



## Las siete formas de amar según el psicólogo Robert Sternberg

### Descripción



Sobre el amor se han escrito innumerables ríos de tinta: libros, obras de teatro, películas... Es uno de esos sentimientos que nos iguala a todos, independientemente de nuestra condición social. Una de las personas que más tiempo dedicó al análisis fue el psicólogo estadounidense Robert Sternberg, quien en 1986 propuso la llamada teoría del triángulo amoroso.

Este profesor de la Universidad de Yale ha investigado mucho a lo largo de su carrera y afirmó que el amor consta de tres elementos fundamentales que se manifiestan en toda relación: intimidad, pasión y compromiso. Estos tres elementos representan las esquinas de una pirámide, con la intimidad en la parte superior y el compromiso y la pasión en ambos lados en la parte inferior.

Para Sternberg, se entiende por intimidad aquellos sentimientos dentro de la relación que promueven el acercamiento, la conexión entre las dos personas, la confianza, el vínculo, la amistad y el afecto. La pasión sería el estado de intenso deseo de unión con el otro, y el compromiso sería la decisión de amar a otra persona y el compromiso de mantener ese amor tanto en las buenas como en las malas.

### Tipos de amor según Sternberg

A partir de la combinación de estos tres elementos, Sternberg propone la existencia de siete tipos o formas de amor, que estarían definidos por el peso que cada uno de estos componentes tiene dentro de la relación:

1. Afecto: Son relaciones de amistad en las que existe un sentimiento de conexión y cercanía con el

otro (intimidad), pero no pasión física ni vínculo de pareja a largo plazo.

2. Enamoramiento: Esto se llama amor a primera vista. La pasión juega un papel fundamental en esta forma de amor, pero no hay intimidad ni compromiso. Estas son relaciones superficiales, pero también podrían identificarse como el comienzo de una relación donde el deseo está presente pero la confianza y el compromiso aún no se han formado.

3. Amor Vacío: La obligación de estar juntos está ahí, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada el uno por el otro, pero hay un sentido de respeto y reciprocidad. Este tipo de amor se da en matrimonios concertados o en algunas parejas que llevan mucho tiempo juntas.

4. Amor romántico: En este tipo de amor, la pareja se une emocional y físicamente, pero no existe vínculo. Este tipo de amor ha inspirado la mayoría de los libros y películas y puede conducir a la devoción con el tiempo.

5. Amor sociable o compañerismo: se encuentra en relaciones a largo plazo donde la pasión se ha ido pero hay un gran afecto y compromiso. Es un amor más fuerte que el afecto por el elemento añadido de compromiso.

tomados de la mano en matrimonio /

pexels

6. Amor simple o loco: Se da en relaciones donde hay mucha pasión pero poca intimidad. En este tipo de amor, la pareja siente un gran deseo de estar juntos, pero por lo general no tienen muchas cosas en común.

7. Amor Consumado: Sería la forma completa del amor y también se le conoce como amor maduro. Sternberg señala que mantener el amor perfecto puede ser incluso más difícil que lograrlo, ya que se vuelve difícil mantener la pasión en una relación a largo plazo a lo largo del tiempo.

¿Sabes cómo saber qué tipo de amor le tienes a tu pareja?

**Fecha de creación**

julio 2023