



## El amor desde un enfoque psicológico

Jorge Carreño-Meléndez,\* María Consuelo Henales-Almaraz,<sup>†</sup> Claudia Sánchez-Bravo<sup>§</sup>

\* Dr. en Psicología, Investigador B, Departamento de Psicología.

<sup>†</sup> Mtra. en Terapia Familiar, Psicóloga, Departamento de Psicología.

<sup>§</sup> Investigadora C, Departamento de Psicología.

Instituto Nacional de Perinatología Isidro Espinosa de los Reyes.

### RESUMEN

Algunos dilemas que se presentan en las distintas fases del ciclo vital se vinculan con cuestiones amorosas. Clínicamente, el amor es el evento que desencadena con mayor frecuencia manifestaciones depresivas o ansiosas, además de que genera los principales cuestionamientos intrapersonales e interpersonales: por medio de él se construye la vida cotidiana, las relaciones y los conflictos. Para los hombres y las mujeres, la relación de amor es una mezcla donde convergen la ideología, la objetividad, la subjetividad, los sentimientos, el mundo interno, las historias de vida y no la simple expresión del afecto entre dos seres. Para mantener la relación amorosa tiene que haber una renuncia permanente al goce autoerótico y cuando se desarrolla en el marco de la realidad está en permanente retroalimentación. Por tanto, no existe mucha distancia entre la persona amada real y la fantaseada con el consenso y el acuerdo de que se debe crecer y desarrollarse en el amor; todo lo que atenta contra los acuerdos y las reglas que deben regir una relación de pareja cae en el maltrato. Puede terminarse por razones importantes, pero también por situaciones triviales. Se sabe que termina cuando entre la pareja domina la indiferencia, lo opuesto al amor.

**Palabras clave:** Proceso de amor, psicología clínica, amistad, psicoterapia.

### ABSTRACT

During life cycle some of the dilemmas that come up are related with loving issues. Clinically, love is the event which unleashes depressive or anxious manifestations most frequently, as well as generates interpersonal and intrapersonal questioning. By means of it daily life, relationships and conflicts are built. For male and female love relationship is a mixture where ideology, objectivity, subjectivity, feelings, internal world, life history converge, is not only about affection expression between two human beings. To keep a love relationship there must be a permanent renounced to autoerotic enjoyment and when is developed in reality framework, is in permanent feedback. This is why distance between real beloved person and the one in the fantasy is not too large, in agreement that love must grow and develop; any attempt to the previous agreements and rules that should manage a relationship is considered as mistreated. It can be define by considerable facts, but also by trivial situations. A relationship ends when indifference, feeling opposite to love, appears.

**Key words:** Love process, clinical psychology, friendship, psychotherapy.

### INTRODUCCIÓN

Es necesario estudiar el amor desde la psicología, porque en la consulta psicológica con mujeres y hombres que asisten a una institución de reproducción humana para resolver problemas de salud –que por diversos motivos son tratados en psicoterapia– se ha observado que una variedad importante de los problemas de la vida cotidiana están relacionados

con temas del amor, el desamor o la falta de equivalencia del afecto que se deposita en el otro. Asimismo, algunos dilemas que presentan las personas en las distintas fases del ciclo vital se vinculan con cuestiones amorosas. Clínicamente, el amor es el evento que desencadena con mayor frecuencia manifestaciones depresivas o ansiosas, además de que genera los principales cuestionamientos intrapersonales e interpersonales; por medio de él se construyen la vida cotidiana, las relaciones y los conflictos.

Hasta hace pocos años, la psicología no había tratado este tema por considerarlo un concepto banal o por la dificultad para su medición, pues no se cuenta con instrumentos para capturar la esencia de ese afecto; por ser multifactorial, no se trata sólo de un asunto entre dos personas: está representada la familia, la cultura, la sociedad, las etapas tempranas del desarrollo y la historia personal reciente; de la misma manera, como el amor constituye una de las experiencias más íntimas e individuales, no hay un mecanismo único para lograrlo y mantenerlo. Como una línea de investigación, los afectos –entre ellos el amor– se mueven en terrenos escabrosos: son efímeros y difíciles de capturar en el momento que ocurren: únicamente se tienen las palabras para conceptualizarlo, sin que pueda lograrse su cabal descripción.

En fechas recientes, el estudio psicológico y sistematizado sobre el amor se retomó, con el prejuicio de que estaba todo dicho y, por ello, no había nada de que hablar sobre él; sin embargo, los diferentes tipos de convivencia entre las personas definidos como *relaciones de amor*, los desencuentros entre las parejas y su solución, se tornan cada vez más complicados. Los estudios psicológicos sobre el tema hace años ya no dan respuesta; por el contrario, la realidad fuerza a retomar su estudio para entenderlo y ubicarlo en la dimensión del siglo XXI.

## EL AMOR DESDE LO SOCIAL

Con la modernidad, las sociedades devienen más complejas; el tiempo y la distancia se tornan aún más relativos; se vive en la inmediatez de la información, pues por la sucesión de eventos los contenidos y productos se vuelven efímeros. Ante este marco, la dinámica de los afectos también cambia: se manifiesta con nuevas y múltiples facetas. Los patrones de referencia que en un tiempo eran válidos para la relación entre dos personas se modifican a velocidades inesperadas y los referentes de la realidad ya no dan respuesta para la constitución de una pareja. Como todo el quehacer humano es cultura, ésta dicta cómo se debe expresar el amor, qué debe ser para los hombres y qué para las mujeres; así, se produce una mezcla donde convergen la ideología, la objetividad, la subjetividad, los sentimientos, el mundo interno, las historias de vida y no la simple expresión del afecto entre dos seres. Los procesos emocionales y relacionales son matiza-

dos por las diferentes culturas que transforman las necesidades psicológicas de cada persona.<sup>1</sup>

La revolución sexual, suscitada a partir de los años sesenta, privilegió la frecuencia de los encuentros sexuales; se propusieron nuevas formas de convivencia entre hombres y mujeres: comunidades sexuales, amor libre, parejas abiertas, contratos prematrimoniales y las *triejas*. Además, se restó importancia al afecto que debía mediar la vida en pareja y sexual, por lo que ninguno de los experimentos resultó: socialmente se tenía que regresar al modelo de pareja conocido, con todo y sus cuestionamientos.

En la postmodernidad, el individualismo surge como lo opuesto al sentido de comunidad; junto con la acentuación del individualismo, el incremento de la soledad, el desamparo y la insatisfacción se hacen permanentes; en contrapartida, se ha relegado a última instancia el cuidado por el otro.

Tal como sucedió en la época victoriana (1837-1901), los sentimientos y afectos gozan de mala reputación (afectos positivos y negativos), ya que se hallan reservados para la intimidad y la privacidad. Hay quienes los muestran de forma extravagante y cursi, pero socialmente están permitidos si son expresados por grupos minoritarios, como parte de su folclor, como sucede en las llamadas tribus urbanas; hay quienes se esfuerzan en no mostrarlo por evitar una exposición de la intimidad al juicio público. Intentar ocultarlos representa un enorme esfuerzo, ya que toda la actividad del ser humano está plagada de afectos: sólo son diferentes las jerarquías que se imprimen a las actividades realizadas a diario. En el colmo del pudor, se intenta ocultar la vida afectiva por considerar que mostrarla es un síntoma de debilidad, aun cuando la expresión de los afectos es exhibida públicamente en diversas formas: expresiones faciales, enojo, alegría y llanto; por diversos motivos, pocos se atreven a reconocer que es la expresión de su mundo afectivo, porque al mostrar los cambios de estados de ánimo necesariamente revelan la intimidad que tanto temor genera por la crítica y la descalificación social.

La globalización ha unificado las formas de sentir: el concepto de amor parecería igual para todos; por ser un concepto universal, todos tienen que querer de la misma forma; las parejas tienen que funcionar con modas de una manera escindida, aglutinadas en esferas de lo público, lo privado y lo íntimo: la subjetividad, así, adquiere un carácter de anormal o psicopatológico. El fenómeno de la globalización tam-

bién contribuye a la pérdida de referencia y genera ansiedad, miedo y, por si fuera poco, cuanto mayor es la crisis y la hostilidad social en el entorno, más aumenta la necesidad de formar o buscar una pareja.

## LA PSIQUE Y EL AMOR

Los sentimientos son los contenidos íntimos de las personas; cuando se entra en relación con otro, aquellos se convierten en afecto. La vivencia del amor es un sentimiento y un afecto que dependen de lo íntimo y de lo interrelacional. Los contenidos de la ideología y la cultura son asimilados e incorporados durante la crianza. Cada persona inviste los contenidos simbólicos de sentimientos de una manera particular; eso explica tantas visiones del mundo y del amor; por este hecho, el producto final es un contenido psicológico con una concepción particular del mundo, con significados diferenciados para cada individuo *ad hoc* a la lógica de la interpretación de la realidad y, por tanto, de la vida cotidiana. Las experiencias placenteras o displacenteras durante la infancia configuran una forma esencial de relacionarse; ésta se puede reconfigurar por la vivencia de historias románticas, aunque lo adquirido perdurará por el resto de la vida.

Con descripciones no del amor sino del enamoramiento, los novelistas, poetas y compositores hablan de él: narran los encuentros y desencuentros y cada uno ofrece una descripción, un punto de vista; todos lo han experimentado, por tanto, todos están autorizados para hablar en su nombre. Las frases, las citas y los conceptos que se elaboran en la literatura y en la investigación psicológica quedan fuera de contexto por el sentido común, con lo que se crean fórmulas para *todos* al tiempo que se niegan los conflictos que pueden tener dos personas al momento de relacionarse. Por ser una experiencia íntima, sólo habita el interior de quien lo experimenta como símbolos, imágenes y sensaciones. Cuando se le quiere describir, siempre escapa: sólo quedan los conceptos que permiten inferir un sentimiento particular para cada persona que intenta traducirlo en palabras.

Para su estudio se han descrito los estilos y los tipos. Entre los dos indicadores suman más de veinte clasificaciones; sin embargo, lo didáctico no resuelve la degradación de la vida amorosa que un número considerable de parejas vive por no sentirse acompañadas. Sólo existen dos expresiones del amor: el

erotizado y el *deserotizado*; después de esto, se van realizando las combinaciones: filial, fraterno, amistoso, erótico, entre otros. Por excelencia, en la relación de pareja se puede concretar la ternura, el erotismo y la sensualidad, pues se deposita y comparten con el otro los contenidos del mundo interno, sentimientos que pueden crear un vínculo satisfactorio a largo plazo. Los instrumentos disponibles para su conocimiento son: comunicación marital, satisfacción sexual y de pareja, comunicación entre los cónyuges, estilos de parejas, entre los más comunes. Estos indicadores constituyen una aproximación al conocimiento del afecto en hombres y mujeres cuando viven en pareja: desde la mirada de la psicología clínica, es una forma cercana a la vivencia del amor.

A finales del siglo XIX, Freud<sup>2</sup> trabajó en torno al tema; sus conceptos aún tienen vigencia como un modelo explicativo. La grandeza del autor radica en proponer las estructuras de la personalidad, en especial el inconsciente, de donde se deriva el conocimiento de cómo se constituye la vida psíquica, lo que ha permitido ampliar la teoría en distintos ámbitos de la disciplina, aunque con algunos excesos sobre la interpretación de los fenómenos psicológicos, pues se proponen explicaciones lineales: la causalidad en psicología no existe.

Cuando en el ambiente surge lo inesperado, como una mirada entre dos personas que se atraen físicamente, se echa a funcionar la maquinaria del deseo que se materializa con palabras, intenciones, buen trato, necesidad de contacto físico, acompañadas de un sinnúmero de respuestas fisiológicas y psicológicas que van a generar la posibilidad del enamoramiento. Algunas personas suponen que estas fases con todas esas respuestas representan una sensación permanente, que tiene que ser idéntica al inicio y al paso del tiempo, por eso hay quien está en la búsqueda permanente de una relación amorosa como una forma de mantener para sí esas sensaciones placenteras; aunque esto no necesariamente construye vínculos amorosos.

Una de las primeras cuestiones por resolver es cómo se elige al objeto de amor. Desde los primeros años de vida, los padres enseñan a los hijos, mediante la crianza, cómo relacionarse con los hombres y con las mujeres, según el caso; ellos filtran lo social y la realidad incorpora al infante en el mundo; si es querido, cuidado y atendido puede diferenciar el buen trato del maltrato. Con las experiencias gratificantes, se prepara el andamiaje que puede facilitar las relacio-

nes durante la adolescencia y la vida adulta; pero si son desagradables, la elección de pareja y la formación de vínculos estará plagada de insatisfacciones. Las experiencias pueden ser catastróficas o edificantes; los afectos puestos en juego en una relación de amor siempre se hallan bordeados por lo sano y lo enfermo, es cuestión de grados, ya que también entra en escena la estructura de los mecanismos de defensa tanto primarios como secundarios; si prevalecen los primarios, determinarán la frecuencia e intensidad de los conflictos; los secundarios, al ser sanos, permitirán emplazar conductas adaptativas para la convivencia en distintos planos.

Tanto en hombres como en mujeres, dentro del mundo psíquico no existen los sentimientos buenos o malos, positivos o negativos; todos comparten el mismo origen psicológico: sólo tienen la connotación de deseabilidad social. Hombres y mujeres cuentan con la misma gama de afectos como resultado de la crianza, completados en la interacción social. Socialmente se espera que, por género, los muestren de forma distinta. La familia, mediante el lenguaje, va construyendo lo simbólico que formará los contenidos de la realidad psíquica y los filtros de la realidad; establece, también, las jerarquías, la diferenciación de género, el significado psicológico para cada una de las familias y para cada uno de sus integrantes de los mandatos sociales y culturales. Ese mundo simbólico es heterogéneo, particular e individual; entra en juego con la realidad en la medida que el infante interactúa, se relaciona y crece dentro de un mundo social diferenciado por géneros. Estas incorporaciones tempranas afloran cuando se da la relación amorosa, desde lo sublime hasta lo ominoso que todo ser humano posee en su repertorio de afectos; aunque se puede establecer una diferenciación entre lo normal, lo disfuncional y lo psicopatológico.

Los hombres y las mujeres inician una relación cuando sienten carencias y no cuando se sienten completos (primer problema); es una condición al iniciar toda relación, por eso la rige el azar. Si el otro puede contener afectivamente o no lo buscado depende de la historia de cada uno, qué tan carentes están uno y otro. Pedir que cubran esta carencia puede derivar en conflicto; suponer que el otro va a cubrir, satisfacer y compensar todas las necesidades y carencias o a llenar todos los vacíos que tuvo desde la infancia lo conflictúan y lo convierten en un ser demandante e insaciable, incapaz de establecer una

relación, pues centra su atención en lo que necesita y no en lo que puede compartir.

Como un curso natural del amor, siempre se hallan representadas en el mundo interno una persona real y una ideal; la real es aquella que puede ser; la ideal es la que mediante los afectos y la fantasía es construida con cualidades y características que no posee; pero se le demanda que las cumpla. Lo mismo sucede en una relación de corta duración, sin compromiso o, bien, en un vínculo afectivo de larga evolución.

Con el enamoramiento se dan los primeros pasos para formar una pareja. Posteriormente, un vínculo amoroso, con los primeros desacuerdos y su manejo, determinará si se puede establecer una relación o no. Son dos las historias que convergen mediante los acuerdos: las reglas y los tratos, que a su vez pondrán a funcionar una nueva entidad siempre que la pareja contemple el objetivo de estar junta.

Para iniciar la experiencia del amor se necesitan dos personas; no se puede dar de forma unilateral: se tiene que experimentar la necesidad de sentirse amado. En ocasiones no sólo es necesaria la atracción física, acompañada de las respuestas fisiológicas y psicológicas del enamoramiento; también entran en el proceso –y están presentes– la capacidad de intimidad, la coincidencia; no es que las personas deban tener los mismos gustos, la representación de las vivencias tanto del mundo interior como exterior, la similitud en la forma de sentir, la combinación de la fantasía con la realidad. La fantasía es parte de la subjetividad y se alimenta a sí misma; no tiene leyes: se rige por su propia naturaleza y necesidades (segundo problema). Dado que en una relación de amor se desencadena la subjetividad, se requiere de la sublimación para mediar y lograr construir un vínculo, posponer el impulso en cualquiera de sus facetas, permitir que salga en forma verbalizada y no como la descarga de algún afecto particular que pueda dañar al objeto amado.

En la organización y estructura del aparato psíquico puede identificarse la tendencia a las relaciones parciales y no totales con el objeto; la relación parcial ocurre cuando se intenta obtener y compartir solamente la parte placentera de la relación. En las totales consiste en convivir con las partes placenteras y displacenteras del objeto. Los ajustes en la relación se van sucediendo mediante acuerdos sobre cómo tiene que expresarse el afecto, las necesidades y los desacuerdos para abrir la línea de entendimiento.

Otra cuestión que interviene en el proceso del amor es la representación, en el mundo interno, de la constancia en la elección de objeto (tercer problema). Entre los involucrados, ésta va a condicionar la duración de la relación. La constancia en la relación de objeto se establece durante la infancia y parte de la consistencia de los padres al proporcionar cariño y cuidado al infante. Las experiencias de enamoramiento completan esa adquisición.

Las personas gustan de las relaciones de amor debido al placer que proporcionan; con su mediación, el encuentro sexual es lo más cercano a la fusión simbólica con el otro. Al ser sujeto y objeto de deseo y placer, no se puede reconocer dónde inicia el placer de uno y donde el del otro; es la única expresión del afecto donde debería conjugarse el erotismo, la sensualidad y la ternura.

Lo cursi es que *al amor hay que alimentarlo de pequeños detalles*; nadie se opondría a esto. Los libros de autoayuda, con sus frases trilladas, han generado relaciones superficiales e incrementado los desencuentros. Un amor sin condiciones no existe. Estas publicaciones proponen el amor de una manera fantasiosa, idealizada, alejada de la realidad, sin tomar en cuenta que la elección del objeto de amor por definición es ambivalente; existen sentimientos opuestos respecto de un mismo objeto; sucede en todas las relaciones que mantienen un vínculo. El tipo de afecto que cobre mayor presencia determinará la posibilidad de integración, disolución o fractura en la pareja.

## LOS CELOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Dentro de la psicología, los celos<sup>4</sup> representan el sentimiento de mayor complejidad; para su estudio, sobre todo en términos de la expresión normal, si su expresión es psicopatológica existen parámetros clínicos que los clasifican y definen; tienen una vida breve con intensidades cambiantes. Dentro del imaginario social existe la creencia de que sólo los inseguros, con baja autoestima y los enfermos pueden mostrarlos. El problema radica en que estos sentimientos se expresan con violencia, agresión y desorganización, como la ira y el coraje. En ocasiones, su manifestación obedece a una psicopatología o enfermedad mental; emergen frente a distintas circunstancias, reales o imaginarias. Junto con el amor, los celos son el sen-

timiento que tiene la mayor frecuencia de aparición: se producen entre hermanos, padres e hijos, amigos y hasta entre compañeros de trabajo. Son uno de los principales motivos de desencuentro en las parejas. Es difícil reconocer su aparición en lo privado, más aún públicamente; a quien se acusa de experimentar ese afecto se le coloca en el primer peldaño de la evolución como especie. En parte hay razón, porque se trata de los primeros sentimientos que se establecen en la estructura psíquica y sirven a temprana edad para la diferenciación del Yo. Como consecuencia de su origen y composición, su empleo es múltiple: los celos pueden ser utilizados como instrumento de venganza, juego, control; como confirmación de que se es amado, querido, necesitado, exclusivo; en su nombre se han justificado las peores tragedias; son un motivo para los conflictos en las relaciones. Dentro del repertorio de la expresión de afectos, todas las personas los padecen. El cuestionamiento es qué lugar ocupan; si son sanos, se alternan con otros afectos y se muestran con una baja intensidad en respuesta a un evento que proviene de la realidad. Por el contrario, si son constantes, sistemáticos, obsesivos e imaginarios y ocupan el primer lugar en la expresión del amor, y con un mínimo pretexto de la realidad se desencadenan, es razón suficiente para considerarlos una manifestación psicopatológica.

Los celos tienen la función psicológica de proteger una relación que se siente valiosa y confirmar que se tiene la exclusividad en el tipo de afecto. En todas las relaciones que establecen las personas se requiere cierta cuota de celos para no mostrar actitudes de total indiferencia;<sup>3</sup> dentro de la relación romántica, el conocimiento de los celos y su manejo clínico implican una gran complejidad, ya que las fronteras entre lo sano y enfermo tienden a aparecer difusas; su emergencia puede tener un origen interno, como los celos proyectivos, que parten exclusivamente de situaciones imaginarias e internas, de escasa relación con la realidad. Socialmente y en las relaciones interpersonales se les condena, como si no existieran en el repertorio de toda persona; al quitarles la categoría de natural, se crea la posibilidad de negar su existencia; por tanto, quien dice no sentirlos se considera a sí misma una persona más evolucionada que el resto de la población.

La primera expresión de los celos se presenta en la elección del objeto de amor. Por definición, siempre va cargada de ambivalencia: se ama y se odia a la vez.

Cuanto más valiosa e importante se considere una relación, los celos se muestran con mayor intensidad; si bien su origen es inconsciente, están en constante actualización como un proceso natural. Los celos normales nacen de las circunstancias actuales<sup>2</sup> con formas de expresión de contexto y de circunstancia.

Con cierto fondo perverso, algunas personas dentro de la relación de pareja presentan una tendencia a generar celos, sobre todo en aquellas que tienen rasgos histriónicos de comportamiento; sutilmente cargan de erotismo el contacto social, con amistades y conocidos; a la mirada del observador, no pasan desapercibidas las pequeñas descargas libidinales; son celos de contexto, ya que percibir y sentir es lo mismo: percibir es sentir las cosas de fuera; sentir es percibir las cosas de adentro.<sup>5</sup>

La mayoría de las personas tiene una historia romántica de una circunstancia pasada; se piensa que los problemas actuales con la pareja no existirían si se hubiera concretado aquella relación: no se concretó por múltiples razones, pero se vive anhelando y fantaseando ese ideal, sin tomar en cuenta que no hay reportes de éxito de las reediciones de las historias de amor. Psicológicamente, quien vive añorando no puede amar. Por recomendación, para un supuesto conocimiento entre las parejas se comenta sobre aquellas historias y se generan celos de circunstancia; se rivaliza con un fantasma del pasado, puesto que el afecto es atemporal y el recuerdo detiene el tiempo; etimológicamente, recordar es volver a sentir: pasado y futuro son tiempos presentes y se actualizan con las palabras,<sup>5</sup> por eso las personas pueden sentir celos de una situación anterior, cuando la relación y la persona actual no existían. Sin embargo, la comparación y la añoranza de un amor perdido van acompañadas de cierta carga libidinal manifestada en forma de deseo, lo que propicia la reactualización de los afectos. Con la comparación de la persona pasada y la actual, la figura del pasado se hace inalcanzable por ser un ideal. En mayor o menor medida, el autoconcepto de uno de los dos se ve amenazado, como una conducta habitual y sistemáticamente algunas parejas se relacionan bajo este esquema como indicador de que algo está pasando entre ellos.<sup>1</sup> Su manejo en psicoterapia requiere rastrear el síntoma para lograr su mínima expresión y, de esta manera, propiciar la claridad emocional de la persona que los padece, reencauzar el estilo de comunicación entre ellos o puntualizar, sobre todo, que frente a los afectos no se pueden ha-

cer pronósticos: no hay certidumbre de cuál será el desenlace cuando se juega a provocar celos.

## LA AMISTAD COMO UNA EXPRESIÓN DEL AMOR

Los vocablos amor y amistad, si estuvieran completamente definidos serían dos cosas totalmente distintas y no podrían ser relacionados.<sup>5</sup> Cuando los conceptos se utilizan de manera indistinta pierden sentido. La palabra amistad quizá sea la más confusa. La tecnología desarrollada de manera acelerada permite tener relación con personas que físicamente no se conocen, virtuales, en cualquier parte del mundo; se crean las redes sociales donde se puede comunicar y expresar el afecto de una manera inverosímil: ahora ya no son conocidos, son amigos; *conocido* es el lazo menos comprometido de la amistad.

La base de una relación de amistad es el buen trato, la comunicación de la intimidad y el cuidado del otro. En la red, sin embargo, resulta complicado dar y recibir todo esto, sobre todo cuando las personas tienen experiencias íntimas como temor, soledad y dolor; necesitan de quien las pueda acompañar y consolar; en otros momentos, se requieren para festejar o simplemente convivir. Si no hay una persona real, los afectos, los amigos y los conocidos son virtuales; ellos no van a estar presentes cuando se requiera de un trato humano. Con frecuencia, en la consulta de psicología, las personas con este tipo de relaciones refieren un sentimiento de constante vacío; pueden comunicarse o hasta enamorarse por miles; pero nada sustituye la comunicación cara a cara y la presencia del otro: el placer de hablar por hablar con una persona que se quiere, en ocasiones sin comunicarle nada trascendente. Las relaciones virtuales, en términos prácticos, van limitando la convivencia entre las personas; muchas de ellas nunca podrán tener contacto físico ni pasarán de promesas de amor que no podrán cumplir por tener otros compromisos amorosos o por la distancia geográfica.

A pesar de que los espacios de convivencia entre los sexos se van cancelando o reduciendo, sobre todo a la vida sexual, una de las relaciones más plenas que pueden disfrutar tanto hombres como mujeres es la amistad. Expresión sublime del amor, en ella se puede encontrar un sinnúmero de satisfactores que no se hallan en la relación de pareja. La pregunta es recurrente: ¿Realmente se puede tener una rela-

ción de amistad entre un hombre y una mujer? La respuesta es *sí*, aunque tiene sus condiciones: para que ésta pueda surgir y mantenerse, lo principal es que no se halle mediada por el deseo o por lo erótico, como sucede en el amasiato. Que existan un hombre y una mujer en una relación sin atracción física, con un fuerte vínculo afectivo similar al amor, pero carente de deseo sexual; una relación que no esté inscrita en lo clandestino, abierta, entre pares, sin rivalidades entre ellos ni competencia, donde el cuidado y la protección del otro es la prioridad, es placer sin erotismo.

Por una cuestión caracterológica, personas de ambos géneros tienden a establecer lazos eróticos donde no los tiene que haber; si se da, genera confusión y conflictos por sentimientos latentes no reconocidos. Cuando no se nombra el tipo de relación, tiende a erotizarse fácilmente; si de manera unilateral alguien expresa gusto por el otro, la relación de amistad sufre transformaciones: se puede iniciar o no una relación romántica, pero en términos prácticos no se produce la amistad, que sólo puede suceder cuando se cancela el erotismo; por eso la relación de amistad, tanto para mujeres como para hombres, es la expresión depurada del amor sin el conflicto de la vida sexualizada.

## EL AMOR EN SU EXPRESIÓN PRÁCTICA

Por lo expuesto, parecería imposible una relación de amor y más una que pudiera perdurar. A pesar de la magnitud de los significados, podemos reconocer en lo práctico y en términos llanos que el amor es el cuidado y bienestar del otro; puede ser gratificante, placentero o conflictivo. En él cabe la posibilidad de que se termine, si bien una condición necesaria es que se tendrán que aceptar sus transformaciones conforme pasa el tiempo. Ajustarse a distintas eventualidades sirve para el crecimiento de dos personas y una de sus funciones consiste en sostener la autoestima del otro, de ahí su importancia en la vida práctica. Para mantener la relación amorosa tiene que haber una renuncia permanente al goce autoerótico. El encuentro pleno con el otro es posible, ya que anula la discontinuidad entre uno y otro. Cuando se desarrolla en el marco de la realidad, está en permanente retroalimentación y, por tanto, no existe tanta distancia entre la persona amada real y la fantaseada.

Un fenómeno que se observa con frecuencia en las parejas es la incapacidad para estar juntos, en

privacidad. En la entrevista clínica dicen mantener una excelente relación y comunicación; no obstante, la interacción ocurre preferentemente cuando están acompañados de familiares y amigos. La relación es eclipsada con frecuentes reuniones sociales; se comunican mediante la descripción de hechos triviales y, por lo general, no hablan de cómo se sienten al estar juntos (el romanticismo) y si lo hacen es para demandar cambios en el otro por medio del conflicto, o cuando se confrontan con su propia soledad acompañada con un ser desconocido, es para evidenciar la fragilidad en la elección de objeto.

Cuando un sólo afecto domina la relación, se parcializa su expresión: dudas, celos, desconfianza, envidia, poder, competencia, deslealtad, hostilidad, sufrimiento, carencia, enojo y dependencia; voluntad, placer, necesidad, amistad, exclusividad, humor y ternura. Basta con tomar como ejemplo el humor: cuando este afecto prevalece y se parcializa en la relación, ésta se vuelve frívola. Esta expresión cobra relevancia cuando se requiere tomar acuerdos y decisiones para la vida en pareja y la familia, o cuando hay crisis vitales se requiere de quien sea capaz de contener y acompañar para superarlas; de lo contrario, frente a esta situación uno de los dos se siente solo, excluido, lo que vulnera la relación al no contar con la solidaridad del otro. Los desencuentros pueden volverse sistemáticos y lesionar los acuerdos y los tratos en la pareja. Una forma natural de la expresión del amor erótico es el anhelo por sentirse amado, constatar que se es amado y deseado por el otro: confirmación de la exclusividad en la cercanía e intimidad afectiva; en total oposición a la dependencia, es la estructura de toda relación de larga evolución. Si unilateralmente alguien rompe el trato, el desencuentro es irreconciliable: se establece el conflicto como una definición de la relación. La expresión sana comprende toda la gama de afectos alternativamente, aun cuando el primer lugar es ocupado por las manifestaciones de amor.

Los conflictos de la convivencia en la vida cotidiana tienen un origen distinto y por tanto su solución es de naturaleza distinta; otros no tienen solución. Hay dos tipos de conflictos: los de forma y los de contenido; se puede estar de acuerdo con relativa facilidad sobre los de forma, que dan estructura y organización a la vida. La solución de los contenidos es complicada y puede ser que no se logre, por tanto se tiene que pactar, como la prohibición del contacto y la relación con la

familia política, ya que un número importante de los conflictos de pareja son originados por la intromisión de las familias de origen en los asuntos y el curso de la relación; también pueden provenir de la dificultad de la familia por no diferenciar a sus miembros e impedir que logren una pareja y establezcan otra familia. Los conflictos y desencuentros que causa toda relación se tienen que dar en el marco de lo privado; exponerlos públicamente invita a la intromisión: todos pueden opinar sobre el rumbo y los acuerdos que puedan tomar dos personas que han decidido vivir juntos. Por definición, el conflicto se halla presente en toda relación donde intervienen dos personas o más. La jerarquía de los desacuerdos en la vida amorosa determina su solución, cómo hay que resolverlo. Cada pareja tiene sus propios recursos y su historia particular para enfrentar las condiciones de la realidad. Las estrategias para resolverlos no son las mismas para una pareja en conformación, una con hijos, otra sin éstos, una establecida, o las que emplearon las parejas de hace cincuenta años, cuyas costumbres difieren radicalmente de las actuales.

Todos los seres humanos requieren compañía frente al sufrimiento: las situaciones límite en la vida requieren del otro. Paradójicamente, el mecanismo por el cual se genera un mayor conocimiento y autoconocimiento es mediante el sufrimiento; el dolor desorganiza la vida emocional al tiempo que la refuerza: por él se puede conocer a las personas y reconocer la estructura afectiva. Sin la mediación de los mecanismos de defensa, los afectos salen en forma cruda. Cuando alguien sufre, entra en estrecha relación con su mundo afectivo íntimo; conoce sus límites para el placer y el sufrimiento. A partir de esas sensaciones, la crítica al exterior se hace aguda y la autocrítica permite reflexionar sobre ellas y su mundo circundante; exige cuestionarse sobre los valores y limitaciones que tienen para relacionarse con otras personas; confrontarse con las necesidades de cuidado, protección y afecto; también con la fragilidad como ser humano frente a las vicisitudes del vivir y las sensaciones de miedo real o existencial y con la soledad. Si bien todo esto constituye un tránsito solitario y necesario para el autoconocimiento, se tiene que resolver de forma individual. Siempre es necesario tener una persona querida para superarlo: el acompañamiento crea una alianza entre quien sufre y quien apoya.

El amor, al ser una de las expresiones de mayor jerarquía entre los géneros y el que mayor placer provoca por su intensidad, también puede generar

más dolor y sufrimiento. Aun cuando se está en la vivencia y se disfruta, el dolor surge y puede agudizarse cuando ocurren los desencuentros. Por ejemplo, con la deslealtad se abre una herida narcisista que algunas veces lleva tiempo restaurar; con la ruptura de la relación, lo esperado es que se presenten procesos de duelo, porque de lo contrario no evoluciona de una manera clínicamente normal. Pueden presentarse trastornos de ansiedad, depresión o ambas; en una manifestación extrema y a consecuencia del sufrimiento: el suicidio.

Ambos géneros tienen la capacidad de mostrar amor, odio, celos, como una expresión natural. En una relación amorosa, la vida afectiva de las personas es vulnerable, fragilizada, pues se exacerban los sentimientos: entran en otro registro. Principalmente en una nueva intensidad exaltada con el mecanismo de la fantasía, donde todo cabe, puede darse una sobreinterpretación de palabras y hechos; se puede violentar la interpretación al suponer que se sabe lo que piensa y siente la persona amada; se infiere el conocimiento pleno de los sentimientos del otro. Los afectos deberían mantener un equilibrio en su expresión según el contexto donde se desenvuelven; aunque el sentimiento no haya sido vencido en su lucha eterna contra la razón (LeBon, 1886).

En un mundo construido por dualidades —bueno-malo, positivo-negativo, amor-desamor, hombre-mujer, razón-afecto—, escindido, sin posibilidades de reconciliación, las distintas disciplinas han contribuido a esta visión; son tan especializadas en sus áreas que han parcializado su objeto de estudio y mostrado a los géneros como entidades totalmente polarizadas, como extraños, tan extraños que no se pueden relacionar: han ahondado los desencuentros. ¿No será que los distintos estudios sólo hacen evidente que, efectivamente, son diferentes? Como se tiene miedo a lo diferente, se tiende a igualar. Cuando no se asume la diferencia, puede darse el maltrato en las relaciones. La igualdad jurídica no tiene cuestionamiento, pues si se asume la diferencia hay mayor equidad. Mostrar a hombres y mujeres como iguales resulta un asunto ideológico que puede guardar cierta relación con la realidad; pero en esa insistencia de la igualdad los géneros viven los mayores desencuentros, cuya fase extrema está representada por la violencia en la pareja.

Si se parte de la premisa de que los hombres y las mujeres son diferentes, por su evolución histórico-so-



cial, no se quiere decir que son más o menos distintos. Sólo en el marco de la realidad se puede desplegar y desarrollar una relación de amor y de pareja; no se puede modificar la realidad: obtener cierto control sobre ella es reconocer que existe una distancia entre la persona idealizada y la real. A pesar de tener el mismo repertorio de afectos, su expresión está determinada por el género. No es bueno ni malo, es real. Lo fundamental en toda relación de amor es la conciencia y la práctica de la alteridad.

## CONCLUSIONES

En la actualidad, el amor tiene tal magnitud de significados que muchos de ellos se pueden analizar a la luz de los patrones de referencia actuales. La conjugación de lo sensual, lo erótico y lo tierno solamente deben presentarse en la relación de pareja, entendida como el conjunto de dos personas que tienen alguna correlación o semejanza.<sup>7</sup>

Pese a la extensión de significados, algunos caen fuera de la normalidad estadística, del consenso social y de la práctica. De no ser así, las patologías del amor no existirían; por tanto, estarían permitidas todas las expresiones designadas con tal vocablo; de otra manera, se pierde el referente social en que se tienen que dar las relaciones. Al etiquetar toda expresión como normalidad se omite el consenso y el acuerdo en el que debe crecer y desarrollarse el amor; por ello, todo lo que atenta contra los acuerdos y las reglas que deben regir una relación de pareja cae en el maltrato.

Respecto del concepto de intimidad, ésta puede suceder dentro de una persona, con dos personas, una pareja, entre familias y en una comunidad. Aunque se insiste en una separación tajante sobre los escenarios público, privado e íntimo dentro del repertorio de la expresión afectiva, no puede existir tal distinción al verbalizar los contenidos íntimos con otra persona: se hacen privados y públicos.

Los celos son protectores de la pareja; pero cuando existen en una situación real y se confronta la situación, por lo común se descalifica al que reclama; se etiqueta de inseguro o de que es producto de una distorsión de la realidad. Al existir algún motivo, se puede reconocer que se trata de un atentado contra la persona, la relación y el amor. No hablar ni reconocer este afecto en particular genera un proceso de descomposición de la relación. Si es frecuente esta

conducta, se considera una provocación para la duda en el amor.

Las relaciones de amor tienen su dinámica propia y su sentido, por eso algunas personas no distinguen los problemas que enfrenta su relación. Se tiene que desmitificar el concepto de discusión, que sirve para generar ajustes en la pareja al confrontar dos puntos de vista y generar acuerdos, no para alimentar el conflicto. Actualmente, el término discusión es sinónimo de conflicto; pero en realidad es el único camino para hacer acuerdos de cómo debe funcionar una pareja sana.

Por un sesgo de género, se ha hecho responsable a la mujer de que la respuesta sexual funcione de una manera armónica. Se le exige un derroche de *sensualidad*. Por efectos de la mercadotecnia, en ella se promueve el uso de artificios que exalten el deseo en su compañero. Nadie puede cargar con la responsabilidad de la vida sexual del otro: se puede compartir, pero cada uno puede asumir como propio su deseo y placer dentro del encuentro sexual. En los encuentros casuales, por la inmediatez, se requiere de implementos o adornos *sensuales* para obtener placer con la intención de exaltar las sensaciones y deformar al objeto, presentarlo como algo distinto; sin embargo, es un acto sexual, no es amor.

El amor conjuga tanto historias recientes como remotas; entran en juego el mundo afectivo y la calidad de dar y obtener placer, así como todas las respuestas afectivas. El amor puede terminarse por razones importantes, pero también por situaciones triviales. Se sabe que terminó cuando entre la pareja domina la indiferencia, lo opuesto al amor.

Las relaciones de pareja y del amor no mejoran cuando intentan funcionar con fórmulas o clichés tomados de los libros de autoayuda, si se parte de que en la actualidad muchas de las relaciones tienen que funcionar a contracorriente no sólo por la lucha entre los géneros en distintos ámbitos, sino también por contender con el mundo interno y externo de dos personas con historias distintas que tienen la posibilidad de crear una tercera mediada por el amor.

En el trabajo psicoterapéutico, cuando se trata a las personas con conflictos, se tratan temas del amor. Se reconoce que el repertorio del mundo afectivo entra en juego; los conflictos amorosos, por lo tanto, son los ingredientes y componentes de toda relación normal, por eso se ha llamado el *caos normal del amor*.<sup>6</sup>

## REFERENCIAS

---

1. Clanton G, Kosins DJ. Developmental correlates of jealousy. En: Salovey P. The psychology of jealousy and envy. Nueva York: The Guilford Press; 1991.
2. Freud S. Sobre un tipo particular de elección de objeto en el hombre (Contribuciones a la psicología del amor, I), 1910. (Tomo XI).
3. Freud S. Sobre la más generalizada degradación de la vida amorosa (Contribuciones a la psicología del amor, II), 1912 (Tomo XI).
4. Ben-Zeev A. "Envy and jealousy". Can J Philos, 1990, 20: 487-516.
5. Reidl ML, Guillén RR, Sierra OG, Joya LL. Celos y envidia: medición alternativa. México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2002.
6. Fernández PC. La psicología colectiva un fin de siglo más tarde. Barcelona: Anthropod-El Colegio de Michoacán; 1994.
7. Beck U, Beck-Gernsheim E. El normal caos del amor: las nuevas formas de la relación amorosa. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica; 2001.

*Correspondencia:*

**Dra. Claudia Sánchez-Bravo**

Torre de Investigación, 1<sup>er</sup> piso  
Montes Urales Núm. 800,  
Lomas Virreyes,  
Del. Miguel Hidalgo,  
11000 México, D.F.  
Tel: 5520-9900 Ext. 147  
Correo electrónico: clausanbra@yahoo.com