compañera, en base a la maduración más temprana en las mujeres; siendo más atractivo –en términos medios– el varón maduro que la mujer añosa, de modo que la apetencia o valor de cambio de un hombre suele mantenerse o aumentar pasada la

juventud, en tanto que el de la mujer comienza a disminuir (89) puesto que el atractivo físico (de importancia primordial en las mujeres) es un atributo que suele perderse con la edad, mientras que el éxito y el poder tienden a aumentar con los años. De hecho, si los hombres y mujeres hubieran de emparejarse cuando ambos estuvieran en su punto culminante, la relación típica sería la de un hombre en la cuarentena y una chica de unos veinte años (26).

Se constata, en suma, que el atractivo físico posee un valor de cambio más elevado para una mujer que para un hombre, donde es más importante la categoría social, el éxito y la competencia/dominancia. De forma simplista se podría afirmar que como media, las mujeres buscan hombres socialmente dominantes, mientras que los hombres buscan mujeres físicamente atractivas; ambos sexos –por supuesto– están interesados también por otras cualidades (bondad, inteligencia, generosidad, sentido del humor) pero posteriormente (26). De todos modos, es curioso el constatar que el atractivo físico suele estar nivelado en las parejas ya formadas puesto que por el temor al rechazo y el “nivel de expectativas subjetivo” (13) la gente suele cortejar y emparentarse con personas de atractivo físico no demasiado distinto al propio (lo que la opinión pública bendice como “que buena pareja hacen”), lo cual se cumple en un 85% de las veces, en las que se da una diferencia no superior a un punto entre uno y otro miembro de la pareja, en una escala de atractivo físico de cada sexo de 1 a 10 (79); todo ello se conoce como la HIPÓTESIS DEL EMPAREJAMIENTO (27).

Para finalizar este apartado sobre la apariencia física y el atractivo presentamos una tabla de un clásico estudio (65) en la que aparecen jerarquizados los atributos deseables, según el sexo opuesto, en los hombres y mujeres.

HOMBRES	MUJERES
1. Éxito personal	1. Atractivo físico
2. Dotes de mando	2. Capacidades eróticas
3. Capacidad profesional	3. Capacidad afectiva
4. Capacidad económica	4. Capacidad social
5. Capacidad de relación	5. Capacidad doméstica
6. Capacidad intelectual	6. Capacidad para la costura
7. Capacidad de observación	7. Comprensión interpersonal

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 8. Sentido común | 8. Sensibilidad artística |
| 9. Capacidad atlética | 9. Comprensión moral-intelectual |
| 10. Capacidad teórica | 10. Comprensión artístico-creativa |

C) OTRAS CARACTERÍSTICAS:

Ahora bien, cuando se alcanza un determinado grado de estabilidad e intimidad en la relación de pareja, para su supervivencia intervienen de forma más importante otras cualidades como la inteligencia, la competencia profesional, el nivel cultural, la sensibilidad, la sinceridad, la honestidad y la lealtad, la alegría, la empatía etc (18). De igual modo correlacionan con la estabilidad de la pareja los estados anímicos de alegría, serenidad y placer, siendo distorsionantes la tristeza y la melancolía... En suma se desea también en el otro AFECTO Y COMPETENCIA (60).

Además, como se comentó más arriba, ambos sexos también valoran otras características personales, como la semejanza, la complementariedad y la reciprocidad (40).

* *La semejanza*: No solo en atractivo físico –como vimos antes– sino en valores, actitudes y opiniones, de modo que cuanto mayor es la semejanza en estos aspectos mayor es la atracción y la armonía (8); teniendo también importancia la semejanza en procedencia étnica y geográfica, religión, nivel cultural y clase social.

* *La complementariedad*: Aunque la semejanza es reforzante, cierto grado de discrepancia es también deseable si es estimulante y reforzante (82), sobre todo en las motivaciones y deseos.

* *La reciprocidad*: Conocida ahora como “química mutua” se basa en la constatación de que nos comportamos mejor y, así, resultamos atractivos a aquellas personas que nos atraen (21). Así el percibir que otro individuo nos estima o se siente atraído hacia nosotros suele provocar que nos sintamos atraídos por él y viceversa (como decía S. Juan de la Cruz “donde no hay amor, poned amor y encontraréis amor”). Lo contrario sucede cuando percibimos que no nos estiman; esas personas tampoco nos caen simpáticas... De este modo las filias y las fobias suelen ser mutuas.

EL AMOR

Una vieja polémica, aún no resuelta, es la que

intenta distinguir al amor de otros estados emocionales y sentimientos como la atracción, el gustarse y el simple “enamoramamiento”: ¿Es cualitativamente similar a los demás tipos de atracción interpersonal, con diferencias cuantitativas de intensidad, o es una realidad psicológica distinta y específica? Y, por otro lado ¿son todos los tipos de amor similares o tienen características diferenciales?.

Tradicionalmente, la psicología científica ha defendido diferencias cualitativas entre el amor y la atracción, así Rubin (73) en una obra clásica al respecto presentó una ESCALA DIFERENCIADORA DEL AMOR Y LA ATRACCIÓN, siendo los elementos cruciales los siguientes: LA ATRACCIÓN exige, a) una evaluación favorable del otro (admiración), b) respeto y confianza y, c) percepción de semejanza (sentirnos parecidos); mientras que el AMOR comprende, a) una necesidad de estar con esa persona (apego), b) una tendencia a prestarle ayuda aún cuando esto exija un sacrificio y, c) un deseo de intimidad y exclusividad.

Por sexos, en los hombres se establece una mayor correlación (0,56) entre el amor y la atracción que en las mujeres (0,36), distinguiendo más claramente éstas ambos sentimientos y siendo más probable que una mujer se enamore de un hombre que no le gusta que a la inversa. (Así el dramaturgo Agustín de Morato indicaba “Que es afecto muy distinto el quererse con deseo o el amarse con cariño”).

En concreto, hay tres importantes consideraciones que diferencian la atracción y el amor (14):

a) *La fantasía*: Las personas se sienten atraídas por quienes las gratifican, pero quienes aman pueden hacerlo a personas que realmente las gratifican o que las gratifican en *sus fantasías* (esto puede llevar, claro está, a la pasión y a la “ceguera” –“el amor, como ciego que es, impide a los amantes ver las divertidas tonterías que cometen” nos decía Shakespeare–, enamorándonos de una criatura perfecta que nos proporciona una gratificación ilimitada... lo cual lleva fácilmente al desengaño. Como irónica y acertadamente nos dice Bernard Shaw, “el amor es una tremenda exageración de la diferencia que existe entre una persona y todas las demás”, así nos con-

vencemos de que la persona amada posee cualidades extraordinarias, lo cual –con la convivencia– puede desinflarse o, como todos los espejismos, desvanecerse (75) y, llevar a la ruptura si el único fundamento de la relación era este espejismo o ceguera).

b) *El tiempo*: La clave del verdadero amor la da el tiempo; el verdadero amor se consigue luchando contra el tiempo, habiendo desaparecido, incluso, la pasión, fortaleciéndose con las gratificaciones reales y no con las fantaseadas. Como sentencia H. Bordeaux, “durante la juventud creemos amar; pero solo cuando hemos envejecido en compañía de otro, conocemos la fuerza del amor”.

c) *La sensatez*: La atracción suele ser un fenómeno sensato, mientras que el amor –sobre todo el apasionado– no suele acogerse a normas sensatas, puesto que es algo más emocional que racional, aunque –para que funcione– no debe llegar a la “locura de amor” pues como nos indica De la Rochefoucauld “un hombre discreto puede estar enamorado como un loco, pero no como un tonto”.

Definiciones

Hemos dejado sentado que el amor es algo distinto a la atracción, etc, pero ¿qué es el amor como tal?. Tratar de definir el amor puede ser algo imposible, por ello la mayoría de los investigadores eluden hacerlo (77), no obstante, algunos autores intrépidos han intentado hacerlo, así A. Aron y E. Aron (3) lo definen como “el conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que se asocian con un deseo de iniciar o mantener una relación íntima con una persona específica” destacándose el deseo de intimidad (interdependencia), desde la seguridad y el apego confiado de la compañía amistosa o familiar al intenso sentido sexual del amor de pareja o “romántico” (41); con lo que se nos abre un nuevo surco de problemas como es el diferenciar y analizar los posibles distintos tipos y formas de amar.

Ciñéndonos más al amor de pareja (“apasionado” o “romántico”) Hatfield y Walster (43) lo definen como “un estado de intenso deseo por la unión con otra persona” con las siguientes características:

a) Es un estado cargado de emociones y de excitación fisiológica general (atracción, deseo sexual, celos, enfado, ambivalencia y malestares por ausencia o nimiedades) fácilmente evidenciables pues, como nos recordaba Antífanes, “hay dos cosas que el hombre no puede ocultar : que esté borracho y que esté enamorado”.

b) Con pensamientos recurrentes y característicos sobre la persona amada (idealización, temor al rechazo/abandono), y

c) Con patrones peculiares de conducta, verbales y no verbales.

Tipos o grados

Como hemos visto en el apartado anterior no todos los amores son románticos o apasionados, podemos sentirnos unidos a otros, intimar y compartir con ellos en un tono de comunicación y comprensión mutua (84) sin que exista amor pasional, aunque esto no significa que no sea una emoción genuina o de intensidad menor; simplemente se trata de fenómenos cualitativamente distintos dentro del amor, que ya los griegos –como vimos en el apartado 2– diferenciaban.

Argyle (2) diferencia ciertos tipos, entre otros:

- *El matrimonio*: (o la “pareja de hecho” siguiendo la fórmula “políticamente correcta” actual) que implicaría el máximo índice de intimidad, compromiso, relaciones sexuales, conflictos y dolor (“los amores son como los niños recién nacidos; hasta que no lloran no se sabe si viven”. J. Benavente). Si está bien trabajado sobrevive a la efímera pasión o al enamoramiento inicial forjándose en el mutuo apego, conocimiento, comunicación e intento de comprensión (“éramos dos y un solo corazón” nos decía François de Villon)... hasta la muerte; aunque ahora y a algunos puede parecerle absurdo, lo absurdo es precisamente no creerlo o vivirlo, pues como nos dejó dicho Balzac “es tan absurdo pretender que un hombre no puede amar siempre a la misma mujer, y viceversa, como pretender que un buen violinista no puede tocar siempre el mismo instrumento”.

- *La amistad*: Menos íntima que el matrimonio, no suele conllevar sexo ni cohabitación; de igual modo comparte más actividades lúdicas que

responsabilidades. Es la relación más importante en los jóvenes sin pareja.

- *El parentesco*: Con padres, hijos y hermanos, siendo distinto comparte rasgos con la amistad y el matrimonio. Existen menos intereses compartidos que con los amigos y comparte menos ocio y actividades lúdicas y sí más responsabilidades y apoyo, sobre todo en los momentos de necesidad grave.

- *El compañerismo*: Típico de las relaciones en el trabajo, estudio etc, puede desembocar en amistad y/o pareja, aunque el grado de la relación suele ser menor al de la amistad.

Formas de amar

* *John Lee*, de la Universidad de Toronto (59), nos ofrece una amplia tipología de las formas de amar, así –apoyado en un cuestionario para la medición del enamoramiento– ha establecido *tres tipos primarios de amor* bastante independientes entre sí:

- EROS: caracterizado por una atracción física inmediata, sensualidad, confianza en sí mismo, fascinación por la belleza, intimidad y comunicación estrecha con la pareja.

- LUDUS: amor jugueteón –lúdico– hedonista y sin compromiso, y

- STORGE: afectuoso, de camaradería y desprovisto de pasión.

Identificando, asimismo, *tres combinaciones “puras” de estos tipos primarios*:

- MANÍA (amor febril, obsesivo y celoso): combinación de ludus y eros.

- PRAGMA (práctico, realista y buscador de la compatibilidad): combinación de ludus y storge, y

- ÁGAPE (altruista, paciente y respetuoso): combinación de eros y storge.

De acuerdo con el autor, si las dos partes de la relación mantienen un enfoque muy desperejo del amor, la falta de entendimiento se hace inevitable, siendo las parejas estórgicas las más duraderas y las lúdicas las más inestables (aunque lo pasen mejor mientras duren, pues como decía H. de Réquier “todo amor es eterno en tanto dura”); aunque, por supuesto, casi nadie se ajusta perfectamente a un solo tipo.

Curiosamente, en nuestra cultura y entre las parejas, no se ha comprobado la existencia del Ágape (amor puramente desinteresado y altruista), de hecho su escala no lo mide pues parece que tan sólo está al alcance de los místicos o los santos; lo más cercano encontrado fue una mezcla de storge y eros (intimidad intensa e idealista sin preocupaciones excesivas sexuales) cercana al conocido como amor platónico.

En virtud de todo ello, la pregunta tal vez no deba ser cuánto te amo o me amas, sino ¿de qué forma?. En cuanto a los sexos, las mujeres suelen ser más pragmáticas (en contra del tópico romanticismo de las damas), frías y estórgicas que los hombres, puntuando también más en manía (celos y posesión); mientras que los hombres tienden a ser más eróticos y lúdicos (44). De hecho, las mujeres se casan muchas menos veces que los hombres con personas de estatus inferior y se vinculan románticamente mucho menos con hombres más jóvenes... además de concederle menos valor al atractivo físico, parece ser que en la elección conyugal la pasión o el romanticismo tiene menos importancia en ellas que en los hombres (71).

* Por su parte, *Sternberg* (83) ofrece un análisis parecido en su “Teoría triangular del amor”, considera tres componentes primarios: INTIMIDAD, PASIÓN y COMPROMISO, uno en cada vértice del triángulo, dando lugar, así, a 7 posibilidades:

- INTIMIDAD: Gustarse, amistad y afecto sin compromiso ni pasión.

- AMOR ROMÁNTICO: Intimidad más pasión, con sentimientos de proximidad y accesos de pasión.

- PASIÓN: Amor a primera vista, veleidad, excitación mental y física.

- AMOR FATUO O FALSO: Pasión más compromiso, noviazgo relámpago y boda antes de que se desarrolle la intimidad, lo cual suele conllevar al fracaso, pues, como sentenciaba Fray A. de Guevara “los que se enamoran muy deprisa suelen aborrecerse muy despacio”.

- COMPROMISO: Decisión de que uno quiere a otra persona sin que haya intimidad ni pasión, es un amor vacío o de conveniencia.

- AMOR DE COMPAÑEROS: Compromiso más intimidad, es una amistad sólida pero no romántica.

Como era de esperar, en la vida real todos estos elementos se dan mezclados, siendo el AMOR COMPLETO o CONSUMADO el que combina intimidad, pasión y compromiso, en el centro del triángulo (84).

¿El amor romántico y el amor apasionado, son verdadero amor?

Pero, pese a todos los datos científicos al respecto, en nuestras ideas sobre el amor influyen más la literatura, el cine, la leyenda y los medios de comunicación, idealizándose una misteriosa fuerza llamada AMOR ROMÁNTICO o PASIÓN que no vaticina precisamente y por sí solo una estable relación de pareja o la felicidad matrimonial pues, como decía J. Eines “lo difícil no es querer a alguien, sino vivir con alguien”.

Hatfield y Rapson (42) afirman que el amor apasionado conlleva además de deseos sexuales, una sensación de intensa añoranza por la pareja, sentimientos eufóricos de realización y éxtasis cuando la relación funciona bien, y ansiedad y desesperación cuando esto no es así (curiosamente los elementos “básicos” de compromiso, confianza, intimidad y vinculación pueden escasear o no aparecer en absoluto); así se describe como algo “tormentoso, vertiginoso, que te da vueltas y te obsesiona” (81)... como vemos, algo casi patológico. Algunas veces, incluso, nos damos cuenta de que el objeto de nuestra desesperanzada adoración es alguien totalmente inadecuado, que no conocemos bien o, incluso, que no nos gusta mucho.

De hecho, las opiniones sobre esta poderosa emoción difieren de una cultura a otra. En Occidente, actualmente creemos que el amor romántico apasionado es algo natural, deseable y necesario para el matrimonio (80) –aunque no siempre ha sido así, pues tan solo recientemente se considera como un prelude necesario del matrimonio (26)–; por otro lado, en otras culturas es un fenómeno desconocido o negativo; de hecho las palabras chinas que se refieren a él tienen connotaciones negativas (encaprichamiento, pena, sufrimiento) y es visto casi como algo sospechoso, desorganizador e inmoral (42-25).

En virtud de todo lo dicho, son muchos los que afirman que debe distinguirse entre el verdadero amor y la pasión, describiéndose el primero como maduro, duradero y sensible, frente a la pasión que se describe como infantil, caprichosa e irracional; de igual modo se diferencia del efímero amor romántico, siendo el amor verdadero más realista y duradero y más propio de las personas casadas que de las solteras. De hecho nadie puede mantener por mucho tiempo el mito y el irrealismo ideal que se fabrica durante el enamoramiento romántico y la pasión (14).

En última instancia, Berscheid y Walster (14) plantean que el amor romántico-apasionado es un fenómeno en su mayor parte de creación cultural, es decir, una forma cognoscitiva de calificar fuertes emociones con sustrato hormonal, que toma sentido del contexto social y no del contenido fisiológico de la excitación. En este marco, para que se dé el enamoramiento –flechazo– apasionado, el sujeto tiene que: a) haber aprendido en su cultura que el amor es algo socialmente apropiado, b) tiene que aparecer otra persona que en la realidad o en la fantasía reúna las características adecuadas para ser el objeto de nuestro amor, y c) ha de haber un estado de excitación emocional relacionado con la otra persona (41).

¿Es el componente sexual uno de los elementos diferenciadores?, la respuesta es que este componente no es clarificador, pues p. ej. en el amor romántico provenzal o trovadoresco, éste era una emoción sagrada libre de deseos sexuales, siendo más importante las emociones intensas y cómo se interpretan éstas (como vemos, se trata de una explicación sustentada en la teoría general de las emociones de Schachter -76- y de su “etiquetado social”, según la cual se interpretan y etiquetan socialmente las emociones psicofisiológicas, de una forma u otra, en cada cultura y momento histórico).

EL AMOR Y LA SALUD

Ya veámos en la introducción cómo el amor tiene un gran impacto sobre el bienestar personal y la salud, aunque como reverso de la moneda, también puede generar malestar o ser patológico en sí mismo. Veamos ambos aspectos:

El mal de amores

Al margen de esa “locura transitoria” que puede suponer el enamoramiento y el “perder la cabeza” por la persona amada, existen formas tipificadas de amor patológico o mal de amores (68) –con claros arquetipos en la literatura (Otelo, Madame Bovary, Dorian Gray, Narciso...)– que conforman una caricatura infeliz y desdichada de lo que ha de ser una relación equilibrada y madura... Aunque hay quienes afirman –como Heine– que hablar de “locura de amor es un pleonasmo pues el amor ya es una locura”. De esta forma podemos esbozar un breve catálogo de estos amores enfermos (1):

a) *La celotipia*: Aquí se sobrepasa el deseo legítimo de amar a una persona y no compartirla con nadie, llegando a los celos patológicos y obsesivos.

b) *El amor maníaco*: Típico de los trastornos bipolares o ciclotímicos, en fase maníaca.

c) *El narcisismo morboso*: Consiste en un desajuste de corte histeriforme, o un trastorno de la personalidad, donde el amador sólo puede amarse a sí mismo; único objeto amoroso más allá del amor propio que tanto elogiaba O. Wilde al recordarnos que “amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda una vida”.

d) *El síndrome de amor/odio o ambivalencia*: Aunque en todo hay dosis de ambivalencia, aquí la mezcla de odios es mayor a los producidos por un objeto de amor frustrante; pero no se abandona, conformándose una relación cuasi sadomasoquista.

e) *El bovarismo*: Consiste en exagerar irracionalmente y constantemente las virtudes y cualidades del amado, con una verdadera alteración del sentido de la realidad casi esquizoide.

f) *El síndrome de Wendy*: Versión contraria al síndrome de Peter Pan, afecta sólo a las mujeres que terminan viendo a sus maridos o parejas como niños o hijos a los que hay que sobreproteger y sobreagradar.

g) *El síndrome de Cyrano*: Aquí se es feliz o se vive el amor de forma vicaria, a través de la felicidad de otros amantes, como le ocurre al conocido personaje Cyrano de Bergerac.

h) *El amor disociado*: Creencia o vivencia de que se está enamorado realmente de varias personas diferentes; más frecuentes en los varones que disocian, sobre todo, dos grupos de mujeres: unas santas, puras y benévolas, pero que nunca podrán ser objeto sexual –aunque las amen– y, las otras, aptas para la cama (madres/esposas las primeras y, amantes, las segundas). En realidad no se ama ni a una ni a otra.

Junto a estas formas existen muchas otras tales como el amor fóbico, los amores “imposibles”, etc; sin entrar en las parafilias y las sexopatías relacionadas (35); sin hablar de las rupturas, separaciones, divorcios, desengaños y desamores que surgen cuando el amor (al menos en uno de los amantes) se acaba, generándose una verdadera situación de duelo que no siempre se afronta y elabora bien (50). De hecho en un 60% de los casos se sufre un proceso depresivo, pensándose en el suicidio en el 25% de los casos -86-; haciéndose así realidad, por desgracia, el tópico de morir de amor, siendo menos eficaces las mujeres y tardando más en superar sus fracasos amorosos y matrimoniales -56-. La decisión o iniciativa de abandono o ruptura es tomada con más frecuencia por las mujeres, muchas veces por interés por otra persona, y en mayor porcentaje que los varones, lo cual contradice la imagen popular de la mujer como víctima de la despiadada infidelidad masculina -89-; y sin aludir al maltrato de género, violencia doméstica y muertes de, la más de las veces, mujeres a manos de sus parejas, lo cual –al menos en España– está escribiendo una de las páginas más penosas y execrables de su reciente historia.

Efectos saludables del amor

Pero, pese a todo lo anterior, el sentimiento de filiación que la amistad, el amor, el matrimonio y la familia nos dan es útil, no sólo para el bienestar mental, sino también para la salud física (81); no en vano en las Escrituras se sentencian que “donde hay amor allí está Dios”. De hecho los datos son abrumadores, p. ej:

- Las personas que están felizmente casadas tienen sistemas inmunológicos más fuertes y competentes, que aquéllas que tienen matrimonios conflictivos (54).

- Cuanto mayor simpatía mutua y una mejor interacción mantienen los estudiantes que comparten habitación o piso, menos incidencia de resfriados y gripes tienen (38).

- La supervivencia tras un ataque cardíaco se duplica en los hombres y mujeres mayores felizmente casados o que cuentan con apoyo emocional, que quienes no cuentan con este apoyo (12).

- Una buena elección de pareja y una buena red de apoyo social alivian el dolor y el estrés, disminuyendo la depresión y la ansiedad (2); las tasas de trastornos mentales son más elevadas entre los solteros (67).

- Las personas casadas siguen estilos de vida y prácticas más saludables en alimentación, sexo, horarios, ingesta de alcohol y drogas y tabaquismo (48).

- En el otro extremo –y como ya se esbozó antes– la terminación o ruptura de una relación puede ser psicológica y físicamente devastadora (85); de hecho, la muerte del cónyuge o la separación o divorcio suelen ser calificadas como los máximos estresores posibles para un adulto, en las distintas escalas de Acontecimientos Vitales Estresores (“life events”), como la popular Escala de Reajuste Social de Holmes y Rahe (46).

Así, la función primordial del matrimonio o vida en pareja consiste en evitar la soledad y dar apoyo social, proporcionando el adecuado amortiguador emocional que da una benévola compañía en forma de cónyuge e hijos, siendo este beneficio mayor en los varones, que ven aumentada su supervivencia dos veces más que las mujeres (11).

Ahora bien, *¿podemos predecir el éxito matrimonial?*. Por desgracia carecemos de datos satisfactorios, no siendo ni tan siquiera un adecuado predictor el haber convivido la pareja antes de casarse (10). Si a las parejas se les pregunta si son felices, resulta difícil de establecer si son felices gracias a su matrimonio o si el matrimonio es feliz por estar constituido por individuos felices en sí mismos, puesto que sabemos que hay rasgos de personalidad que conllevan una disposición al optimismo y la felicidad (6) al margen de su matrimonio –lo cual se podría extrapolar también a la infelicidad–, pero la cosa

se complica aún más al constatar que existe una apreciable tendencia en los individuos felices a contraer matrimonios felices. La estabilidad o duración de la pareja tampoco es un adecuado indicador, puesto que sabemos que los matrimonios católicos y judíos producen un índice de divorcios inferior a los matrimonios no religiosos o mixtos, de modo que, p. ej., entre Irlanda y California existe una palpable diferencia en la tasa de divorcios y no crean que se debe a que los matrimonios irlandeses son más felices. Sí es un evidente mal presagio, la inestabilidad emocional de cualquiera de los cónyuges (10) y un buen augurio, el que la mujer tenga valores materialistas y conservadores.

A pesar de tales problemas se han diseñado cuestionarios de evaluación de la felicidad conyugal que, obviamente, miden el grado de felicidad o mejor, de armonía, pero no explican claramente el por qué de ello; posiblemente el más conocido sea el Test de Ajuste Conyugal de Locke. Por éste y otros instrumentos similares se sabe que la compatibilidad sexual y la armonía no siempre van juntas (55), y que los maridos suelen mostrarse algo más felices que las esposas (lo cual se explica por las mayores expectativas que con respecto al matrimonio vuelcan las mujeres y por la mayor dependencia que establecen respecto a la relación conyugal), siendo especialmente duros para la mujer los primeros años del matrimonio.

Un equipo de la Universidad de Oregón (40) ha ideado un sistema predictor de la felicidad conyugal muy ingenioso, relacionando la frecuencia de las relaciones sexuales de la pareja con su porcentaje de discusiones, aunque ninguno de los dos elementos está por sí solo relacionado con la felicidad conyugal; sin embargo constataron que la mayoría de las parejas felices manifiestan una tasa de relaciones sexuales mayor a la de las discusiones graves, y viceversa en las parejas infelices; lo cual proponen una sencilla fórmula: $\text{Felicidad conyugal} = \text{Porcentaje de relaciones sexuales} - \text{porcentaje de discusiones graves}$.

Aunque el peor indicador no es la riña o las disputas (que pueden ser saludables y necesarias) sino, la TOTAL INDIFERENCIA MUTUA y el NO COMPARTIR ACTIVIDADES (29), consta-

tándose que las parejas felices discuten frecuentemente sus problemas y mantienen su comunicación.

Centrándonos en España, según una encuesta realizada por el Centro de Investigaciones Sociales y el Instituto de la Juventud, la felicidad de la pareja se basa en la fidelidad, el entendimiento y la tolerancia, una relación sexual satisfactoria, unos ingresos adecuados, tener juntos intereses comunes y compartir tareas domésticas (19); otros le añaden el tener hijos, nunca rechazar o descuidar sexualmente a su compañero y discutir convenientemente los problemas mutuos.

CONCLUSIÓN

En suma, las relaciones de pareja, si bien es cierto que pueden convertirse en una gran fuente de dolor, proporcionan grandes beneficios, repercutiendo en la felicidad y en la salud mental y física de las personas; haciéndose realidad el amor día a día, al caminar juntos en pareja, en lo bueno y en lo malo, la singladura y los procelosos derroteros de la vida; convencidos de ello nos basta también a nosotros el epitafio de Lamartine: "Amé y fui amado: baste para mi tumba".

BIBLIOGRAFÍA

1. **Alcaide J.:** Mal de amores. Muy interesante (psicología) 253: 44-52, 2002.
2. **Argyle M.:** Relaciones sociales, en M. Hewstone et al. Introducción a la Psicología Social. Una perspectiva europea. Ed. Ariel. Barcelona, 1993.
3. **Aron A, Aron E.:** Love and sexuality, en K. Mc Kinney y S. Sprecher (eds.), Sexuality in close relationships (pp 25-48). Ed. Erlbaum. Hillsdale, 1991.
4. **Aronson E.:** El animal social (9ª edic.). Ed. Alianza. Madrid, 1990.
5. **Aronson E y Linder D:** Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attraction. Journal of Experimental Social Psychology 1: 156-71, 1985.
6. **Avia.:** Optimismo inteligente: Psicología de las emociones positivas. Alianza Editorial. Madrid, 2001.
7. **Banner L.:** American beauty. Ed. University of Chicago press. Chicago, 1983.
8. **Baron R y Byrne D.:** Social Psychology. Understanding human interaction. Ed. Allyn and Bacon (6ª edic.). Boston, 1991.
9. **Beck S.:** Women`s somatic preferences, en M. Cook y G. Wilson, Love and attraction: An International Conference. Ed. Pergamon. Oxford, 1979.
10. **Bentler P y Newcomb D.:** A longitudinal study of marital success and failure, en M. Cook y G. Wilson (eds.), Love and Attraction: An International Conference. Ed. Pergamon. Oxford, 1979.
11. **Bernard J.:** The future of marriage. Ed. World Publishing. Nueva York, 1972.
12. **Berkman L, Leo-Summers C y Horwitz R.:** Emotions support and survival after myocardial infarction: A prospective population-based study of the elderly. Annals of Internal Medicine 117: 1003-09, 1992.
13. **Berscheid E, Dion K, Walters E y Walters G.:** Physical attractiveness and dating choice: a test of the matching hypothesis. Journal of Experimental Social Psychology 7: 173-89, 1971.
14. **Berscheid E y Walters E:** Interpersonal attraction (2ª edic.). Ed. Addison-Wesley. Reading, 1978.
15. **Bond C y Anderson E.:** The reluctance to transmit bad news: Private discomfort of public display?. Journal of Experimental Social Psychology 23: 176-87, 1987.
16. **Byrne D.:** The attraction paradigm. Ed. Academic Press. Nueva York, 1971.
17. **Cash T y Duncan N:** Physical attractiveness stereotyping among black American college students. Journal of Social Psychology 122: 71-77, 1984.
18. **Centers R.:** The completion hypothesis and the compensatory dynamic in intersexual attraction and love. Journal of Psychology 82: 11-26, 1972.
19. **Centro de Investigaciones Sociológicas:** Citado en Amor y Sexo, últimos hallazgos científicos (Documento). Muy Interesante 225: 53-63, 2002.
20. **Clore G y Byrne D.:** A reinforcement affect model of attraction en T. Houston (ed.) Foundations of Interpersonal Attraction (pp 301-325). Ed. Academic Press. Nueva York, 1974.
21. **Condon J y Grand W.:** Inferred evaluation and the relation between attitude similarity and interpersonal attraction. Journal of Personality and Social Psychology 54: 789-97, 1988.
22. **Dion K y Berscheid E.:** Physical attractiveness and peer perception among children. Sociometry, 37: 1-12, 1974.
23. **Dion K, Berscheid E y Walster E.:** What is beautiful is good. Journal of Personality and Social Psychology 24: 285-90, 1972.
24. **Dion KL y Dion KK.:** Belief in a just world and physical attractiveness stereotyping. Journal of Personality and Social Psychology 52: 775-80, 1987.

25. **Dion KL y Dion KK.:** Romantic love: Individual and cultural perspectives, en R. Sternberg y M. Barnes (eds.), *The Psychology of love* (pp 264-289). Yale University Press. New Haven, 1988.
26. **Eysenck H y Wilson G.:** *Psicología del sexo*. Ed. Herder. Barcelona, 1981.
27. **Feingold A.:** Matching for attractiveness in romantic partners and same sex-friends: A meta-analysis and theoretical critique. *Psychological Bulletin* 104: 226-35, 1988.
28. **Feingold A.:** Gender differences in effects of physical attractiveness on romantic attraction: A comparison across five research paradigms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59: 981-93, 1990.
29. **Feliu M y Güell M.:** Relación de pareja: Técnicas para la convivencia. Ed. Martínez-Roca. Barcelona, 1992.
30. **Festinger L.:** A theory of social comparison processes. *Human Relations* 7: 117-40, 1954.
31. **Festinger L, Schachter S y Back K.:** Social pressures in informal groups: A study of a housing community. Ed. Harper. Nueva York, 1950.
32. **Gala FJ.:** Encarnación del amor en el mundo actual: Presente y Futuro. *Salud y Cultura (Revista de la Salud de la Universidad de Pto. Rico)* (I) 4: 199-206. Puerto Rico, 1991.
33. **Gala FJ.:** Aspectos psicosociales y socioculturales de los trastornos de la conducta alimentaria e intervención psicológica integral, en JM Roa y FJ. Gala, *Anorexia y Bulimia: Aspectos clínicos, psicológicos y sociales* (pp 265-273). Instituto de Estudios Ceutíes. Granada, 2003.
34. **Gala FJ, Guillén C, Lupiani M, et al.:** Intervención psicosocial frente al racismo y el etnocentrismo contra emigrantes desde algunos agentes sociales. *Scientia V* (1-2): 55-69, 2000.
35. **Gala FJ, Lupiani M, Guillén C, et al.:** Consideraciones y Actitudes acerca de los trastornos de la conducta sexual. *Cuadernos de Medicina Psicosomática* 67/68: 61-70, 2003.
36. **Galton F.:** *Inquiries into Human Faculty and its Development*. Ed. Mcmillan. Londres, 1983.
37. **Garner D, Garfinkel P, Schwartz D y Thompson M.:** Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports* 47: 583-91, 1980.
38. **Goleman D.:** New light on how stress erodes health. *The New York Times* (pp 35-39), 15/12/1992.
39. **Gross A y Crofton C.:** What is good is beautiful. *Sociometry* 40: 85-90, 1977.
40. **Guil R, Mestre JM, Cantero FJ y León JM.:** Relaciones interpersonales: atracción, amor y sexualidad, en JM León, C. Barriga, T. Gómez et al (edits.) *Psicología Social* (pp 175-206). Ed. Mc Graw-Hill. Madrid, 1998.
41. **Hatfield E.:** Passionate and companionate love, en R. Sternberg y M. Barnes (eds.). *The Psychology of love* (pp 191-217). Yale University Press. New Haven, 1988.
42. **Hatfield E y Rapson R.:** *Love, sexy, and intimacy*. Ed. Harper Collins. Nueva York, 1993.
43. **Hatfield E y Walster G.:** *A new look at love*. E. Addison Wesley. Reading, 1978.
44. **Hatkoff T y Lasswell T.:** Male-female similarities and differences in conceptualizing love, en M. Cook y G. Wilson, *Love and Attraction: An International Conference*. Ed. Pergamon. Oxford, 1979.
45. **Heider F.:** *The Psychology of Interpersonal Relations*. Ed. Wiley and Sons. Nueva York, 1958.
46. **Holmes T y Rahe R.:** The social readjustments rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research* 11: 213-18, 1967.
47. **Homans G.:** *Procesos sociales fundamentales*, en N. Smelser, *Sociología* (pp 152-181). Ed. Euroamérica. Madrid, 1970.
48. **House J.:** *Occupational Stress and Mental and Physical Health of Factory Workers*. University of Michigan Press, 1980.
49. **Howard J y Dawes R.:** Linear prediction of marital happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2: 478-80, 1976.
50. **Isaacs M, Montalvo B y Abelsohn D.:** *Divorcio difícil*. Ed. Amortu. Buenos Aires, 1986.
51. **Jaegert S, Swap W y Zajonc R.:** Exposure, context and interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology* 25: 234-242, 1973.
52. **Jones E.:** *Ingratiation* (3ª edic.). Ed. Appleton. Nueva York, 1984.
53. **Kelley H y Michela J.:** Attribution theory and research. *Annual Review of Psychology* 81: 42-58, 1980.
54. **Kiecolt-Glaser J, Fisher L, Ogrocki P et al.:** Marital quality, marital disruption, and immune function. *Psychosomatic Medicine* 49: 13-34, 1987.
55. **Kimmel D y Van Der Veen E.:** Factors of marital adjustment in Locke's Marital Adjustment. *Journal of Marriage and the Family* 36: 57-63, 1974.
56. **Kirkpatrick C y Caplow T.:** Courtship in a group of Minnesota students. *American Journal of Sociology* 45: 114-25, 1985.
57. **Lamberth J.:** *Psicología Social*. Ed. Pirámide. Madrid, 1989.
58. **Lavarakas P.:** Building a better man. *Behavior Today* 6: 529-41, 1975.
59. **Lee J.:** *Lovestyles*. Ed. Dent. Londres, 1976.
60. **Lydon J, Jamieson D y Zanna M.:** Interpersonal similarity and the social and intellectual dimensions of first impressions. *Social cognition* 6: 269-86, 1988.

-
61. **May J y Hamilton P.:** Effects of musically evoked affect on women's interpersonal attraction and perceptual judgments of physical attractiveness of men. *Motivation and Emotion* 4: 217-28, 1980.
62. **Morales J.:** *Psicología Social*. Ed. Mc Graw-Hill. Madrid, 1994.
63. **Morales J y Moya M.:** *Tratado de Psicología Social* (vol. I. Procesos básicos). Ed. Síntesis. Madrid, 1996.
64. **Moreland R y Zajonc R.:** Exposure effects in person perception: Familiarity, similarity and attraction. *Journal of Experimental Social Psychology* 18: 395-415, 1982.
65. **Moya M.:** Favoritismo endogrupal y discriminación exogrupal en la percepción de las características sexo estereotipadas, en G. Musitu (ed). *Procesos Psicosociales básicos*. Ed. PPV. Barcelona, 1990.
66. **Newcoms T.:** Dyadic balance as a source of clues about interpersonal attraction, en B. Murstein, *Theories of Attraction and Love*. Ed. Springer. Nueva York, 1971.
67. **O'Conors P y Brown G.:** Supportive relationships: factor fancy?. *Journal of Personal and Social Relationship* 1: 159-75, 1984.
68. **Orlandini A.:** *El enamoramiento y el mal de amores*. Fondo de Cultura Económica. México, 1998.
69. **Pastor G.:** *Ensayos de Psicología Social Sistemática*. Universidad Pontificia. Salamanca, 1983.
70. **Reis H, Nezelek J y Wheeler L.:** Physical attractiveness in social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology* 38: 604-17, 1980.
71. **Reis H, Senchak M y Solomon B.:** Sex differences in the intimacy of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology* 48: 1204-17, 1985.
72. **Reis H, Wheeler L, Spiegel N et al.:** Physical attractiveness in social interaction II: Why does appearance affect social experience?. *Journal of Personality and Social Psychology* 43: 979-96, 1982.
73. **Rubin Z.:** Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology* 16: 265-73, 1970.
74. **Rubin Z.:** *Liking and loving: An invitation to Social Psychology*. Ed. Holt, Rinehart and Winston. Nueva York, 1973.
75. **Salvago J.:** Quince divorcios por hora. *Diario de Cádiz*, 26/11/2003.
76. **Schachter S.:** The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state, en L. Berkowitz (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (vol. 1). Ed. Academic Press. Nueva York, 1964.
77. **Shaver P y Hazan C.:** A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships* 5: 473-501, 1988.
78. **Sigall H y Landy D.:** Radiating beauty: The effects of having a physically attractive partner on person perception. *Journal of Personality and Social Psychology* 28: 218-24, 1973.
79. **Silverman J.:** Physical attractiveness and courtship. *Sexual Behavior* 37: 22-25, 1991.
80. **Simpson J, Campbell B y Berscheid E.:** The association between romantic love and marriage: Kephart (1967) twice revisited. *Personality and Social Psychology Bulletin* 12: 363-72, 1967.
81. **Smith E y Mackie D.:** *Psicología Social*. Ed. Panamericana. Madrid, 1997.
82. **Snyder C y Fromkin H.:** *Uniqueness: The human pursuit of difference*. Ed. Plenum. Nueva York, 1983.
83. **Sternberg R.:** A triangular theory of love. *Psychological Review* 93: 119-135, 1986.
84. **Sternberg R.:** Triangulating love, en R. Sternberg y M. Barnes (eds.). *The psychology of love*. Yale University Press. New Haven, 1988.
85. **Stroebe W y Stroebe M.:** Beyond marriage: The impact of partner loss on health, en R. Gilmour y S. Duck (eds.), *The emerging field of personal relationships* (pp 203-24). Ed. Erlbaum. Hillsdale, 1986.
86. **Tennov D.:** Sex differences in romantic love and depression among college students. *Proceeding of the 81 st. Annual Convention of the American Psychological Association* 8: 419-20, 1975.
87. **Thibaut J y Kelley H.:** *The Social Psychology of Groups*. The Transaction Edition. Ed. Transaction Publishers. New Brunswick, 1986.
88. **Wiggins N y Wiggins J.:** A typological analysis of male preferences for female body types. *Multivariate Behavioral Research* 4: 89-102, 1969.
89. **Wilson G y Nias D.:** *La atracción sexual* (2ª edic.). Ed. Argos. Barcelona, 1996.
90. **Zwang G.:** *Manual de Sexología* (2ª edic.). Ed. Toray-Masson. Barcelona, 1998.