

# AMOR ADULTO Y ELECCIÓN DE PAREJA

## INTRODUCCIÓN

*Amar satisface un ansia, un deseo de prodigar ternura; ser amado llena otra necesidad: el deseo individual de ser querido y apreciado.*

*Si amar constituye una clase especial de realización; ser amado es la recompensa que se le otorga. Como estos dos sentimientos pueden existir independientemente, deben ser diferentes y es necesario diferenciarlos. Amar significa anhelar a alguien. La satisfacción de ser objeto de la ternura de otra persona tiene con toda evidencia el carácter de un halago del yo; se relaciona con el sentimiento de la vanidad satisfecha, del orgullo complacido, de la ambición realizada; hincha el yo y aumenta el sentimiento del propio valor. El amor en sí no tiene al parecer las mismas características: el que ama se siente humilde.*

*El amar y ser amado no es el único placer dentro de la relación de pareja también existe satisfacción en el proteger, ayudar y guiar al otro, al tiempo de sentir seguridad y confianza.*

---

## CONCEPTUALIZACIÓN

Existen pocos criterios científicos que determinen el cambio de un período a otro. Los límites que señalan el comienzo y fin de cada etapa son arbitrarios; para facilitar el entendimiento, se tomará la edad adulta como dividida en tres partes:

1. La adultez temprana o juventud: de los 20 a los 40-45 años.
2. La adultez media o madurez: desde los 45 hasta los 65 años.
3. La adultez tardía o senectud: de los 66 años en adelante.

Mientras la biología es quien determina el desarrollo en la infancia; durante la edad adulta son la cultura y la personalidad individual. Son años de buena salud y gran energía, especialmente de los 20 a los 40 años.

De los 25 a los 30 años, el sujeto se encuentra en el punto máximo de su fuerza y destreza manual. De los 20 a los 25 años ve y oye más nítido, perdiendo gradualmente la agudeza visual y la capacidad para oír tonos más agudos. A esta edad está en la cúspide de su capacidad reproductiva.

Las habilidades verbales se incrementan, al mismo tiempo que la capacidad de resolver

problemas nuevos empieza a disminuir lentamente pero compensado con la experiencia. Generalmente conservamos ciertos rasgos característicos de la etapa anterior (adolescencia). Sin embargo, otros aspectos de la personalidad pueden mostrar importantes transformaciones, por ejemplo, se pueden mejorar en gran medida la autoestima y el control de la propia vida como resultado de los propios logros (Papalia, 1988). Los objetivos de este período son tan grandiosos como estimulantes: dar forma a un sueño, visión de las propias posibilidades en el hombre, que generará energía, vitalidad y esperanza; prepararse para una vida de trabajo; si es posible, encontrar un mentor y conformar la capacidad para la intimidad sin perder, en el proceso, ninguna estructura del yo que hasta ese momento hayamos logrado plasmar. Debemos erigir la primera estructura de prueba alrededor de la vida que elegimos intentar (Sheehy, 1985). Al reconocer que varios de nuestros objetivos ya se han conseguido, tanto varones como mujeres se permiten expresar aspectos de su personalidad que habían estado ocultos por mucho tiempo (Papalia, 1988).

**AMOR:** El amor es una emoción que se desarrolla desde temprana edad. Cuando es positivo, constituye la base de los logros humanos; es origen de tolerancia, autosacrificio, amistad y muchas otras manifestaciones que pueden disfrutarse en las relaciones sociales. Por otra parte, usado negativamente y dirigido hacia uno mismo, se convierte en vanidad, egocentrismo y orgullo; distorsionado se puede transformar en odio y unido al miedo, causa los celos (Sferra, 1977).

Empédocles decía que el amor y el odio son las dos fuerzas metafísicas de la vida, causas de todo movimiento y de toda separación y unión. En el curso de la historia ha experimentado el hombre diferentes aspectos y formas del amor y les ha dado nombre. Con la palabra Eros (Platón) se designó el amor a la belleza. Filia (Aristóteles) significaba el amor a los semejantes, a los pertenecientes al mismo grupo. ágape, al contrario es el amor cristiano incluso hacia lo que no es digno de ser amado. Epithynia, era el factor de deseo en el amor sexual (Dorsch, 1985).

---

## TEORÍA

En los últimos 10 años se ha trazado un perfil de desarrollo normal desde la adolescencia hasta la madurez, se describe un proceso típico de desarrollo, en el que se puede ver:

1. *Transición a la edad adulta (17 a 22 años):* los jóvenes se distancian de la familia por una gran necesidad de independizarse y poseen algún grado de propia autonomía.
2. *Entrada al mundo adulto (22 a 28 años):* han establecido un estilo de vida propio, independientes de la familia y tratan de lograr objetivos sin cuestionarse los medios.
3. *Transición de los 30 (28 a 34 años):* se cuestionan ámbitos como el trabajo y la familia.

4. *Arraigo (33 a 43 años)*: se comprometen profundamente con los aspectos importantes de su vida y se desligan de influencias anteriores.
5. *Transición de la madurez (40 a 45 años)*: se cuestionan la mayoría de los aspectos de su vida, junto a la concientización del tiempo que les queda (Papalia, 1988).

La cultura masiva de poemas, arte, etc, afirma que todo lo que el joven necesita es amor (Sheehy, 1985). Es en esta etapa donde se prepara para comprometerse en una relación íntima con otra persona (amistad íntima, coito, matrimonio). Sin negar lo anterior, se puede ver que el aislamiento es necesario para reforzar la individualidad; aunque si este es excesivo, puede desencadenar un estado de soledad constante (Papalia, 1988).

### **¿PORQUÉ SE EMPAREJAN LOS HOMBRES?**

1. *La necesidad de seguridad*: igualmente por parte de hombres y mujeres. Esto nos alienta a seguir siendo niños que esperan que la protección provenga de otro y no uno mismo.
2. *La necesidad de llenar algún vacío interior*: el presupuesto que subyace en este motivo para emparejarse es el de que las cualidades personales pueden ser transferibles (Sheehy, 1985). El amor es una huida, un antídoto contra el descontento o aversión por uno mismo (Reik, 1955).
3. *La necesidad de alejarse del hogar*: aunque los matrimonios como fuga por lo común tienen por protagonistas a las mujeres, también existen casos entre los hombres.
4. *La necesidad de prestigio o de alcanzar algo práctico*: el compañero(a) conferirá un status superior o contribuirá en alguna forma a fomentar las ambiciones del otro (Sheehy, 1985).

### **ATRACCIÓN Y ELECCIÓN DE PAREJA**

Se han descubierto una serie de principios que explican cómo elegimos nuestras parejas. El más importante de estos principios es la interacción entre las características de una persona y la apreciación de esos rasgos por la otra.

1. *Proximidad*: cuanto más se ve a alguien, se puede predecir su comportamiento y más cómodas llegan a hacerse las relaciones. Existe además el efecto de exposición que sugiere que una persona gusta más después de verla repetidamente (Papalia, 1988). Claro que la proximidad por sí misma no es base suficiente para la armonía. Cuando las personas siempre están cerca, invaden la vida privada y se vuelven irritantes (Davidoff, 1989).
2. *Apariencia física*: existe el placer estético de mirar a lo que se considera bello. También se puede creer que cuando existe una envoltura bonita, el interior será más bonito. Otro elemento es el status que se asocia a ello (popularidad). Una cuarta posibilidad es que la gente mejor parecida puede ser más segura, competente y estar más satisfecha (Papalia, 1988).
3. *Características personales*: no se trata del rasgo en sí mismo, sino la manera que lo percibimos. Cualidades como la generosidad, sentido del humor y buen carácter, influyen en el grado que nos sentimos cómodos con las personas (Papalia, 1988). En

moderación, la competencia, es otra cualidad que las personas admiran. La cuasiperfección parece ser rechazada, porque le recuerda a la gente sus propios defectos (Davidoff, 1989).

4. *Similitud*: Las parejas tienden a ser similares en cuanto a raza, edad, status, religión, educación, inteligencia, valores y actividades (Papalia, 1988). Aunque es probable que si satisfacen los requerimientos de uno y del otro, los contrarios se atraigan hasta cierto punto (Davidoff, 1989). Una excepción a esta regla se da en las personas con baja autoestima, por el reforzamiento de las conductas propias en el otro (Papalia, 1988).
5. *Reciprocidad*: Somos atraídos por las personas que han demostrado su "buen gusto y buen criterio" al gustarles nosotros. Nuevamente se revierte en los sujetos de baja autoestima, porque creen que se les miente interesadamente (Papalia, 1988).

## **AMOR**

Existen dos clases de amor :

1. *Amor de compañeros* : (amor conyugal o romántico) Amistad amorosa entre un hombre y una mujer que incluye afecto, confianza, respeto, lealtad y conocimiento íntimo mutuo. (Papalia, 1988).
2. *Amor apasionado*: "estado emocional salvaje, confusión de sentimientos: ternura y sexualidad, júbilo y dolor, ansiedad y descanso, altruismo y celos". Es limitado (6 a 30 meses) con posibilidad de resurgir a veces (Papalia, 1988).

## **FORMACIÓN DE PAREJA**

Al comienzo, cada miembro de la pareja se experimenta como un todo en interacción con otro todo y en este proceso de formar una nueva unidad, cada uno tiene que convertirse en parte del sistema pareja, ya que algunas veces se vivencia como pérdida de individualidad. Entre estas tareas se encuentran:

1. Acomodarse a la rutina que involucra el vivir junto a otro.
2. Lograr una separación de la respectiva familia de origen.
3. Reorganizar los encuentros y relaciones de la pareja con elementos extrafamiliares, y la influencia de ellas.
4. Disponerse a crear un nuevo sistema social.

En resumen, se deben conciliar los valores de ambas partes, desarrollar pautas que apoyen la acción del otro y ceder parte de la individualidad para ganar un sentido de pertenencia (Rubilar, 1995).

## **¿PORQUE SOMOS ATRAÍDOS Y PORQUE MANTENEMOS LA RELACIÓN?**

1. *Teoría de las necesidades complementarias*: De los posibles compañeros, se elige a quienes cubren las propias necesidades.

2. *Teoría del reforzamiento*: Se prefiere estar con determinadas personas cuando se consigue algo de la relación.
3. *Teoría del intercambio*: Si la recompensa es mayor al costo, la relación nos resulta provechosa.
4. *Teoría de la equidad*: Las personas se sienten más cómodas en las relaciones en que hay una distribución justa de las recompensas y los costos.

---

## INVESTIGACIONES RECIENTES

**Feingold** (1990), en su investigación acerca del efecto del atractivo físico en las relaciones románticas, sostuvo que la importancia de ser atractiva en las mujeres, para atraer al sexo opuesto, es sólo una creencia popular.

El atractivo físico está correlacionado positivamente con la popularidad frente al sexo opuesto, tanto en hombres como en mujeres. Más importante es el hecho de que las correlaciones varían entre los sexos y según el tipo de popularidad. Para la popularidad romántica, la correlación es más fuerte en las mujeres que para los hombres; en comparación, la correlación entre el atractivo físico y la popularidad platónica es mayor para los hombres que para las mujeres; porque las mujeres son más propensas a preferir que sus romances nazcan de amistades, lo que incentivaría a "hacer amistad" con hombres atractivos.

Las diferencias de sexo pueden ser mayores en la conducta que en la atracción. Por ejemplo en las sociedades donde el hombre controla los recursos valiosos, las mujeres bellas se casarían con ellos para obtener recursos y status, en vez de ser llevadas a ellos por sus atractivos físicos.

**Sprocher, Sullivan y Hatfield** (1994), refiriéndose a las preferencias en selección de pareja y a los criterios que en ella se utilizan, han realizado un estudio en el que se explican las diferencias de sexo en relación a los factores socioculturales: que la preferencia de los hombres tiende a una mujer que sea atractiva y joven y que la de las mujeres tiende a un hombre que pueda proveer bienestar material, se explica por la socialización tradicional de los roles del sexo y por las mínimas oportunidades económicas que enfrenta la mujer. Específicamente, los hombres están más predispuestos que las mujeres a unirse con alguien más joven (5 años menor), alguien no acostumbrado a mantener un trabajo estable, alguien que "gane" menos o posea una menor educación. Las mujeres están dispuestas a emparejarse con quienes no son apuestos, mayores, que ganen más y que posean un mayor grado de educación.

En términos evolutivos, los hombres prefieren parejas que tengan rasgos que evidencien su valor reproductivo y las mujeres prefieren hombres con potencial de adquisición y recursos económicos.

Las mujeres están más dispuestas a unirse a alguien que ya haya tenido hijos, por que su tiempo de fertilidad es limitado, no así los hombres que protegen a sus futuros hijos

biológicos. Además los hombres son menos reacios a relacionarse con alguien de una raza diferente, debido en gran parte a la socialización diferencial de mujeres y hombres. Dos estudios relacionados con la elección de pareja del "*Journal of Personality and Social Psychology*", hablan del cómo nos conducimos al momento de elegir. El primer estudio plantea el modelo de la "similaridad", que postula que escogemos a nuestra pareja en base a una escala de valores, gustos, etc., y que luego, comparamos con nosotros mismos y en la medida de una mayor similitud al momento de comparar, hacemos nuestra elección. El segundo estudio habla de un modelo "ideográfico", que basa su hipótesis en el hecho de que nosotros actuamos, basándonos en criterios ideosincráticos al momento de elegir a un compañero, abandonando, así, la posibilidad romántica de la elección por amor y el sentimiento de haber encontrado el único y para toda la vida: "verdadero amor" (Lykken, 1993).

---

## INTEGRACIÓN TEORÍA - INVESTIGACIONES

Se ha determinado que la edad adulta es un período de profundas e importantes decisiones en lo relativo a la forma de vida del individuo. Dentro de las grandes decisiones que se hacen necesarias en este período está la de formar o no, una pareja.

La elección de una pareja, a simple vista podría catalogarse como un hecho fortuito, pero se ha determinado que la atracción interpersonal que determina la elección de una pareja está, en cierta medida regulado por varios aspectos, entre ellos: la proximidad, la apariencia física, las características personales, la similitud y la reciprocidad que se perciban en la otra persona.

Recientemente se han identificado nuevos aspectos que influyen esta vez, de manera diferencial, entre hombres y mujeres al momento de elegir compañero. Se puede decir que las mujeres se sienten más atraídas hacia hombres mayores por 5 o más años, que ganen más y que tengan más o mejor educación, más independientemente del atractivo físico que los hombres. Por otro lado, los hombres están más dispuestos a estar con una mujer más joven por 5 años, que no esté acostumbrada a mantener un trabajo estable, que gane menos o que tenga menos educación.

Es importante señalar que el atractivo físico influye de manera diferente sobre los hombres en la atracción por el sexo opuesto, evidenciado mayoritariamente en la conducta romántica que motivan. También ocurre con mayor frecuencia el hecho de buscar pareja utilizando criterios de similitud por sobre los ideosincráticos, aunque es imposible dejar de pensar que uno escoge, o es escogido por amor.

---

## CONCLUSIÓN

Uno de los aspectos terribles de la juventud es la convicción de que las elecciones que hacemos son irrevocables. Si escogemos una carrera o ingresamos en una empresa, si nos casamos o no, si decidimos no tener hijos o no seguir una carrera superior, interiormente nos asusta que tengamos que vivir para siempre de acuerdo con esa elección. No sólo es posible que se produzcan cambios sino que es, hasta cierto punto inevitable que tenga lugar alguna alteración de nuestras elecciones originales.

Como es habitual, durante este período actúan dos impulsos. Uno de ellos es el de edificar una estructura firme y segura para el futuro contrayendo fuertes compromisos que nos llevarán a asentarnos; ésta es la forma de serle fiel a nuestro Yo Fusionador. El otro impulso consiste en explorar y experimentar haciendo que toda estructura sea provisional y, por lo tanto, fácilmente reversible; de esa forma satisfacemos los anhelos de nuestro Yo Buscador.

El mayor o menor equilibrio entre estos dos impulsos es el que marca las diferencias entre las formas en que la gente atraviesa este período de adultez provisional y determina fundamentalmente el modo en que sentimos, acerca de nosotros mismos, cuando concluye. Tanto el impulso de exploración y experimentación como el de edificación pueden verse saciados a través del amor, ya que el amar y ser amado satisface una gran parte de las necesidades relacionadas con el yo, la personalidad y el autoestima. Pero para lograr el amor "hacen falta dos", lo que por supuesto requiere de una elección, tal vez la más importante de todas, la elección de pareja; quién creemos será nuestro compañero de toda la vida, con quién compartiremos la responsabilidad de los hijos del trabajo, la casa, etc. Como sea, la elección de la pareja se da de dos formas: una puramente racional o emocionalmente intuitiva. Pero, ¿Qué razones le llevarían a elegir una persona como compañero o pareja? Las posibilidades son: que Ud. lo(a) ama, porque el o ella lo(a) ama, porque le gusta alguien que pueda ser su mejor amigo o porque le gusta alguien con quien pueda tener una relación sexual satisfactoria. Actualmente estos atributos han reemplazado ampliamente las cuestiones que han sido históricamente importantes en la elección de pareja tales como consideraciones financieras o de linaje, dándosele una mayor importancia a la interacción entre las características de una persona y la apreciación de los mismos rasgos por la otra. Pero no sólo es necesario realizar la elección, sino también que la elección sea mutua, para este efecto existe una serie de reglas de atracción y elección de pareja que se describen con detalle en lo que se refiere a la TEORÍA, al comienzo de este trabajo.

---

## REFERENCIAS

- Davidoff, L. (1989). *Introducción a la Psicología*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dorsch, F. (1985). *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Herder.
- Feingold, A. (1990). Gender differences in effects of physical attractiveness on romantic attraction: A comparison across five research paradigms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59** (5).

- Lykken,D., & Tellegen, A. (1993). Is human mating adventitious or the result of lawful choice? A twin study of mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, **65** (1).
- Papalia, D. (1988). *Psicología*. México: McGraw-Hill.
- Reik,T. (1955). *Psicología de la Sexualidad*. Buenos Aires: Nova.
- Rubilar,C., Morales, V. y otros. (1995). *Ciclo vital y funcionamiento familiar*. Seminario para optar al grado de licenciado en Psicología. Concepción: Universidad de Concepción.
- Sferra, A., Wright,M. E., & Rice, L. (1977). *Personalidad y relaciones humanas*. México: McGraw-Hill.
- Sheehy,G. (1985). *Las crisis de la edad adulta*. Barcelona: Grijalbo.
- Sprecher, S., Sullivan, Q., & Hatfield, E. (1994). Mate selection preferences: Gender differences examined in a national sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66** (6).

---

**ASIGNATURA:** Psicología del Desarrollo II

**DOCENTE:** Gracia Navarro S.

**ALUMNOS::** [Tatiana Canales](#), Barbara Garrido, y [Marta Gacitúa](#).

**PERÍODO:** II Semestre 1996