

“Relaciones y vida de pareja”

Por Psic. Karen Isidoro

Febrero 2022

“

En una relación de pareja, ¿Qué le da una persona a otra?, ¿Da de sí misma de lo más precioso que tiene, de su propia vida?. ¿Ello no significa necesariamente que sacrifica su vida por la otra?, o ¿se da lo que está vivo en el amante, da de su alegría, de su interés, de su comprensión, de su conocimiento, de su humor, de su tristeza, de todas las expresiones y manifestaciones de lo que está vivo en él.?

(Erich Fromm)

”

Hemos transformado y parafraseado el texto de Erich Fromm para cuestionarnos sobre las relaciones de pareja.

La pregunta que todos en algún momento nos hemos planteado es ¿Qué es el amor? Y ¿Qué implican las relaciones amorosas?; claro que en el tema de pareja te preguntamos si ¿Alguna vez lograste definirlo?, Si no, te acompañamos a hablar del amor y las relaciones de pareja.

Hoy en día sabemos que existen distintas definiciones desde lo poético hasta lo químico; para Sternberg el amor es “un conjunto de sentimientos, emociones y valores que se encuentran presentes en una relación y que está compuesto por tres elementos fundamentales: la intimidad, la pasión y el compromiso”.

“El amor sólo es posible cuando aceptamos nuestra ineludible soledad; no es el encuentro de dos incompletos, es el encuentro entre dos completos. Amar no se da en la fusión (la cual asusta, pues nos quita la autonomía); tampoco está en la separación (pues nos quita el apego).

Está en la posibilidad de ser uno y luego decidir si se quiere o no compartir la vida con la persona que nos atrae...cada persona debe ser una unidad (Gikovate, 1996 citado por Barrios et. al.).

Pero, en esta ocasión te preguntaremos algo más...

¿Cómo es que eliges a tu pareja? A la hora de elegir una pareja existen varios factores conscientes e inconscientes que influyen en esta decisión, algunas personas lo saben, lo han escuchado y otras tal vez lo tienen muy claro, sin embargo, es bien sabido por muchos de nosotros que al analizar las características de personalidad, o físicas de una pareja, podremos encontrar que existen similitudes con nuestras primeras figuras de apego..



“Relaciones y vida de pareja”

¿Te has puesto a pensar si tu pareja se parece a tus papás?

De acuerdo con Freud: el amor puede ser “narcisista” si la elección recae en una persona que presenta alguna semejanza real o imaginaria con el sujeto que elige, o el amor puede ser “anaclítico” si, basándose en la dependencia infantil, la elección se orienta hacia una persona que se asemeja a los padres o a figuras de crianza. La realidad es que ambas cosas no son del todo conscientes a la hora de elegir pareja. Refiere Freud: “Uno no se encuentra a las personas al azar, sino aquellas que ya preexisten en el inconsciente”, y en ese sentido, vamos por la vida buscando alguien que nos complemente para sentirnos completos, lo cual puede ser una falacia y hasta una fantasía pensar.

Las personas, independientemente de que estemos en una relación o no, debiéramos ser autónomos, sin embargo, cuando nos enrolamos en una relación, en el son de integrar al otro, abandonamos nuestras metas, modificamos nuestros intereses y hasta cambiamos hábitos diarios. ¿Porqué sucede?



Hablemos de algunas etapas con relación a las relaciones de pareja.

- Etapa 0: No contacto/No relación: Imagínate estar en medio de una multitud, no eres consciente de quienes están ahí ni siquiera te importa saberlo tener contacto. Vas por la vida buscando metas propias y hacer tu vida en el día a día, trabajando, estudiando, siendo. Característico de la primer adolescencia que luego por influencia de las hormonas, se modifica y llega a un punto de interés por el otro que se mantiene de por vida. Es aquí donde podríamos ser autónomos e independientes aún.

- Etapa 1: Es la toma de consciencia del otro como una posible pareja. Por ejemplo: uno puede enterarse de que la relación de una determinada persona acaba de concluir o un amigo puede llamarnos y decirnos que una persona está disponible y sugerir que le llamemos. Se comienza a pensar en la posibilidad de compartir la vida y momentos con otro, se comienza a tener el interés de conocer personas, y de encontrar otro que tenga similitudes con nosotros. Dirían los psicoanalistas que eso suena muy narcisista, buscar a un otro igual o que por otro lado, nos complemente. ¿Qué acaso no somos completos por el simple hecho de ser?

- Etapa 2: Los compañeros potenciales se conocen. Pueden tener una conversación por WhatsApp o algún otro medio, tener un encuentro cara a cara; dicha etapa implica el contacto con el otro y puede llegar a ser superficial y se caracteriza por la independencia de los individuos, o eso debiera constantemente. Posiblemente estemos ante la famosa etapa de enamoramiento donde los amantes se muestran con todo lo mejor que tienen ocultando lo negativo que pudieran percibir del otro. En ese sentido, puede ser aquí donde las decisiones tomadas, sean riesgosas dado que nuestro cerebro se encuentra inundado de dopamina que nos hace mirar las cosas muy fáciles de lograr.

“Relaciones y vida de pareja”

- Etapa 3: Desarrollo de la relación: Aquí es simplemente el grado de interdependencia que logra la pareja (menor, moderada y mayor). Implica la adaptación de uno con el otro. Con relación a la historia de cada integrante de la pareja, la relación puede comenzar a madurar o a generar conflictos. Si se presta a el conocimiento más real del otro, pueden gestionarse una serie de conductas positivas de ambas partes para que la relación mejore.

- Etapa 4: Decadencia y disolución. La evidencia sugiere que la felicidad conyugal tiende a declinar, esto por dos factores: la desaparición del romance que caracteriza el inicio del noviazgo y una disminución de la compatibilidad. Una vez que las parejas comienzan a mostrarse menos desde el enamoramiento, los rasgos negativos de la personalidad comienzan a surgir y de no haber un entendimiento mutuo de ello, es cuando llega la dicha decadencia de la relación y el famoso trueno.

Que importante es que las parejas conozcan, se informen, sobre las etapas, sobre el otro, conocer y saber que la relación de pareja no es el entendido de un para siempre, sino el proceso tal vez largo de un conocimiento mutuo constante y continuo.

Se dice en las relaciones de pareja que se es: el “Uno para el otro”, y cuando las personas se casan suelen sentir eso, pensarlo, pero si esto es verdad, todos los cambios personales que se produzcan serán devastadores para la relación, Ser el uno para el otro implica hasta cierto grado una pertenencia, y nadie le pertenece a otro, ni siquiera los hijos a los padres.

Tal vez lo que se dice puede sonar desalentador para los que tienen una relación o para quien esté buscando iniciar una, pero te has preguntado ¿Qué tan poderosa puede ser una relación?. Esto nos lo responde Platón:

“Si por una especie de encantamiento, un estado o un ejército pudieran componerse de amantes y de amados, no habría pueblo que llevase más allá el horror al vicio y la emulación por la virtud. Hombres unidos de este modo,

aunque en un corto número, podrían en cierta manera vencer al mundo entero.”

Sin embargo, es importante posicionarnos desde la incapacidad, es decir, las personas tienen la idea de que “el amor lo puede todo”, pero aceptar esa idea es considerar que somos todo poderosos y la realidad es que es un tema con que muchos seres humanos nos cuesta lidiar, con la incompletud, la imperfección, la imposibilidad, la falta de control.

En la actualidad muchos autores en tema de pareja hablan de pensar en las relaciones como un proceso que puede terminar, sin embargo es algo que cuesta trabajo pensar y es lo que lleva a muchas personas a sufrir una pérdida, a llorar por la pérdida de una pareja.

¿Qué estarías dispuest@ a hacer para proteger a tu ser amado?

“No hay hombre o mujer tan cobarde a quien el amor no inspire el mayor valor y no le haga semejante a un héroe”. ¿Sabes por que sucede esto?; Los neurólogos indican que cuando nos enamoramos, mucho de algunas sustancias están presentes en nuestro cerebro, oxitocina, dopamina, adrenalina, sustancias que activan la parte afectiva de nuestro cerebro que regularmente desconecta de la parte racional, analítica y preventiva, la adrenalina, nos hace de pronto sentir que todo lo podemos, la dopamina sentirnos en un estado de felicidad continua y tenemos la creencia de que eso durará por siempre, sin embargo no es así y eso es lo que puede llevar a las parejas a la desilusión de la relación y a la posible decadencia de la misma.

Por otro lado, resulta interesante pensar en la actualidad del tema de las parejas. Sabías que en México 2020 se registraron 335 563 matrimonios y que además representan una disminución del 33.5% respecto a los registrados durante 2019. ¿Porqué sucede esto?, ¿Qué crees que está pasando en estos últimos años para que los matrimonios disminuyan? . es cierto que estamos viviendo en una era en que las relaciones son complicadas.

Por ello, te invitamos a reflexionar sobre tu relación de pareja o en la manera en que sele-

“Relaciones y vida de pareja”

cionas a tus posibles parejas. Porque vale la pena también reflexionar en lo que Lacan mencionaba sobre el amor:

“ Amar es dar lo que no se tiene a quien no es”

Será que apunta a que no somos la media mitad de otro, ni que somos el que va a cambiar al otro o lo hará mejor persona, no somos la tabla de salvación de nadie como en la película de Titanic; tal vez valdría la pena cambiar nuestros paradigmas del amor y de las relaciones de pareja.

Actualmente ¿Tienes pareja?...¿Viven juntos?, Si tu respuesta es sí, ¿cómo es que decidieron hacerlo? Platícanos en los comentarios de éste Blog y si deseas preguntar, con gusto te respondemos..

-P. (2022). Diálogos III. Fedón. El banquete. Gredos, S.A.

-Sternberg, R. J. (1989). El triangulo de amor / the Love Triangle. Paidós Iberica Ediciones S a.

-Galimberti, U., & de Quevedo, E. M. G. (2002). Diccionario de psicología. Siglo XXI Editores.