



Vol. 14 No 1

Marzo de 2011

# LOS CUATRO COMPONENTES DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Fernando Maureira Cid<sup>1</sup>  
Universidad de Santiago de Chile

## Resumen

La relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes de nuestras vidas y pese a que es una experiencia universal y tratada de explicar desde el comienzo de la civilización solo hoy en día conocemos algunas de sus bases, componentes y evolución. Nosotros planteamos que una relación de pareja se basa en cuatro componentes: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Los tres primeros son de tipo social y dependerá de la cultura donde se viva las conductas que demostrarán dichos componentes y la intensidad en que son necesarios en una relación amorosa. El amor por su parte 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.

## Abstract

The relation of pair is one of the most gratifying experiences of our lives and in spite of that it is an experience universal and treated of explaining from the beginning of the civilization alone nowadays we know some of his bases, components and evolution. We raise that a relation of pair is based on four components: the commitment, the intimacy, the romance and the love. The first three are of social type and it will depend on the culture where there are lived the conducts that will demonstrate the above mentioned components and the intensity in which they are necessary in a loving relation. The

<sup>1</sup> Escuela de Psicología. Universidad de Santiago de Chile.  
Correspondencia: Prof. Fernando Maureira. Universidad de Santiago. Av. Ecuador 3650. Fono: 7184357. Santiago, Chile. E-mail: [maureirafernando@yahoo.es](mailto:maureirafernando@yahoo.es)

love for your part is a biological component for which it is independent from the culture and is specific in every individual.  
Keywords: Relation of pair, intimacy, commitment, romance, love.

## Introducción

La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos. Ya en grabados sumerios con una antigüedad de 4.000 años antes de cristo se pueden observar imágenes y frases románticas dirigidas a una pareja (Páez, 2006). De la misma forma durante la historia de la civilización la relación de pareja y el amor han sido tema de canciones, poemas, pinturas, esculturas, etc. gran parte del arte esta orientada sobre esta experiencia. Por otra parte, la psicología ha estudiado también este fenómeno tratando de establecer el origen y las conductas características del amor y finalmente a fines del siglo veinte la biología a entrado en la carrera por explicar esta compleja experiencia del vivir humano entregándonos las bases neurobiológicas del amor, la monogamia y la fidelidad.

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:

- a) Cariño: Es la relación donde existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.
- b) Encaprichamiento: Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad.
- c) Amor vacío: Es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión.
- d) Amor romántico: Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión.
- e) 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.
- f) Amor fatuo: Es la relación basada en la pasión y el compromiso.
- g) Amor consumado: Es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

Gracias a los trabajos revolucionarios de estos autores, el amor dejó de ser terreno de la filosofía y comenzó a ser parte de los objetos de estudios de las ciencias. El cambio del amor del objeto al sujeto (Fromm, 1956) y los componentes del mismo (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 da. 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 socio-cultural de donde el individuo específico forma parte.

#### Los componentes de la relación de pareja

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.

Por esta razón nosotros establecemos dos tipos de componentes en la relación de pareja: un componente biológico y tres componentes sociales.

#### a) El componente biológico: el amor

La neurobiología actual nos entrega información sobre el proceso del amor romántico como una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa.

Para Helen Fisher (1998, 2002) los mamíferos y las aves han desarrollado tres sistemas cerebrales de motivación-emoción que actúan en serie: El deseo o apetito sexual, con una finalidad de apareamiento con cualquier pareja apropiada; una atracción o amor romántico, con una finalidad reproductiva con una pareja específica y un apego duradero de pareja con un fin de crianza de la prole. Los tres procesos estarían mediados por neurotransmisores específicos: En el deseo sexual, los estrógenos y andrógenos; en el amor romántico, el aumento de dopamina (DA) y de la norepinefrina (NE) y la disminución de la serotonina (5-HT); en el apego de pareja, actúan dos neuropéptidos: la oxitócina (OT) y la vasopresina (VTP).

Desde un punto de vista biológico *el amor es la necesidad fisiología de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer*. Por lo tanto, esto es un proceso que no es exclusivamente humana ya que esta conducta se observa en otras especies animales. Basándose en esto el amor puede clasificarse en dos tipos: amor romántico y el amor materno, teniendo ambos una finalidad de reproducción y crianza, existiendo muchas estructuras neurales en común, pero siendo el deseo sexual (inexistente en el amor materno) la gran diferencia entre ambos (Zeki, 2007).

El amor romántico produce placer y esta asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas (Páez, 2006). El sistema dopaminérgico mesocorticolímbico incluye el área tegmental ventral, el núcleo accumbens, la corteza prefrontal, la amígdala y el hipotálamo. Otras estructuras relacionadas con el amor romántico son la ínsula medial, el hipocampo, el cíngulo anterior y parte del striatum (Zeki, 2007)

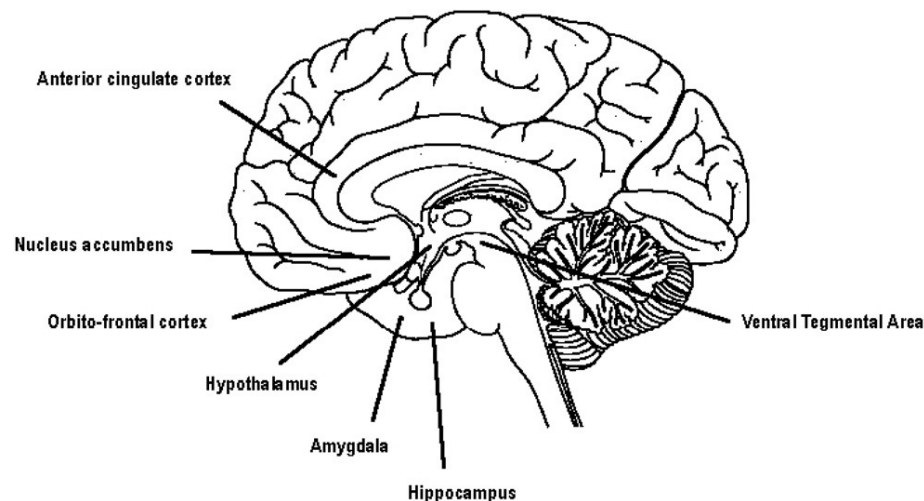


Figura 1. Algunas de las estructuras que están relacionadas con la experiencia amorosa. (De Zeki, 2007).

La monogamia y la fidelidad esta relacionada con dos receptores de neuropéptidos, el receptor de oxitócina (OTR) en la amígdala medial principalmente en las hembras y el receptor de vasopresina (Va1R) en el septum lateral principalmente en machos (Young, 1998). En individuos monógamos de otras especies se ha encontrado una distribución de un alto número de estos receptores y una cantidad casi ausente de los mismos en individuos promiscuos (Insel, 1992).

Estudios realizados con roedores de praderas (monógamos) y roedores de montaña (promiscuos) muestran la importancia de estos receptores para la formación y mantención de la relación de pareja.

“Wang et al. (1999) demostraron que la administración sistémica de agonistas dopaminérgicos como la apomorfina facilita la formación de preferencia de pareja en ratones de pradera hembras que se exponían a un macho, mientras que los antagonistas como el haropelidol afectaba la formación de preferencia de parejas. Además, las inyecciones de antagonistas de dopamina para D2 afectaba la preferencia de pareja, mientras que agonistas para D2 facilitaban la formación de pareja. Los ratones de pradera machos también forman preferencia de pareja bajos los efectos de inyecciones de apomorfina y las inyecciones de haloperidol inhiben la preferencia de pareja” (Coria et al. 2008. p. 215).

La oxitocina y vasopresina también modulan las preferencias por sexo y parejas (Coria et al. 2008). Inyecciones de oxitocina directamente en el Núcleo Accumbens (NAc) de hembras de ratones de pradera produce preferencia de pareja, mientras que inyecciones de antagonistas de oxitocina en el NAc afectan la formación de las mismas (Coria et al. 2008). Para Cushing et al (2001) inyecciones de vasopresina en los machos de roedores de pradera ayudan a la formación de parejas estables.

Las comparaciones en la distribución de receptores de oxitocina en el NAc en el cerebro entre ratones de pradera monógamos y polígamos muestran que los primeros expresan más receptores (Insel et al. 1992). Para Páez (2006) la diferencia en la distribución de los receptores de OT y AVP está determinada por diferencias en las estructuras promotoras del gen V1aR. Las mutaciones al azar de esas regiones del gen provocan las diferencias en las conductas sociales de los roedores de pradera y montaña.

El amor romántico es una experiencia claramente determinada por circuitos neurales que propenden a la reproducción y al mantenimiento de dicha relación para la crianza de la prole, que cesa cuando se inyectan neuropéptidos determinados en regiones específicas del cerebro de roedores, pudiendo hacer monógamos a individuos promiscuos o viceversa.

Todo esto demuestra como la atracción y el amor es un proceso biológico que dependerá de la estructura cerebral de cada individuo. Sin embargo, el amor no es el único pilar sobre el que se sustenta la relación de pareja, también existen componentes que se generan de forma específica en las sociedades donde vivimos, componentes que son de tipo sociales.

b) Los componentes sociales: intimidad, compromiso y romance

*El lenguaje es un conjunto de acciones conductuales coherentes recursivas en la experiencia generada en la relación con los otros.* Explicaremos esto diciendo que cuando dos o más individuos se relacionan en una convivencia diaria sus conductas comienzan a adquirir significado, esto quiere decir que son entendibles por el otro o los otros con quien se relaciona y posteriormente las

acciones conductuales comienzan a ser coherentes en todo el grupo, es decir, toda acción conductual comienza a representar un significado específico para todos, por lo tanto cada conducta que sea coherente en la experiencia que se ha generado en la diaria convivencia con el resto de los individuos del grupo permite que la relación con el otro o los otros sea entendible en base a sus acciones conductuales generando el lenguaje (Maureira, 2008)

Maturana (1996) plantea que todo lo social tiene su origen en el lenguaje y por lo tanto será desde el lenguaje donde surgirán las relaciones humanas que fundarán todas las relaciones culturales. El lenguaje es lo constitutivo de lo humano y fuera de él lo humano no es posible, por lo tanto, sostenemos que todo análisis de dinámicas relacionales, incluida las relaciones de pareja, deben partir de la base del lenguaje como generativo de ellas.

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 dichas prácticas.

a) El *compromiso*: Este componente de la relación romántica 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 (Yela, 1997). 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 (Levinger y Snoek, 1972; Altman y Taylor, 1973).

b) La *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 tiempo de duración de la relación debido a la reciprocidad de autorevelaciones y del



número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares, etc. compartidos (Rubin, 1973; Levinger, 1988, Sternberg,1988)” (Yela, 1997. p. 3) y una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse (Yela, 1997).

c) El *romance* (también llamada pasión romántica por Yela, 1997) 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. Para Yela (1997) son ideas y actitudes vehementes con respecto a la pareja, idealización, creencia de algo mágico de la relación, identificación de la pareja con el ideal romántico, etc. “Este elemento tiene un crecimiento acelerado durante los primeros años de relación debido a la activación fisiológica y/o de la atracción física sentida hacia el otro (generalmente inconsciente, como pone de relieve la Teoría Bifactorial de Berscheid y Walster, 1978), la atracción personal (incentivada por la similaridad, la obtención de refuerzos, el efecto halo, etc. Byrne, 1971; Dion, Berscheid y Walster, 1972; Wilson y Nias, 1976; Cook y McHenry, 1978; Griffitt,1979), y nuestras propias expectativas románticas (generalmente asumidas de forma inconsciente durante el proceso de socialización; Averill, 1975; Good, 1976; Averill y Boothroyd, 1977; Iglesias de Ussel, 1987; Simon, Eder y Evans, 1992). Posteriormente se produce una disminución del romance debido básicamente a la convivencia en pareja, que supone la progresiva reducción de incertidumbre y de la atención selectiva (Berscheid, 1983), aumentando los efectos de la habituación-saciación (Skinner, 1953), la ley de la ganancia-pérdida (Aronson y Linder, 1965), la ley del cambio de las emociones (Frijda, 1988), la disminución de la atracción por lo novedoso y los deseos de seducir y ser seducido” (Yela, 1997. p. 2-3).

### Conclusiones

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 determinadas regiones cerebrales. La monogamia y la fidelidad son factores biológicos, partes del amor, que serán delimitados por nuestro funcionamiento cerebral y no por dinámicas sociales.

La atracción física y la excitación pronto alcanzan su nivel máximo para comenzar a descender (Yela, 1997). En sociedad occidentales actuales como la nuestra las relaciones de parejas se fundan en un inicio en la atracción y el amor. A medida que crecen los componentes sociales estos toman fuerza y con los años se convierten en la verdadera base de la relación. Es importante no confundir el amor con la relación de pareja, siendo el primero el funcionamiento de circuitos cerebrales que al ser dañados o inhibidos terminan con la experiencia amorosa, situación que también ocurre en forma natural con el transcurso del tiempo como cualquier sistema motivacional frente al mismo estímulo, en contraste con la relación de pareja donde el amor es uno, pero no el único, de sus componentes, siendo el compromiso, la intimidad y el romance fundamentales para mantener la relación cuando el amor disminuye. Recordemos que de estos tres elementos dos aumentan con el tiempo de relación.

Gracias a los estudios empíricos de la evolución de las relaciones de pareja de Yela se puede determinar tres fases en la pareja: a) una primera fase conocida como *enamoramiento* desde su inicio hasta un tiempo  $T_1$  (1 a 4 años aprox.) donde sobresale el amor y el romance; b) una segunda etapa de  $T_1$  a  $T_2$  (desde  $T_1$  a 6 años aprox.) denominada *amor pasional* (Yela, 1997) donde vemos amor, romance, complicidad y aumento de compromiso; y c) una tercera etapa de *amor compañero* (Berscheid y Walster, 1978) de  $T_2$  en adelante (6 años en adelante) con moderado amor y romance y aumento de intimidad y compromiso. De aquí en

adelante la relación se estabiliza como amor compañero o puede evolucionar a: 1) amor amistoso, con compromiso y complicidad, pero sin romance ni amor. 2) relación de convivencia, solo compromiso, o 3) ruptura de la relación (Yela, 1997).

#### Referencias bibliográficas

- Berscheid, E. y Walster, E. *Interpersonal Attraction*. Reading. Massachussets. Addison-Wesley. Buss, D.M. y Schmitt, D.P. (1993). Sexual strategies theory: an evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 1978; 100, 2, 204-232.
- Coria-Avila, G.; Pfaus, J.; Miquel, M.; Pacheco, P.; Manzo, J. Preferencias condicionadas por sexo y drogas: comparación de las bases neurales. *Rev. Neurología*, 2008; 46 (4): 213-218
- Cushing, B.; Martin, J.; Young, L.; Carter, C. The effects of peptides on partner preference formation are predicted by habitat in prairie voles. *Horm Behav* 2001; 39: 48-58.
- Fisher H. Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*; 1998, 9: 23–52.
- Fisher, H.; Aron, A.; Mashek, D.; Li, H.; Brown, L. Defining the brain system of lust romantic attraction and attachment. *Archives of Sexual Behavior*, 2002; 31; 5: 413-419.
- Fromm, E. El arte de amar. Barcelona: Paidós, 1956.
- Insel, T.; Shapiro, L. Oxytocin receptor distribution reflects social organization in monogamous and polygamous voles. *Proc Natl Acad Sci USA*; 1992; 89: 5981-5.
- Jankowiak; Fisher, H. A cross-cultural perspective of romantic love. *Ethos* 1992; 31: 19-155.
- Lee, J. A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1977; 3, 173-182.
- Maturana, H. La realidad ¿objetiva o construida? Santiago: Anthropos, 1996.
- Maureira, F. Las bases de la condición humana. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 2008; 11, 4: 97-111.

Paéz, X. Neurobiología del amor y sustrato biológico de la monogamia. Seminarios postgrados multidisciplinarios biología celular. Universidad de los Andes, Venezuela, 2006.

Rubin, Z. Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1970; 16, 265-273.

Sternberg, R. A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 1986; 93, 2, 119-135.

Sternberg, R. El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso. Barcelona: Paidós, 1989.

Yela, C. (1997) Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9, 1: 1-15

Young, L.; Wang, Z.; Insel, T. Neuroendocrine bases of monogamy. *Trends in Neuroscience*, 1998; 21, 2: 71-75.

Zeki, S. The neurobiology of love. *FEBS Letters*, 2007; 581: 2575-2579.