



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat de Psicologia

Memòria del Treball de Fi de Grau

L'amor en la psicologia

Perry Xavier Rushlau Enseñat

Grau de Psicologia

Any acadèmic 2014-15

DNI de l'alumne: 43150451J

Treball tutelat per Antoni Gomila Benejam
Departament de Psicologia

S'autoritza la Universitat a incloure el meu treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Paraules clau del treball:
amor, psicologia, psicoanàlisi, neurociència, psicologia social, psicologia bàsica

Resum

Es fa un breu recull dels autors més rellevants que des de la psicologia han intentat explicar un fenomen tan incompès però alhora tan transcendental com és l'amor. Des de la neurona fins el conjunt de la societat, es revisarà quins poden ser els elements més importants en les relacions interpersonals, per acabar fent una proposta atrevida d'una manera de definir l'amor que no exclouï tota l'evidència que s'ha descobert en tots els camps.

Paraules clau: amor, psicologia, psicoanàlisi, neurociència, psicologia social, psicologia bàsica

Abstract

A brief compilation of the most relevant authors who from psychology have tried to explain a phenomenon so misunderstood as crucial, such as love. From the neuron to society as a whole, the author revises which elements can be the most important in interpersonal relationships, to finish making a daring proposal of defining love in a way that does not exclude the evidence that has been uncovered in all fields.

Key words: love, psychology, psychoanalysis, neuroscience, social psychology, basic psychology.

1. L'amor en la societat occidental

L'amor és avui dia una de les forces que mou la societat occidental. Basam gran part del nostre projecte vital en la troballa d'una persona amb qui viure la resta de la nostra vida, sobretot les dones (autor, any), per a després formar la família; la unitat bàsica de vertebració de la societat de la democràcia capitalista. Tot (des del màrqueting i els productes a vendre fins a l'urbanisme) està pensat avui dia per a adequar-se a aquesta manera de gestionar les nostres necessitats afectives, des de quan comença a conèixer-se una futura parella, fins que es muda a la casa unifamiliar on es formarà la típica família nuclear de pare, mare i infants.

I, encara que la família i la societat han tengut diferents estructures durant la història del que avui coneixem com món occidental, l'amor sempre hi ha estat present i de forma important, com demostra l'enorme proporció de la literatura dedicada a l'amor, ja sigui per les alegries o les tragèdies que en resulta. Ja sigui en poesia, teatre, narrativa, filosofia, revistes o llibres d'autoajuda, s'ha escrit molt de material que ha anat conformant el que es coneix com psicologia popular. Aquesta concepció que hi ha de l'amor dins la "psicologia popular", és la que determina les nostres expectatives i patrons de conductes acceptables en el camp afectiu. També ha conformat les principals hipòtesis de treball de l'escassa investigació científica (proporcionalment a d'altres temes, tenint en compte la transcendència social d'aquest fenomen) que s'ha realitzat sobre aquest tema.

És precisament per la presència de l'amor en la literatura indistintament de les estructures socials del moment (i lloc) que no acaben de quadrar. Com és que en societats amb matrimonis de conveniència també es parlava d'amor? Pot ser el mateix amor que el que entenem avui dia? Com quadra la concepció actual de l'amor amb aquesta incongruència? Se n'ha fet poca reflexió i encara menys crítica, de la concepció hegemònica de l'amor. I això tenint en compte els danys que està produint. Persecucions obsessives, disputes que arriben a les mans, ruptures traumàtiques i sobretot violència de gènere. Tot això sense tenir en compte la gran quantitat de persones que s'alienen de la realitat pensant que l'amor arreglarà tots els problemes. Afortunadament, algunes autores ja han començat a fer aquesta reflexió. Més enllà del que puguem descobrir en els orígens de la nostra espècie i sobre quin és el funcionament de la nostra ment, *en darrera instància que la monogàmia [just per posar un exemple] sigui natural o no és menys rellevant que si és desitjable. Quan considerem el comportament [humà], la naturalitat no és l'assumpte més important. No hi ha res natural en llegir, emprar paper higiènic o el paracaigudisme, però té les seves avantatges* (Luscombe, 2013). És necessari començar a examinar de forma crítica com ens relacionem en el marc de la societat capitalista i patriarcal no només entendre millor com funciona la ment humana (imprescindible per una part); si no també per avaluar si la forma en que ens relacionam és adequada, i en cas de negativa, quines alternatives hi podem plantejar. Així doncs, en aquesta breu recerca bibliogràfica l'autor té intenció d'examinar quina concepció de l'amor s'ha estudiat/construït en la psicologia acadèmica del món occidental.

2. Estudi de l'amor des de la psicologia

a. Psicologia bàsica

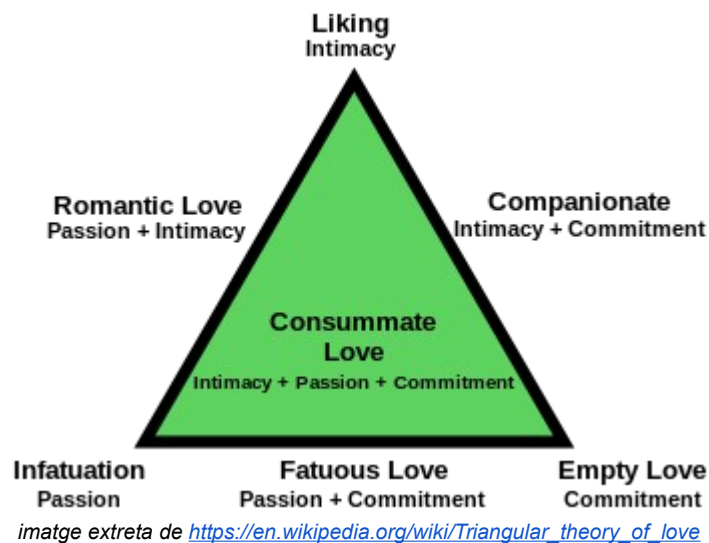
Com s'ha dit al principi; encara que l'amor és un tema trascendental de la nostra societat i que ha donat per moltíssima literatura (de ficció o no), no s'ha investigat fins recentment. Així, el primer psicòleg que intentà intentar fer una mesura objectiva de l'amor fou Zick Rubin, que "desenvolupà una escala de l'amor contrastant-lo amb el liking" (Baxter i Akkoor, 2008).

Així i tot, encara que l'escala de Rubin ha estat de les més emprades, la teoria sobre l'amor que més impacte ha tengut és la de Robert J. Sternberg, més coneguda com la teoria triangular de l'amor. En ella, Sternberg planteja que l'amor es manifesta de diferents maneres. Aquestes maneres diferents poden classificar-se emprant com a criteri el valor de tres variables de la relació: intimitat, compromís i passió.

La intimitat, que és el component emocional, implica sentiments de vincle, d'apropament i de voler compartir els propis sentiments i vivències amb l'altra persona. El component cognitiu és el compromís, que significa la decisió d'estimar una persona i la voluntat de compartir la vida amb l'altra persona. La passió és el component motivacional, és a dir, la part d'atracció sexual i romàntica; i l'excitació que en deriva. Un autor que ha estudiat des de molts diversos angles és Carlos Yela. En aquest aspecte concret, així mateix, cal mencionar una proposta de revisió descrita a Yela (1997), en la qual divideix el component motivacional, la passió, en dues parts: la passió eròtica, la qual *creixeria ràpidament front estímuls que, tant de forma innata com apresada durant la socialització, tenim associats amb aquestes respostes d'atracció física, activació fisiològica i excitació eròtica*; i la passió romàntica, que consisteix en *l'atribució de l'activació fisiològica o de l'atracció física sentida cap a l'altre (generalment inconscient, i que ocupa un paper central en les primeres etapes de la relació [...]), l'atracció personal (incentivada per la similaritat, l'obtenció de reforços, l'efecte halo...etc; [...]) i de les nostres pròpies expectatives romàntiques (generalment assumides de forma inconscient durant el procés de socialització [...])*.

Així, com s'ha dit abans, segons en quina quantitat està present cada component, es podrà classificar l'amor en diversos tipus:

- Agradar: Només hi ha intimitat, és a dir, és l'amistat.
- Enamorament: L'atracció cap a l'altra persona, en què només hi ha passió.
- Amor buit: Hi ha el compromís de mantenir-se units, sense que hi hagi intimitat ni passió. Aquí hi classifica els matrimonis arreglats.
- Amor romàntic: Hi ha passió i intimitat, sense haver-hi cap compromís.
- Amor company: Són els millors amics, amb els quals hi ha una connexió íntima i un compromís de mantenir aquesta connexió; encara que també les parelles que amb el temps no tenen ja tanta passió.
- Amor fatu: El compromís es basa en la passió que senten l'un per l'altre.
- Amor consumat: Els tres components hi són presents de forma notable. És la forma a la qual aspiram a arribar, especialment a les relacions de parella; encara que és molt difícil arribar-hi.



També s'ha estudiat ja com evolucionen els tres components de l'amor del model de Sternberg durant una relació romàntica normativa de l'occident del segle XX (com Yela, 1997; també vist a García Fernández-Abascal, E et altri, 2003). La tendència entre els autors que intenten establir el curs d'una relació és distingir tres fases, resumides a continuació:

- Enamorament: Fins als sis mesos, hi ha el màxim de passió romàntica, al mateix temps que van creixent la passió romàntica i els altres dos components.
- Amor apassionat: Des del mig any als dos anys: Comença a baixar la passió eròtica i arriba el màxim de la passió romàntica. La intimitat i el compromís segueixen creixent.
- Amor company: La intimitat i el compromís arriben al màxim i els dos tipus de passió al mínim.

D'altra banda, un altre autor que proposà una taxonomia de l'amor és John Lee, el qual per explicar com es classifica l'amor utilitzà el símil dels colors, concretament en la part de la mescla de colors: hi ha 3 colors principals que es mesclen per fer tots els altres.

- Eros: Qui practica aquest estil sent una gran atracció per l'altra persona, normalment amb un gran component físic. S'enamora amb facilitat, i un pic enamorat vol tenir molt contacte amb l'altra persona i vol exclusivitat.
- Ludus: Els amants "lúdics" veuen l'amor com un joc d'habilitat, en que hi entren mentides i manipulacions, per a poder aconseguir plaer. Tendeixen a ser promiscus i eviten qualsevol compromís.
- Storge: Aquest estil es basa més en l'amistat, el respecte i la confiança. De fet, entenen l'amor com una extensió de l'amistat i no el consideren un objectiu vital valuós. No sol sentir tanta atracció, pel que sol expressar el seu afecte de forma no sexual.

Així, com s'ha dit a dalt, aquests tres estils es combinen per formar aquests altres tres estils secundaris:

- Pragma: És la combinació de ludus i storge. La persona pragmàtica cerca la parella que millor pugui encaixar amb ella, la seva vida i el seu entorn.
- Mania: Combinació de eros i ludus, són persones amb baixa autoestima que cerquen desesperadament afecte d'altres persones. Una vegada el tinguin, l'exigiran quasi constantment; exhibint a més una gran gelosia.
- Agape: La combinació de eros i storge, és l'actitud de l'altruisme, de donar-ho tot a l'altra sense esperar res a canvi. Les persones amb un estil d'amor agape creuen que tothom és mereixedor d'amor, i que estimar a les altres persones és un deure de qualsevol persona madura.

Cal dir, per acabar, que l'autor matisa que una mateixa persona pot comportar-se seguint diversos estils a a la vegada, i que l'estil(s) que segueix una persona poden canviar en el temps.

Un darrer enfocament amb certa extensió, aquest des de la psicologia cognitiva, examina la jerarquia conceptual de l'amor, seguint l'aproximació dels prototips proposat per Eleanor Rosch. En aquest, enlloc de proposar un model i llavors avaluar les persones per veure fins quin punt encaixen; es fa a l'inrevés. És a dir, primer es demana a una gran diversitat de subjectes com entenen ells un concepte determinat (amb quins pensaments, sentiments i accions, característiques) ho associen i a partir de les dades recollides se n'elabora un model on s'hi representen conceptes amb unes característiques associades. Aquests conceptes es relacionen formant una jerarquia de coses més generals a coses més específiques.

En aquesta línia (explicada a Regan, 2008), Fehr feu dues investigacions molt rellevants en aquest sentit. En la primera definiren quin eren els trets essencials de l'amor. Després de fer l'anàlisi de les respostes dels subjectes, veieren que aquests entenien com a centrals de l'amor la confiança, la cura, la honestat, l'amistat, el respecte, la preocupació pels altres, la lleialtat i el compromís; i com a perifèriques el només veure les bones qualitats de l'altre, les papallones a l'estómac, la incertesa, la dependència i el ser aterridor. En una altra investigació, es trobaren 93 subtipus d'amor, dels quals els subjectes consideraven com a amor més genuí l'amor maternal, el paternal, l'amistat, l'amor de germana, el romàntic, el de germà i el familiar. Per contra, es considerà menys prototípic de l'amor l'enamorament, l'amor sexual i l'amor juvenil.

Una altra investigació rellevant feta per Aron i Westbay agafà els 68 trets prototípics identificats en la primera investigació de Fehr, i es comprovà com podien agrupar-se en les tres dimensions que proposà Sternberg en el seu model triangular: passió, intimitat i compromís.

Per acabar l'apartat d'investigació bàsica cal explicar un constructe molt relacionat amb l'amor. De fet, no es podria entendre d'on sorgeix l'amor si no fos per la motivació d'afiliació. Definida com la necessitat d'establir lligams (Gómez i Martín, 2008), és perfectament comprensible la seva existència si parlem en termes evolucionistes; doncs si per alguna cosa s'ha caracteritzat l'espècie humana des dels primers membres és per la supervivència en grup. Així, a les necessitats sexuals que tenen tots els animals s'hi afegeix una necessitat d'intimitat per guarir-se o mantenir-se emocionalment (i enfortir els lligams) i una de suport social, de garantir que tindràs companyes que t'ajudaran a sobreviure (i viceversa, evidentment).

Alguns autors, com expliquen Solokowski i Heckhausen (2008), distingeixen dos components en aquesta motivació: l'esperança d'afiliació i la por al rebuig. Segons quina intensitat tengui cadascun a l'hora de trobar-se amb altres persones poden afavorir o desanimar la conducta social.

b. Ciències biològiques

Les hipòtesis plantejades des de l'estudi de l'evolució de l'espècie humana, de com s'ha adaptat a l'entorn, han estat molt acceptades tant per les neurociències com per la psicologia en general. Seguint a Buss (2006), un dels autors més importants en aquesta perspectiva, defineixen l'amor com una adaptació, o més precisament un conjunt complex d'adaptacions, dissenyat per a resoldre problemes específics per a la supervivència i la reproducció. Proposa una sèrie de funcions per a l'amor:

- Mostrar recursos reproductivament rellevants
- Donar accés sexual
- Senyalar fidelitat sexual
- Promoure l'exclusivitat en la relació a través de protegir la parella
- Mostrar compromís
- Promoure accions que duguin a resultats reproductius exitosos
- Donar senyals d'inversió parental

A més de l'evidència a favor aportada en les seves investigacions, Buss afegeix que una prova irrefutable de que l'amor és quelcom biològic és la universalitat de l'amor, arribant a hipotetitzar un circuit psicològic comú. Com a proves d'aquesta universalitat aporta per una part els casos que es donen en les societats on es rebutja o es deixa en segon pla l'amor a l'hora del matrimoni, on es segueixen fent parelles per amor, fins i tot en la clandestinitat. Per l'altra parla sobre que en la majoria de cultures hi ha manifestacions sobre l'experiència de l'amor i de la seva importància a l'hora de tenir parella.

A la mateixa evolució i biologia també atribueixen les diferències sexuals entre home i dona. Segons aquesta perspectiva, encara que a curt termini tant homes com dones pugui cercar parelles amb una càrrega genètica més adaptativa (representada per l'atractiu físic), les dones a llarg termini necessiten un company que les ajudi a mantenir els infants, pel que cerquen en homes qualitats associades a l'adquisició de recursos. D'aquí sorgeixen les diferències en actituds cap a temes com la promiscuïtat.

Així, per tant, els evolucionistes proposen que l'amor és un mecanisme de recompensa que garanteix que la parella mantengui el compromís d'exclusivitat sexual i paternal. Per ells això causa un dels grans problemes de l'amor: la gelosia. Explique que en ser tan important la garantia de la descendència i, per tant, l'exclusivitat, la gelosia és la conseqüència inevitable en ser un mecanisme per promoure el manteniment d'aquesta exclusivitat. Per tant, ho entenen, un pic més, com un mecanisme adaptatiu de l'espècie humana.

En base a la perspectiva evolutiva descrita; molts neurocientífics s'han dedicat a cercar quins són els fonaments biològics de la conducta amorosa, com expliquen Burkett i Young (2012) i Zille (2014). En primer lloc, s'exposa aquí les hormones que més s'hi han vinculat:

- Oxitocina: Produïda després de les carícies i les abraçades i és responsable pel plaer i la confort que aquestes ens donen. Té efectes ansiolítics i reductors de l'estrés. Se secreta més en dones, en regula els comportaments de vincle amb la parella.
- Vassopressina: Més important en els homes, doncs regula el seu comportament de vincle amb la parella. regula la funció cardiovascular i manté la pressió sanguínea. Incrementa les respostes de por i estrés.
- Dopamina: La variant D1 indueix aprenentatge i memòria sobre les recompenses. La variant D2 fa el seu efecte en el pal·lidi ventral (ventral pallidum)
- Serotonina: Vinculat al desig i l'excitació sexuals, doncs els seus diferents tipus els augmenten o els disminueixen. També pot suprimir tots els camins de la dopamina, la norepinefrina, així com suprimir l'activitat de la testosterona (Fisher i Anderson Thomson, 2006). També s'hipotetitza que pot estar vinculat al pensament obsessiu i a la impulsivitat típics de l'amor.
- Norepinefrina: Regula l'execució de conductes sexuals. Segons Fisher i Anderson Thomson (2006), pot estar vinculat a certs estats fisiològics típics de l'amor i a la memòria de nous estímuls (recordar els detalls).
- Cortisol: Ajuda a superar la neofobia i fer d'aquesta fase [la d'enamorar-se] un període estressant ple d'excitació i vinculació (Jurek, 2014).
- Testosterona: Vinculat a l'activitat sexual, amb més intensitat en els homes.

I a continuació els sistemes neuronals vinculats amb la conducta amorosa. En primer lloc les àrees que s'activen:

- Ínsula medial i Escorça del cingulat anterior: Mediació d'emocions i integració somatosensorial
- Hipocamp: Memòria episòdica
- Estriat: Sentiment de recompensa

- Hipotàlam: Regulació de la secreció de diverses hormones; entre elles la dopamina, la oxitocina i la vassopressina.
- Gir angular (àrees corticals): Cognició social i autopercepció
- Nucli caudat: Detecció i expectativa de recompensa, la representació d'objectius i la integració d'entrades sensorials per preparar les accions adequades per guanyar recompenses.
- Pal·lidi ventral: Regula les respostes del gust (liking) i del voler (wanting) de menjar, sexe, doblers... Encara que també se n'ha vinculat la seva activació; encara no està clar si el pal·lidi ventral està involucrat en els aspectes de gust o voler de l'afiliació social (Chao-Yi, 2010).
- Àrea tegmental ventral: Projecta connexions dopaminèrgiques a moltes àrees cerebrals

I per altra banda les que es desactiven:

- Escorçes frontal i prefrontal: planificació i presa de desicions
- Escorça parietal i lòbuls temporals: Vinculat al sentiments negatius i la depressió
- Amígdala: Regulació de la por

Així doncs, la columna vertebral del circuit neural de l'amor és el sistema de recompensa. Amb les seves connexions amb tot el cervell tanca la cadena que servirà de substrat biològic de tota conducta amorosa. Es relacionen tots les zones implicades per els diferents tipus d'amor a través d'aquest sistema, com expliquen Hostetler i Ryabinin (2012).

Molts dels actors implicats dels aquí mencionats actuen en dues o més facetes del que es diu que és l'amor en parella: sexualitat, amor romàntic i vincle emocional. És probablement per això que s'ha afirmat aquest agrupament. Però si hi ha una aportació interessant per damunt totes les altres de l'article de Fisher i Anderson Thompson (2006), és l'afirmació de que *aquests sistemes neuronals poden activar-se en qualsevol seqüència i poden també operar de forma independent.*

Abans d'acabar aquest breu repàs a la literatura neurocientífica sobre l'amor cal destacar una particularitat cridanera d'aquesta. En molts dels articles (de fet, tots els de neurociència que s'han fet servir a aquest article) mencionen investigacions sobre la monogàmia on s'empra com a subjecte al talpó de praderia, normalment en comparació a altres talpons; doncs el primer és monògam i la resta són promiscus. Una troballa ho ha posat tot en entredit: S'ha descobert que malgrat el talpó sigui socialment monògam (només es relaciona amb la parella amb qual cria els fills), no ho és sexualment. Més enllà de com queda les hipòtesis que es recolzaven en aquest animal; és interessant aquest fet per veure com la sexualitat i l'amor no tenen per que dirigir-se a la mateixa persona.

c. Orientació psicodinàmica

L'amor ha estat uns dels principals temes estudiats per els psicoanalistes, no tant pel propi interès per l'amor, sinó en el fet d'estar lligats a l'amor, i de com ocorria això. Seguint els conceptes definits en Laplanche i Pontalis (1968), Freud planteja que les persones ens movem per la satisfacció de tensions entre els diferents components que configuren la ment humana. La pulsíó, o l'empenta a resoldre aquesta tensió, fou un dels fonaments de la teoria de Freud; i una de les més importants fou la pulsíó sexual, la qual lligà a una gran part de les pulsions.

Així, ja des de la fundació de la psicoanàlisi, Sigmund Freud lligà de forma clara l'amor i la sexualitat, arribant a afirmar que el ple desenvolupament psicosexual no patològic acaba en la organització genital, i que duria a una forma de relacionar-se que més endavant els psicoanalistes anomenaran amor genital.

A més, Freud és conegut per plantejar la idea de que les relacions adultes (i fins i tot la vida quotidiana), estan determinades per les primeres relacions. Ell concretament pensava només en la mare com a primer objecte que marcaria les relacions posteriors. Quant a l'amor, Freud plantejà que aquest començava a establir-se en la fase oral, centrat sobretot en satisfer la necessitat d'alimentar-se. Així i tot, el propi Freud ja plantejà que en aquesta pròpia fase també sorgeix l'odi, per la no satisfacció d'aquesta necessitat. Això resulta en l'ambivalència resultant d'estimar i odiar el mateix objecte. Aquesta idea va ser continuada pel seu deixeble Karl Abraham, el qual plantejà fins i tot una fase oral sàdica distinta de la fase oral. Però la que més insistirà en el concepte de l'ambivalència serà la deixeble del propi Abraham Melanie Klein, qui defensa que aquesta ambivalència donarà lloc llavors una de les tensions més grosses en la vida mental humana.

Un dels estudiants supervisats per la pròpia Melanie Klein, John Bowlby, agafà la idea de que les relacions adultes estan determinades per les primeres relacions per elaborar la seva pròpia teoria: la teoria del lligam, que s'explica a continuació a partir del prè de Giliath i altres (2005).

Bowlby i els seus deixebles, entre els quals destaca Mary Ainsworth, plantegen que per a aconseguir protecció i cura d'altres persones tenim un sistema de lligam innat. Aquest sistema canvia segons vagin ocorrent les relacions més importants de la persona, resultant en distints estils de lligam a cadascú. Aquest plantejament, enlloc de vincular el canvi en les relacions a les fantasies, li costà el menyspreu de l'escola psicoanalítica, però a la vegada li proporcionà un procés que es podia estudiar de manera científica (la relació entre cuidador i infant) i un constructe relativament estable i mesurable mitjançant autoinformes (estil de lligam).

Aquests estils poden col·locar-se en l'espai creat per dues dimensions ortogonals relacionades amb la inseguretat vers els lligams: l'ansietat i l'evitació. Així, una persona que puntua baix en ambdues dimensions (una persona segura) és una persona capaç de recórrer als altres o al que ha après dels altres quan alguna cosa no li va bé. En canvi, les persones amb puntuacions altes en alguna de les dimensions (insegures) tenen una activació anòmala del sistema de lligam. En els més ansiosos és una hiperactivació que resulta en una alta emocionalitat i sensibilitat al rebuig, mentre que els evitatius en una hipoactivació que resulta en la supressió emocional.

Avui dia, els autors referenciats són alguns dels qui estan començant a cercar els fonaments neuronals d'aquest sistema de lligam. En l'estudi en concret, conclouen que hi ha relació entre l'estil de lligam i l'activació de les regions cerebrals associades a l'emoció, la memòria i la regulació emocional.

3. La construcció sociocultural de l'amor

Així com en la psicologia en general s'entén l'amor romàntic com un sub-tipus d'amor regulat sobretot per la part biològica, en els moviments socials (sobretot els feministes) des de fa molt temps i en la psicologia social des de més recentment s'està començant a fer crítica d'aquesta concepció i a plantejar una nova manera d'entendre'l.

Aquestes autores, entre les quals estan Herrera (2013) i Bosch et altri (2013), expliquen que l'amor romàntic és la ideologia, la utopia, que hi ja darrere la manera en que s'estructura la família moderna. Concretament, Herrera afirma que l'amor romàntic és el relat hegemònic sobre com ens relacionam les persones, i que aquest s'estén amb la intenció de fomentar l'individualisme en parelles, per així disminuir la comunitat entre les persones i facilitar la seva dominació per part de les classes benestants.

Així, se genera un model de família (de parella), on se suposa que una persona ha de satisfer totes les necessitats (sexuals, emocionals, socials al cap i a la fi). Més enllà de si això és possible, això genera conflicte quan una de les integrants de la parella desitja fer coses amb altres persones (inevitablement, segons les pròpies evolucionistes); i això és greu en el cas sexual; segons la nostra cultura.

Educades en aquesta cultura, tendim a pensar que hem de competir per les parelles, i que una vegada "atrapades" són propietat nostra i que no poden fer res amb ningú altre. Cal tenir en compte que al darrere de tot això, la cultura posa una doble vara de mesurar, on s'exigeix molta més fidelitat a la dona que a l'home, com descriu Yela (1998) (també a Barón López de Roda et altri, 1999). Això es deu, segons Bosch et altri (2013), a una socialització diferencial entre homes i dones. Un component essencial d'aquesta diferència en la socialització és per a elles els mites sobre l'amor romàntic. N'hi ha una gran diversitat i s'encarreguen de descriure com se suposa que s'han de comportar les persones dins una relació sexoafectiva. Segons les autores són els següents:

- Mite de la mitja taronja: Creença en que la parella que elegim estava predestinada i que és la única elecció possible.
- Mite de l'emparellament: Creença en que la parella (heterosexual) és quelcom natural, universal i atemporal.
- Mite de l'exclusivitat: Creença en que és impossible estar enamorat de (sentir desig sexual cap a) dues persones alhora.
- Mite de la fidelitat: Creença en que tots els desitjos passionals, eròtics i romàntics han de ser satisfets exclusivament amb una persona, si se l'estima de veritat.
- Mite de la gelosia: Creença en que la gelosia és senyal d'amor, i fins i tot requisit d'un vertader amor.
- Mite de l'equivalència: Creença en l'amor i l'enamorament són el mateix, de manera que si una persona no està enamorada ja no estima.

- Mite de la passió eterna: Creença en que l'amor passional dels primers mesos pot i ha de durar per sempre.
- Mite de l'omnipotència: Creença en que l'amor soluciona tots els problemes i que per tant no pot haver-hi obstacles ni externs ni interns sobre la parella.
- Mite del lliure albir: Creença en que els nostres sentiments no estan influïts per factors socials, biològics o culturals.
- Mite del matrimoni: Creença en que l'amor ha de conduir a la unió estable, i que ha de ser la base d'aquesta unió.

Així doncs, les persones d'aquesta perspectiva pensen que, sense entrar en quin és l'origen de la sexualitat i la motivació d'afiliació humanes, el principal factor que les mantén és la cultura; una cultura fomentada per mantenir el poder; i que perjudica a totes les persones; però especialment a les dones (i a les dissidents sexo-afectives, com veurem més avall).

Un argument que pot ser interessant des de la biologia que defensa el pes de l'ambient (i, per extensió, de la cultura) és la plasticitat neuronal (extret de Rosenzweig et altri, 2005). Aquest fenomen pot descriure's com el canvi en les connexions entre neurones degut a la influència de l'entorn o la conducta.

Encara que al principi es pensava que era un fenomen molt restringit que es donava a l'escorça cerebral i fins a l'adolescència; de cada vegada s'ha anat veient més el mal·leable que és el nostre cervell, fins al punt de veure que hi ha plasticitat neuronal durant tot el cicle vital, i alguns autors ja han demostrat que hi ha plasticitat en les zones encarregades de l'emoció i tot (Davidson et altri, 2000).

Això significa que moltes de conductes que consideràvem innates són susceptibles de ser modificades per la interacció amb l'ambient. Una cosa que ja es veia en coses tan elementals com l'alimentació, on la manera de menjar varia molt entre cultures i fins i tot entre individus. I així i tot s'ha trigat molt a tenir-ho en compte. Com no ha d'afectar a com ens reproduïm, practiquem la nostra sexualitat o ens estimem?

El que fan fenòmens com aquest és difuminar la línia entre el que és atribuïble a la biologia i el que és atribuïble a la cultura. De fet, la cultura, com activitat humana, té, evidentment, un fonament biològic. Això significa, al cap i a la fi, que una activació determinada del cervell no pot determinar que sigui innat o après (el debat de fons darrera d'aquesta confrontació entre evolucionistes i defensors del pes de la cultura). Amb el temps, el debat es torna a dur a innat contra après, i fins i tot aquí s'estan començant a trobar algunes dificultats per distingir ambdues coses, en parlar ja de la capacitat dels gens de canviar durant la vida de l'individu en resposta a l'ambient (epigenètica), de com els infants que encara no han nascut també són sensibles a l'ambient intern i extern de la mare i de com hi ha gens que intervenen bastant més endavant del naixement.

Un altre fet a tenir en compte a l'hora de parlar sobre la construcció cultural de l'amor són les sexualitats diferents a l'heterosexualitat: homosexualitat, bisexualitat, asexualitat... La seva existència és una prova de que la sexualitat (i l'amor) no tenen per que estar vinculats a la reproducció. Precisament això els ha dut a estar marginats i fins i tot perseguits durant bona part de la història occidental. La psicologia (i semblants), no n'han estat excepció. És més, fins fa poc l'homosexualitat estava classificada com a trastorn al DSM. Per sort, avui en dia l'estigmatització ha acabat i ja es comença a tractar les sexualitats no-heterosexuals com a variants igualment vàlides; encara que encara no s'ha aconseguit explicar les causes de l'homosexualitat o la bisexualitat; molt menys fer una teoria de la sexualitat que les ajunti amb l'heterosexualitat.

Va ser la sexologia la que agafés la davantera en l'estudi de la homosexualitat (i altres). Així, Kinsey, a les seves famoses investigacions hi afegia també un qüestionari per distingir homosexuals i heterossexuals. Més endavant, els altres sexòlegs més famosos, Masters i Johnson (1987), en la seva obra *La sexualitat humana* ja inclouen un capítol sobre la homosexualitat on recullen les diferents teories que s'han formulat per explicar-la (i que encara avui no s'ha explicat), i un detallat estudi de la conducta sexual i de parella habituals de les homosexuals, ben igual que amb la heterosexualitat.

Però més proper al tema d'aquest treball, és el que descriuen en el capítol sobre la heterosexualitat. Hi dediquen una part a parlar sobre relacions extramatrimonials, incloent les consensuades. Hi exposen l'estudi que han fet sobre els diferents tipus d'acords per a les relacions extramatrimonials. Però sobretot dediquen una part a la "no monogàmia", tot un seguit de formes de relacionar-se que surt de la típica parella.

Així i tot, els autors no mencionen un tradició sexo-afectiva present en la societat occidental des de temps immemorials, però que començà a definir-se en el marc del feminisme i l'anarquisme: l'amor lliure. Aquesta idea consisteix bàsicament en defensar la llibertat per relacionar-se afectivament i sexual, sense que sigui regulat ni per la religió ni per l'Estat; és a dir, sorgeix en oposició al matrimoni. La primera autora en proposar-ho fou la pionera del feminisme Mary Wollstonecraft i una de les seves més grans impulsores fou la anarco-feminista Emma Goldman.

El darrer gran impuls que tengué l'amor lliure fou en el moviment hippie, que cristallitzà en una nova forma d'entendre les relacions que està creixent els darrers anys: el poliamor. Aquest terme és un paraigües que inclou moltes formes de relacionar-se que surten de la monogàmia i totes tenen en comú a més que es basen en la honestedat i el consens. Hi ha des de la polifidelitat o matrimoni en grup fins a l'anarquia relacional, el qual diu que cada relació amb una altra persona és única i que no hem d'intentar encasellar-la en etiquetes com *parella*, *amant* o *amic*. Així mateix, és digne de mencionar que hi ha algun autor del món acadèmic que ja treballa de forma bastant avançada en aquesta direcció, com es pot veure en el cas de Diamond (2003), on l'autora proposa que l'atracció romàntica i l'atracció sexuals en la mateixa persona poden donar-se a persones i fins i tot gèneres diferents.

4. Una operacionalització de l'amor

Malgrat que pareix que les postures recollides són irreconciliables, donant un pas enrere és possible trobar punts d'unió o, això ja segur, veure que no es trepitgen l'una a l'altra. De fet, l'autor, a mode de conclusió d'aquest treball, vol proposar una possible nova manera d'entendre (i estudiar) l'amor: des del conductisme, que per motius de metodologia històricament ha obviat. Però seguint l'esquema proposat per alguns seguidors d'Skinner, el model E-O-R-C, a l'autor li sembla relativament més senzill distingir el que és pròpiament la conducta amorosa i quins són els seus causants. Així, l'autor s'atreveix a definir l'amor com tota conducta que té intenció d'establir o mantenir un lligam profund amb una altra persona. Dit això, podem intentar entendre un poc millor com ocorre aquest fenomen seguint l'esquema proposat, que podria dir-se amb aquestes tres preguntes:

A qui estimam?

Encara que potencialment podem estimar qualsevol persona, sempre estimarem més aquelles persones amb qui compartim més temps (el motiu d'això a la tercera pregunta), sense obviar l'atracció cap a les altres persones resultarà d'unes preferències determinades en una mescla de la biologia i la cultura.

Com estimam?

Encara que la necessitat d'estimar sigui un imperatiu biològic, les formes concretes en què es realitza la conducta amorosa o es respon emocionalment depenen de les experiències de cada persona en la interacció amb les altres persones i, per tant, amb la cultura.

Per què estimam?

La nostra espècie ha sobreviscut fins ara gràcies al treball "en equip". Si aquest comportament cooperatiu ha estat possible ha estat gràcies al desenvolupament d'un mecanisme que premia l'estar amb (i per) altres persones.

Des d'aquesta proposta, sense aprofundir ni demostrar encara, pretén posar la primera pedra d'un marc de referència des d'on entendre problemes de la nostra societat com és la gelosia, per posar un exemple.

5. Referències

Barón López de Roda, A; Martínez-Íñigo, D; de Paúl, P i Yela, C (1999): *Romantic Beliefs and Myths in Spain*, The Spanish Journal of Psychology: Vol.2, núm.1, pàg. 64-73.

Baxter LA; Akkooor C (2008): *Aesthetic love and romantic love in close relationships*. A Roberts, Kathleen Glenister; Arnett Ronald C., eds. *Communication ethics: between cosmopolitanism and provinciality*. Peter Lang Publishing (Nova York).

Bosch, E; Ferrer,VA; Ferreiro, V; i Navarro, C (2013): *La violencia contra las mujeres: El amor como coartada*. Barcelona: Anthropos Editorial.

Burkett, JP; i Young LJ (2012): *The behavioral, anatomical and pharmacological parallels between social attachment, love and addiction*. Psychopharmacology: Vol. 224, Núm. 1, pàg. 1-26. Berlin: Springer Science+Business Media.

Buss, DM (2006): *The Evolution of Love*. A Sternberg, RJ; i Weis, K: *The New Psychology of Love*. New Haven, Connecticut: Yale University Press.

Davidson, RJ; Jackson, DC; i Kalin, NH (2000): *Emotion, Plasticity, Context, and Regulation: Perspectives from Affective Neuroscience*. Psychological Bulletin: Vol. 126, Núm. 6, pàg. 890-909. Washington DC: American Psychological Association.

Diamond, LM (2003): *What does sexual orientation orient? A biobehavioral model distinguishing romantic love and sexual desire*. Psychological Review, Vol 110(1), 173-192.

Fisher, HE; i Anderson Thomson Jr, J: *Lust, Romance, Attachment: Do the Side Effects of Serotonin-Enhancing Antidepressants Jeopardize Romantic Love, Marriage, and Fertility?* a Platek, SM; Keenan, JP; i Shackelford, TK (2006): *Evolutionary Cognitive Neuroscience*. MIT Press (Cambridge).

Gómez, C; i Martín, B (2008): *Motivos sociales*. A Palmero, F; i Martínez Sánchez, F: *Motivación i emoció*n, pàg. 219-224. Madrid: McGraw-Hill

García Fernández-Abascal, E; Jiménez Sánchez, MP; Martín Díaz, MD (2003): *La hostilidad, el humor, la felicidad y el amor*. A *Emoció*n y motivación : la adaptaci3n humana, vol. 1, pàg. 361-368 . Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces

Herrera, C (2013): *La utopía romántica posmoderna*. Haika Ediciones: <https://sites.google.com/site/ebookscoralherrera/home>

Ho, C (2010): *The Ventral Pallidum As a Limbic Pleasure Generator*. Dissertation submitted for the degree of Doctor of Philosophy (Psychology). University of Michigan.

Hostetler, CM; i Ryabinin, AE (2012): *Love and addiction: the devil is in the differences: a comentary on "The behavioral, anatomical and pharmacological parallels between social attachment, love and addiction"*. Psychopharmacology: Vol. 224, Núm. 1, 27-9. Berlin: Springer Science+Business Media.

Luscombe, B (2013): *What Drove Man to Monogamy: It Wasn't Love*. Publicat a <http://healthland.time.com/2013/07/30/the-reason-for-monogamy-researchers-disagree/>

Masters, WH; Johnson, VE; i Kolodny, RC (1987): *La sexualidad humana. 2. Personalidad y conducta sexual*. Barcelona: Ediciones Grijalbo.

Regan, P (2008): *General theories of love*. A *The mating game: A primer on love, sex, and marriage*. (2nd ed., pp. 119-137). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.

Rosenzweig, MR; Breedlove, SM; i Watson, NV (2005): *Psicobiología*. Barcelona: Editorial Ariel.

Sokolowski, K i Heckhausen, H (2008): *Social Bonding: Affiliation Motivation and Intimacy Motivation*. A Heckhausen, J I Heckhausen, H (eds.): *Motivation and Action*, pàg. 184-201. Cambridge: Cambridge University Press.

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

Yela García, C (1998): *Diferencias entre sexos en los juicios verbales sobre su comportamiento amoroso y sexual*. Revista de Psicología General y Aplicada: Vol. 51, núm. 1, pàg. 115-147.

Zille, M (ed.) (2014): *The Neuroscience of Love*. Charité Neurscience (Berlin).