

PSICODINÁMICA DE LAS RELACIONES AMOROSAS

Antônio Pedreira

¿Por qué razón las relaciones afectivas **empiezan de manera tan buena y cambian tanto** después de algún tiempo?

¿Qué pasa en la dinámica amorosa que acarrea tanto desgaste, a punto de convertir aquellos amantes enamorados en “enemigos cordiales” o meros huéspedes en la misma casa?

¿Cómo ocurre tal desgaste en una relación que ha empezado de modo tan arrebatador y lleno de sueños y fantasías?

Con todas estas preguntas y más una serie de otras cuestiones, además de la natural curiosidad personal, he iniciado una incesante investigación bibliográfica, hace veintitrés años. Esa investigación fue enriquecida enseguida a una enorme experiencia acumulada en el cotidiano de mi práctica profesional como psicoterapeuta individual, de pareja y grupal.

Mi gran motivación fue, en el comienzo, llegar a la posibilidad de conocer en profundidad este tema y alcanzar el estagio de experto en este asunto. Además podría utilizar estos conocimientos no sólo en provecho propio, pero también en beneficio de nuestros clientes que me traen como queja principal de consulta, un problema relacional en el ámbito-pareja, lo que infelicita sus vidas.

Como considero las relaciones de pareja las más significativas e importantes para la felicidad personal, yo nutría y aún nutro la esperanza de que este conocimiento, aquí divulgado, pueda venir a ser fundamental para nuestro bienestar y calidad de vida.

De las innumerables fuentes bibliográficas investigadas, la que más me ha inspirado inicialmente fue el libro: *Masters & Johnson on sex and human loving*, particularmente el capítulo nueve: Amar y Ser Amado. De él extraemos un esquema cíclico sobre el amor romántico y pasamos a observarlo en nuestra práctica psicoterápica, validándolo como un modelo útil para organizar nuestro pensamiento sobre la dinámica amorosa. En la actualidad, enriqueciendo el modelo original, llegamos al siguiente esquema, en el cual nosotros podemos encuadrar la desmesurada mayoría de los casos de nuestros clientes, con mínimas variaciones individuales. He ahí el referido esquema, modificado por nosotros; versión esta que va a servir de apoyo a la presente exposición.

ETAPAS DEL AMOR ROMANTICO

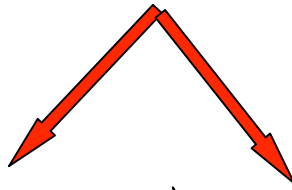
1. PREDISPOSICIÓN AMOROSA



2. APASIONARSE



3. EL AMOR ROMÁNTICO

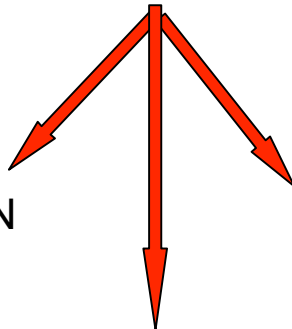


4. A – AMOR EN TRANSICIÓN

4.B – AMOR COMPAÑERO



5. AMOR EM CONFLICTO



6. RESOLUCIÓN

TREGUA

7. DESAPEGO



8. DESAMOR / DESILUSIÓN

Vamos a analizar, a seguir, lo que se pasa de más común y reiterativo en cada una de estas etapas de la *relación* amorosa, con el objetivo de permitir a los lectores el conocimiento de todos los desgastes que ocurren y además, por medio de un análisis de estos aspectos principales de la dinámica amorosa,

el lector podrá usufructuar en provecho propio en sus relaciones, justipreciándola o buscando situarse, evitando los evitables y perfeccionar la calidad y gozo de su relación amorosa.

1) Predisposición Amorosa

Esta etapa traduce un estado-de-espíritu en el cual la persona se pone, cuando, sintiéndose apta para amar, se ve delante de la posibilidad efectiva de encontrar a alguien para compartir, los dos, algo muy especial e indescriptible, que se llama *amor*. Entonces, la persona se imagina disfrutando de este sentimiento como algo deseable, sublime y gratificador en los moldes estereotipados como suele pasar en telenovelas y películas románticas. En esta fase, el individuo predisponible a amar idealiza a alguien con un cierto perfil y entra en campo dispuesto al encuentro de su *alma gemela*, con enorme ansia por intimidad y compañerismo. Poniendo en acción su poderosa “antena direccional” en busca de satisfacer sus carencias psico-afectivas y sexuales con aquella persona que también desea amar y ser amada.

2) Apasionamiento (La pasión)

¡Éste es un momento mágico en la vida de cada uno de nosotros! Verifique, aquí-y-ahora, si no fue algo más o menos parecido que ocurrió con Usted.

Un día, estando en aquel estado de prontitud y predisposición al amor, he que aparece alguien que le sensibiliza de alguna manera y – entre tantas personas con las cuales Usted hace contacto – una le despierta una especial atención. Surge un creciente y casi incontrolable deseo de acercarse, conocerla más cercana, identificar puntos en común con aquella persona, conocer su nombre, sus gustos e intereses, lo que hace y donde vive, y principalmente, si habrá alguna posibilidad de aproximación. Todos los recursos disponibles serán movilizados – sea la ayuda de amigos comunes, sea el riesgo de una osada auto presentación, en vivo o por medio de una llamada telefónica, computadoras. Hoy día todas estas tácticas son *unisex* – después de los movimientos de la liberación femenina – pero que eran más comunes entre los varones hace poco tiempo. Así tiene inicio los movimientos de abordaje del potencial compañero, que incluye un intenso y extenso contacto visual en el cual se aplica la expresión coloquial “comer a uno con la vista”.

Cuanto más ocurren señales de bienvenido(a), más crece dentro de la persona la convicción de que está delante de la realización de sus sueños y fantasías. La esperanza de caer en las gracias de aquel ser encantado que cree ser capaz de complacer sus carencias, contiene una mezcla de alegría y aflicción. La alegría será en razón de ser acepto (a) y hacer un vínculo amoroso, y la aflicción en la hipótesis de ser rechazado.

De ahí, el fuerte miedo de desagradar que hace con que quede preocupado con lo que piensa la persona amada. Además, suele suceder una cierta dependencia de sus acciones, palabras y gestos, hasta la creciente curiosidad en conocer a alguien tan íntimamente que provoca devaneos, sueños y noches sin dormir. La química cerebral presenta una sensible modificación, convirtiendo la pasión en una experiencia increíble, fuertemente

excitante y produciendo un estado alterado de la conciencia, bordeando la irracionalidad desenfrenada e incontrolable.

Si todo transcurre bien, dentro de las expectativas de aquella persona y ocurre la reciprocidad de los sentimientos, iniciase el vínculo afectivo, desembocando en la etapa siguiente del amor romántico o apasionado.

En la hipótesis de no lograr éxito, es siempre posible haber ciertos afagos, desde los besos y abrazos y toques variables con el cuadro de referencia de los enamorados. Tales caricias sirven para mitigar el “hambre de contacto”, y se puede parar en este punto o progresar hacia el estadio siguiente.

3) El Amor Romántico o Apasionado

¡És la gloria! A partir del momento en que se establece el vínculo de reciprocidad afectiva, tiene comienzo un periodo de mucha alegría y contentamiento. Son comunes las sonrisas – los amantes ríense impensadamente sin una razón especial. Ellos se miran mucho y manifiestan el deseo de estar juntos todo el tiempo disponible y en la mayor proximidad física posible.

Frecuentemente son escuchadas las frases típicas de esta fase romántica: “yo sólo voy si tu fueres”, “sin ti nada tiene gracia”, “cuando estoy contigo me siento completo y feliz”, etc.

No obstante sea propalado que el amor romántico sólo es verdadero si fuere a la primera mirada, en la vida real esta instantaneidad es mucho más la excepción que la regla general. El más común es ocurrir un proceso gradual en el involucramiento, facilitado por la proximidad física en el entorno profesional o mismo mediante encuentros reiterados, principalmente cuando pasan a salir juntos. Aquí se repite el binomio fundamental para que suceda una determinada reacción química: **afinidad y contacto**.

A menudo suele suceder que una amistad muy íntima con una complicidad creciente termine por convertirse en un vínculo amoroso. En este caso, hay una facilitación mayor por las conclusiones favorecidas por las observaciones obtenidas de modo no sospechoso y privilegiada acerca de las calidades de aquella persona. Además es más fácil la constatación de las afinidades y compatibilidad o no.

En el amor romántico hay una comprobada alteración en la química cerebral con una apreciable elevación de los neurotransmisores DOPAMINA y ENCEFALINAS como las ENDORFINAS – sustancia natural similar en sus efectos a la morfina. Eso esclarece el arrebatamiento e inspiración que todos los amantes apasionados demuestran y también delante de la más pequeña señalización de reciprocidad por el objeto de deseo.

És digno de nota que existen tres factores que hacen con que el apasionamiento se ponga más fuerte e intenso, de modo directamente proporcional: **distancia, represión, y obstáculos**. Observemos desde aquí, que estos factores desaparecen con el matrimonio. Sin embargo, el período de amor apasionado, independiente de casarse o no, tiene duración limitada entre un año y dos años y medio, de acuerdo con investigaciones fidedignas. La química cerebral cambia, afectando los sentimientos, los pensamientos y las actitudes de los compañeros amorosos, que independientemente de sus

buenos-propósitos perciben la transmutación de esta fase romántica en otra forma de amor en transición o en una modalidad denominada amor compañero.

4') Amor en

transición

Comprende el desarrollo más común en que se convierte el amor apasionado, ocurriendo espontáneamente en 95% a 99% de las parejas. Es una fase bastante importante, que guarda una relación directa con el periodo del apasionamiento, pues todo lo que fue dejado de ser visto o notado por cuenta de la intensa vibración, idealización y fantasías, ahora será verificado de manera muy rigurosa y exigente. En este periodo crucial que, según las mejores estadísticas, sucede entre dos años y medio y cinco años de relacionamiento, aparece una serie previsible de eventos, entre los cuales señalamos:

- **Una implosión de las fantasías** y un verdadero **descascarar de la realidad**-aquí más nada pasa sin notarse y el criticismo, las cobranzas serán inevitables para cosas banales que en el apasionamiento eran excusadas y/o ignoradas, ej: ella se irrita porque él aprieta el tubo de la crema dental en la mitad o arriba en vez de apretarlo por abajo. En compensación, si antes él no se incomodaba por que ella roncaba, o masticaba con la boca abierta, y lo encontraba gracioso, ahora es motivo de criticismo, impaciencia y protestas.

- **Pasan a existir cobranzas y exigencias** para que el otro sea aquello que fantasearon ser y tener sus expectativas cumplidas. Es común: resentimientos, congojas y frustraciones acompañando a la dolorosa constatación o hasta mismo la sensación de haber sido iludido(a). la frase típica de este momento es: "¡él (ella) no es nada de lo que yo pensaba que era!".

- Pueden aparecer los celos en alta intensidad, frecuentemente de aquel ítem que en el apasionamiento fue un factor de atracción. ej: la sensualidad, la manera afectuosa de tratar a las otras personas, principalmente a las del sexo opuesto, y aun mismo detalles corporales que se reflejan en las protestas por el uso de ciertas piezas de ropa.

- La vibración disminuye y llega a desaparecer, manifestada por la drástica reducción de la frecuencia sexual acompañada o no por un aburrimiento, indiferencia y fácil impaciencia.

- Ocurre también un test de si mismo, del otro y de la propia relación, vertido en pensamiento frecuente, verbalizado o no: "lo puedo pasar sin él"; "ella lo puede pasar sin mí"; "yo puedo pasarlo sin esta relación".

Todas las fallas e imperfecciones observadas en este periodo de transición amorosa sirven de telón para poner a prueba la realidad de la pareja y, cuando se aperciben de que sus carencias básicas no fueron rellenas,

usan a la frustración implícita como ingrediente para activar una fase aun mas seria, que es la propia crisis conyugal.

4') Amor compañero

Sería la transmutación ideal del amor romántico, en el cual se establece una evidente dependencia emocional, encunto en este se estabiliza el relacionamiento basado en una saludable interdependencia. Espontáneamente, sin ninguna ayuda psicoterápica apenas 1% a 5% de las parejas logran alcanzar este estágio en que los cinco parámetros de una relación saludable: **Confianza, Respeto, Admiración, Intimidad-Ternura y Sexo** están en un equilibrio saludable. El involucrimiento, el compromiso, la sintonía psico-afectiva y sexual propician una exquisita sensación de completud y paz interior que habitualmente se describe como felicidad. La relación es revigorante, segura y rica en alegría y afecto. La simple presencia de la otra persona en el mismo entorno, aun que sin los furores de la pasión que induce a una fuerte proximidad física, transluce la inmensa sintonía que caracteriza el amor compañero. Existe un legítimo interés en el bienestar del otro, siendo este, quizás, el mas fiel indicativo del sustantivo abstracto llamado **Amor**. Como materialización de este sentimiento contenido en el vínculo amoroso vendrán las celebraciones físicas de una gratificante vida sexual, tanto en términos cualitativos como cuantitativos.

5) El amor en conflicto:

En decurrencia de la fase de transición amorosa naturalmente venir después del amor-apasionado, y por el hecho de que las comunicaciones se han tornado tensas, he que tiene lugar en algún momento entre cinco años y medio y ocho años y medio la crisis conyugal. – hay quienes nombren de “crisis de los siete años”, pero no hay nada relacionado al cabalístico número siete. He visto parejas alcanzaren esta crisis con poco más que un año de relacionamiento, como también he podido ver parejas que por variegadas circunstancias (hijos, cambio de ciudad, catástrofes, etc.), ¡postergaron esta crisis para doce años de matrimonio o más!

La realidad es que esta crisis por la que pasa un vínculo amoroso puede venir a ser una etapa decisiva en la vida de la pareja, y puede hasta mismo ser una crisis positiva en términos de cuestionamiento y de crecimiento. De hecho, el conflicto se instala a través de una previsible lucha por el poder, una disputa velada o explícita para ver quien es el dominante. La situación se pone mucho más tensa con los juegos de poder que ocurren, seguidos por altercaciones en lugar de diálogos constructivos. Los conflictos que eran excepción, ahora se tornan la regla, con enganchos frecuentes, ofensas al otro o a sus familiares (= pecado mortal) y las agresiones que verbales, se tornan en morales y, no raro, físicas, sea de modo simbólico, sea de modo ostensivo y abierto. La tempestad puede ser continúa o intermitente, pero puede dejar marcas irreversibles. Como el entorno se pone casi insoportable, la crisis puede tomar uno de los tres siguientes caminos: **tregua, resolución definitiva o el desapego**, este último consecuente al desgaste del amor y las dudas.

6') La resolución

Constituye la mejor solución para el amor en conflicto, pues puede conducir la relación de vuelta al amor romántico, con derecho a segunda luna-de-miel, cenas a la luz de velas, etc., pero jamás retornan al apasionamiento inicial, pues las idealizaciones y fantasías ya fueron implodidas en el estagio del amor en transición. Ya hubo un verdadero desmascarar de la realidad, no más siendo admisible como antes “*ver al otro como deseamos, en vez de como es*”. Puede haber una revigoration y hasta mismo un fortalecimiento de la confianza en el éxito de la relación, basados en la experiencia pregressa.- no obstante la resolución dependa de motivación bilateral, cooperación, es innegable que un inicio apasionado de la relación puede influir sobremodo en la resolución de la crisis. Una mediación a través de una terapia de pareja, o espontáneamente por intermedio de un amigo común puede suceder si ambos tienen el deseo de preservar el vínculo y aprimorear la relación. Sin embargo, lo imponderable puede ser factor de peso para una rápida y definitiva reconciliación. Refierome a eventos imprevisibles, pero de importancia capital, tales como: **-una grave enfermedad en la familia, un secuestro, la muerte de un hijo, abuso de drogas por un hijo**, etc.

La seña puede ser:” nosotros peleándonos por cosas tan pequeñas...”. De ahí puede advenir una resolución definitiva de los conflictos, llevándolos de vuelta al amor romántico y, con suerte llegando al deseable amor compañero. Infelizmente, a veces retorna al amor en transición, terminando por desembocar en nueva crisis conyugal.

6”) Tregua

Es la más frecuente resolución del amor en conflicto. Por no pasar por un proceso más elaborado, en el cual los compañeros puedan desahogarse y decir todo lo que no les gusta y proponer las soluciones cabibles y aceptables con dignidad, en la mayoría de las veces apenas hacen las paces sólo para que se interrumpa la situación hostil. Es común acumular una pernicioso colección de malos sentimientos crónicos, sólo para que se salven las apariencias delante de los amigos, hijos y parientes, hasta mismo por falta de autonomía económico-financiera. Por causa de estos sentimientos acumulados y de asuntos mal-solucionados durante la fase del amor en conflicto es que, mismo la propuesta siendo la de alcanzaren una estabilización de la relación (= amor compañero) se torna frecuente el número de parejas que sufren un desencaminarse, alcanzando de nuevo la transición amorosa, y luego desembocando en nueva crisis conyugal. En estas crisis pueden surgir las perniciosas relaciones extra-conyugales, que sustraen energía de la relación, aumentan la impaciencia y predisponen a los conflictos. Nuevas treguas pueden suceder y desviarensen para nueva crisis. Después de un relativo número de crisis la relación marcha para un desapego-desapasionamiento.

7) El Desapasionamiento

Variable, de pareja para pareja, el desgaste vendrá inexorablemente después de los sucesivos conflictos. Las consecuencias más previsibles serán observadas en las comunicaciones que pasan a ponerse cada vez más escasas, tensas y con menor sintonía, intimidad y un decreciente interés en el bienestar de la otra persona. Aquí ya puede suceder que uno de los dos se

empeñe en otra relación, para desesperación de la otra persona que podrá estar, aun en otro estágio, y llena de esperanza en rescatar la relación. Nada siendo hecho para evitar la ruptura inminente del vínculo, la relación alcanzará en un tiempo variable, de una pareja para otra, la última etapa: el desamor.

8) El desamor

Es el final de la vinculación afectiva_ el enfriamiento total de la relación, acompañado de la sensación de no más estar amando a aquella persona que ya significó e inspiró tan cálidos sentimientos. En este estágio no hay mas retorno posible, por lo menos a corto plazo. Puede haber el reemplazo inmediato o mediato de aquel *objeto amado*, que ahora parece tan distante y tan extraño. Tal extrañeza es manifestada por pensamientos y sentimientos de improbabilidad, tipo_” ¿¡yo besé aquella persona!?”, “¿¡ya la toqué íntimamente?!”, “¿¡De verdad!?”. No deja de ser un final algo melancólico para una historia que empezó tan bella y emocionante.

Curiosamente, el que ha tomado la iniciativa del rompimiento, generalmente sufre menos y se pone más vulnerable a una nueva relación, encunanto que el que fue dejado atrás puede pasar por un periodo refractario, a menos que ya posea a alguien preparado para empezar todo de nuevo. Sería deseable que ambos se dieran un tiempo para elaborar la pérdida, antes de asumir un nuevo compromiso, so pena de repetir los mismos errores de la relación pasada.

¿Qué hacer para prevenirse contra los posibles engaños y desgastes decurrientes de la propia dinámica de las relaciones amorosas? Lo primero es tener en la mente la existencia de todos estos eventos, inherentes a la propia condición humana y a sus motivaciones inconscientes para el vínculo amoroso. Es siempre bueno empezar bien la relación, apasionándose pero sin descalificar su percepción, ni tampoco endiosar aquella persona atribuyéndole predicativos irreales. Busque ver y entrever a la otra persona **como es, y no como te gustaría ella fuese**. Evite coleccionar malos sentimientos de la persona amada. Si necesario, vea la posibilidad de una buena pelea, diciendo al otro lo que siente y piensa de negativo, sin herir el Yo ajeno. También si tiene algo positivo, no economice este refuerzo, pues podrá mejorar su autoestima. Trate de separarse emocionalmente de su familia nuclear e invertir energía emocional en su vínculo amoroso, creando de este modo una identidad como pareja pues es igual a cortar el cordón umbilical y asumir su madurez.

Esto no pasa por cuenta del acaso, y predispone a formar vínculos simbióticos. Saber respetar la autonomía de cada cónyuge, no implica en abrir mano de intimidad y compañerismo. Velar por relaciones sexuales gratificantes es fundamental, tanto como un nivel de complicidad, aceptación y ternura, buscar mantener el buen humor, la recreación y la alegría mismo en los momentos mas difíciles, ocasión en que la solidaridad es imprescindible.

Recordando que una relación nunca estará lista, conviene revigorarla dentro de la propuesta original, a pesar de los cambios que el tiempo trae. Y para inspirarlos, aun más, quiero hacer más las palabras de Virginia Satir, al proponer un **ENCUENTRO VERDADERO**:

Quiero amarte sin dominar,

Apreciarte sin juzgar,
Aproximarme sin invadir,
Invitarte sin imponer,
Dejarte sin culpar,
Critcarte sin acusar,
Ayudarte sin insultar,
Si yo pudiera recibir lo mismo de ti,
Entonces podremos tener un encuentro verdadero
Enriqueciendo el uno al otro.

Antonio Pedreira
Médico Psicoterapeuta y Educador.