



<http://kidshealth.org/>

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Fecha de la revisión: mayo de 2013

No. de palabras: 3,129

AMOR Y ROMANCE

AMOR Y ROMANCE

Todos hemos experimentado el amor. Queremos a nuestros padres, hermanos, amigos y hasta a nuestras mascotas, y ellos nos quieren a nosotros. Pero el amor romántico es otra cosa. Es un sentimiento intenso y nuevo que no se parece a ninguna de las otras formas de amor.

¿Por qué nos enamoramos?

Amar y ser amado enriquece nuestras vidas. Cuando la gente se siente sentimentalmente cerca de otra persona está más contenta e incluso más sana. El amor nos ayuda a sentirnos importantes, entendidos y seguros.

Pero cada tipo de amor tiene sus rasgos distintivos. El tipo de amor que sentimos por nuestros padres es distinto del que sentimos por nuestro hermano menor cuando todavía es un bebé o por nuestro mejor amigo. Y el tipo de amor que sentimos en las relaciones románticas tiene unas características muy particulares.

Nuestra capacidad de sentir amor romántico se desarrolla durante la adolescencia. Los adolescentes de todo el mundo experimentan sentimientos de atracción apasionados. Incluso en las culturas donde no está permitido expresar públicamente este tipo de sentimientos, siguen estando ahí. Desarrollar sentimientos románticos y sentirse atraído por otras personas forma parte del proceso natural de crecimiento. Estos nuevos sentimientos pueden ser excitantes y emocionantes —o incluso crear cierta confusión al principio.

Los ingredientes mágicos del amor

El amor es una emoción humana tan fuerte que los expertos lo estudian constantemente. Han descubierto que el amor tiene tres cualidades principales:



1. **Atracción:** es la parte “química” del amor. Se refiere al interés o deseo físico —o incluso sexual— que se experimenta por otra persona. La atracción es la responsable de las ganas que tenemos de besar y abrazar al objeto de nuestro afecto. La atracción también es lo que subyace a esa mezcla de turbación, nerviosismo y excitación que experimentamos cuando esa persona está cerca.
2. **Intimidad:** es el vínculo que desarrollamos cuando compartimos con una persona pensamientos y sentimientos que no compartimos con nadie más. Cuando experimentas esa sensación de intimidad con tu novio o novia, te sientes apoyado, cuidado, considerado y aceptado tal y como eres. La confianza es un componente esencial de la intimidad.
3. **Compromiso:** es la promesa o decisión de seguir al lado de esa persona a pesar de los altibajos que pueda haber en la relación.

Estas tres cualidades del amor se pueden combinar de formas diferentes en distintos tipos de relaciones. Por ejemplo, la intimidad sin atracción define el tipo de amor que sentimos por nuestros mejores amigos. Compartimos secretos y experiencias personales con ellos, los apoyamos y sabemos que podemos contar con ellos. Pero no experimentamos un interés romántico por ellos.



La atracción sin intimidad es más como un encañichamiento o enamoramiento. Te sientes atraído físicamente por alguien pero no conoces suficientemente a esa persona como para tener la intimidad derivada del hecho de compartir sentimientos y experiencias personales con alguien.

El amor romántico surge cuando se combinan la atracción y la intimidad. Muchas relaciones se desarrollan a partir de una atracción inicial (un enamoramiento o “amor a primera vista”) y luego evolucionan hacia la intimidad. También puede ocurrir que la intimidad de una amistad evolucione hacia la atracción, cuando dos personas se dan cuenta de que su relación no es solo de amigos y que han empezado a sentir un interés romántico mutuo.

A una persona que se enamora por primera vez le puede costar bastante detectar la diferencia entre los sentimientos intensos y nuevos de la atracción física y la mayor intimidad que se asocia al hecho de estar enamorado.

¿Amor duradero o aventura amorosa?



El tercer ingrediente de una relación amorosa, el compromiso, consiste en querer y decidir permanecer juntos como pareja en el futuro a pesar de cualquier cambio o desafío que pueda plantearnos la vida.

A veces, las parejas de adolescentes que se enamoran en secundaria desarrollan relaciones duraderas en las que el compromiso es un elemento fundamental. De todos modos, muchas relaciones no duran. Pero eso no obedece a que los adolescentes no sean capaces de amar profundamente.

Típicamente, los adolescentes tienen relaciones más cortas porque la adolescencia es una etapa en que se buscan instintivamente muchas experiencias diferentes y se prueban muchas cosas diferentes. Se trata de descubrir quién es uno, qué valora y qué quiere conseguir en la vida.

Otro motivo de que se tienda a tener relaciones más cortas durante la adolescencia es porque las cosas que deseamos obtener en una relación romántica cambian a medida que nos vamos haciendo mayores. En plena adolescencia —sobre todo en los chicos—, las relaciones se basan principalmente en la atracción física. Pero, en torno a los veinte años, se valoran más las cualidades internas de la persona. Las adolescentes consideran la intimidad como el ingrediente más importante del amor— ¡aunque tampoco tienen ningún inconveniente en echarse un novio que sea mono!

Durante la adolescencia, las relaciones sentimentales se establecen sobre todo para pasárselo bien. Salir con alguien puede parecer una estupenda oportunidad de ir a sitios y hacer cosas divertidas. Salir con alguien también puede ser una forma de encajar en el grupo de amigos. Si todos tus amigos salen con alguien, es posible que te sientas presionado a echarle novio o novia.

Para algunas personas, salir con alguien es una cuestión de estatus. Puede parecer como otra versión de las camarillas: la presión por salir con la persona “adecuada” en el grupo “adecuado” puede hacer del hecho de salir con alguien algo mucho menos divertido de lo que debería ser —¡y que tiene muy poco que ver con el amor!



Sin embargo, a finales de la adolescencia, las relaciones amorosas no se establecen tanto para tener alguien con quien salir y pasárselo bien o para encajar en el grupo. La intimidad, el hecho de compartir algo con otra persona y la confianza adquieren más importancia tanto para los chicos como para las chicas. En torno a los veinte años, la mayoría de chicas y chicos valoran el apoyo, la intimidad y la comunicación, aparte de la pasión. Es entonces cuando empiezan a pensar en encontrar a alguien con quien comprometerse a largo plazo —un amor duradero.

¿Qué es lo que define una buena relación?

Cuando la gente experimenta el enamoramiento, este suele empezar como atracción. El deseo sexual puede formar parte de esa atracción. En esta etapa, los adolescentes pueden soñar despiertos con salir con un nuevo novio o una nueva novia. Y pueden escribir una y otra vez el nombre de esa persona especial o pensar en ella al escuchar determinada canción.

Seguro que lo sienten como si fuera amor. Pero todavía no lo es. No ha habido tiempo para que desarrollen la intimidad y la proximidad emocional necesarias para el amor. Dado que la atracción y el deseo sexual son sentimientos nuevos y van dirigidos a una persona con quien nos gustaría mantener una relación, no es de sorprender que confundamos la atracción con el amor. ¡Es todo tan intenso, tan excitante y tan difícil de entender!

La locura y la intensidad de la fase de la pasión y la atracción se atenúan al cabo de un tiempo. Como cuando ponemos toda nuestra energía en ganar una carrera, este tipo de pasión es estimulante pero demasiado extrema para mantenerla eternamente. Si una relación está destinada a durar, entonces entra en juego la intimidad. La intensidad pasional del principio se puede atenuar, pero es sustituida por un profundo vínculo afectivo.

Algunas de las formas en que las personas desarrollan la intimidad son:

Aprender a dar y recibir. Una relación sana implica un “toma y da” entre ambos miembros de la pareja, en vez de consistir en cuánto puede obtener una persona de otra o cuánto puede dar una persona a otra.

Expresar sentimientos. Una relación afectuosa y de apoyo permite expresar detalles personales —como preferencias y aversiones, sueños y preocupaciones, momentos de orgullo, decepciones, miedos y puntos débiles.

Escuchar y apoyar. Cuando dos personas se importan, se apoyan mutuamente cuando se sienten vulnerables o tienen miedo. No se hacen de menos o se insultan, incluso cuando discrepan.

Dar, recibir, abrirse y apoyarse son procesos bidireccionales: una persona expresa un detalle personal y entonces la otra persona comparte algo suyo, lo que hace que la primera persona se sienta lo bastante segura como para compartir un poco más de sí misma. De este modo, la relación se va convirtiendo gradualmente en un lugar para la comunicación, la confianza y el apoyo mutuo, donde cada miembro de la pareja sabe que el otro estará allí en los malos momentos. Ambos se sienten aceptados y valorados por lo que son.

La pasión y la atracción que la pareja experimentó al principio de la relación no desaparecen. Sólo evolucionan o varían. En las relaciones sanas y duraderas, las parejas a menudo se dan cuenta de que la pasión intensa viene y va en diferentes momentos de la relación. Pero la intimidad siempre está ahí.



De todos modos, a veces las parejas pierden la intimidad. En los adultos, las relaciones a veces se transforman en lo que los expertos denominan “amor vacío”. Esto significa que la intimidad y la atracción o pasión que se sintieron al principio desaparecen, pero la pareja sigue junta solo por compromiso. Esto no suele ocurrirles a los adolescentes, pero hay otros motivos por los que una relación puede llegar a su fin.

¿Por qué acaban las relaciones?

El amor es delicado. Se tiene que cuidar y alimentar si se pretende que perdure a lo largo del tiempo. Como ocurre con la amistad, las relaciones pueden acabar muriendo si no se les dedica suficiente tiempo y atención. Este es uno de los motivos de que no duren algunas parejas —es posible que uno de sus miembros esté tan ocupado con los estudios, las actividades extraacadémicas y el trabajo que le quede poco tiempo para la relación. O una relación puede concluir cuando ambos miembros cursan estudios superiores en distintas universidades o siguen distintas trayectorias profesionales.

En algunas parejas de adolescentes, la relación puede concluir cuando las cosas que eran importantes para ambos miembros de la pareja van cambiando a medida de que ambos van madurando. O tal vez cada persona espere cosas diferentes de la relación. A veces los dos miembros de la pareja se dan cuenta de que la relación ha llegado a su fin, pero otras veces esto es algo que solo siente una persona.



Seguir adelante

El final de una relación amorosa puede ser doloroso para cualquiera. Pero, si se trata de tu primer amor y la relación acaba antes de lo que tú habrías querido, la sensación de pérdida puede parecerte insoportable. Al igual que la pasión del principio de la relación, la novedad y la crudeza de la pérdida del amor pueden ser muy intensas —y devastadoras. Por eso le llaman tener “el corazón roto”.

Cuando una relación amorosa llega a su fin, la gente necesita apoyo. Perder un primer amor no es algo que estamos preparados emocionalmente para afrontar. Puede ayudar mucho el apoyo de los amigos íntimos y de la familia. Lamentablemente, mucha gente —a menudo los adultos— esperan que los jóvenes superen las rupturas amorosas y se sobrepongan rápidamente. Pero, si te han partido el corazón, busca a alguien con quien

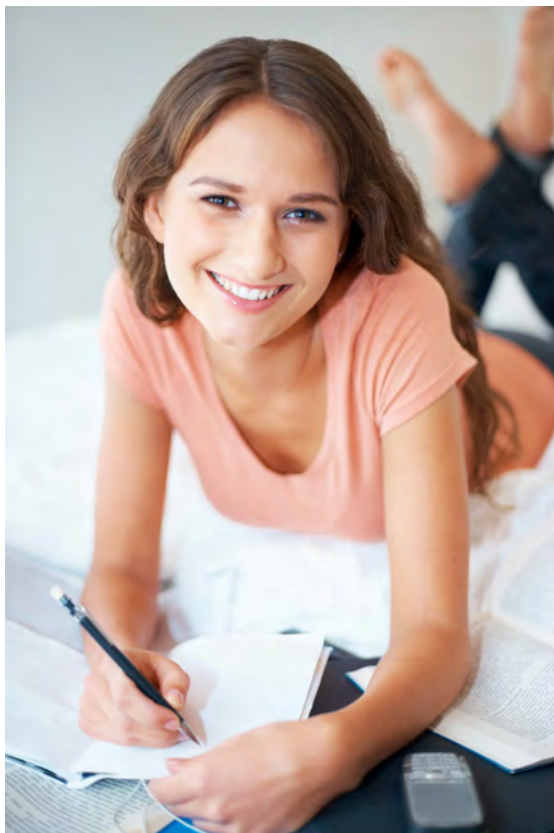
hablar que entienda de verdad lo mal que lo estás pasando.

Cuando uno está desolado tras la ruptura de una relación amorosa, resulta difícil creer que algún día pueda llegar a encontrarse mejor. Pero esos sentimientos van perdiendo intensidad gradualmente. A la larga, uno se recupera y sigue adelante, iniciando nuevas relaciones y teniendo nuevas experiencias.



Las relaciones —independientemente de que duren dos semanas, dos meses, dos años o toda una vida— son oportunidades para experimentar el amor en multitud de niveles diferentes. Aprendemos tanto a amar como a ser amados.

Las relaciones románticas nos ofrecen la oportunidad de descubrir nuestro propio yo al compartir cosas con otra persona. Aprendemos lo que nos gusta de nosotros mismos, lo que nos gustaría cambiar y las cualidades y valores que buscamos en una pareja.



Las relaciones amorosas nos enseñan a respetarnos a nosotros mismos y a respetar a los demás. El amor es una de las cosas más gratificantes que podemos experimentar en la vida. Pero, si el amor todavía no te ha encontrado, no te impacientes —tienes mucho tiempo. Y merece la pena esperar a la persona adecuada.